



جامعة المنصورة
كلية التربية



الإسهام النسبي للنوموفوبيا والتجول العقلي في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

د/ احمد عبد الفتاح حسين ابراهيم
مدرس الصحة النفسية بكلية التربية
جامعة الأزهر بالقاهرة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد 130 – أبريل 2025م

الإسهام النسبي للنوموفوبيا والتجول العقلي في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

د. احمد عبد الفتاح حسين ابراهيم¹

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا، والتجول العقلي، والاغتراب الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي من خلال كل من النوموفوبيا والتجول العقلي. كما سعى البحث للكشف عن الفروق في هذه المتغيرات وفقاً لمتغيري النوع (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (نظري/عملي). تكوّنت عينة البحث من 520 طالباً وطالبة (270 ذكور، 250 إناث)، تراوحت أعمارهم بين 18 و24 عاماً، بمتوسط عمري (21.37) وانحراف معياري (1.497) وقد استخدم الباحث مقياس النوموفوبيا (ترجمة الباحث)، ومقياس التجول العقلي (إعداد حلمي الفيل)، ومقياس الاغتراب الاجتماعي (إعداد الباحث)، مع تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المتغيرات الثلاثة. كما وُجدت فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير النوع في جميع المقاييس لصالح الإناث، وفروق لصالح التخصص الأدبي في بعد "عدم إمكانية الوصول للمعلومات"، والدرجة الكلية للنوموفوبيا، ومقاييس التجول العقلي والاغتراب الاجتماعي. بينما لم تُسجل فروق في بعض أبعاد النوموفوبيا مثل الانزعاج العام أو القلق بسبب فقدان الاتصال. كذلك وُجد أثر دال للتفاعل بين النوع والتخصص، حيث تفوقت مجموعة "الإناث الأدبي" في درجات النوموفوبيا، والاغتراب الاجتماعي، والتجول العقلي. وأكدت نتائج التحليل إمكانية التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي من خلال النوموفوبيا والتجول العقلي. وقد تمت مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، الاغتراب الاجتماعي، التجول العقلي، طلاب الجامعة.

¹مدرس الصحة النفسية بكلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة

البريد الإلكتروني: Ahmedibrahim.197@azhar.edu.eg

**The Relative Contribution of Nomophobia and Mind Wandering in
Predicting Social Alienation among University Students**

Dr. Ahmed Abdelfattah Hussein

**Lecturer of Mental Health, Faculty of Education in Cairo, Al-Azhar
University.**

Email: f7uf34z0@gmail.com

Abstract:

The research aimed to examine the correlation between nomophobia, mind wandering, and social alienation among a sample of students at Al-Azhar University in Cairo. Additionally, it sought to determine the contribution of both nomophobia and mind wandering in predicting levels of social alienation. The study also aimed to identify differences in these variables based on gender (male/female) and academic specialization (theoretical/practical). The research sample consisted of 520 university students (270 males and 250 females), whose ages ranged between 18 and 24 years, with a mean age of 21.365 years and a standard deviation of 1.497. The researcher administered the Nomophobia Scale (translated by the researcher), the Mind Wandering Scale (prepared by Helmy El-Fil), and the Social Alienation Scale (prepared by the researcher). The descriptive correlational method was used to test the research hypotheses. The findings revealed a statistically significant positive correlation at 0.01 between social alienation and both nomophobia and mind wandering. Statistically significant differences were also found based on gender, favoring females across all three scales. Furthermore, differences in favor of students majoring in theoretical disciplines emerged in the "inaccessibility to information" subscale, the overall nomophobia score, and the scores on both the mind wandering and social alienation scales. However, no statistically significant differences were found in subdimensions of nomophobia (general discomfort due to mobile phone loss and anxiety resulting from the inability to communicate with others). A significant interaction effect between gender and academic specialization was also identified, as female students in theoretical fields scored highest on all three measures. Additionally, the results confirmed that social alienation can be predicted through levels of nomophobia and mind wandering. The findings were discussed in light of the theoretical framework and previous research.

Keywords: Nomophobia, Social Alienation, Mind Wandering, University Students.

مقدمة:

يعد طلاب الجامعة شريحة حيوية ومؤثرة في المجتمع إذ يمثلون القوة الفاعلة التي يعول عليها في النهوض بالتنمية الاجتماعية والعلمية والاقتصادية. وخلال هذه المرحلة العمرية المفصلية، يواجه الطلبة العديد من التحديات النفسية والمعرفية والاجتماعية المرتبطة بمتطلبات الانتقال من التعليم المدرسي إلى التعليم العالي، وما يصاحب ذلك من ضغوط أكاديمية، وقلق مستقبلي، وحاجة متزايدة لتكوين علاقات اجتماعية مستقرة. وفي ظل الطفرة الرقمية المتسارعة، أصبح طلاب الجامعة من أكثر الفئات تعرضاً لتغيرات سلوكية ومعرفية ناجمة عن الإفراط في استخدام التكنولوجيا، لا سيما الهواتف الذكية، وما يرتبط بها من مشكلات مستجدة مثل النوموفوبيا والتجول العقلي، الأمر الذي قد يسهم في شعورهم بـ الاغتراب الاجتماعي والانعزال عن محيطهم الواقعي.

ويشهد العصر الرقمي المعاصر تطوراً غير مسبوق في وسائل الاتصال والتواصل؛ حيث غدا الهاتف المحمول مكوناً أساسياً في حياة الأفراد اليومية، وأداة لا غنى عنها في إنجاز العديد من المهام والأنشطة، من التفاعل الاجتماعي الرقمي إلى الترفيه، والتسوق، والتعلم، والعمل عن بعد (Kilinc et al., 2022). ومع تزايد الاعتماد على الهاتف الذكي، ظهرت أنماط سلوكية غير تقليدية، من أبرزها "النوموفوبيا" (Nomophobia) ، أو ما يُعرف بـ "رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول"، والذي يتمثل في الخوف المفرط وغير المنطقي من فقدان الاتصال بالجهاز أو عدم القدرة على استخدامه. (Yildirim & Correia, 2015)

ويتجلى هذا الاضطراب في مجموعة من الأعراض النفسية والسلوكية التي تؤثر سلباً على جودة حياة الفرد، مثل القلق المفرط، وتجنب الأماكن التي يُحظر فيها استخدام الهاتف، والانشغال الذهني المستمر، والانفصال التدريجي عن العلاقات الواقعية لصالح العالم الافتراضي، مما قد ينعكس على الصحة النفسية والاجتماعية للفرد (Bragazzi & Del-Puente, 2014; Lin, 2019)؛ وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن طلاب الجامعة، على وجه الخصوص، يعدون من أكثر الفئات عُرضة للنوموفوبيا، نتيجة لانخراطهم المستمر في منصات التواصل الاجتماعي واعتمادهم المتزايد على الهواتف الذكية كمصدر أساسي للتواصل والترفيه والدعم النفسي (الحليمي، 2019) (Tuco et al., 2023).

وبالتوازي مع هذه الظاهرة، يبرز مفهوم "التجول العقلي" (Mind-wandering) بوصفه أحد التحديات المعرفية المرتبطة بضعف الانتباه والتركيز، ويشير إلى انصراف ذهن الفرد عن المهام الحاضرة نحو أفكار داخلية غير متعلقة بالسياق الآتي (Crosswell et al., 2020). وقد أثبتت عدة دراسات وجود ارتباط إيجابي بين التجول العقلي ومشاعر العزلة الاجتماعية، وفقدان القدرة على التواصل الفعال، والتراجع في المؤشرات الأكاديمية والمعرفية (Vess et al., 2016).

Wang et al., 2023) كما بيّنت دراسات أخرى مثل (زيدان، 2023)، (Beloborodova et al., 2024) أن الإفراط في استخدام الإنترنت والانزعاج الناتج عن فقدان الاتصال بالهاتف يرتبطان مباشرة بزيادة مستويات شرود الذهن والتجول العقلي.

ومن جهة أخرى فإن مشاعر الاغتراب الاجتماعي (Social Alienation) تمثل أحد أبرز الانعكاسات النفسية الناتجة عن كل من النوموفوبيا والتجول العقلي، حيث يعاني الأفراد من مشاعر الانفصال عن المجتمع، والعزلة، وتدهور جودة العلاقات الاجتماعية، وفقدان الهوية الاجتماعية والانتماء (Ayar et al., 2018؛ Bahlool & Alsamiri, 2023؛ رشا علوان، 2014). وتشير الأدبيات النفسية إلى أن طلاب الجامعة الذين يقضون أوقاتاً طويلة في العالم الافتراضي، ويعانون من مستويات مرتفعة من النوموفوبيا والتجول العقلي، أكثر عرضة لتبني أنماط من العزلة والتشويش والانفصال عن التفاعل الاجتماعي الواقعي، وهو ما يؤدي بدوره إلى ضعف التوافق النفسي والاجتماعي. (Onal, 2019; Chethana et al., 2020)

وتشير الدراسات إلى أن النوموفوبيا تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، حيث تسبب تغيرات سلوكية واضطرابات نفسية. (Yildirim and Correia, 2015) بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، مما يزيد من مشاعر الوحدة، خاصة بين الطلاب الجامعيين الذين يعيشون بعيداً عن أسرهم، وأظهرت نتائج دراسة أجريت على طلاب جامعة تركية أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى النوموفوبيا والشعور بالوحدة في العلاقات الأسرية، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من الوحدة العائلية أكثر عرضة للإصابة بالنوموفوبيا. (Gezgin et al., 2018)

و أن الطلاب الذين يعتمدون بشكل كبير على الهواتف الذكية للتواصل الاجتماعي قد يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية الحقيقية، مما يعزز شعورهم بالاغتراب (Kara et al., 2019). هذا الاغتراب قد يكون ناتجاً عن الفجوة بين الأجيال، حيث يواجه جيل الشباب صعوبة في التواصل مع الأجيال الأكبر سناً، مما يدفعهم إلى اللجوء إلى العالم الافتراضي كبديل للتفاعلات الاجتماعية الحقيقية. (Wiseman et al., 2006)

ومن خلال ما سبق تتضح شدة انتشار ظاهرة النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، وما يصاحبها من مظاهر اضطراب معرفي وسلوكي، من أبرزها ضعف التركيز والتشتت الذهني، وهو ما يُعرف بالتجول العقلي. كما تبرز العلاقة المحتملة بين هذا النمط من الإدمان الرقمي وبين مشاعر الاغتراب الاجتماعي، لا سيما الإحساس بالعزلة والانفصال عن المحيط الاجتماعي.

مشكلة البحث:

أفرزت التغيرات التكنولوجية المتسارعة في العصر الرقمي مظاهر جديدة في حياة الأفراد، لا سيما لدى فئة الشباب الجامعي، الذين أصبحوا من أكثر الفئات استخدامًا للهواتف الذكية واعتمادًا على الإنترنت في مختلف أنشطة الحياة اليومية. وقد أدى هذا الاستخدام المفرط إلى بروز اضطرابات سلوكية ومعرفية حديثة، من أبرزها النوموفوبيا، والتي تعد من أبرز سمات الإدمان الرقمي، وتعرف بأنها الخوف أو القلق المفرط وغير المنطقي من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول أو فقدان القدرة على استخدامه (Yildirim & Correia, 2015). وتتمثل أعراض النوموفوبيا في القلق المفرط، وتكرار التحقق من الهاتف، وتجنب الأماكن التي يُمنع فيها استخدام الأجهزة الذكية، وارتفاع مستويات الانزعاج عند الانفصال عن الهاتف (Bragazzi & Del-Buente, 2014; Kilinc et al., 2022).

وفي السياق ذاته يعيش طلاب الجامعة في بيئة أكاديمية تتطلب تركيزًا معرفيًا وانضباطًا ذهنيًا، إلا أن شيوع ظاهرة التجول العقلي بين هذه الفئة يضعف من قدرتهم على التفاعل مع السياق الأكاديمي والاجتماعي المحيط. والتجول العقلي يشير إلى انشغال ذهن الفرد بأفكار غير مرتبطة بالموقف الراهن أو المهمة الحالية، مما ينعكس سلبًا على الأداء الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي (Smallwood & Schooler, 2006؛ حلمي الفيل، 2018). وقد أظهرت دراسات حديثة مثل دراسة (Crosswell et al., 2020)؛ (Vess et al., 2016) أن التجول العقلي يرتبط إيجابيًا بمشاعر الاغتراب الاجتماعي، والعزلة، والاستبعاد، وسلبًا بقدرة الفرد على التواصل الاجتماعي الفعال.

من جهة أخرى يُعد الاغتراب الاجتماعي من أكثر المشكلات النفسية والاجتماعية تأثيرًا في جودة حياة الطالب الجامعي، حيث يتمثل في شعور الفرد بالانعزال، وفقدان الانتماء، واللامبالاة تجاه الآخرين، ويظهر على هيئة ضعف في التفاعل الوجداني والاجتماعي، وانفصال عن المحيط، وتدهور في الروابط الاجتماعية. وتشير الأدبيات إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والتجول الذهني المصاحب له، يرتبطان مباشرة بارتفاع مستويات الاغتراب، وهو ما أكدته نتائج دراسات (Bahlool & Alsamiri, 2023؛ Ayar et al., 2019؛ Onal, 2019؛ Tuco et al., 2023؛ Ergin & Ozer, 2023؛ Chethana et al., 2020؛ 2018).

كما بيّنت دراسة (Beloborodova et al., 2024) أن خفض مستويات التجول العقلي من خلال تعزيز الانتباه للحاضر يمكن أن يرفع من مستوى الرفاه الاجتماعي ويقلل من مشاعر الوحدة والعزلة لدى طلاب الجامعة، في حين أوضحت دراسة جيهان زيدان (2024) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النوموفوبيا والتجول العقلي، مما يعكس العلاقة التفاعلية بين هذين المتغيرين

وتأثيرهما المشترك على حياة الطالب الجامعي. وتدعم هذه النتائج ما أشار إليه Prasad et al. (2017)، من أن الانشغال المستمر بالخوف من فقد الهاتف وما يصاحبه من شروء ذهني يؤثر سلبيًا على التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاجتماعي للطلاب.

ورغم تعدد الدراسات التي تناولت كلاً من النوموفوبيا أو التجول العقلي أو الاغتراب الاجتماعي بشكل منفصل، إلا أن الارتباط البنائي بين هذه المتغيرات لا يزال بحاجة إلى دراسة متكاملة توضح مدى إسهام كل من النوموفوبيا والتجول العقلي في التنبؤ بدرجات الاغتراب الاجتماعي، لا سيما في المرحلة الجامعية في البيئة العربية، لذا يسعى الباحث إلى دراسة علاقة النوموفوبيا والتجول العقلي بالاغتراب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وإسهام النوموفوبيا والتجول العقلي في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي لديهم. ومن ثم تتبلور مشكلة البحث من خلال محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1) ما علاقة الاغتراب الاجتماعي بكل من التجول العقلي والنوموفوبيا (الدرجة الكلية والابعاد) لدى الطلاب الجامعة؟
- 2) ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في النوموفوبيا وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي)؟
- 3) ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الاغتراب الاجتماعي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي)؟
- 4) ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في التجول العقلي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي)؟
- 5) ما إمكانية التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي بمعلومية كل من النوموفوبيا والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على علاقة الاغتراب الاجتماعي بكل من التجول العقلي والنوموفوبيا (الدرجة الكلية والابعاد) لدى الطلاب الجامعة.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي).
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس الاغتراب الاجتماعي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي).
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التجول العقلي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي).

-
- امكانية التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي بمعلومية كل من النوموفوبيا والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: يُعد البحث من الدراسات العربية النادرة التي تربط بين النوموفوبيا والتجول العقلي والاغتراب الاجتماعي في نموذج تفسيري متكامل، مما يُسهم في إثراء البناء النظري في علم النفس السيبراني والنمو النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة كما يسلط الضوء على أنماط سلوكية حديثة مرتبطة بالعصر الرقمي، ويعيد قراءتها ضمن أطر نفسية واجتماعية حديثة، كإدمان الهاتف الذكي، والتجول العقلي كعرض معرفي مصاحب.

الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تطوير برامج توجيه نفسي وإرشاد أكاديمي تهدف إلى خفض مستويات النوموفوبيا والتجول العقلي، وتقديم الدراسة أساسًا علميًا يمكن أن يُوظف في بناء برامج تدريبية جامعية تعزز من الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب، ويمكن أن تُسهم نتائج البحث في توعية القائمين على العملية التعليمية بأثر التكنولوجيا المفرطة على الجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة، وبخاصة في البيئة الجامعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: النوموفوبيا Nomophobia

(أ) - مفهوم النوموفوبيا: تشير الأدبيات النفسية إلى أن مصطلح "النوموفوبيا (Nomophobia)" يعد من المفاهيم النفسية المستحدثة في ظل التحول الرقمي المتسارع، وقد وُصف بأنه أحد اضطرابات القرن الحادي والعشرين. (King et al., 2010, 52) ويعود أصل المصطلح إلى دمج عبارتين "No Mobile Phone" و"Phobia"، ليعبر عن الخوف غير المنطقي من فقدان الهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه.

وقد اكتسب المصطلح اهتمامًا متزايدًا منذ ظهوره الأول في عام 2008، حين كُلفت مؤسسة "YouGov" البريطانية بإجراء دراسة استكشافية، كشفت أن 53% من مستخدمي الهواتف المحمولة في المملكة المتحدة يشعرون بالقلق والانزعاج الشديد عند فقدان الهاتف أو انقطاع الشبكة أو نفاد الشحن أو الرصيد. (Bhattacharya et al., 2019, 1297) ومنذ ذلك الحين، بدأ مفهوم النوموفوبيا يأخذ مكانه في الدراسات النفسية كمظهر من مظاهر الإدمان الرقمي والقلق المرتبط بالتكنولوجيا.

وقد تعددت تعريفات النوموفوبيا في الأدبيات، حيث عرّفها (King et al., 2010, 2013) بأنها حالة من القلق غير العقلاني، تظهر عند عدم وجود الهاتف المحمول أو غياب

الاتصال بالإنترنت، نتيجة لشعور الفرد بفقدان القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات. أما (King et al., 2014, 28) فقد قدّموها بوصفها نوعاً من "الرهاب الموقفي" الذي يتضمن مجموعة من الأعراض والسلوكيات التي تنشأ عند عدم القدرة على استخدام الهاتف المحمول، مشيرين إلى أن هذه الحالة ترتبط أيضاً برهاب الأماكن العامة أو الخلاء (Agoraphobia) ، والخوف من عدم تلقي المساعدة في حال حدوث طارئ.

ومن منظور معرفي حديث، يُعرّف (Yildirim, 2014, 6) النوموفوبيا بأنها حالة من القلق الموقفي الحاد، تنتج عن فقدان إمكانية الوصول إلى الهاتف الذكي أو المعلومات المتاحة عبره، ويظهر من خلال مشاعر الانزعاج والتوتر، والحاجة الملحة للتحقق من الجهاز. بينما يراها (Sharma & Kaure, 2016, 1135) بوصفها حالة من العصبية وعدم الراحة تنشأ عند فقدان الاتصال بالهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه. وقد أشار (Farooqui et al., 2018, 438) إلى أن النوموفوبيا تتكون من شقين متكاملين: الأول يرتبط بفقدان الاتصال بالهاتف المحمول، والثاني يمثل الجانب الفوبيائي، بما يعنيه من قلق نفسي يتخطى الحدود المنطقية عند غياب الجهاز الذكي.

من خلال استعراض التعريفات السابقة يتضح أن مفهوم النوموفوبيا قد تطور من كونه مصطلحاً إعلامياً يصف قلق الأفراد عند فقدان هواتفهم المحمولة، إلى أن أصبح مفهوماً نفسياً مركباً له خصائصه التشخيصية والسلوكية والانفعالية المميزة. وقد تباينت المقاربات النظرية في تناول هذا المفهوم بين من ركّز على البُعد الانفعالي كحالة من القلق غير العقلاني (King et al., 2016) وبين من أولى الاهتمام للبعد السلوكي مثل التحقق القهري من الهاتف، وتجنب الأماكن المحظور فيها استخدامه (Bragazzi & Del-Buente, 2014; King et al., 2014)، وصولاً إلى المعالجة المعرفية التي ترى النوموفوبيا نمطاً من القلق الموقفي المرتبط بالانفصال عن مصادر المعلومات والتواصل الرقمي (Yildirim, 2014)

ويُلاحظ أن بعض التعريفات - مثل تعريف (Farooqui et al., 2018) اتجهت إلى التحليل البنائي للمفهوم من خلال الإشارة إلى مكوناته الاصطلاحية، مما يعزز الفهم الدلالي للمصطلح، لكنه لا يغطي الأبعاد النفسية والسلوكية للمفهوم بصورة إجرائية كافية. أما التعريف الذي قدمه (Yildirim, 2014) فيمتاز بشموليته ودقته في تحديد ملامح النوموفوبيا بوصفها استجابة انفعالية موقفية ناتجة عن فقدان الاتصال بالجهاز المحمول، كما أنه يربط بين الشعور بالقلق والحاجة المستمرة للوصول إلى المعلومات والتواصل، وهي أبعاد تتفق مع طبيعة استخدام طلاب الجامعة للهواتف الذكية. ويُعد هذا التعريف الأكثر ملاءمة للدراسة الحالية، كونه يركّز على البُعد الموقفي (situational anxiety) الذي يُعد من السمات المميزة للنوموفوبيا، ويجمع بين البُعدين

الانفعالي والسلوكي في آنٍ معاً، دون توسيع المفهوم ليتداخل مع اضطرابات أخرى مثل رهاب الأماكن العامة أو اضطرابات القلق العامة.

(ب) - أسباب النوموفوبيا:

تُعد النوموفوبيا اضطراباً معقداً تتداخل في نشأته مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والتكنولوجية. وتُظهر الأدبيات أن من أبرز الأسباب المؤدية إليه:

- الاستخدام المفرط والمتكرر للهاتف المحمول، حيث يُسهم الانخراط اليومي المكثف في استخدام الهواتف الذكية لفترات طويلة في تطوير أنماط اعتمادية مرضية تجاه الجهاز، مما يزيد من احتمالية نشوء أعراض الرهاب عند الانفصال عنه (Apak & Yaman, 2019).
 - قصور الوعي بالمخاطر النفسية والسلوكية المرتبطة بالإفراط في استخدام الأجهزة الذكية، وهو ما يجعل الأفراد أكثر عرضة للاستخدام العشوائي دون ضوابط ذاتية، وبالتالي أكثر قابلية لتطور النوموفوبيا. (Abraham et al., 2014).
 - الشعور بالوحدة والخوف الاجتماعي، وهما عاملان نفسيان رئيسيان يدفعان الأفراد للارتباط القهري بالهاتف كوسيلة تعويضية للهروب من التفاعل الاجتماعي المباشر (King et al., 2013; Uysal et al., 2016).
 - إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، الذي يُعد من المحركات السلوكية المسببة للنوموفوبيا، حيث يؤدي التفاعل الدائم على المنصات الرقمية إلى حاجة ملحة للبقاء متصلاً في جميع الأوقات، مما يخلق حالة من التوتر عند الانقطاع (Yildiz Durak, 2018).
 - أنماط التعلق غير الآمن، إذ تبين أن الأفراد ذوي أنماط التعلق القلق أو المتجنب قد يظهرون ارتباطاً مفرطاً بالهاتف كوسيلة للسيطرة على التفاعل الاجتماعي والشعور بالأمان، ما يجعلهم أكثر عرضة للنوموفوبيا (Ren et al., 2024).
- كما أشارت نورا عثمان (2021، 500) إلى أن أحد المحركات النفسية العميقة للنوموفوبيا يتمثل في الشعور بالتناقض بين الحرية والتبعية، إذ إن الاستخدام المكثف للهاتف في المهام اليومية مثل إدارة الأعمال ومشاركة المعلومات الشخصية وإجراء المعاملات المالية، يجعل الأفراد يعتقدون أنهم يمارسون حرية الاستخدام، في حين أنهم يتحولون تدريجياً إلى شكل من أشكال الاعتماد الرقمي القهري.

(ج) - أعراض النوموفوبيا:

تتجلى أعراض النوموفوبيا في مجموعة من العلامات السلوكية والانفعالية والجسدية التي تظهر عند فقدان الاتصال بالهاتف المحمول أو تعذر استخدامه، ومنها:

- القلق والضيق الموقفي عند انقطاع الشبكة، أو انخفاض البطارية، أو عدم القدرة على الوصول للهاتف، إضافة إلى التحقق المتكرر من الهاتف خوفًا من تقويت إشعارات أو تحديثات مهمة. (Bragazzi & Del-Buente, 2014, 156)
- اصطحاب أكثر من جهاز محمول، أو حمل الشاحن دائمًا، وتشغيل الهاتف حتى وقت متأخر من الليل دون إغلاقه، إلى جانب تجنب الأماكن التي يُحظر فيها استخدام الهاتف. (Yildirim & Correia, 2015,130).
- انخفاض التفاعل الاجتماعي المباشر وتفضيل التفاعل الرقمي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مع الإحساس بعدم القيمة أو الإهمال في حال عدم تلقي إشعارات أو رسائل إلكترونية. (Bragazzi & Del-Buente, 2014)
- أعراض جسدية نفسية مثل القلق الزائد، تسارع ضربات القلب، التعرق، الارتعاش، فقدان الاتجاه، واضطرابات الجهاز التنفسي، وهي أعراض فسيولوجية تشير إلى الاستثارة العصبية الناتجة عن الحرمان من الهاتف. (Bhattacharya et al., 2019,1298)
- تغير نمط الحياة اليومي، إذ يعاني المصابون بالنوموفوبيا من اضطرابات في التوازن النفسي والسلوكي عند فقدان الهاتف، ويتفاقم تأثير هذه الأعراض في حالات الشعور بالوحدة أو الرهاب الاجتماعي، لتنعكس سلبًا على جودة الحياة الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي. (Alkhunaizan, 2019, 20)

يتضح من العرض السابق لأسباب النوموفوبيا مدى تعقيد هذا الاضطراب وتشابك عوامله المؤثرة، حيث لا يُعد مجرد ناتج عن الإفراط في استخدام الهاتف المحمول، بل يتجاوز ذلك ليعكس تفاعلًا بين متغيرات نفسية (مثل الوحدة والرهاب الاجتماعي)، وسلوكية (مثل الاستخدام القهري)، ومعرفية (مثل ضعف الوعي بالعواقب)، واجتماعية (مثل أنماط التعلق والاندماج الرقمي). ويُظهر هذا التداخل أن النوموفوبيا لا يمكن اختزالها في سلوك فردي معزول، بل يجب فهمها في سياقها الثقافي والاجتماعي، خاصة في ظل ما يشهده العصر الراهن من هيمنة للوسائط الرقمية، ودمج شبه تام للهاتف الذكي في بنية الحياة اليومية. وهذا ما يؤكد تحليل نورا عثمان (2021) الذي يرى أن الأفراد باتوا "أحرارًا نظريًا" في استخدام هواتفهم، لكنهم في الواقع أصبحوا "تابعين" لها نفسيًا وسلوكيًا، وهو ما يُجسد أحد أبرز ملامح الاغتراب الرقمي الحديث.

أما على مستوى الأعراض فتشير المظاهر السلوكية والانفعالية والجسدية للنوموفوبيا إلى كونها اضطرابًا نفسيًا متكامل البنية، يشابه في طبيعته اضطرابات القلق والرهاب، لكنه يتسم بخصوصية رقمية تُفرضها طبيعة العلاقة مع التكنولوجيا. فظهور مؤشرات مثل اضطراب النوم، القلق عند فقدان الهاتف، انخفاض التفاعل الاجتماعي الواقعي، وحتى الأعراض الفسيولوجية مثل التعرق وتسارع ضربات القلب، يعكس حالة من التعلق القهري المشروط بالجهاز الرقمي. وتشير هذه

الأعراض إلى إمكانية تصنيف النوموفوبيا ضمن الطيف السريري للاضطرابات المرتبطة بالقلق الموقفي أو اضطرابات الإدمان السلوكي، بما يتطلب تدخلات علاجية وتربوية تستهدف فهم الديناميات النفسية الكامنة خلف هذا الارتباط المرضي المتزايد بالهاتف الذكي، خاصة بين فئة الشباب الجامعي.

(د) - بعض التصورات النظرية المفسر للنوموفوبيا:

يشكل اضطراب النوموفوبيا ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد، تتقاطع فيها الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويمكن فهمها بشكل أعمق من خلال توظيف عدد من التصورات النظرية التي تفسر العلاقة بين الأفراد والتكنولوجيا المعاصرة، ومن أبرزها: نظرية التعلق، والنظرية الاجتماعية المعرفية، ونظرية الذات الممتدة.

(1) - **نظرية التعلق (Attachment Theory)** تستند نظرية التعلق التي وضع أسسها Bowlby إلى تفسير أنماط العلاقة بين الفرد والآخرين، خاصة في سياقات الأمان النفسي والتفاعل العاطفي، إلا أن تطبيقاتها الحديثة امتدت إلى تفسير علاقة الأفراد بالأشياء ذات الدلالة الانفعالية العالية، ومن ضمنها الهواتف الذكية. وفي هذا السياق، يمكن اعتبار النوموفوبيا شكلاً من أشكال التعلق المفرط بالهاتف، حيث يحقق الهاتف الذكي للفرد شعوراً بالأمان والطمأنينة نتيجة قدرته على توفير التواصل والمعلومات، ويقابل ذلك شعور بالقلق والانزعاج والانفصال النفسي عند فقده أو عدم القدرة على استخدامه. (Gohar & Munir, 2022)

وتشبه بعض الدراسات هذا التعلق بآليات الإدمان السلوكي، من حيث ارتباطه بنظام المكافأة الدماغية (dopaminergic system)، حيث يؤدي تلقي الإشعارات والتنبيهات من الهاتف إلى تنشيط الدوبامين، بما يعزز الحاجة المستمرة للتفاعل مع الهاتف بشكل قهري (Thakur et al., 2016).، الوُجُد هذا النمط من التعلق تعويضياً، إذ يلجأ إليه الأفراد لتعويض ضعف التعلق بالآخرين أو غياب العلاقات الاجتماعية الآمنة، كاستراتيجية نفسية لتقليل المشاعر السلبية المرتبطة بالتوتر والتهديد. (Enez, 2024)

(2) - **النظرية الاجتماعية المعرفية (Social Cognitive Theory)** : تؤكد النظرية الاجتماعية المعرفية التي طوّرها Bandura (1986) أن السلوك الإنساني يتأثر بالتفاعلات بين العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية، من خلال عمليات الملاحظة والتقليد والتوقعات الاجتماعية. وفي ضوء هذه النظرية، يمكن تفسير النوموفوبيا بوصفها نتيجة لخبرات اجتماعية متكررة تدفع الفرد إلى تعزيز اعتماده على الهاتف الذكي كأداة للتفاعل الاجتماعي، والوصول إلى المعلومات، وممارسة الأنشطة الترفيهية، وتأكيد الهوية الذاتية.

ومع توفر المنصات الاجتماعية على مدار الساعة، يصبح الهاتف الذكي الوسيط الأساسي لبناء التفاعل والانتماء، مما يولد اعتمادًا نفسيًا واجتماعيًا مفرطًا عليه، يؤدي بدوره إلى قلق حاد عند فقد الاتصال أو الابتعاد عن الجهاز (Than & Shan, 2021). وهكذا فإن النوموفوبيا تمثل استجابة سلوكية ناتجة عن دافعية اجتماعية تُعززها الممارسات اليومية والتوقعات الضمنية للمجتمع الرقمي.

(3) - نظرية الذات الممتدة (Extended Self Theory): قدّم Belk (1988) تصورًا نظريًا ثريًا حول مفهوم "الذات الممتدة"، يُشير فيه إلى أن الأفراد ينظرون - بوعي أو بدون وعي - إلى ممتلكاتهم المادية على أنها امتداد لهويتهم الذاتية. ووفقًا لهذا المنظور، فإن الهاتف الذكي، باعتباره أداة شخصية متعددة الاستخدامات، يتحول تدريجيًا إلى جزء مدمج في بنية "الذات"، نظرًا لما يوفره من إمكانية لتخزين الذكريات، وتنظيم الحياة الشخصية، والتفاعل مع العالم الخارجي (Belk, 2013).

ويؤدي الاستخدام المتكرر والحميم للهاتف الذكي إلى تعزيز الارتباط الإدراكي والعاطفي بين الفرد والجهاز، ما يجعل فقده أو الابتعاد عنه بمثابة تهديد مباشر لهوية الفرد الذاتية واستمراريتها. وتشير الدراسات إلى أن هذا النوع من الامتداد الإدراكي لا يعكس فقط الاحتفاظ بالمعلومات، بل يُجسّد أيضًا رمزًا للانتماء والتجارب السابقة والذاكرة الشخصية (Han et al., 2017). ومن ثم، يصبح الحفاظ على الهاتف، أو البقاء على اتصال دائم من خلاله، ضرورة نفسية للحفاظ على تكامل الذات واستقرارها (Enez, 2024).

يتضح من خلال هذه التصورات النظرية أن النوموفوبيا ليست مجرد اضطراب انفعالي عابر، بل تُعدّ نتاجًا تراكميًا لتفاعلات سيكولوجية وسلوكية واجتماعية معقدة. فتعلّق الفرد بالهاتف الذكي يتجاوز الاستخدام الوظيفي ليأخذ أبعادًا معرفية وعاطفية متشابكة، تدفعه إلى إدماج الجهاز في نسيج ذاته، والتفاعل معه كمصدر للهوية والدعم والانتماء. لذا، فإن فهم النوموفوبيا يستلزم النظر إليها في ضوء المنظومات النظرية التي تجمع بين البعد الشخصي والبيئي، وبين الدافع الاجتماعي والامتداد الذاتي.

وتُعدّ النظريات النفسية الثلاث - نظرية التعلّق، والنظرية الاجتماعية المعرفية، ونظرية الذات الممتدة - أطرًا تفسيرية متكاملة تُسهم في فهم الديناميكيات النفسية الكامنة خلف النوموفوبيا، وتساعد على تفسير علاقتها بالتجول العقلي، وتأثير كل منهما في الشعور بالاعتزاز الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. فمن منظور نظرية التعلّق، يظهر الهاتف الذكي كبديل تعويضي للعلاقات الإنسانية التي قد تتسم بعدم الأمان أو الضعف، مما يجعل الطالب الجامعي - خاصة في مرحلة الانتقال والاستقلال الاجتماعي - يميل إلى تشكيل علاقة "تعلّقية" مع جهازه المحمول. ويترتب على

هذا النمط من التعلق نوع من الاعتمادية النفسية والسلوكية، حيث يؤدي غياب الهاتف إلى استئثار مشاعر القلق والتوتر، وهي مظاهر انفعالية قد تُسهم في تشتيت الانتباه وشروء الذهن، ما يؤدي إلى التجول العقلي، ويُضعف بدوره من قدرة الطالب على الاندماج الاجتماعي، ويعزز مشاعر الاغتراب.

أما من خلال النظرية الاجتماعية المعرفية، فإن العلاقات التي يُنشئها الطالب عبر وسائل التواصل الاجتماعي عبر الهاتف تمثل نمطاً من التفاعل الاجتماعي الرمزي الذي يخضع لتأثير الجماعة وتوقعاتها. هذا النوع من التفاعل - وإن وُقر شعوراً مؤقتاً بالانتماء - إلا أنه قد يُفضي إلى اعتماد مفرط على الوسيط الرقمي، ويقلل من كفاءة التفاعل الواقعي المباشر، الأمر الذي ينعكس على ضعف المهارات الاجتماعية وازدياد الشعور بالعزلة والانفصال عن الجماعة، وهو ما يُعد أحد أبعاد الاغتراب الاجتماعي.

أما نظرية الذات الممتدة فتقدم تفسيراً دقيقاً لُبعد الهوية في العلاقة مع الهاتف الذكي، حيث يصبح الجهاز الرقمي جزءاً مدمجاً في بنية "الذات". وعليه، فإن أي تهديد بفقدان الهاتف - أو حتى التوقف المؤقت عن استخدامه - يُعد بمثابة تهديد مباشر لهوية الطالب الشخصية والاجتماعية، ما يُنتج عنه استجابات قهرية تؤدي إلى شروء ذهني دائم، وفقدان التركيز، والانصراف عن الواقع الاجتماعي الحقيقي، وكلها عوامل تُفضي إلى التجول العقلي والانفصال الاجتماعي، أي جوهر الاغتراب.

تشير هذه الأطر النظرية مجتمعة إلى أن النوموفوبيا لا تُعد فقط اضطراباً انفعالياً، بل هي بنية سلوكية ونفسية مكتملة تؤثر في نمط تفكير الفرد (من خلال التجول العقلي)، وفي علاقاته الاجتماعية (من خلال العزلة أو الانسحاب)، مما يجعلها أحد العوامل النفسية التنبؤية المؤثرة في الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. كما تؤكد هذه النظريات أن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ليست عرضية أو سطحية، بل تقوم على آليات نفسية عميقة ومتداخلة.

ثانياً: التجول العقلي Mind-Wandering

يمثل التجول العقلي أحد الظواهر المعرفية المعقدة التي تشير إلى ميل العقل للانصراف عن المهمة الحالية والانتقال إلى التفكير في موضوعات أو خبرات ذاتية غير مرتبطة بالسياق المباشر. وقد رُصد هذا النمط الذهني بشكل متكرر في الحياة اليومية، حيث كشفت نتائج دراسات تجريبية أن التجول العقلي يشغل ما بين 20% إلى 50% من وقت التفكير اليومي للفرد (Kane et al., 2007; Killingsworth & Gilbert, 2010; Song & Wang, 2012) وهو ما يعكس انتشاره واتساع نطاق تأثيره.

(أ) - مفهوم التجول العقلي: ويُعرّف التجول العقلي في الأدبيات النفسية على أنه تحوُّل تلقائي في الانتباه بعيدًا عن المهمة الحالية نحو معالجة أهداف أو أفكار شخصية (Smallwood & Schooler, 2006, 946)، أو بأنه توارد أفكار داخلية مستقلة عن المثير الخارجي وغير متصلة مباشرة بالمهمة التي يؤديها الفرد (Stawarczyk et al., 2011, 370) ويتجلى ذلك في مواقف يومية شائعة، كأن يشرح الطالب في قراءة مادة دراسية ثم يجد نفسه مأخوذًا بأفكار عن المستقبل، أو ذكريات ماضية، أو مشاعر داخلية لا علاقة لها بالمحتوى المقروء.

وعلى المستوى التربوي عرّفت هبة الله المصري (2022،306) التجول العقلي بأنه انفصال معرفي للطالب عن أداء المهام، خاصة الأكاديمية، نتيجة تشتت الذهني، مما يؤدي إلى ضعف في التحصيل وتراجع في الكفاءة المعرفية داخل القاعات الدراسية. كما يرى حلمي الفيل (2018،11) أن التجول العقلي يتمثل في تحول تلقائي للانتباه إلى أفكار داخلية أو خارجية، قد تكون مرتبطة أو غير مرتبطة بالمهمة الأساسية، وهو تعريف يتسم بالشمولية من حيث ربط الظاهرة بالتحكم التلقائي والانتباه ومرونة الفكر.

يتضح من التعريفات السابقة أن التجول العقلي لا يُعد مجرد ظاهرة معرفية عابرة، بل هو نمط ذهني دائم الحضور في الحياة اليومية للطالب الجامعي، يُعبّر عن انشغاله الذهني المزمن، وضعف اندماجه الفعلي في الحاضر، وتشتت انتباهه بين مهام متعددة داخلية وخارجية. ويكتسب هذا المفهوم أهميته في سياق البحث الحالي لكونه لا يؤثر فقط على الإنجاز الأكاديمي، بل ينعكس كذلك على البعد الاجتماعي للطالب.

إذ إن التجول العقلي المستمر يُقلل من حضور الفرد الواعي في التفاعلات الاجتماعية الواقعية، ويُضعف من جودة تواصله العاطفي والمعرفي مع الآخرين، مما قد يؤدي إلى شعوره بالعزلة النفسية والانفصال عن الجماعة، أي حالة الاغتراب الاجتماعي بمفهومها المعاصر. ويزداد هذا الأثر عندما يتقاطع التجول العقلي مع متغيرات رقمية معاصرة مثل النوموفوبيا، حيث يغدو الطالب مشدودًا ذهنيًا إلى ما هو خارج اللحظة الحاضرة (الهاتف، الإشعارات، الافتراضات)، فينشأ نوع من الانفصال المزدوج: انفصال معرفي عن المهام الأكاديمية، وانفصال اجتماعي عن الجماعة الواقعية.

وعليه يرى الباحث أن التجول العقلي هو نمط معرفي تلقائي يتسم بانصراف انتباه الفرد عن المثير أو المهمة الآنية، وتحوله الذهني إلى أفكار داخلية أو خارجية قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة بها، ويتجلى هذا النمط لدى طلاب الجامعة في صورة شرود ذهني متكرر أثناء الأنشطة التعليمية أو التفاعلات الاجتماعية، مما يؤدي إلى قصور في الأداء الأكاديمي وضعف في

التفاعل الاجتماعي، وقد يُعدّ من المؤشرات المعرفية المساهمة في تفسير مشاعر الاغتراب الاجتماعي لديهم.

(ب) - أنواع التجول العقلي:

تُعد ظاهرة التجول العقلي من الظواهر النفسية المعرفية التي تحظى باهتمام متزايد في الدراسات المعرفية والنفسية، حيث تصنف وفقاً لـ (Hu et al., 2012) إلى نوعين رئيسيين: تجول عقلي مرتبط بالمهام، يتمثل في انحراف غير إرادي للانتباه من الفكرة الأساسية للمهمة إلى أفكار ذات صلة لكنها خارج السياق العام، وتجول عقلي غير مرتبط بالمهام، وهو انشغال الذهن بأفكار لا تمت بصلة للمهمة الحالية. كما أضافت مرفت عبد الرحيم وزملاؤها (2021) تصنيفاً أعمق يتضمن ثلاثة أشكال: التجول المنتج، الذي يعزز الإبداع والابتكار ضمن إطار المهمة؛ والتجول غير المنتج، الذي يتسم بالارتباط الضعيف بالمهمة دون توليد أفكار جديدة؛ والتجول المشتت، حيث ينصرف الذهن إلى موضوعات بعيدة تماماً عن المهمة، غالباً بفعل القلق أو الإحباط.

و في عصر يتسم بالتشتيت الرقمي المتسارع وتدفق المعلومات المستمر، يصبح فهم طبيعة التجول العقلي أكثر من مجرد مسألة علمية نظرية؛ إنه مفتاح لاستعادة الانتباه وتوجيه الذهن نحو الإبداع والفعالية. فالتجول العقلي المنتج لا يمثل تشتت، بل هو مساحة خصبة للأفكار الجديدة التي قد تثير دروب الحلول المعقدة، أما التجول الغير منتج، فيحذرنا من الحاجة الملحة لتطوير مهارات التحكم التنفيذي والوعي الذاتي، وذلك عبر تطبيقات اليقظة الذهنية والتدريب المعرفي، لتقليل فوضى الأفكار غير المرتبطة وتحسين جودة التركيز. كما ان التجول العقلي ليس عدواً حتمياً للإنتاجية، بل ظاهرة معرفية معقدة يمكن توجيهها لصالح الابتكار، أو يمكن أن تتحول إلى عقبة إذا أهملنا تطوير أدواتنا الذهنية في مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة. هذا يدعونا إلى إعادة النظر في استراتيجيات التعلم والعمل، لترسيخ بيئات معرفية تحترم طبيعة الذهن المتجول، وتوظفها كقوة دافعة نحو التميز والإبداع.

(ج) - أسباب التجول العقلي: تتعدد أسباب التجول العقلي ما بين دوافع داخلية وخارجية، حيث يلعب التركيز على الاهتمامات الشخصية العالية الدافع دوراً أساسياً (Randall et al., 2014)، كما تؤثر الضغوط النفسية، المزاج السلبي، تعقيد المهام، المخاوف المستقبلية، والحالات الصحية مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (Smallwood et al., 2007) على احتمالية حدوث شروذ الذهن. يُفسر البعض التجول العقلي كعملية مستقلة داخلياً، تتنافس مع الانتباه الموجه للمهمة، مما يتطلب موارد انتباه للحفاظ على استمرارية التجول (Smallwood et al., 2012) في حين ينظر آخرون إلى التجول العقلي باعتباره نتيجة لفشل في السيطرة التنفيذية على الانتباه، حيث تؤدي المشتتات الرقمية الحديثة دوراً بارزاً في تعزيز هذا الفشل (McVay & Kane, 2010; Barnett

(Kaufman, 2020) بالإضافة إلى ذلك، تُبرز مهارة "ما وراء الوعي" أو المراقبة الذاتية العقلية كعامل حاسم في الحد من التجول غير المرغوب، خصوصاً لدى من تم تدريبهم على تقنيات اليقظة الذهنية (Schooler et al., 2011; Mrazek et al., 2013)

ووفقاً لـ (Smallwood et al., 2007)، فإن الأداء الناجح للمهام يرتبط بتكامل الانتباه بين البيئة الداخلية والخارجية للفرد، وأن ظاهرة التجول العقلي تعكس خللاً في هذا التكامل، إذ ينفصل التركيز الواعي عن التفاعل المستمر مع البيئة الخارجية بشكل ذي معنى، ما يؤثر سلباً على أداء المهام، ومن ثم فإن السبب الأكثر وضوحاً لحدوث التجول العقلي لدى الفرد هو حدوث خلل أو فشل في الاقتران الطبيعي بين البيئتين الداخلية والخارجية للفرد (حيث يتم فصل الانتباه عن المهمة الأساسية)، ولذلك فإنه عندما يتجول عقله، يتوقف تركيزه الواعي عن التكامل مع البيئة الخارجية بطريقة ذات مغزى.

ويمكن تفسير أسباب التجول العقلي في ضوء نظرية (McVay & Kane, 2010) والتي حظيت باهتمام كبير لفهم آليات الانتباه والوعي والتحكم المعرفي، وتركز النظرية على دور الفشل في التحكم التنفيذي في حدوث التجول العقلي، ومن الفرضيات الرئيسية للنظرية:

- (1) - **التجول العقلي كفشل في التحكم التنفيذي** تعتمد النظرية على فكرة أن التجول العقلي لا يُستهلك فيه الموارد التنفيذية، بل يحدث نتيجة فشل النظام التنفيذي في السيطرة على الأفكار التلقائية التي تتداخل مع المهمة الحالي، ويُعتبر التجول العقلي نتاجاً لتفاعل بين الأفكار التلقائية (التي تُثار بواسطة الشبكة الافتراضية في الدماغ) وعدم قدرة النظام التنفيذي على كبح هذه الأفكار.
- (2) - **دور الشبكة الافتراضية**: تُنتج الأفكار غير المرتبطة بالمهمة الحالية تلقائياً من خلال الشبكة الافتراضية في الدماغ، والتي تكون نشطة عندما لا يكون الفرد منخرطاً في مهام خارجية، وعندما يفشل النظام التنفيذي في قمع هذه الأفكار، تظهر في الوعي على شكل تجول عقلي.
- (3) - **التفاعل بين التحكم التنفيذي والأفكار التلقائية**: يعتمد حدوث التجول العقلي على عاملين: كمية الأفكار التلقائية والتي تزداد عندما تكون هناك أهداف شخصية غير مكتملة أو مخاوف حالية، والعامل الآخر قدرة النظام التنفيذي: تتناقص قدرته على كبح الأفكار التلقائية في حالات الإرهاق أو تحت تأثير الكحول، مما يزيد من التجول العقلي.
- (4) - **الاختلافات الفردية**: فالأفراد ذوو السعة العالية للذاكرة العاملة يكونون أقل عرضة للتجول العقلي لأن نظامهم التنفيذي أكثر كفاءة في السيطرة على الأفكار التلقائية، في المقابل فإن الأفراد الذين يعانون من ضعف في التحكم التنفيذي (مثل المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ADHD) يكونون أكثر عرضة للتجول العقلي.

وترى نظرية ماكفي وكين أن التجول العقلي ليس عملية نشطة تستهلك الموارد التنفيذية، بل هو نتيجة لفشل النظام التنفيذي في السيطرة على الأفكار التلقائية. تعتمد هذه النظرية على تكامل الأدلة التجريبية والعصبية والاختلافات الفردية، مما يوفر إطاراً شاملاً لفهم كيفية وأسباب حدوث التجول العقلي.

ثالثاً: الاغتراب الاجتماعي (Social Alienation)

يرجع أصل كلمة الاغتراب إلى الكلمة اللاتينية alienatio، والتي تعني "الإقصاء" أو "الإبعاد"، وتشير إلى انفصال الكائن عن محيطه أو ذاته. (Sarfraz, 1997,46) ويتضمن المفهوم أبعاداً نفسية واجتماعية معقدة، من أبرزها: الشعور باللامبالاة، فقدان الفاعلية، العجز عن التأثير، والانفصال عن المعايير والأنشطة ذات القيمة. وفي هذا السياق، ويرى (Jaeggi, 2014,3) أن المغترب لا يعيش بوصفه فاعلاً نشطاً في مجتمعه، بل ككائن سلبي يُدار من قبل قوى خارجة عن سيطرته، ما يعمق شعوره بالغرابة عن ذاته وبيئته في آنٍ معاً.

(أ) - مفهوم الاغتراب الاجتماعي: يُعد مفهوم الاغتراب الاجتماعي من المفاهيم المعقدة والمتعددة الأبعاد، وقد تناولته الأدبيات النفسية والاجتماعية من زوايا متباينة، تعكس في مجملها طبيعة العلاقة المختلفة بين الفرد ومجتمعه أو محيطه الاجتماعي. ويشير عبد الله عبد الله (2007، 31) إلى أن الاغتراب الاجتماعي هو حالة من الإحساس الذاتي بالانسلاخ أو الغربة، سواء عن الذات أو الآخرين، وبصاحب هذه الحالة ضعف أو فتور في العلاقات الاجتماعية، ناتج عن مشاعر نفسية كالفرع أو القلق. وهو بذلك لا يعد مجرد عزلة مادية بل حالة وجدانية شعورية ذات طابع سلبي.

ويرى (Çetin et al., 2009, 121) أن الاغتراب الاجتماعي يتمثل في فقدان الفرد للعلاقات ذات المعنى، وانفصاله عن الآخرين والمجتمع، ويظهر هذا الاغتراب بوضوح في المجال التربوي من خلال ضعف ارتباط الطالب بالعملية التعليمية وغياب المتعة أو الدافعية تجاه التعلم، مما يجعل تجربة التعلم نفسها عبئاً غير مرغوب فيه. أما صلاح الدين الجماعي (2009، 46) فيُعرّف الاغتراب الاجتماعي بوصفه شعور الفرد بالانفصال عن البيئة التي ينتمي إليها، ويربطه بالنبذ أو العقوبات الاجتماعية التي يتعرض لها الشخص نتيجة خروجه عن النسق الثقافي أو القيمي السائد في مجتمعه. ويُشير محمد الخوالدة (2012، 168) إلى أن الاغتراب الاجتماعي هو حالة شعورية يعيش فيها الفرد الإحساس بالانفصال عن مجتمعه المحيط، وهو ما قد يُترجم إلى عزوف عن التفاعل والمشاركة المجتمعية.

ومن زاوية تربوية، يوضح (Atnafu, 2013, 55) أن الاغتراب الاجتماعي يمثل انقطاعاً شعورياً وسلوكياً عن الجماعة أو الأنشطة التعليمية التي ينتمي إليها الفرد، وله انعكاسات سلبية واضحة في الأداء والتحصيل، قد تصل إلى الفشل الدراسي أو الانسحاب من التعليم. في السياق

ذاته يصف (Kacire, 2015,39) الاغتراب الاجتماعي بأنه ميل الفرد إلى العزلة وتجنّب بناء علاقات ذات مغزى مع الآخرين، ما يعكس حالة من الانسحاب الاجتماعي الاختياري أو القسري. وتُضيف سهاد عبد الرحمن (2019، 236) بعدًا وجوديًا للمفهوم، حيث تُعرّفه بأنه ابتعاد الفرد عن واقعه الاجتماعي وفشله في التكيف مع أوضاعه، ما يفضي إلى شعور مستمر بالانفصال وفقدان الأمان النفسي والاجتماعي.

وبالنظر إلى الطروحات النظرية المتنوعة لمفهوم الاغتراب الاجتماعي، يتضح أنه يمثل ظاهرة نفسية واجتماعية مركّبة، تعكس حالة من الانفصال الوجداني والانكماش الاجتماعي، تنتج عن ضعف الروابط والمعاني المشتركة بين الفرد ومجتمعهم. وتتجلى مظاهره في الشعور بالوحدة والعزلة، وفقدان الدافعية أو المغزى من التفاعل مع الجماعة، فضلاً عن الافتقار إلى الالتزام بمعاييرها أو الشعور بالانتماء إليها. وهو ليس مجرد انعزال مادي، بل حالة من الانسحاب الشعوري والرمزي من البيئة الاجتماعية، ترتبط غالبًا بصعوبات في التكيف، أو فقدان الهوية الاجتماعية، أو الإحساس بالعجز أمام القوى المؤثرة في المجتمع.

وبناءً على ما سبق يُعرّف الباحث الاغتراب الاجتماعي إجرائيًا بأنه: شعور الفرد بالانفصال عن مجتمعهم، وفقدان الارتباط بمعاييرهم وقيمه، وضعف الإحساس بالمعنى والانتماء في إطار العلاقات والأنشطة الاجتماعية، مما يؤدي إلى تراجع المشاركة، وتدهور التكيف، وتضاؤل التأثير المتبادل بينه وبين البيئة المحيطة.

ويتجلى هذا المفهوم في ثلاثة أبعاد فرعية رئيسية: (1) - العزلة الاجتماعية (Social Isolation) الميل إلى الانسحاب من التفاعل الاجتماعي، والشعور بالوحدة حتى في وجود الآخرين. (2) - اللامعنى (Meaninglessness) إدراك الفرد بأن أفعاله وتجربته الحياتية تفنقر إلى القيمة أو الجدوى. (3) - اللامعيارية (Normlessness) ضعف الالتزام بالمعايير المجتمعية أو التفاعل معها، وعدم الاكتراث بقواعد السلوك الجماعي.

(ب) - مظاهر الاغتراب الاجتماعي:

تتجلى مظاهر الاغتراب الاجتماعي في عدة جوانب نفسية وسلوكية تعكس ضعف التفاعل الإيجابي بين الفرد وبيئته الاجتماعية. ومن أبرز هذه المظاهر فقدان الهدف الوجودي الذي يرشد الفرد في حياته اليومية، وغياب الإطار القيمي والمعياري الذي ينظم سلوكياته، مما يؤدي إلى حالة من الانفصال الداخلي بين الذات ومحيطها. ويُرافق ذلك تبني نظرة عبثية للحياة، تتسم بإنكار المعنى وغياب الغاية، إلى جانب التمرد على الالتزامات الاجتماعية، ومقاومتها بكافة السبل الممكنة. كما يفقد الفرد شعور الانتماء إلى دينه أو وطنه، وتضعف قيمه الشخصية، فيتأرجح بين الفراغ الداخلي والتفكك القيمي، وتتمو لديه نزعة مادية تجعل من المال غاية بحد ذاته، لا وسيلة

للعيش الكريم، مما قد يدفعه إلى ارتكاب أفعال تهدد استقرار المجتمع (صلاح الدين الجماعي، 2009، 25).

ومن مظاهر هذا الاغتراب أيضًا شعور الفرد بالضيق والاختناق النفسي، إذ يشعر وكأنه محاصر في مساحة ضيقة، رغم وجوده في محيط واسع، ما يُنتج رغبة ملحّة في التغيير أو الهروب، وقد يقوده هذا الإحساس إلى تفضيل العزلة والانطواء بعيدًا عن الآخرين (أحمد التاج، 2020، 391).

(ج) - مراحل الاغتراب الاجتماعي:

يمر الفرد المغترّب بسلسلة من المراحل المتتابعة التي تُقضي كل منها إلى الأخرى، بدءًا بمرحلة "الاستعداد والتهيؤ للاغتراب"، والتي تتسم بمشاعر فقدان السيطرة والمعنى، نتيجة غياب الحرية الشخصية وسلب المعرفة، ما يُنتج حالة من اللا معيارية والفرغ القيمي. يلي ذلك "مرحلة الرفض والنفور الثقافي"، حيث يدخل الفرد في صراع بين ما يعيشه من واقع اجتماعي وما يتطلع إليه من قيم مثالية، مما يؤدي إلى تعارض في الأهداف، ويصبح الفرد معزولًا عن بيئته، على المستويين العاطفي والمعرفي. وتصل هذه الحالة إلى ذروتها في "مرحلة التكيف المغترّب"، حيث يتبنى الفرد سلوكيات سلبية تتسم إما بالمجازاة الشكلية أو بالتمرد الكامل، ما يعكس انسحابه التام من المشاركة الاجتماعية الفاعلة (هدي الديب، 2017، 2338).

وتدعم بشرى علي (2008) هذا التصور من خلال تصنيفها لمراحل الاغتراب إلى ثلاث صور: أولها "الانسحاب الاجتماعي"، والذي يتمثل في التبدل والجمود والتفوق حول الماضي؛ وثانيها "الاغتراب الرفض"، حيث يظهر رفض واضح للضوابط والقيم الاجتماعية؛ أما المرحلة الأخيرة فهي "الاغتراب الانفعالي"، التي تتسم بالتمركز حول الذات والانغلاق ضمن دائرة ضيقة من الخبرات والمصالح الشخصية.

(د) - أسباب الاغتراب الاجتماعي:

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى نشوء الاغتراب الاجتماعي، وتشمل عوامل نفسية، ثقافية، واجتماعية متداخلة. ويُعد التباين بين ثقافة الفرد وثقافة المجتمع المحيط به، لا سيما في سياقات تغير الأجيال، من أبرز المسببات المؤدية لهذا الشعور. كما أن غياب القيم الإنسانية والدينية، وافتقاد المعنى من الحياة، والعجز عن تحقيق الذات، تسهم جميعها في تعزيز مشاعر الاغتراب وتدني تقدير الذات (الزعيبي، 1996).

كما تشير رباب أبو الليل (2019، 8-9) إلى أن الاغتراب قد يكون ناتجًا عن أسباب نفسية كالإحباط، الصراعات الداخلية، الصدمة، التوتر، الشعور بالعجز أو القهر، وفقدان الإحساس

بالذات. بينما تتضمن الأسباب الاجتماعية مظاهر التنكك الثقافي، وغياب المعايير، والصراعات المجتمعية التي تُفقد الأفراد القدرة على التفاعل السليم مع بيئتهم.

وفي السياق ذاته، يؤكد عبدالمنعم بدر (1993، 90) على أن العولمة تُعد أحد أبرز العوامل المساهمة في تعميق ظاهرة الاغتراب الاجتماعي، حيث فرضت أنماطًا ثقافية واجتماعية جديدة، خلقت بدورها حالة من التناقض القيمي والمعياري داخل المجتمعات. ونتيجة لذلك، يشعر الأفراد بالضعف والضياع، ويعيشون حالة من الانعزال إما عن مجتمعهم أو عن ذاتهم، فينعكس ذلك على شكل اغتراب داخلي وفقدان للهوية.

فالاغتراب الاجتماعي اذن يعد من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدًا وتداخلًا، إذ يعكس اختلالاً في العلاقة الجوهرية بين الفرد ومجتمعه، لا على المستوى السلوكي فحسب، بل على مستوى الهوية والكينونة والارتباط الوجودي. ومن اللافت أن مظاهر الاغتراب التي أشار إليها الباحثون، مثل فقدان الهدف، واهتزاز القيم، والانسحاب من الحياة العامة، لا تتبع من فراغ، بل تنمو غالباً في بيئات مجتمعية تتسم بالتناقض بين الخطاب القيمي النظري والممارسة الواقعية. وما يضيف على الاغتراب طابعاً خطيراً في عصرنا الراهن هو تسارع التحولات التقنية والثقافية، حيث بات الفرد مطالباً بالتكيف المستمر مع أنظمة اجتماعية وقيمية تتغير بوتيرة تفوق قدرته على التوافق النفسي معها.

(هـ) - بعض النظريات المفسرة لمفهوم الاغتراب الاجتماعي:

(1) - الفلسفة المثالية عند هيجل: قدّمت الفلسفة المثالية، ولا سيما لدى هيجل، إطاراً مفاهيمياً مركزياً لفهم ظاهرة الاغتراب، من خلال تمييزه بين مفهومين: التخلي أو الاستسلام (Entäußerung) والانفصال أو التغريب (Entfremdung). في هذا السياق، يتخذ الاغتراب بُعدين متكاملين؛ أولهما: انفصال الفرد عن الأنساق الاجتماعية والثقافية والسياسية التي يفترض أن تشكل جزءاً من هويته، وهو انفصال غير مقصود بل مفروض عليه؛ وثانيهما: تخلي الفرد الإرادي عن ذاته وحقوقه لصالح تحقيق اندماج رمزي أو فعلي مع الجماعة أو المؤسسة، باعتبارها الضامن للهوية الجمعية والمعنى (Sarfaraz, 1997,46). ويُعدّ هذا التصور مدخلاً لفهم التناقض بين النزعة الفردية والحاجة إلى الانصهار في الكل الاجتماعي.

(2) - تفسير دوركايم (الطرح الوظيفي البنيوي): يرى إميل دوركايم أن الاغتراب ينبثق عن حالة من اللانهجية (anomie)، والتي تعكس غياباً أو اضطراباً في المعايير والوسائل الاجتماعية التي توجه السلوك. ويشير إلى أن تزايد الاحتياجات البشرية - مدفوعة بروح التنافس المجتمعي - يفوق الوسائل المتاحة لإشباعها، ما يؤدي إلى شعور بالعجز وفقدان السيطرة، وبالتالي حالة من

التوتر النفسي والاجتماعي تفضي إلى الاغتراب والعزلة. (Sarfaraz, 1997,49-50) يلفت هذا التفسير إلى دور التغيرات السوسولوجية في تكريس الانفصال بين الأفراد ومجتمعاتهم.

(3) - تصور فرويد (الطرح التحليلي النفسي): تناول فرويد الاغتراب من منظور نفسي - دينامي، مركزا على العلاقة بين الأنا والهو اللاشعوري. فقد اعتبر أن الاغتراب حالة مرضية تنشأ عن انقسام الذات، حيث لا تنتهي الطاقة الغريزية مع تفرغها بل تظل كامنة حتى تجد منفذاً آخر للظهور، كما في الأحلام أو حالات ضعف الأنا. ويذهب إلى أن الإنسان مغترب بطبعه، نظراً لعدم إمكانية إشباع كافة دوافعه الغريزية أو تحقيق التوازن الكامل بين رغباته وواقعه (خليفة، 2003،83-84؛ عبد المنعم، 1991، 61). وهنا، يرتبط الاغتراب بجوهر الصراع النفسي الداخلي.

(4) - تصور إريكسون (الطرح النمائي - النفسي): يؤكد إريكسون أن الاغتراب هو انعكاس لفشل الفرد في تطوير "هوية الأنا"، حيث يتعذر عليه التوفيق بين الأدوار المجتمعية المختلفة وتوقعاتها. ويظهر هذا الفشل عندما يعجز الفرد عن إدراك إمكاناته الذاتية أو تحقيق التكامل بين أدواره الاجتماعية ومسؤولياته الفردية، مما يؤدي إلى اضطرابات في الهوية وانفصال عن الذات والمجتمع (الجماعي، 2010، 60-61). ويبرز هذا الطرح أهمية مرحلة المراهقة والشباب في تشكيل الهوية ومقاومة الاغتراب.

(5) - تفسير سيمَن (Seeman): اقترح سيمَن أن الاغتراب هو نتاج لتوقعات الفرد بعدم قدرته على التحكم في مخرجات سلوكه أو التنبؤ بها، مؤكداً أن مشاعر العجز ليست فقط ذات طابع فردي بل لها أبعاد اجتماعية-نفسية. وركز في تفسيره على خمس أبعاد رئيسة للاغتراب، أبرزها : اللامعيارية، واللامعنى، واغتراب الذات، مؤكداً أن هذه الأبعاد يمكن قياسها وتحليلها علمياً، وأن فهم السياقات الموضوعية المحيطة بالفرد ضروري لتفسير مظاهر الاغتراب وتغيرها (Seeman, 1991,293-295).

ويمثل هذا التصور أحد المحاولات الجادة لنقل دراسة الاغتراب من الحقل الفلسفي إلى التحليل التجريبي المنهجي.

من خلال ما سبق يري الباحث أن إن الطروحات النظرية المتعددة لمفهوم الاغتراب تعكس ثراء المفهوم وتشابك أبعاده النفسية والاجتماعية والثقافية. فعند هيجل، يبرز البعد الفلسفي الجدلي للاغتراب باعتباره انقساماً وجودياً بين الذات والمجتمع، بينما يشدد دوركايم على الجذور السوسولوجية للظاهرة بوصفها نتيجة لانهايار المعايير المجتمعية. ومن جهة أخرى، يسلط فرويد الضوء على تمزق الذات بين مكونات النفس الداخلية، في حين يربط إريكسون بين الاغتراب

وتشكيل الهوية في ضوء فشل الأنا في تحقيق التكيف. أما سيمن، فقدّم مقارنة علمية-إجرائية تسعى إلى رصد وتفسير أبعاد الاغتراب بمصطلحات قابلة للقياس والتدخل.

و من خلال هذا التداخل يمكن القول إن الاغتراب ليس مفهوماً أحادي البعد، بل هو نتاج تفاعل معقد بين العوامل النفسية (كالصراعات الداخلية والهوية الذاتية) والاجتماعية (كالتغير القيمي والضغط الثقافي) والوجودية (كفقدان المعنى والانفصال عن الغايات الكبرى). لذا، فإن أي محاولة لمعالجة ظاهرة الاغتراب - خصوصاً في المجتمعات المعاصرة - تستلزم إطاراً تكاملياً يدمج بين أبعاد الذات والواقع والثقافة، في ضوء فهم دينامي عابر للتخصصات.

دراسات سابقة:

يعرض الباحث فيما يلي بعض الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث الحالي في ثلاثة محاور، وذلك على النحو التالي:

المحور الأول: دراسات تناولت النوموفوبيا والاعتراب الاجتماعي:

هدفت دراسة هالة الحلبي (٢٠١٩) إلى فحص مستوى النوموفوبيا، وتحديد علاقتها بكل من الاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعات في محافظات قطاع غزة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة الدراسة (٣٧٤) طالباً وطالبة من جامعات غزة، وتم استخدام مقاييس النوموفوبيا، ومقياس الاغتراب النفسي، ومقياس القلق الاجتماعي وجميعها من إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من النوموفوبيا والاعتراب النفسي، والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعات في محافظات قطاع غزة كان مرتفعاً بنسب ٦٥,٧% ، ٦٧,٦% ، ٦٩,١% على الترتيب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من النوموفوبيا والاعتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة.

سعت دراسة هبة محمد (٢٠١٩) إلى الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا أو الخوف من فقدان الهاتف والقلق المصاحب له من خلال الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والانفعالية لدى عينة من طلاب الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى تعرف الفرق في النوموفوبيا بين الطلاب وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (السن، والتخصص، ونمط استخدام الهاتف)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٣) من طلاب الجامعة ممن تراوحت أعمارهم بين 18 إلى 14 عاماً، وتم استخدام كل من مقياس النوموفوبيا (من إعداد الباحثة)، ومقياس الوحدة النفسية (من إعداد الدسوقي 2013) ومقياس السعادة الشخصية من إعداد Moghnie & Kazarian ومقياس الانفعالية (ترجمة زيادة، 2018). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الانفعالية كانت الأكثر على التنبؤ بالنوموفوبيا مقارنة بكل من الوحدة النفسية والسعادة الشخصية، كما كان نمط استخدام الهاتف والتخصص أكثر قدرة على التنبؤ بالنوموفوبيا من بقية المتغيرات الديموغرافية، كما

أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في النوموفوبيا لصالح الطلاب الأصغر سناً، وفي اتجاه الكليات النظرية.

وهدفت دراسة (Purnama et al., 2020) إلى تحديد العلاقة بين النوموفوبيا وأبعاد الاغتراب الاجتماعي (العجز، اللامعنى، وافتقاد المعايير، والعزلة الاجتماعية، الاغتراب الذاتي) لدى طلاب المدارس الإعدادية والثانوية، وتم استخدام الطريقة المنهج المسحي (الطريقة المستعرضة)، وتراوحت أعمار المشاركين من الطلاب بين 12-21 عاماً، (ن=241) طالباً. وأظهرت النتائج أن جميع العينات كانت تعاني من النوموفوبيا، حتى أن 68.1% منهم أظهر مستويات متوسطة، وكان 51.9% منهم يعانون من مستويات عالية نسبياً من الاغتراب الاجتماعي. كما وجدت علاقات ارتباطية دالة بين النوموفوبيا وكل من العجز، واللامعنى، وافتقاد المعايير، والعزلة الاجتماعية، والاضطراب الذاتي لدى عينة الدراسة.

وحاولت دراسة نجوى بهلول ونجاح السميري (٢٠٢٢) التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والاضطراب النفسي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث، بالإضافة إلى تعرف درجة الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالاضطراب النفسي لدى عينة من المراهقين الفلسطينيين. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا (إعداد يلديريم و كوريا، 2015)، ومقياس الاغتراب النفسي (إعداد الباحثين)؛ حيث تم تطبيقهما على عينة مكونة من (٦٠٠) مراهقاً ومراهقة من غزة ممن تراوحت أعمارهم بين ١٤-١٩ عاماً، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين النوموفوبيا والاضطراب النفسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في النوموفوبيا والاضطراب النفسي تعزى إلى الجنس، لصالح الإناث، وأسهم متغير النوموفوبيا بنسبة (0.35) في التنبؤ بالاضطراب النفسي.

وأجرت (Ergin & Ozer, 2023) دراسة للكشف عن العلاقة بين رهاب عدم الاتصال بالإنترنت والخوف من تفويت الفرص والوقت الذي يقضيه المراهقون في استخدام الهاتف، والنوع، والاضطراب الاجتماعي. وشارك في هذه الدراسة 595 طالباً (313 أنثى و282 ذكراً) من طلاب وطالبات المدرسة الثانوية خلال العام الدراسي 2019-2020، والذين قاموا بالاستجابة على مقاييس رهاب فقدان بالإنترنت (إعداد (Yildirim and Correia, 2015)، والخوف من تفويت الفرص إعداد (Przybylski et al. 2013)، ومقياس الاغتراب الاجتماعي إعداد (Safipour et al., 2010)، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج؛ ومنها وجود علاقة إيجابية دالة بين النوموفوبيا والاضطراب الاجتماعي.

تعقيب علي المحور الأول:

أوضحت الدراسات السابقة في هذا المحور وجود علاقة ارتباطية دالة بين النوموفوبيا والاعتراب (الاجتماعي أو النفسي) اتفقت جميع الدراسات المستعرضة، سواء العربية (مثل الحليمي، 2019؛ بهلول والسميري، 2022) أو الأجنبية (Purnama et al., 2020; Ergin & Ozer et al, 2023) على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا ومظاهر الاعتراب بمختلف أبعاده، مما يعزز من مصداقية الفرضية الأساسية للبحث الحالي التي تفترض وجود علاقة سببية أو ارتباطية بين الظاهرتين.

كما ركزت الدراسات التي تم عرضها على فئة الطلاب والمراهقين: حيث اتفقت معظم الدراسات على استهداف طلاب الجامعة أو المدارس الثانوية بوصفهم أكثر الفئات عرضة للنوموفوبيا والاعتراب الاجتماعي، وهو ما يبرر توجيه البحث الحالي نحو هذه الفئة. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي: اعتمدت غالبية الدراسات المستعرضة (الحليمي، 2019؛ بهلول والسميري، 2022؛ (Purnama et al., 2020) المنهج الوصفي التحليلي، مما يعكس اتساقًا منهجيًا عامًا في دراسة العلاقة بين الظاهرتين عبر استقصاء الواقع وتشخيص الظواهر دون تدخل تجريبي مباشر.

ومن خلال الأبعاد المفحوصة للاعتراب يتبين تنوع الأبعاد: فقد ركزت بعض الدراسات مثل (Purnama et al. (2020) على أبعاد محددة للاعتراب الاجتماعي (مثل: العزلة، العجز، افتقار المعايير)، اكتفت دراسات أخرى (الحليمي، 2019؛ بهلول والسميري، 2022) بتناول الاعتراب النفسي بصورة عامة، دون الخوض في تحليل مكوناته الفرعية، وهو ما يمثل ثغرة معرفية يسعى البحث الحالي إلى معالجتها عبر تحليل الأبعاد التفصيلية للاعتراب الاجتماعي.

وبالنسبة لأدوات القياس: رغم تشابه الأهداف، استخدمت الدراسات مقاييس مختلفة لقياس النوموفوبيا والاعتراب، بعضها تم بناؤه أو تعديله من قبل الباحثين أنفسهم (مثل الحليمي، 2019)، بينما اعتمد البعض الآخر على مقاييس معتمدة دوليًا (مثل مقياس Yildirim & Correia, 2015 في دراسة (Ergin & Ozer, 2023) وهذا التباين قد يؤدي إلى اختلافات في صدق النتائج وقابليتها للمقارنة، مما يبرز أهمية توشي الدقة المنهجية في تصميم أدوات الدراسة الحالية.

وقد التركيز على متغيرات وسيطة أو تفسيرية: تناولت بعض الدراسات متغيرات إضافية كالوحدة النفسية، والاندفاعية، والسعادة الشخصية (هبة محمد، 2019)، في حين ركزت دراسات أخرى (مثل (Purnama et al., 2020) على تحليل العلاقة المباشرة بين النوموفوبيا وأبعاد الاعتراب دون التطرق لعوامل وسيطة، مما يعكس تباينًا في تعقيد النماذج التفسيرية المستخدمة.

وبالنسبة للنتائج المتعلقة بالمتغيرات الديموغرافية: أظهرت بعض الدراسات فروقاً دالة تبعاً للسن أو الجنس أو نمط استخدام الهاتف (هبة محمد، 2019؛ بهلول والسميري، 2022)، بينما لم تسلط دراسات أخرى الضوء على هذه المتغيرات، مما يعزز الحاجة إلى التحقق من هذه الفروق في الدراسة الحالية، والتحقق من تأثيرها التفاعلي على العلاقة بين النوموفوبيا والاعتراب.

ويمكن إجمال الاستفادة من الدراسات السابقة في عدة نقاط: تأكيد أهمية الموضوع وحدائته العلمية، وضرورة التوسع في دراسته خصوصاً في البيئات العربية التي لا تزال تعاني من محدودية عدد الأبحاث المحكمة ذات الصلة. واستلهاً نماذج تحليلية وأدوات قياس قائمة، مع العمل على تطويرها بما يتوافق مع السياق المحلي للدراسة الحالية، وضمان تحقيق أعلى درجات الصدق والثبات. تو حديد أبعاد جديدة للتحليل، من خلال دمج كل من الأبعاد النفسية والاجتماعية للاعتراب وتحليل علاقتها بالنوموفوبيا بشكل تفاعلي يعكس الواقع المركب للفئة المستهدفة.، وجنب القصور المنهجي الظاهر في بعض الدراسات السابقة، سواء من حيث اقتصارها على بعد واحد للاعتراب، أو إغفالها للمتغيرات التفسيرية والديموغرافية المؤثرة، مما يمنح البحث الحالي فرصة لسد هذه الثغرات.

المحور الثاني: دراسات تناولت التجول العقلي والاعتراب الاجتماعي:

أجريت (Vess et al., 2016) دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مشاعر الاعتراب بالتجول العقلي أثناء مهام الأداء، وشارك في هذه الدراسة (٩٣) من الأفراد الذين تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٣٨ عاماً، وتم تحديد مستوى الاعتراب من خلال تطبيق مقاييس الاعتراب الذاتي إعداد (Wood et al., 2008)، ومعنى الحياة إعداد (Steger et al., 2006)، والتجول العقلي إعداد (Smallwood et al., 2011)، وقد افترضت الدراسة أن مشاعر الاعتراب الحقيقية ترتبط بشكل إيجابي بالتقارير الذاتية للتجول العقلي. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الفروق في الشعور بمستويات من الاعتراب الحقيقي ترتبط بشكل دال بالتقارير الذاتية للتجول العقلي.

وهدفت دراسة (Crosswell et al., 2020) إلى تعرف العلاقة بين حالات التجول العقلي والضغط النفسية، وشارك في هذه الدراسة عينة من السيدات (ن = ١٨٣)؛ أفادت النساء اللواتي يعانين من ضغوط نفسية عالية عن قدر أكبر من التجول العقلي، وانخراط أقل في المهام اليومية، ورفض أكبر للحاضر، كما ارتبطت هذه الحالات العقلية بدورها بالحالات الانفعالية والمزاجية السلبية، ومنها التعرض المتكرر للتوتر، وانخفاض التواصل الاجتماعي الجيد لا سيما مع الأزواج، وقدمت نتائج الدراسة دليلاً على ارتباط الاتصال الاجتماعي الإيجابي بتركيز الانتباه.

وحاولت دراسة (Beloborodova, et al, 2024) فحص ارتباط التجول العقلي اليومي بالوحدة والشعور بالارتباط بالآخرين والانتماء بين طلاب الجامعات، وشارك في هذه الدراسة ثلاث عينات (ن = 1، 209، ن = 2، 173، ن = 3، 266) من حرمين جامعيين في الولايات المتحدة. وتم جمع البيانات من خلال قياسات على مدار فصلين دراسيين لكل عينة، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الرفاهية الاجتماعية طوال الفصل الدراسي في جميع العينات، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج؛ كان من أهمها: أن المستويات المنخفضة من التجول العقلي قد تنبأت بانخفاض الشعور بالعزلة، حيث ارتبط التجول العقلي من خلال تجول التفكير وتركزه على الماضي أو المستقبل برفاهية اجتماعية أقل مقارنة بالأفكار التي تركز على الحاضر، واستنتجت الدراسة أن: تعزيز الاهتمام المتمركز حول الحاضر من خلال التخفيف من مستويات التجول العقلي يمكن أن يزيد من الرفاهية الاجتماعية لطلاب الجامعات ويخفف من مشاعر الوحدة والعزلة التي يعانون منها غالبًا.

وسعت دراسة (Liu et al., 2024) إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي بمشاعر الوحدة والشعور بالاستبعاد والعزلة عن الآخرين في ضوء ثقافات متعددة، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينات من الصين (ن = 1123) وألمانيا (ن = 1018)، من الأعمار السنية 18 عاماً فأعلى، وتم تطبيق أدوات الدراسة عبر الإنترنت، واستخدمت الدراسة مقاييس التقرير الذاتي للتجول العقلي، ومقياس الشعور بالوحدة لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، مع ضبط متغيرات تقدير الذات والفعالية الذاتية، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن ما يقرب من نصف المستجيبين في كل من الصين وألمانيا أفادوا بمشاعر الوحدة (49.8% في الصين مقابل 49.5% في ألمانيا) وكشف تحليل الانحدار كذلك أن المستويات الأعلى من التجول العقلي التلقائي والمتعمد كانت مرتبطة بمستويات أعلى من الشعور بالوحدة والعزلة، حتى بعد التحكم في المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، واحترام الذات، والفعالية الذاتية. واستنتجت الدراسة أن مشاعر الوحدة والشعور بالاستبعاد والعزلة منتشرة لدى نسبة كبيرة من الشباب عبر الثقافات المختلفة، كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتجول العقلي لديهم.

تعقيب علي المحور الثاني:

يتبين أن علاقة ارتباطية موجبة بين التجول العقلي ومظاهر الاغتراب الاجتماعي: اتفقت الدراسات (Vess et al., 2016; Crosswell et al, 2020; Beloborodova et al, 2024, Liu et al, 2024) على وجود علاقة إيجابية دالة بين زيادة التجول العقلي وانخفاض جودة الروابط الاجتماعية، أو زيادة الشعور بالوحدة والعزلة والاعتراب الذاتي. وهذه النتيجة المتكررة

تدعم الفرضية المركزية في البحث الحالي، والتي تفترض أن التجول العقلي يسهم في تكوين حالة من الانفصال أو الانسحاب الاجتماعي.

كما ركزت الدراسات التي عرضها التركيز على فئة الشباب وطلاب الجامعات: غالبية الدراسات (Vess et al., 2016; Liu et al., 2024; Beloborodova et al., 2024) وجهت اهتمامها إلى فئة الشباب الجامعي، مما يعكس وعياً بحثياً بأن هذه الفئة العمرية تعد أكثر تعرضاً للتقلبات النفسية والتأثيرات المعرفية ذات الصلة بالتجول العقلي والانفصال الاجتماعي، وهو ما يعزز مبررات استهدافها في الدراسة الحالية.

واستخدام مقاييس معيارية وتحليل متعدد المتغيرات: اعتمدت جميع الدراسات أدوات قياس موثوقة ومعتمدة في الأدبيات النفسية مثل مقياس UCLA للوحدة، ومقياس التجول العقلي (Smallwood et al., 2011)، ومقاييس الاغتراب أو المعنى في الحياة. كما لجأت أغلب الدراسات إلى تحليلات إحصائية متقدمة مثل تحليل الانحدار المتعدد (Liu et al., 2024) مما يضيف صبغة علمية قوية على نتائجها.

وتميزت بعض الدراسات في التمييز بين أنواع التجول العقلي (التلقائي مقابل المتعمد)، كما في دراسة (Liu et al., 2024)، في حين تعاملت دراسات أخرى مع التجول العقلي كمفهوم موحد دون تصنيف أنواعه مثل (Crosswell et al., 2020) وهذا التباين يطرح إشكالية منهجية تتعلق بضرورة التمييز بين أشكال التجول العقلي عند تحليل ارتباطها بالاغتراب.

كما تم التركيز على أبعاد مختلفة للاغتراب الاجتماعي: ركزت دراسة Vess et al. (2016) على "الاغتراب الذاتي" و"فقدان المعنى"، بينما ركزت (Liu et al., 2024) على الوحدة والعزلة الاجتماعية، مما يعكس تنوعاً في الأطر المفاهيمية المستخدمة لقياس الاغتراب، وهو ما يدفع الباحث الحالي إلى تحديد أبعاد واضحة ومحددة للمفهوم وفقاً لتعريف إجرائي دقيق.

وتعددت البيئات الثقافية والاجتماعية: في حين أجريت بعض الدراسات في بيئات غربية متعددة (Liu et al., 2024) أو داخل سياقات جامعية أمريكية (Beloborodova et al., 2024)، ظلت بعض الفئات الثقافية الأخرى، كالعربية، غير ممثلة في هذا المجال. ويُعد هذا مبرراً إضافياً لإجراء البحث الحالي في بيئة عربية لسد هذه الفجوة المعرفية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: حيث تعزيز الإطار النظري للبحث الحالي: من خلال الاطلاع على الاتجاهات العالمية في فهم أثر التجول العقلي على الروابط الاجتماعية والاندماج، يمكن بناء نموذج تفسيري يتضمن المتغيرات النفسية والمعرفية المؤثرة في الظاهرة قيد البحث.

وتحديد نقاط الضعف المنهجية ومعالجتها: تشير بعض الدراسات إلى إغفال تمييز أنواع التجول العقلي أو تجاهل بعض المتغيرات الضابطة. ويمكن الاستفادة من هذه الثغرات من خلال تبني تصميم منهجي دقيق يضبط العوامل الديموغرافية والشخصية المحتملة، مثل تقدير الذات أو الكفاءة الذاتية.

وتأكيد أهمية ضبط الانتباه وتوجيه التفكير نحو الحاضر: فقد أظهرت دراسات مثل Beloborodova et al. (2024) أهمية تقليل التجول العقلي وزيادة التركيز على الحاضر بوصفه متغيراً وسيطاً لتحسين الرفاهية الاجتماعية، وهو ما يشير إلى إمكان تطوير برامج تدخلية قائمة على تعزيز اليقظة الذهنية، ما يمكن أن يستفيد منه البحث الحالي في التوصيات التطبيقية.

ج) دراسات تناولت الاغتراب الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية:

هدف الدراسة وفاء موسى (٢٠٠٥) إلى التحقق من علاقة الاغتراب بمدى تحقيق الحاجات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، وشارك في الدراسة (٥٦٨) طالبا وطالبة من طلاب جامعة دمشق، وتم استخدام مقياس الاغتراب ومقياس الحاجات النفسية إعداد الباحثة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود فرق دالة إحصائية في الاغتراب وفقاً لمتغيري العمر والتخصص، بينما كشفت الدراسة عن وجود فرق دالة إحصائية في الاغتراب بين طلاب الكليات النظرية والعملية" حيث كان طلاب الكليات العلمية أقل اغتراباً.

وسعت دراسة خالد أبو شعيرة (٢٠١٣) إلى تحديد مستوى مظاهر الاغتراب في النسق الاجتماعي لدى الشباب الجامعي وفقاً لمتغيرات النوع والسنة الدراسية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي؛ وتم تطبيق مقياس الاغتراب والمكون من الأبعاد التالية: فقدان المعايير، الانعزال الاجتماعي، فقدان السيطرة، اللامبالاة، عدم الانتماء على عينة مكونة من (203) طالباً وطالبة وأشارت النتائج أن مظاهر الاغتراب على المقياس الكلي جاءت بدرجة متوسطة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع باستثناء مجال فقدان السيطرة ولصالح الإناث، كما أوضحت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب تعزى لمتغيرات المستوى الدراسي.

وهدفت دراسة تواتي عيسى (٢٠١٤) إلى استقصاء العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي والاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، فضلاً عن تحديد الفروق في الشعور بالأمن النفسي والاغتراب النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث). وتم تطبيق مقياس الأمن النفسي (إعداد زينب شقير) ومقياس الاغتراب (إعداد سميرة أبكر) على عينة تكونت من (٢٨٧) طالباً و طالبةً من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الوادي. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاغتراب النفسي وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

وأجرى محمود الشامي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن مظاهر الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني؛ وتم استخدام الأسلوب الوصفي التحليلي، وتطبيق مقياس الاغتراب الاجتماعي على عينة من (469) طالبا و طالبة من جامعة الأقصى، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن أكثر مظاهر الاغتراب انتشارا لدى الشباب الفلسطيني هي العجز والتمرد الاجتماعي، انعدام المعايير، العزلة الاجتماعية، ثم انعدام المعنى للحياة الاجتماعية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مظاهر الاغتراب؛ انعدام المعنى للحياة الاجتماعية، التمرد، التشيؤ وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وهدف دراسة أشرف إبراهيم (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الاغتراب وقلق المستقبل وفقا لمتغيرات الجنس والكلية والمعدل التراكمي، واستخدمت الدراسة منهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالبا وطالبة، وتم تطبيق مقياسي الاغتراب النفسي وقلق المستقبل من إعداد الباحث، ومن النتائج الدراسة التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الاغتراب النفسي وقلق المستقبل، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في الاغتراب النفسي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتبعاً للمعدل التراكمي لصالح الطلبة الذين تقديرهم 59% فأقل، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الكليات العملية والنظرية.

تعقيب على دراسات المحور الثالث:

كشفت هذه النتائج عن أهمية بعض العوامل الديموغرافية من حيث تفسيرها لبعض الفروق في النوموفوبيا مع ملاحظة وجود تعارض في نتائج تلك الدراسات، ففي حين أشارت بعض النتائج إلى وجود فروق دالة بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الإناث (Arpaci et al., 2017)، وفواز المومني وشيرين العكور (2019)، ولصالح الذكور (صافيناز مسعد، 2022) فإن نتائج دراسات (الjasر، ٢٠١٨؛ عثمان، ٢٠٢١) كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين أو التخصصات الأكاديمية في مستويات النوموفوبيا.

كما أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود تفاوت ملحوظ في تأثير المتغيرات الديموغرافية على التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، حيث أظهرت دراسات (عايض آل معيض، ٢٠٢١؛ وهديل التميمي، ٢٠٢٢) فروقاً دالة إحصائياً في التجول العقلي وفقاً للجنس، وإن كانت لصالح الإناث في الأولى، ولصالح الذكور في الثانية، بينما أوضحت نتائج دراسات (جنان سرحان، ٢٠٢٢؛ عثمان البياتي وعامر صالح، ٢٠٢٢) وجود فروق في التجول العقلي في ضوء التخصص الأكاديمي، حيث أظهر الطلاب من التخصص الإنساني معدلات أعلى في إحداها، بينما ارتبط

التخصص العلمي بمعدلات أعلى في أخرى، مما يشير إلى تناقض في النتائج المتعلقة بتأثير متغيري الجنس والتخصص في التجول العقلي؛ مما يوضح الحاجة إلى مزيد من الأبحاث والدراسات لحل مثل هذه التناقضات.

كما يتضح من الدراسات السابقة في هذا المحور اختلاف مستوى الاغتراب الاجتماعي والنفسي لدى طلاب الجامعات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية؛ مثل نوع الدراسة وتحديدًا في الكليات العلمية والنظرية لصالح النظرية (وفاء موسى، ٢٠٠٥)، وفي حين أوضحت نتائج دراسات (تواتي عيسى، ٢٠١٤؛ الشامي، ٢٠١٤) وجود مستويات مرتفعة من الاغتراب النفسي لدى الذكور مقارنة بالإناث، فإن نتائج دراسة (أشرف إبراهيم، ٢٠١٩)، أظهرت فروقاً دالة في الاغتراب لصالح الإناث، بينما لم تتوصل نتائج دراسة (خالد أبو شعيرة، ٢٠١٣) إلى وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاغتراب بين الجنسين. وبشكل عام فإنه من خلال تحليل تلك النتائج يتجلى اختلاف مستويات الاغتراب بناءً على الجنس، التخصص، وتعارض نتائج بعض من تلك الدراسات، مما يوضح أهمية دراسة هذه المتغيرات للتأكد من دورها في الاغتراب. وفي ضوء ما تم عرضه من إطار نظري للبحث ودراسات سابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

فروض الدراسة:

- 1) توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجة كل من الاغتراب الاجتماعي والتجول العقلي والنوموفوبيا (الدرجة الكلية والابعاد) لدى الطلاب الجامعة.
- 2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في النوموفوبيا وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي).
- 3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الاغتراب الاجتماعي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي).
- 4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في التجول العقلي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي).
- 5) يمكن التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي بمعلومية كل من النوموفوبيا والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

للتحقق من فروض البحث الحالي تم الاعتماد على المنهج الوصفي؛ باعتباره المنهج الملائم لطبيعة أهداف البحث.

ثانياً: عينة البحث:

أ- عينة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات: واقتصرت على (200) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (18-24) عامًا، بمتوسط عمري قدره (21,30)، وانحراف معياري (1,134).

ب- عينة البحث الأساسية: وتمثلت في (520) طالبًا وطالبة، بواقع (270) من الذكور، (250) من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (18-24) عامًا، بمتوسط عمري قدره (21,37) عامًا، وانحراف معياري (1,497)، تم اختيارهم من بعض كليات جامعة الأزهر فرع القاهرة وتفهننا الأشراف وأسيوط، ويمكن عرض توزيع أفراد عينة البحث في صورتها النهائية من خلال جدول (1) الآتي:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية (ن=520)

م	المدرسة	النوع	الفرع	العدد
1	كلية التربية	بنين	القاهرة	100
2	كلية التربية	بنات	القاهرة	100
3	كلية التجارة	بنين	القاهرة	80
4	كلية التجارة	بنات	القاهرة	90
5	كلية التربية	بنين	تفهننا	50
6	كلية التجارة	بنات	تفهننا	50
7	كلية التجارة	بنات	أسيوط	50
	المجموع			520

يتبين من الجدول (1) أن مجموع العينة في صورتها النهائية بلغ (520) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، بواقع (230) من الذكور - 290 من الإناث، و (219) من طلاب العلمي - 290 من طلاب الأدبي).

ثالثاً: أدوات البحث:

أولاً: مقياس النوموفوبيا إعداد (Yildirim, 2014) ترجمة الباحث:

اطلع الباحث على العديد من الدراسات والأطر النظرية التي تناولت النوموفوبيا. وقد تم اختيار مقياس النوموفوبيا (Nomophobia Questionnaire – NMP-Q)

أولاً: الهدف من مقياس النوموفوبيا:

يهدف مقياس النوموفوبيا الذي طوره "يلدريم (Yildirim, 2014)" إلى التعرف على مستويات الخوف من فقدان الاتصال عبر الهاتف المحمول، أو ما يعرف اصطلاحاً بـ"النوموفوبيا"، وهو مصطلح حديث نسبيًا يشير إلى القلق أو التوتر الذي يشعر به الأفراد عند انقطاع الاتصال بهواتفهم الذكية. وقد تم تصميم هذا المقياس لتحديد أبعاد النوموفوبيا وقياس شدتها بين طلاب الجامعات، وذلك من خلال تطوير أداة قياس تتسم بالصدق والثبات. وقد اتبع الباحث في تطوير المقياس منهج البحث المختلط (Mixed Methods) ذي التصميم الاستكشافي التتابعي، حيث بدأت الدراسة بمرحلة نوعية لفهم الظاهرة بعمق، تلتها مرحلة كمية للتحقق من البناء السيكميترى للمقياس.

ثانياً: الأبعاد التي يقيسها المقياس:

توصلت نتائج المرحلة النوعية من الدراسة إلى أن النوموفوبيا تتكون من أربعة أبعاد رئيسية تمثل الجوانب النفسية والسلوكية المرتبطة بالخوف من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول. وتشمل هذه الأبعاد ما يلي:

1. **عدم القدرة على التواصل (Not being able to communicate)** ويتمثل هذا البعد في الشعور بالقلق أو الانزعاج عند عدم القدرة على إجراء المكالمات أو إرسال واستقبال الرسائل.
2. **فقدان الاتصال الاجتماعي (Losing connectedness)** ويعبر عن الخوف من الانعزال عن الآخرين وفقدان التواصل مع الأصدقاء والعائلة عند فقدان الهاتف أو انقطاع الشبكة.
3. **عدم القدرة على الوصول للمعلومات (Not being able to access information)**: ويتعلق بالقلق من عدم القدرة على استخدام الإنترنت أو الوصول للمعلومات الفورية التي يوفرها الهاتف.
4. **التخلي عن الراحة والملاءمة (Giving up convenience)** ويشير إلى الانزعاج من فقدان التسهيلات الحياتية التي يوفرها الهاتف مثل تطبيقات المواعيد، الدفع الإلكتروني، الخرائط، وغير ذلك.

وقد تم تطوير 20 بنداً تمثل هذه الأبعاد الأربعة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس درجة الموافقة على كل عبارة.

ثالثاً: الخصائص السيكومترية للمقياس لمعد المقياس:

1. الصدق (Validity)

تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس من خلال إجراء تحليل العامل الاستكشافي (EFA) باستخدام طريقة تحليل المكونات الأساسية (Principal Component Analysis) وتدوير فارماكس (Varimax Rotation) على عينة مكونة من 301 طالباً جامعياً. وأسفرت نتائج التحليل عن استخراج أربعة عوامل (جذور كامنة) لها قيم ذات دلالة سيكومترية، حيث تجاوزت جميعها القيمة المعيارية ($Eigenvalue > 1.0$)، مما يؤكد صلاحية البناء العملي).

• كانت أعلى قيمة جذر كامنة هي 7.01، تلاها عامل بقيمة 2.18، ثم 1.53، وأخيراً 1.02.

• بلغ إجمالي التباين المفسر بواسطة هذه العوامل الأربعة نسبة 69.3% من التباين الكلي، وهي نسبة مرتفعة نسبياً تدل على ملاءمة المقياس لتفسير الظاهرة المدروسة.

كما أظهر تحليل المكونات أن البنود توزعت بشكل جيد على الأبعاد الأربعة دون تداخلات جوهرية، مما يعزز الصدق البنائي. وتم دعم هذه النتائج بتحليل الترابط مع مقياس خارجي، وهو Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ)، حيث وُجدت علاقات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين المقياسين، مما يدعم الصدق التلازمي (Convergent Validity) للمقياس.

2- الثبات (Reliability)

تم فحص الثبات الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لكل بُعد من أبعاد المقياس، بالإضافة إلى المقياس ككل. وقد أظهرت النتائج ما يلي:

البُعد الأول (عدم القدرة على التواصل = 0.939)، البُعد الثاني (فقدان الاتصال الاجتماعي = 0.927)، البُعد الثالث (عدم القدرة على الوصول للمعلومات = 0.936)، البُعد الرابع (التخلي عن الراحة = 0.827)، المقياس الكلي (20 بنداً = 0.945)، تشير هذه القيم إلى درجة ثبات مرتفعة جداً، مما يعكس الاتساق الداخلي بين البنود داخل كل بُعد، وكذلك بين أبعاد المقياس المختلفة.

كما أُجري اختبار أولي (Pilot Study) على عينة صغيرة مكونة من 86 طالبًا، وكانت قيمة كرونباخ ألفا للمقياس الكلي هي 0.918، وهو ما يعزز موثوقية المقياس قبل استخدامه في الدراسة الرئيسية.

رابعًا: أهمية المقياس في البحث النفسي

يُعد مقياس النوموفوبيا (NMP-Q) أول أداة علمية مصممة لقياس أبعاد النوموفوبيا بشكل متكامل، وهو ما يجعله ذا أهمية كبيرة في البحث النفسي والتربوي، خاصة في ظل الانتشار المتزايد للهواتف الذكية واعتماد الأفراد عليها في حياتهم اليومية. كما يوفر المقياس أداة فعالة يمكن استخدامها في الدراسات المتعلقة بالإدمان التكنولوجي، القلق، الصحة النفسية، واضطرابات العلاقات الاجتماعية.

خامسًا: مقياس الاستجابة وطريقة التصحيح

يعتمد مقياس النوموفوبيا (NMP-Q) على مقياس ليكرت الخماسي الذي يتراوح من 1 ("لا أوافق بشدة") إلى 5 ("أوافق بشدة") لقياس شدة الاتفاق مع 20 عبارة، حيث تعبر الدرجة الأعلى عن مستوى نوموفوبيا مرتفع، والأدنى عن مستوى منخفض. جميع البنود مصوغة باتجاه واحد، فلا حاجة لعكس الدرجات. أما عن طريقة التصحيح، فيتم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات استجابات المفحوص على البنود العشرين. وبهذا تكون الدرجة الكلية الممكنة للمقياس تتراوح بين 20 كحد أدنى (إذا أجاب المشارك بـ "لا أوافق بشدة" على جميع البنود)، و100 كحد أقصى (إذا أجاب بـ "أوافق بشدة" على جميع البنود). وكلما اقتربت الدرجة الكلية للمفحوص من الحد الأعلى، دل ذلك على أن مستوى النوموفوبيا لديه مرتفع، والعكس صحيح.

وقام الباحث الحالي في هذه الدراسة بعمل الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

1- صدق الترجمة

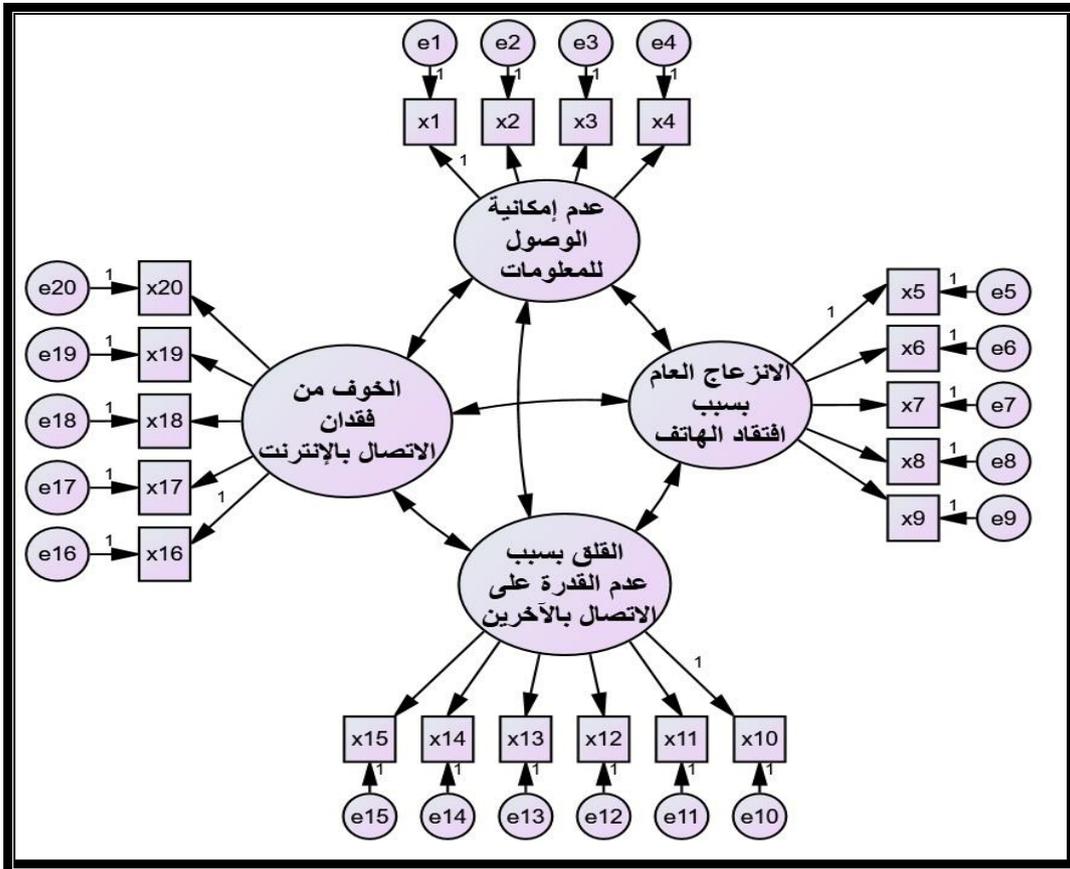
تم التحقق من صدق الترجمة من خلال عرض الترجمة على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية (تخصص اللغة الإنجليزية)، حيث تم التحقق من الدقة اللغوية. تم أيضاً التحقق من الدقة الدلالية للمفاهيم والمحتوى من خلال عرض الترجمة على

متخصصين في اللغة العربية للتأكد من سلامة التراكيب ووضوح معناها وسهولة الألفاظ عبر مراجعة شاملة. وتم التأكد من سلامة عبارات المقياس من الناحية الصياغة والناحية اللغوية.

أولاً: الصدق:

1- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) طالب من طلاب الجامعة.



شكل رقم (1) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النوموفوبيا

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (1)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس النوموفوبيا

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
1	عدم إمكانية الوصول للمعلومات	0.624	1			
2		0.670	1.063	0.104	10.206	***
3		0.572	0.945	0.104	9.120	***
4		0.636	1.090	0.111	9.856	***
5	الانزعاج بسبب افتقاد الهاتف	0.675	1			
6		0.742	1.047	0.085	12.289	***
7		0.625	0.873	0.081	10.721	***
8		0.548	0.728	0.076	9.555	***
9		0.603	0.743	0.071	10.398	***
10	القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين	0.769	1			
11		0.762	0.959	0.062	15.378	***
12		0.669	0.951	0.071	13.335	***
13		0.786	1.081	0.068	15.895	***
14		0.529	0.779	0.075	10.346	***
15		0.736	0.990	0.067	14.814	***
16	الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت	0.752	1			
17		0.773	0.964	0.062	15.495	***
18		0.826	1.017	0.061	16.616	***
19		0.814	0.995	0.061	16.382	***
20		0.658	0.856	0.066	13.041	***

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,001)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول

التالي:

جدول (2)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الموبوفوبيا

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
1	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	2,969	أقل من (5)	مقبول
2	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	0,072	الاقتراب من الصفر	مقبول
3	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,892	صفر إلى 1	مقبول
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	0,862	صفر إلى 1	مقبول
5	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,868	صفر إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,847	صفر إلى 1	مقبول
7	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	0,908	صفر إلى 1	مقبول
8	مؤشر توكر لويس (TLI)	0,893	صفر إلى 1	مقبول
9	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,908	صفر إلى 1	مقبول
10	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0,070	0,08 فأقل	مقبول

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الموبوفوبيا مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، والجدول التالي (3) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس النوموفوبيا

عدم إمكانية الوصول للمعلومات		القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين		الانزعاج بسبب افتقاد الهاتف		الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	801,0**	10	722,0**	5	662,0**	16	766,0**
2	827,0**	11	745,0**	6	715,0**	17	756,0**
3	566,0**	12	669,0**	7	709,0**	18	799,0**
4	689,0**	13	791,0**	8	634,0**	19	803,0**
		14	490,0**	9	715,0**	20	718,0**
		15	756,0**				

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (4) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الموبوفوبيا

الأبعاد	بعد 1	بعد 2	بعد 3	بعد 4
عدم إمكانية الوصول للمعلومات	—			
الانزعاج بسبب افتقاد الهاتف	578,0**	—		
القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين	326,0**	308,0**	—	
الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت	450,0**	421,0**	395,0**	—
الدرجة الكلية	745,0**	757,0**	705,0**	778,0**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين جميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

1- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال جدول (5):

جدول (5)

معاملات ثبات مقياس الموبوفوبيا باستخدام معامل ألفا - والتجزئة

المقياس الفرعي	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
عدم إمكانية الوصول للمعلومات	4	796,0
الانزعاج بسبب افتقاد الهاتف	5	721,0
القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين	6	778,0
الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت	5	798,0
الدرجة الكلية	20	868,0

يتضح من جدول (5) أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس النوموفوبيا تراوحت ما بين 0,7221 إلى 0,798 كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0,868، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

2- الثبات بطريقة إعادة التطبيق: وذلك من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمني مقداره أسبوعين وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح جدول (6) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقاييس الفرعية الخاصة بمقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6)

معاملات ثبات مقياس النوموفوبيا باستخدام إعادة التطبيق

المقياس الفرعي	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
عدم إمكانية الوصول للمعلومات	712,0**
الانزعاج بسبب افتقاد الهاتف	772,0**
القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين	709,0**
الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت	715,0**
الدرجة الكلية	817,0**

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس النوموفوبيا تراوحت ما بين 0,709 إلى 0,772، كما بلغ معامل ارتباط الدرجة الكلية إلى 0.817 وهي قيم دالة عند مستوى 0,01، وقيم الثبات السابقة سواء بطريقة ألفا كرونباخ أو بطريقة إعادة التطبيق تعد مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (20) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، والجدول التالي (7) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد:

جدول (7)

الصور النهائية لمقياس النوموفوبيا

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
1	عدم إمكانية الوصول للمعلومات	4-3-2-1	4
2	الانزعاج بسبب افتقاد الهاتف	9-8-7-6-5	5
	القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين	15-14-13-12-11-10	6
3	الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت	20-19-18-17-16	5
4	الدرجة الكلية		20

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (5 درجات) إذا وضع علامة تحت أوافق بشدة، و(4 درجات) إذا وضع علامة تحت أوافق، و(3 درجات) إذا وضع علامة تحت الى حد ما، و(درجتين) إذا وضع علامة تحت ارفض، و(درجة واحدة) إذا وضع علامة تحت أرفض بشدة، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (20 إلى 100)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى النوموفوبيا، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى النوموفوبيا.

ثانياً: مقياس التجول العقلي اعداد (حلمي الفيل، 2018)

أولاً: الهدف من مقياس التجول العقلي: يُعد مقياس التجول العقلي أداة تشخيصية تهدف إلى قياس درجة التشوش الذهني وعدم التركيز والانغماس في أفكار غير مرتبطة بالموضوع التعليمي لدى الطلاب أثناء التعلم. ويقاس هذا المقياس مدى انصراف الطالب عن المحتوى العلمي داخل المواقف التعليمية، وانشغاله بأفكار داخلية لا ترتبط بالمهمة التعليمية، وهو ما يُعرف بـ "Mind Wandering".

ثانياً: الخصائص السيكومترية للمقياس لمعد المقياس

1- الصدق (Validity)

للتحقق من صدق المقياس، اعتمد معد المقياس على مجموعة من الأساليب:

- الصدق الظاهري والمحتوى: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التربوي، وذلك للتأكد من مدى وضوح البنود، وارتباطها بالمفهوم المراد قياسه، وشمولها لمظاهر التجول العقلي. وقد أقر المحكمون صلاحية البنود واستيفائها لأبعاد الظاهرة.

-
- **الصدق البنائي (Construct Validity):** تم التحقق منه من خلال تحليل البناء العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي. وأسفرت النتائج عن ظهور ثلاثة عوامل أساسية تفسر البناء الكامن للتجول العقلي، وقد حققت هذه العوامل دلالة عاملية قوية في ضوء القيمة المعيارية للجذر الكامن ($Eigenvalue > 1$) وقد بلغ إجمالي التباين المشترك الذي تفسره هذه العوامل نحو 62.74%، وهي نسبة تمثل مستوى جيداً من التفسير الكلي للبنود، مما يؤكد صلاحية المقياس لقياس السمة المستهدفة.

2- الثبات (Reliability)

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي بين البنود. وقد حقق المقياس ككل معامل ثبات بلغت قيمته 0.87، وهو ما يُعد دلالة قوية على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والموثوقية. ويعني ذلك أن البنود تعمل بشكل متجانس في قياس السمة نفسها (التجول العقلي)، وأن النتائج المستخلصة منه يمكن الاعتماد عليها في القياس النفسي والتربوي.

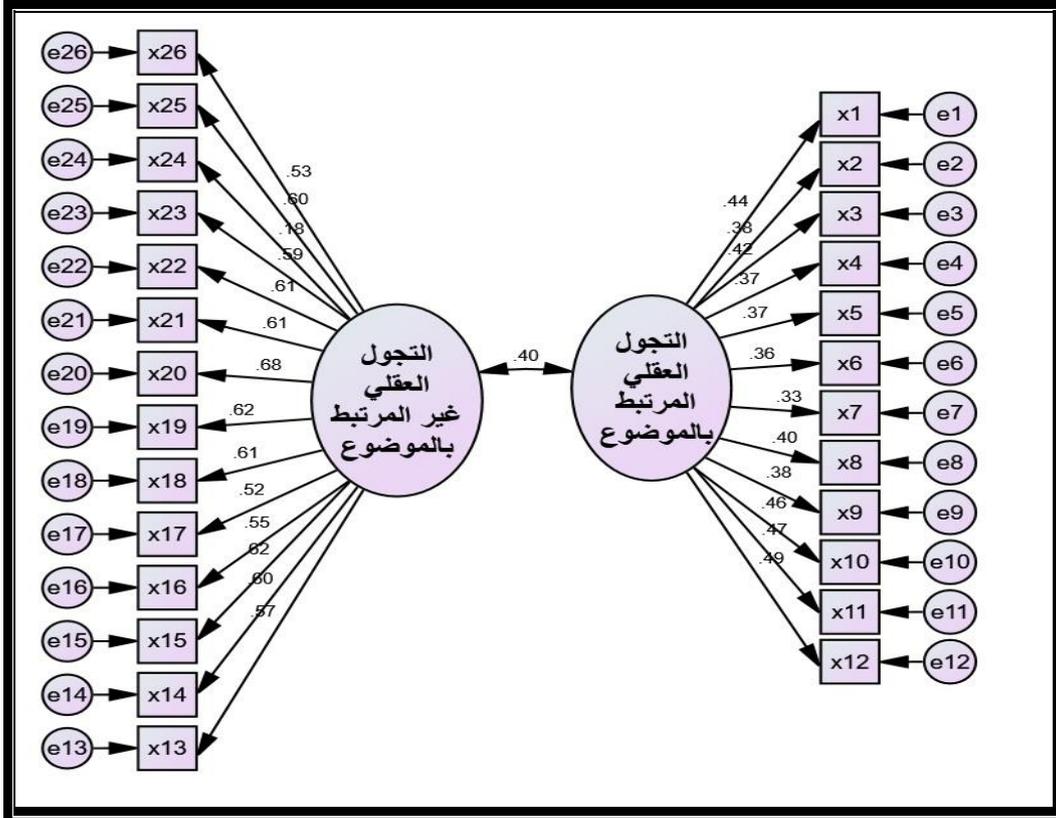
وقام الباحث الحالي في هذه الدراسة بعمل الخصائص السيكومترية على النحو

التالي:

أولاً: الصدق:

1- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) طالب من طلاب الجامعة.



شكل (2) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجول العقلي

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (8)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس التجول العقلي

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	
1	التجول العقلي المرتبط بالموضوع	0.443	1				
4		0.381	1.041	0.196	5.305	***	
7		0.421	1.211	0.215	5.644	***	
9		0.369	1.032	0.199	5.187	***	
10		0.375	1.141	0.217	5.244	***	
14		0.358	0.959	0.189	5.081	***	
20		0.326	0.720	0.151	4.757	***	
22		0.402	1.310	0.239	5.488	***	
23		0.379	1.232	0.233	5.287	***	
29		0.463	1.309	0.220	5.960	***	
32		0.466	1.315	0.220	5.985	***	
33		0.494	1.294	0.209	6.176	***	
2		التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع	0.574	1			
3			0.604	1.059	0.110	9.649	***
8	0.624		1.190	0.121	9.874	***	
	0.546		0.912	0.102	8.962	***	
	0.517		0.839	0.098	8.596	***	
11	0.606		0.993	0.103	9.670	***	
12	0.617		1.044	0.107	9.798	***	
13	0.678		1.182	0.113	10.446	***	
18	0.608		1.090	0.113	9.688	***	
21	0.608		1.032	0.106	9.697	***	
25	0.586		0.999	0.106	9.438	***	
28	0.184		0.275	0.080	3.418	***	
31	0.598		0.953	0.099	9.579	***	
39	0.531		0.972	0.111	8.772	***	

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,001)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول

التالي:

جدول (9)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجول العقلي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
1	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	2,931	أقل من (5)	مقبول
2	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	0,037	الاقتراب من الصفر	مقبول
3	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,841	صفر إلى 1	مقبول
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	0,813	صفر إلى 1	مقبول
5	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,686	صفر إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,658	صفر إلى 1	مقبول
7	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	0,769	صفر إلى 1	مقبول
8	مؤشر توكر لويس (TLI)	0,745	صفر إلى 1	مقبول
9	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,766	صفر إلى 1	مقبول
10	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0,069	0,08 فأقل	مقبول

يتضح من جدول (9) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجول العقلي مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانيًا: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، والجدول التالي (10) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي

التجول العقلي المرتبط بموضوع		التجول العقلي المرتبط بغير موضوع	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
617,0**	13	366,0**	1
594,0**	14	561,0**	2
683,0**	15	522,0**	3
545,0**	16	355,0**	4
588,0**	17	386,0**	5
571,0**	18	464,0**	6
635,0**	19	484,0**	7

التجول العقلي المرتبط بموضوع		التجول العقلي المرتبط بغير موضوع	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
707,0**	20	418,0**	8
581,0**	21	384,0**	9
488,0**	22	567,0**	10
651,0**	23	477,0**	11
304,0**	24	470,0**	12
626,0**	25		
519,0**	26		

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (11) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (11)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي

التجول العقلي المرتبط بموضوع	التجول العقلي المرتبط بغير موضوع	الأبعاد
	—	التجول العقلي المرتبط بغير موضوع
—	300,0**	التجول العقلي المرتبط بغير موضوع
895,0**	693,0**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

1- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وذلك لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال جدول (12):

جدول (12)

معاملات ثبات مقياس التجول العقلي باستخدام معامل ألفا - والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ	المقياس الفرعي
قبل التصحيح	بعد التصحيح		
698,0	427,0	769,0	التجول العقلي المرتبط بغير موضوع
874,0	708,0	848,0	التجول العقلي المرتبط بموضوع
895,0	455,0	881,0	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (12) أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس التجول العقلي تراوحت ما بين 0,769 إلى 0,848 كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0,881، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح 0,895، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

2- الثبات بطريقة إعادة التطبيق: وذلك من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمني مقداره أسبوعين وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح جدول (13) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقاييس الفرعية الخاصة بمقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (13)

معاملات ثبات مقياس التجول العقلي باستخدام إعادة التطبيق

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	المقياس الفرعي
765,0**	التجول العقلي المرتبط بغير موضوع
669,0**	التجول العقلي المرتبط بموضوع
823,0**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (13) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التجول العقلي تراوحت ما بين 0,669 إلى 0,765، كما بلغ معامل ارتباط الدرجة الكلية إلى 0,823 وهي قيم دالة عند مستوى 0,01، وقيم الثبات السابقة سواء بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، أو بطريقة إعادة التطبيق تعد مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (26) عبارة موزعة على بعدين، والجدول التالي (14) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد:

جدول (14)

الصور النهائية لمقياس التجول العقلي

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
1	التجول العقلي المرتبط بغير موضوع	12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	12
2	التجول العقلي المرتبط بموضوع	-21-20-19-18-17-16-15-14-13 26-25-24-23-22	14
26	الدرجة الكلية		

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (3 درجات) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(درجتين) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(درجة) واحدة إذا وضع علامة تحت نادراً؛ وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (26 إلى 78)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى التجول العقلي، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التجول العقلي.

ثالثاً: مقياس الاغتراب الاجتماعي:

تم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالاغتراب الاجتماعي ومنها مقياس (صلاح الدين الجماعي، ٢٠٠٩)، ومقياس (Jessor & Jessor تعديل 2010 Safipour et al.)، ومقياس (Rayce et al., 2018)، ومقياس (لبنى أبو السعود و رهام أبو رومي، ٢٠١٩)، كما تم الاطلاع على بعض الأطر النظرية في بعض الدراسات الأجنبية والمتعلقة بمفهوم الاغتراب بشكل عام، والاغتراب الاجتماعي بشكل خاص والاستفادة منها في بناء المقياس الحالي.

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

1- الصدق العاملي الاستكشافي:

تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس بإتباع الخطوات الآتية:

- 1- حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار على عينة التقنين (ن = 200). ومن خلال هذه المصفوفة تأكد الباحث أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو - 1) ، أو تساوي صفر ، أو أقل من 0.25 أو أكبر من 0.90.
- 2- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح ، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما دل ذلك على زيادة الاعتمادية للعوامل التي نحصل عليها من التحليل ، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) في (أسامة ربيع، 2008، 187)، إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو 0.50 حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة ، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في تحليل هذا المقياس (0,597) أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن أن نحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- 3- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس جذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
- 4- تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفارماكس ل Kaiser، واتبع الباحثان محك Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى 0.30 أو أكثر تشبعات دالة.
- 5- وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود ثلاثة عوامل كما هو موضح بالجدول رقم ويوضح الجدول رقم (15) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير.
- جدوا (15)

العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الاغتراب الاجتماعي

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
1	0.733	2	0.602	5	0.632
4	0.805	3	0.692	6	0.362
7	0.521	8	0.715	15	0.775
9	0.687	11	0.498	16	0.722
10	0.564	12	0.496	17	0.788
14	0.539	13	0.644	19	0.414
20	0.738	18	0.576	24	0.535
22	0.750	21	0.637	30	0.602
23	0.447	25	0.784	36	0.624

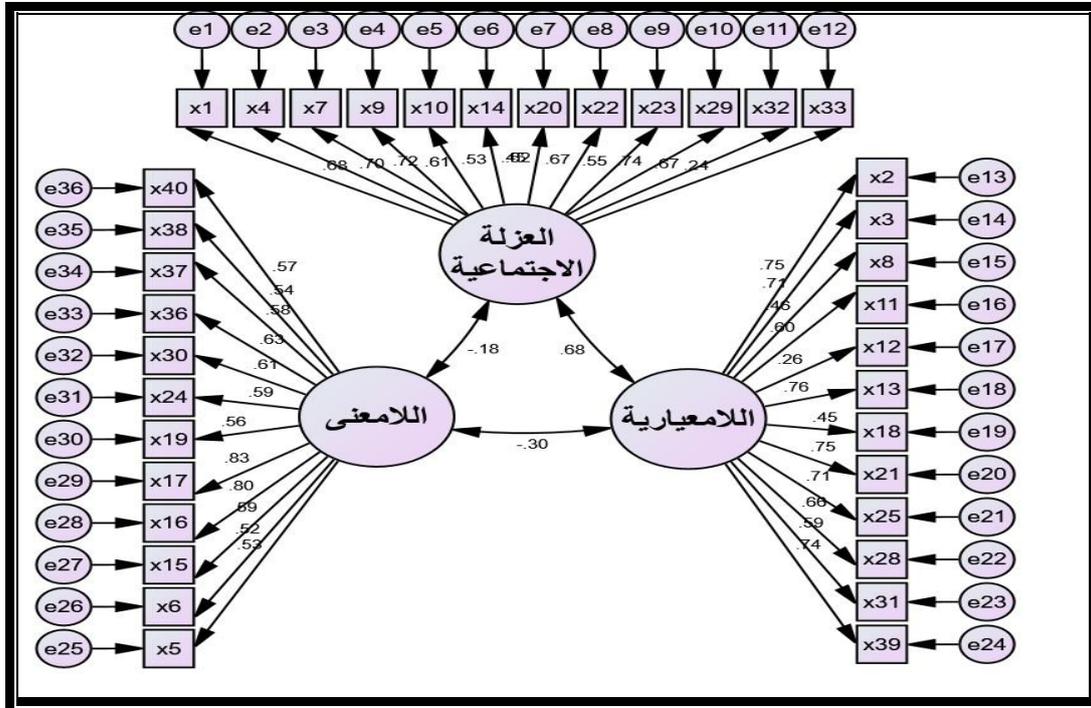
0.462	37	0.671	28	0.738	29
0.660	38	0.714	31	0.762	32
0.725	40	0.670	39	0.309	33
5,380	الجذر الكامن	6,139	الجذر الكامن	6,294	الجذر الكامن
13,451	التباين	15,346	التباين	15,735	التباين

- تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل : بالنظر إلى جدول التحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي :

- أن العامل الأول قد تشبع عليه (12) عبارات، وهي (1-4-7-9-10-14-20-22-23-29-32-33)، وكان الجذر الكامن (6.294) بنسبة تباين (15.735%) ، وبناء على مضامين هذه العبارات يمكن تسمية هذا العامل (العزلة الاجتماعية).
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (12) مفردات وهي (2-3-8-11-12-13-18-21-25-28-31-39)، وكان الجذر الكامن (6.346) بنسبة تباين (15.346%) ، وبناء على مضامين هذه العبارات يمكن تسمية هذا العامل (اللامعيارية).
- أن العامل الثالث قد تشبع عليه (12) مفردات وهي (5-6-15-16-17-19-24-30-36-37-38-40)، وكان الجذر الكامن (5.380) بنسبة تباين (13.451%) ، وبناء على مضامين هذه العبارات يمكن تسمية هذا العامل (اللامعنى).
- ولم تشبع كل من مفرد رقم (26-27-34-35) على أي من العوامل السابقة وتم حذفهم من المقياس ليصبح عدد مفردات المقياس (36) مفردة.

2- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) طالب من طلاب الجامعة.



شكل (3) مسار التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الاغتراب الاجتماعي

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (16)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الاغتراب الاجتماعي

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
1	العزلة الاجتماعية	0.679	1			
4		0.699	1.169	0.170	6.857	***
7		0.724	1.123	0.159	7.077	***
9		0.612	0.974	0.160	6.079	***
10		0.529	0.864	0.163	5.307	***
14		0.450	0.641	0.141	4.553	***
20		0.621	0.920	0.149	6.158	***
22		0.666	1.023	0.156	6.569	***
23		0.554	0.871	0.157	5.544	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	
29		0.740	1.271	0.176	7.216	***	
32		0.671	1.085	0.164	6.617	***	
33		0.239	0.175	0.071	2.458	0.014	
2	اللامعيارية	0.747	1				
3		0.712	0.804	0.104	7.760	***	
8		0.464	0.554	0.112	4.932	***	
11		0.601	0.695	0.108	6.462	***	
12		0.258	0.322	0.119	2.707	0.007	
13		0.758	0.970	0.117	8.309	***	
18		0.454	0.516	0.107	4.823	***	
21		0.754	0.907	0.110	8.253	***	
25		0.714	0.933	0.120	7.783	***	
28		0.664	0.793	0.110	7.193	***	
31		0.594	0.682	0.107	6.389	***	
39		0.739	0.905	0.112	8.080	***	
5		اللامعنى	0.525	1			
6			0.524	0.964	0.215	4.484	***
15			0.593	1.027	0.211	4.868	***
16	0.797		1.457	0.254	5.727	***	
17	0.826		1.500	0.258	5.822	***	
19	0.563		0.995	0.211	4.704	***	
24	0.594		1.067	0.219	4.872	***	
30	0.606		1.208	0.245	4.934	***	
36	0.627		1.246	0.247	5.036	***	
37	0.579		1.029	0.215	4.793	***	
38	0.542		1.017	0.222	4.591	***	
40	0.566		0.988	0.209	4.722	***	

يتضح من جدول (16) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,001)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول

التالي:

جدول (17)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاغتراب الاجتماعي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
1	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	3,312	أقل من (5)	مقبول
2	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	0,048	الاقتراب من الصفر	مقبول
3	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,581	صفر إلى 1	مقبول
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	0,528	صفر إلى 1	مقبول
5	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,432	صفر إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,394	صفر إلى 1	مقبول
7	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	0,521	صفر إلى 1	مقبول
8	مؤشر توكر لويس (TLI)	0,483	صفر إلى 1	مقبول
9	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,515	صفر إلى 1	مقبول
10	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0,073	0,08 فأقل	مقبول

يتضح من جدول (17) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاغتراب الاجتماعي مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، والجدول التالي (18) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (18)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الاغتراب الاجتماعي

اللامعنى		اللامعيارية		العزلة الاجتماعية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
631,0**	25	752,0**	13	707,0**	1
607,0**	26	726,0**	14	755,0**	2
645,0**	27	572,0**	15	721,0**	3
716,0**	28	608,0**	16	660,0**	4
753,0**	29	397,0**	17	609,0**	5
612,0**	30	768,0**	18	512,0**	6
679,0**	31	555,0**	19	661,0**	7
681,0**	32	764,0**	20	699,0**	8
694,0**	33	753,0**	21	601,0**	9
649,0**	34	690,0**	22	748,0**	10
644,0**	35	632,0**	23	712,0**	11
622,0**	36	738,0**	24	286,0**	12

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائيًا، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (19) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (19)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب الاجتماعي

اللامعنى	اللامعيارية	العزلة الاجتماعية	الأبعاد
		—	العزلة الاجتماعية
	—	607,0**	اللامعيارية
—	221,0*	404,0**	اللامعنى
441,0**	801,0**	805,0**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مقبولة إحصائيًا، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

3- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال جدول (20):

جدول (20)

معاملات ثبات مقياس الاغتراب الاجتماعي باستخدام معامل ألفا - والتجزئة

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	المقياس الفرعي
قبل التصحيح	بعد التصحيح		
799,0	887,0	875,0	العزلة الاجتماعية
795,0	899,0	885,0	اللامعيارية
787,0	881,0	883,0	اللامعنى
806,0	921,0	896,0	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (20) أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس الاغتراب الاجتماعي تراوحت ما بين 0,875 إلى 0,885 كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0,896، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

4- الثبات بطريقة إعادة التطبيق: وذلك من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمني مقداره

أسبوعين وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح جدول (21) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقاييس الفرعية الخاصة بمقياس الاغتراب الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (21)

معاملات ثبات مقياس الاغتراب الاجتماعي باستخدام إعادة التطبيق

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	المقياس الفرعي
644,0**	العزلة الاجتماعية
712,0**	اللامعيارية
609,0**	اللامعنى
782,0**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (21) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الاغتراب الاجتماعي تراوحت ما بين 0,609 إلى 0,712، كما بلغ معامل ارتباط الدرجة الكلية إلى 0.782 وهي قيم دالة عند مستوى 0,01، وقيم الثبات السابقة سواء بطريقة ألفا كرونباخ أو بطريقة إعادة التطبيق تعد مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (36) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، والجدول التالي (22) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد:

جدول (22)

الصور النهائية لمقياس الاغتراب الاجتماعي

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
1	العزلة الاجتماعية	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	12
2	اللامعيارية	13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24	12
3	اللامعنى	25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36	12
		الدرجة الكلية	36

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (3 درجات) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(درجتين) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(درجة) واحدة إذا وضع علامة تحت نادراً؛ وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (36 إلى 108)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى الاغتراب الاجتماعي، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الاغتراب الاجتماعي

ثالثاً: الخطوات الإجرائية للبحث:

- قام الباحث بتنفيذ البحث الحالي وفقاً لمجموعة من الخطوات، تمثلت في الآتي:
- الاطلاع على الأدبيات السابقة والدراسات والبحوث وثيقة الصلة بهدف وضع الإطار النظري للبحث.
 - حصر للأدوات المتوفرة في قياس النوموفوبيا، التجول العقلي، الاغتراب النفسي، وما إذا كانت تتلاءم مع عينة البحث من عدمه، وفي ضوء ذلك قام الباحث بترجمة مقياس النوموفوبيا،

يتبين من الجدول السابق:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01, 0 الاغتراب الاجتماعي والتجول العقلي والنوموفوبيا (الدرجة الكلية والابعاد) لدى الطلاب الجامعة.

تفسير نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية للاغتراب النفسي بأبعاده (العزلة، اللامعيارية، اللامعنى) والدرجة الكلية للتجوال العقلي بأبعاده (المرتبط بالموضوع، غير المرتبط بالموضوع)، إضافة إلى وجود علاقة موجبة دالة بين التجوال العقلي والنوموفوبيا بأبعاده (عدم الوصول، الانزعاج، القلق، فقدان). وتُعد هذه النتائج دليلاً على ترابط عدد من المتغيرات النفسية والسلوكية لدى طلاب الجامعة، وهو ما يعكس تفاعلاً ديناميكياً بين البيئة النفسية الداخلية للفرد وسلوكياته التقنية في العصر الرقمي.

فعلى المستوى النفسي، يُمثل الاغتراب الاجتماعي حالة من الاضطراب في العلاقة بين الفرد ومجتمعه، حيث يعاني الطالب من مشاعر العزلة الاجتماعية وعدم الانتماء، مما يجعله أكثر عرضة للانسحاب من التفاعلات الواقعية. كما تشير اللامعيارية إلى غياب القواعد أو المعايير التي توجه السلوك، ما يؤدي إلى نوع من الارتباك الذهني والقلق القيمي. أما اللامعنى فيُعبّر عن فقدان الإحساس بالهدف أو الغاية من الحياة، وهو عنصر أساسي في توليد الشعور بالفراغ النفسي. وعندما تتكامل هذه الأبعاد الثلاثة، فإن الدرجة الكلية للاغتراب النفسي تعكس حالة من الانفصال العميق عن الذات والآخرين، ما يُشكل بيئة خصبة لنشوء أنماط تفكير هروبية، مثل التجوال العقلي.

كما تشير النتائج إلى أن الطلاب الذين يعانون من اغتراب نفسي بدرجة مرتفعة غالباً ما يميلون إلى الانسحاب من الواقع، حيث يعيشون مشاعر العزلة حتى وإن كانوا محاطين بالآخرين، ويشعرون أن تصرفاتهم بلا مغزى (اللامعنى) أو أنها لا تتماشى مع المعايير الاجتماعية (اللامعيارية). هذا النمط من التفكير والمشاعر يعكس ضعفاً في التوافق النفسي والاجتماعي ويُهدد الطريق لانفصال ذهني عن البيئة المحيطة، وهو ما يُعرف بالتجوال العقلي. وقد دعمت ذلك دراسات مثل (Vess et al., 2016) التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين مشاعر الاغتراب الذاتي والتقارير الذاتية للتجوال العقلي، ودراسة (Beloborodova et al., 2024) التي أوضحت أن التجوال العقلي يقلل من الشعور بالانتماء ويزيد من الوحدة والعزلة.

ويُعد التجوال العقلي استجابة معرفية ناتجة عن حالة الاغتراب، إذ يلجأ الطالب إلى الانشغال الذهني بأفكار لا تتصل بالسياق الحالي كنوع من الهروب من الواقع غير المشبع نفسياً. ويأخذ هذا التجوال شكلين: أحدهما مرتبط بالموضوع لكنه يفتقر إلى التفاعل الواعي، والآخر غير مرتبط بالموضوع ويعبر عن شroud ذهني تام. وتشير النتائج إلى أن ارتفاع الدرجة الكلية للاغتراب

النفسي يرتبط بزيادة كلا الشكليين من التجوال العقلي، ما يدل على أن اضطراب السياق النفسي الداخلي يُسهم في خلق نمط تفكير متكرر وغير منتج، يؤثر سلبيًا على الانتباه والتركيز، ويضعف الاندماج الأكاديمي والاجتماعي. وارتقاع الدرجة الكلية للتجوال العقلي يعبر عن انغماس الطلاب في التفكير غير الهادف كوسيلة للهروب من الشعور بالفراغ أو عدم التقبل الاجتماعي، وهو ما يُعزز ارتباطه الإيجابي بمكونات الاغتراب النفسي.

ومع تصاعد حدة التجوال العقلي، يصبح الفرد أكثر اعتمادًا على الوسائط الرقمية كملاد نفسي، وهو ما يفسر العلاقة الارتباطية الموجبة بين الدرجة الكلية للتجوال العقلي والنوموفوبيا، والتي تنمي الخوف المرضي من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول. في هذا السياق، يمثل الهاتف أداة تعويضية تغطي الفراغ النفسي الناتج عن الاغتراب، حيث يُسهم في خلق شعور زائف بالاتصال والانتماء. وتشير الأبعاد الأربعة للنوموفوبيا إلى أوجه متعددة لهذا الارتباط؛ فعدم الوصول يعكس القلق من فقدان الاتصال بالمصدر الرقمي الوحيد للانتماء، والانزعاج والقلق يعبران عن استجابة نفسية لفقدان الأمان الرقمي، بينما يدل فقدان على تجربة شعورية تُشبه فقدان علاقة اجتماعية حقيقية.

تبدأ النوموفوبيا في الظهور كوسيلة تعويضية للارتباط والاطمئنان. الهاتف الذكي، بما يوفره من اتصال دائم بالعالم الافتراضي، يصبح "ذاتًا ممتدة" كما أوضحت نظرية Belk ، ويُشكل مصدرًا نفسيًا للأمان والانتماء لدى الطالب الذي يعاني من ضعف العلاقات الواقعية. تشير دراسات مثل (Yildirim & Correia, 2015) و (Bragazzi & Del-Puente, 2014) إلى أن النوموفوبيا تتضمن القلق من فقدان الاتصال، والتحقق المستمر من الهاتف، والانزعاج عند عدم التمكن من استخدامه، وهي كلها مظاهر نفسية شائعة لدى الطلاب الذين يعانون من عزلة وانسحاب داخلي. كما يدعم هذا التفسير أيضًا ما توصلت إليه دراسة (جيهان زيدان، 2024) من وجود علاقة إيجابية دالة بين النوموفوبيا والتجوال العقلي لدى طلاب الجامعة، وكذلك دراسة (Ergin & Ozer, 2023) التي ربطت بين الخوف من فقدان الهاتف والشعور بالاغتراب الاجتماعي.

كما أن مشاعر عدم الوصول والقلق والانزعاج المرتبطة بالنوموفوبيا تعكس حالة من التعلق المرضي بالهاتف المحمول كبديل عن العلاقات الإنسانية المباشرة، في ضوء ما طرحته نظرية التعلق لـ Bowlby وشرحها (Gohar & Munir, 2022) بأن الإنسان في ظل غياب العلاقات الآمنة يسعى إلى الارتباط بالأشياء. وهو ما ينطبق هنا على الهاتف الذكي بوصفه وسيلة "أمان سيكولوجي" للفرد المغترب نفسيًا.

ويرى الباحث أنه يمكن تفسير النتائج في ضوء تصور تتابعي يبدأ من الاغتراب الاجتماعي بوصفه حالة انفعالية معرفية، مرورًا بالتجوال العقلي كسلوك معرفي ناتج عن هذه

الحالة، وصولاً إلى النوموفوبيا بوصفها نتيجة سلوكية/نفسية لاستخدام تقني مفرط مرتبط بالهروب من الواقع. ويُبرز هذا التسلسل التفاعلي أن الطلاب الذين يعانون من اضطرابات في البناء النفسي والاجتماعي، يصبحون أكثر قابلية للانفصال العقلي، وأكثر اعتماداً على أدوات التقنية الحديثة في محاولاتهم لتعويض هذا الاضطراب. هذا ما أكدته أيضاً دراسة (Tuco et al., 2023) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة الذين يعانون من نوموفوبيا يعانون في الوقت ذاته من ضعف في المهارات الاجتماعية، والقلق، والانطواء.

وختاماً، تعكس هذه العلاقات المتبادلة تأثيرات متداخلة بين السياق النفسي الداخلي للفرد، وسلوكياته في العصر الرقمي، وتسلب الضوء على الحاجة إلى برامج تدخلية تساعد الطلاب على إدارة الانتباه، وبناء علاقات اجتماعية صحية، وتقليل الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية كتعويض نفسي.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في النوموفوبيا وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (24).

جدول (24)

نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه 2×2 لتحديد الفروق بين الطلاب على مقياس " النوموفوبيا " (ن=520)

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
عدم إمكانية الوصول للمعلومات	النوع	95.542	1	95.542	12.428	0.01
	التخصص	76.892	1	76.892	10.002	0.01
	النوع x التخصص	35.746	1	35.746	4.650	0.05
	الخطأ	3966.742	516	7.687		
	المجموع الكلي	106122.000	520			
الانزعاج العام بسبب افتقار الهاتف	النوع	76.612	1	76.612	8.073	0.01
	التخصص	27.172	1	27.172	2.863	غير دال 0.091
	النوع x التخصص	92.541	1	92.541	9.752	0.01
	الخطأ	4896.655	516	9.490		
	المجموع الكلي	104906.000	520			
القلق بسبب عدم القدرة	النوع	331.428	1	331.428	16.614	0.01
	التخصص	75.400	1	75.400	3.780	0.05

0.01	8.271	164.991	1	164.991	النوع x التخصص	على الاتصال بالآخرين
		19.949	516	10293.756	الخطأ	
			520	277838.000	المجموع الكلي	
0.01	25.997	478.169	1	478.169	النوع	الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت
0.05	3.871	71.208	1	71.208	التخصص	
0.01	13.537	248.986	1	248.986	النوع x التخصص	
		18.393	516	9491.011	الخطأ	
			520	125818.000	المجموع الكلي	
0.01	27.317	3433.917	1	3433.917	النوع	الدرجة الكلية للنوموفوبيا
0.01	7.696	967.417	1	967.417	التخصص	
0.01	15.557	1955.661	1	1955.661	النوع x التخصص	
		125.708	516	64865.291	الخطأ	
			520	2296576.000	المجموع الكلي	

يتضح من جدول (24) أنه توجد فروق دالة عند مستوى 0.01 على مقياس "النوموفوبيا" الأبعاد والدرجة الكلية ترجع إلى متغير النوع (ذكور/إناث)، كما أنه يوجد فروق دالة إحصائية تعزي للتخصص (أدبي / علمي)، في البعد الأول عدم إمكانية الوصول للمعلومات، والخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت والدرجة الكلية، ولم توجد فروق في أبعاد الانزعاج العام بسبب فقدان الهاتف، و القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين، كما يوجد اثر للتفاعل بين متغيرات الدراسة على مقياس "النوموفوبيا".

ولمعرفة اتجاه الفروق في "النوموفوبيا" التي ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث) قام الباحث بحساب قيمة " ت " لعينتين مستقلتين ودلالاتها الإحصائية بين المجموعتين وهو ما يوضحه جدول (25).

ويوضح الجدول التالي (25) قيمة اختبار " ت " T-test ودلالاتها الإحصائية بين الطلاب وفقا للنوع والتخصص .

جدول (25)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق على مقياس النوموفوبيا تبعاً لاختلاف النوع والتخصص

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الابعاد
0.001	4.689	2.725	13.35	230	ذكور	عدم إمكانية الوصول للمعلومات
		2.872	14.51	290	اناث	
0.001	4.260	2.831	13.38	219	علمي	
		2.809	14.45	301	أدبي	
0.001	3.758	3.050	13.27	230	ذكور	الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف
		3.163	14.31	290	اناث	
0.001	5.059	4.747	21.53	230	ذكور	القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين
		4.317	23.54	290	اناث	
0.001	6.191	3.733	13.56	230	ذكور	الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت
		4.791	15.94	290	اناث	
0.001	3.475	3.813	14.09	219	علمي	
		4.879	15.47	301	أدبي	
0.001	6.519	10.551	61.71	230	ذكور	الدرجة الكلية للنوموفوبيا
		12.117	68.30	290	اناث	
0.001	4.312	9.993	62.79	219	علمي	
		12.804	67.27	301	أدبي	

يتضح من جدول (26) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب الذكور والاناث والتخصص العلمي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في النوموفوبيا التي ترجع للنوع هي لصالح الاناث. كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب وفقاً للتخصص العلمي والأدبي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في النوموفوبيا التي ترجع للتخصص هي لصالح الأدبي

ولمعرفة اتجاه الفروق في النوموفوبيا بين المجموعات الناتجة عن التفاعل بين النوع (ذكور/اناث) والتخصص (أدبي/علمي) - تم استخدام اختبار شيفيه للمجموعات الأربع، وهو ما يوضحه جدول (27).

جدول (27)

نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق في النوموفوبيا بين المجموعات الناتجة عن التفاعل الثنائي لمتغيري نوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) (ن=520)

الابعاد	المجموعات	العدد	المتوسطات	ذكور علمي	ذكور ادبي	اناث علمي	اناث ادبي
عدم إمكانية الوصول للمعلومات	ذكور علمي	128	13.23	-			
	ذكور ادبي	102	13.49	0.256-	-		
	اناث علمي	91	13.58	0.348-	0.092-	-	
	اناث ادبي	199	14.93	*1.700-	*1.444-	*1.352-	-
الانزعاج العام بسبب أفتقاد الهاتف	ذكور علمي	128	13.45	-			
	ذكور ادبي	102	13.05	0.404	-		
	اناث علمي	91	13.37	0.079	0.325-	-	
	اناث ادبي	199	14.73	*1.281-	*1.685-	*1.360-	-
القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين	ذكور علمي	128	21.70	-			
	ذكور ادبي	102	21.31	0.382	-		
	اناث علمي	91	22.19	0.492-	0.873-	-	
	اناث ادبي	199	24.16	*2.465-	*2.847-	*1.974-	-
الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت	ذكور علمي	128	13.86	-			
	ذكور ادبي	102	13.19	0.673	-		
	اناث علمي	91	14.42	0.558-	1.231-	-	
	اناث ادبي	199	16.64	*2.779-	*3.452-	*2.221-	-
الدرجة الكلية	ذكور علمي	128	62.24				
	ذكور ادبي	102	61.04	1.203			
	اناث علمي	91	63.56	1.318-	2.521-		
	اناث ادبي	199	70.47	*8.225-	*9.428-	*6.907-	-

* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (27) وجود فروق دالة عند مستوى 0.01 بين المجموعات الناتجة من التفاعل في النوموفوبيا بين المجموعات الأربع (الذكور علمي، الذكور أدبي، والإناث الأدبي والإناث علمي) وذلك لصالح مجموعة الإناث الأدبي.

نتائج الفرض الثاني:

تُعد ظاهرة النوموفوبيا من المشكلات النفسية الحديثة المرتبطة بالاستخدام المكثف للهواتف الذكية، حيث تعكس مدى القلق والخوف من فقدان الاتصال أو الانفصال عن الأجهزة الرقمية التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة الطلاب الجامعيين. ونظراً للاختلافات الفردية في طبيعة التفاعل

مع التكنولوجيا، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن عوامل مثل النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي تلعب دورًا مهمًا في تحديد مستويات النوموفوبيا. لذا، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف الفروق في النوموفوبيا بين الذكور والإناث، وكذلك بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية، مع التركيز على كيفية تأثير التفاعل بين هذين المتغيرين على شدة الأعراض. ومن خلال تفسير هذه النتائج، يمكن فهم أبعاد النوموفوبيا بشكل أعمق، وربطها بالعوامل النفسية والاجتماعية التي تميز كل فئة، مما يتيح صياغة توصيات ملائمة للتعامل مع هذه الظاهرة في البيئة الجامعية.

أولاً: الفروق في النوموفوبيا حسب النوع (ذكور / إناث)

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في الدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا وأبعاده، تعزى إلى متغير النوع، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، مما يعني أن الطالبات يعانين من مستويات أعلى من النوموفوبيا مقارنة بالطلاب الذكور. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الطبيعة النفسية والاجتماعية للإناث، حيث تميل الفتيات في المرحلة الجامعية إلى استخدام الهاتف المحمول بشكل أكثر ارتباطاً عاطفياً واجتماعياً، سواء في التواصل مع الأهل والأصدقاء أو في متابعة الحياة الرقمية اليومية، ما يجعلهن أكثر عرضة للقلق عند فقدان هذا الاتصال.

كما أشارت دراسات سابقة إلى هذا الاتجاه، حيث أوضحت (Yildirim & Correia, 2015) أن الإناث أظهرن درجات أعلى من النوموفوبيا مقارنة بالذكور، نتيجة لطبيعة التعلق الشديد لديهن بالهاتف كوسيلة تواصل اجتماعي. ويُعزز ذلك ما أورده دراسة (Bragazzi & Del-Puente, 2014) من أن النساء يتفاعلن مع فقدان الهاتف بقلق أكبر، نظراً لاعتمادهن كوسيلة لتحقيق الأمان النفسي والتواصل الشخصي المستمر.

ثانياً: الفروق في النوموفوبيا حسب التخصص (علمي / أدبي)

كشفت النتائج كذلك عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في بعد "عدم إمكانية الوصول للمعلومات" و"الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت"، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للنوموفوبيا، تعزى إلى متغير التخصص، وكانت هذه الفروق لصالح طلاب التخصص الأدبي. وهذا يعني أن الطلاب المنتمين للتخصصات الأدبية أكثر عرضة للإصابة بالنوموفوبيا مقارنة بزملائهم في التخصصات العلمية. ويمكن فهم ذلك من خلال طبيعة التخصصات الأدبية التي تعتمد بشكل كبير على المصادر المفتوحة والمحتوى الرقمي في عملية التعلم والاطلاع، ما يجعل الإنترنت والهاتف أدوات ضرورية وأساسية لهم، وبالتالي، فإن انقطاع هذه الوسائل يسبب لهم ضيقاً نفسياً وقلقاً مفرطاً.

وقد دعمت دراسة (Ergin & Ozer, 2023) هذا الاتجاه، حيث أظهرت أن الطلاب ذوي الطابع الاجتماعي أو الذين يعتمدون بشكل أكبر على الهواتف في التفاعل الثقافي والمجتمعي، كانوا أكثر عرضة للنوموفوبيا، وهو ما يتوافق مع طلاب التخصصات الأدبية في الغالب.

ثالثاً: غياب الفروق في بعض أبعاد النوموفوبيا

على الرغم من وجود فروق واضحة في بعض أبعاد النوموفوبيا، إلا أن النتائج بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية في بُعدي "الانزعاج العام بسبب فقدان الهاتف" و"القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين"، بين الذكور والإناث أو بين التخصصات. ويُفسر ذلك بأن هذه المشاعر أصبحت شبيهة عامة بين الطلاب الجامعيين عمومًا، بغض النظر عن النوع أو التخصص، نتيجة للتحوّل الكبير في أنماط الحياة والتعلم والتواصل، والذي جعل الهاتف المحمول عنصرًا أساسيًا في كل من الجانب التعليمي والاجتماعي.

فالطالب الجامعي اليوم – سواء أكان ذكرًا أم أنثى، علميًا أم أدبيًا – يعتمد على الهاتف الذكي في التواصل اليومي، وتلقي الأخبار، وتحديثات الدراسة، والاندماج في الحياة الرقمية، ما يجعل مشاعر الانزعاج أو القلق عند فقدانه شائعة في أوساط الجميع، وبالتالي لا تظهر فروق ذات دلالة بين المجموعات المختلفة.

رابعاً: أثر التفاعل بين النوع والتخصص

أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر دال إحصائيًا للتفاعل بين متغيري النوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) على الدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا، مما يدل على أن تأثير كل متغير يتغير باختلاف المتغير الآخر، وأن العلاقة بين النوموفوبيا وهذه العوامل ليست بسيطة أو مباشرة، بل تخضع لتداخلات بيئية معقدة.

وعند تحليل الفروق بين المجموعات الأربع الناتجة من التفاعل (الذكور في التخصص العلمي، الذكور في التخصص الأدبي، الإناث في التخصص العلمي، والإناث في التخصص الأدبي)، تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وكانت الفروق لصالح مجموعة الإناث في التخصص الأدبي، حيث سجلن أعلى درجات النوموفوبيا مقارنة ببقية المجموعات.

هذا النمط من النتائج يمكن تفسيره في ضوء عدد من الدراسات السابقة. فقد أوضحت (Yildirim & Correia, 2015) أن الإناث أكثر عرضة للنوموفوبيا نتيجة اعتمادهن العاطفي والاجتماعي على الهاتف المحمول، خاصة في التواصل مع الأصدقاء والعائلة. كما بيّنت دراسة (Bragazzi & Del-Puente, 2014) أن النساء يُظهرن حساسية نفسية أكبر لفقدان الاتصال الرقمي، وهو ما يتقاطع مع الدراسة الحالية عند الحديث عن التخصص الأدبي، الذي يتسم بطبيعة تفاعلية وتأملية تستدعي استخدامًا مكثفًا للمصادر الرقمية والأنشطة القائمة على الاتصال المستمر.

ومن جانب آخر، فإن طلاب التخصصات الأدبية، وخصوصًا الإناث، غالبًا ما يتعاملون مع الهاتف المحمول كوسيلة مزدوجة: أداة للبحث الأكاديمي والاطلاع على المعرفة، وأداة للحفاظ على التفاعلات الاجتماعية والانفعالية. هذا ما أكدته دراسة (Ergin & Ozer, 2023) التي أشارت إلى أن النوموفوبيا ترتبط بدرجة أكبر بالفئات الأكثر استخدامًا للهاتف في السياقات الاجتماعية والانفعالية، وخاصة الإناث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضًا مع ما توصلت إليه (جيهان زيدان، 2024) في دراستها على طلاب الجامعات المصرية، والتي أظهرت أن الإناث في التخصصات الأدبية سجلن مستويات مرتفعة من النوموفوبيا، خاصة في أبعاد الخوف من فقدان المعلومات والانفصال عن العالم الرقمي. وتُبرز هذه النتائج الدور المحوري للتفاعل بين الخصائص النفسية المرتبطة بالنوع ومتطلبات التخصص الأكاديمي في تشكيل نمط التعلق الرقمي والقلق المرتبط بالهاتف.

بالتالي، يمكن القول إن مجموعة الإناث في التخصص الأدبي تُعد الفئة الأكثر هشاشة أمام أعراض النوموفوبيا، نتيجة تفاعل العوامل العاطفية والاجتماعية والأكاديمية في آنٍ واحد. هذا يتطلب اهتمامًا خاصًا من المؤسسات الجامعية في تصميم برامج وقائية تستهدف هذه الفئة، وتعمل على تنمية مهارات إدارة القلق والانفصال الرقمي، وتوجيه الطالبات نحو استخدام متوازن للهاتف يحقق الفائدة دون التعلق النفسي المفرط.

ويرى الباحث أن النتائج تشير إلى الفروق فهم أهمية النوموفوبيا في ضوء المتغيرات الشخصية والأكاديمية، وتؤكد أن هذه الظاهرة لا يمكن معالجتها بشكل عام دون النظر إلى الخلفيات النفسية والاجتماعية لكل فئة من الطلاب. كما تبرز الحاجة إلى تقديم برامج دعم نفسي رقمي موجهة، تراعي خصوصية الإناث، واحتياجات طلاب التخصصات الأدبية، وتعمل على تقوية المهارات الذاتية في إدارة القلق والتعلق الرقمي، إضافة إلى تعزيز الوعي باستخدام الهاتف كوسيلة وليس كملاذ نفسي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الاغتراب الاجتماعي وفقا للنوع (ذكور/اناث)، والتخصص (أدبي / علمي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (28).

جدول (28)

نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه 2×2 لتحديد الفروق بين الطلاب على مقياس " الاغتراب الاجتماعي " (ن = 520)

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
العزلة الاجتماعية	النوع	1191.604	1	1191.604	23.925	0.01
	التخصص	359.247	1	359.247	7.213	0.01
	النوع x التخصص	440.313	1	440.313	8.841	0.01
	الخطأ	25699.789	516	49.806		
	المجموع الكلي	724852.000	520			
اللامعيارية	النوع	711.890	1	711.890	18.515	0.01
	التخصص	394.212	1	394.212	10.253	0.01
	النوع x التخصص	318.027	1	318.027	8.271	0.01
	الخطأ	19840.223	516	38.450		
	المجموع الكلي	857024.000	520			
اللامعنى	النوع	1494.795	1	1494.795	28.203	0.01
	التخصص	699.297	1	699.297	13.194	0.01
	النوع x التخصص	810.866	1	810.866	15.299	0.01
	الخطأ	27348.884	516	53.002		
	المجموع الكلي	720916.000	520			
الدرجة الكلية للاغتراب النفسي	النوع	9972.712	1	9972.712	31.405	0.01
	التخصص	4257.928	1	4257.928	13.409	0.01
	النوع x التخصص	4528.301	1	4528.301	14.260	0.01
	الخطأ	163855.630	516	317.550		
	المجموع الكلي	6839606.000	520			

يتضح من جدول (28) أنه توجد فروق دالة عند مستوى 0.01 على مقياس " الاغتراب الاجتماعي " الابعاد والدرجة الكلية ترجع إلى متغير النوع (ذكور/إناث)، كما أنه يوجد فروق دالة احصائياً تعزي للتخصص (أدبي / علمي)، كما يوجد اثر للتفاعل بين متغيرات الدراسة على مقياس " الاغتراب النفسي ".

ولمعرفة اتجاه الفروق في " الاغتراب الاجتماعي " التي ترجع إلى متغير النوع والتخصص قام الباحث بحساب قيمة " ت " لعينتين مستقلتين ودلالاتها الإحصائية بين المجموعتين وهو ما يوضحه جدول (29).

ويوضح الجدول التالي (29) قيمة اختبار " ت " T-test ودلالاتها الإحصائية بين الطلاب وفقا للنوع والتخصص .

جدول(29)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق على مقياس الاغتراب الاجتماعي تبعاً لاختلاف النوع والتخصص

الابعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العزلة الاجتماعية	ذكور	230	34.46	5.918	6.071	0.01
	اناث	290	38.29	8.005		
	علمي	219	35.05	6.091	4.113	0.01
	أدبي	301	37.72	8.050		
اللامعيارية	ذكور	230	38.35	5.446	5.570	0.01
	اناث	290	41.45	6.909		
	علمي	219	38.60	5.325	4.504	0.01
	أدبي	301	41.15	7.028		
اللامعنى	ذكور	230	33.92	6.050	6.777	0.01
	اناث	290	38.39	8.433		
	علمي	219	34.39	5.979	5.176	0.01
	أدبي	301	37.88	8.594		
الدرجة الكلية للاغتراب النفسي	ذكور	230	106.72	14.257	7.069	0.01
	اناث	290	118.13	20.925		
	علمي	219	108.05	14.222	5.255	0.01
	أدبي	301	116.75	21.298		

يتضح من جدول (29) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب الذكور والاناث والتخصص العلمي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في الاغتراب الاجتماعي التي ترجع للنوع هي لصالح الاناث. كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب وفقا للتخصص العلمي والادبي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في الاغتراب الاجتماعي التي ترجع للتخصص هي لصالح الادبي

ولمعرفة اتجاه الفروق في الاغتراب الاجتماعي بين المجموعات الناتجة عن التفاعل بين النوع (ذكور/اناث) والتخصص (أدبي /علمي) - تم استخدام اختبار شيفيه للمجموعات الأربع، وهو ما يوضحه جدول (30).

جدول (30)

نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق في الاغتراب الاجتماعي بين المجموعات الناتجة عن التفاعل الثنائي لمتغيري نوع (ذكور/اناث) والتخصص (أدبي /علمي) (ن=520)

الابعاد	المجموعات	العدد	المتوسطات	ذكور علمي	ذكور ادبي	اناث علمي	اناث ادبي
العزلة الاجتماعية	ذكور علمي	128	34.54	-			
	ذكور ادبي	102	34.35	0.186	-		
	اناث علمي	91	35.78	1.241-	1.427-	-	
اللامعيارية	اناث ادبي	199	39.44	*4.903-	*5.089-	*3.662-	-
	ذكور علمي	128	38.27	-			
	ذكور ادبي	102	38.45	0.185-	-		
اللامعنى	اناث علمي	91	39.08	0.811-	0.626-	-	
	اناث ادبي	199	42.53	*4.267-	*4.082-	*3.456-	-
	ذكور علمي	128	34.00	-			
الدرجة الكلية	ذكور ادبي	102	33.81	0.186	-		
	اناث علمي	91	34.93	0.934-	1.120-	-	
	اناث ادبي	199	39.97	*5.970-	*6.156-	*5.036-	-
الدرجة الكلية	ذكور علمي	128	106.80	-			
	ذكور ادبي	102	106.62	0.187	-		
	اناث علمي	91	109.79	2.987-	3.174-	-	
	اناث ادبي	199	121.94	*15.140-	*15.327	*12.154	-

* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (30) وجود فروق دالة عند مستوى 0.01 بين المجموعات الناتجة من التفاعل في الاغتراب الاجتماعي بين مجموعات الأربع (الذكور علمي والذكور أدبي والاناث الأدبي والاناث علمي) وذلك لصالح مجموعة الإناث الأدبي

تفسير نتائج الفرض الثالث:

تشير النتائج الإحصائية المستخلصة من جدول (30) إلى وجود فروق جوهرية في درجات الاغتراب الاجتماعي بين الطلاب، تعزى إلى متغيري النوع (الذكور والإناث) والتخصص الدراسي (علمي وأدبي)، إضافة إلى وجود تأثير لتفاعل هذين المتغيرين. ويُمكن تفسير هذه النتائج تفسيراً علمياً دقيقاً ومدعوماً بالإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالي:

أولاً: الفروق بين الذكور والإناث في الاغتراب الاجتماعي (لصالح الإناث):

أوضحت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث في درجات الاغتراب النفسي، حيث كانت هذه الفروق في صالح الإناث. ويعني ذلك أن الطالبات الجامعيات يشعرن بدرجة أعلى من الاغتراب مقارنة بالذكور، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء عدد من النظريات النفسية والاجتماعية. فوفقاً لنظرية التعلق (Bowlby)، فإن الإناث أكثر ميلاً إلى التعلق العاطفي بالأشياء التي تمثل لهن مصدر أمان نفسي، مثل الهواتف الذكية، والتي تعوّض غياب التفاعل الاجتماعي الواقعي، مما يؤدي بهن إلى الإحساس بالعزلة والانفصال عن المحيط. (Gohar & Munir, 2022) كما دعمت دراسة نجوى بهلول ونجاح السميري (2022) هذه النتيجة، حيث وجدت أن الإناث يسجلن درجات أعلى في النوموفوبيا والاعتراب النفسي، مرجعةً ذلك إلى حساسيتهن الانفعالية وقلقهن المرتبط بفقدان الاتصال بالعالم الافتراضي الذي يمثل لهن بديلاً للعلاقات الاجتماعية الفعلية. ويؤكد إريكسون هذا التفسير حين أشار إلى أن فشل الأنا في بناء هوية متماسكة يُفضي إلى اضطرابات نفسية مثل الاغتراب والانفصال عن الذات والمجتمع (الجماعي، 2010).

ثانياً: الفروق بين التخصص العلمي والأدبي في الاغتراب الاجتماعي (لصالح الأدبي)

كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في درجات الاغتراب النفسي، وذلك لصالح طلاب التخصص الأدبي. أي أن طلاب التخصصات الأدبية يعانون من مستويات أعلى من الشعور بالاعتراب مقارنة بنظرائهم في التخصصات العلمية. ويُعزى ذلك في ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية (Bandura, 1986) إلى أن البيئة التعليمية والمجتمعية تميل إلى تعزيز قيمة التخصصات العلمية، في حين تُواجه التخصصات الأدبية بنوع من التهميش أو ضعف التقدير، مما يُفقد الطالب الأدبي الشعور بالانتماء ويضعف من حافزه للاندماج الاجتماعي. وقد دعمت هذه النتيجة دراسة هالة الحلبي (2019) التي أوضحت أن طلاب التخصصات النظرية يميلون أكثر إلى الانسحاب من التفاعل الواقعي، واللجوء للعالم الافتراضي من خلال الهواتف الذكية، مما يزيد من مشاعر العزلة والاعتراب لديهم.

كما أظهرت دراسة هبة محمد (2019) أن طلاب الأدبي يعانون من مستويات أعلى في النوموفوبيا، والتي بدورها تتراقق مع الاغتراب والانفصال الاجتماعي، وهو ما يعكس افتقاد هؤلاء الطلاب للمعنى والارتباط بالواقع الجامعي، ويجسد ما أشار إليه (1991) Seeman في أبعاده المفاهيمية للاغتراب مثل "اللامعنى" و"اللامعيارية".

ثالثاً: التفاعل بين النوع والتخصص (أعلى اغتراب لدى الإناث الأدبيات)

أما بخصوص التفاعل بين النوع والتخصص، فقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الناتجة من هذا التفاعل، حيث سجلت مجموعة "الإناث الأدبيات" أعلى درجات في الاغتراب النفسي. ويعني ذلك أن الجمع بين كون الطالبة أنثى وتخصصها في المجال الأدبي يزيد من احتمالية شعورها بالاغتراب. وتفسّر هذه النتيجة من خلال نظرية الذات الممتدة (Belk, 2013)، والتي تقترض أن الأفراد يدمجون أدواتهم التكنولوجية ضمن صورة ذاتهم، فيصبح الهاتف الذكي بالنسبة للإناث - خاصة في التخصصات الأدبية - جزءاً من هويتهن النفسية، ومصدرًا أساسيًا للتواصل والانتماء. وحين يغيب الدعم الاجتماعي الواقعي وتقل فرص التفاعل الميداني، تلجأ الطالبة إلى الهاتف كمصدر بديل، مما يفاقم شعورها بالاغتراب. وقد دعمت هذه الفرضية دراسة (Beloborodova et al. 2024) التي بينت أن زيادة مستويات التجول العقلي المرتبط بالتفكير في الماضي أو المستقبل، وعدم التمرکز الذهني في الحاضر، يؤدي إلى انخفاض في الرفاهية الاجتماعية وارتفاع مشاعر الوحدة والانفصال عن الآخرين، لا سيما لدى الطالبات الجامعيات. ويؤكد دوركايم (في Sarfaraz, 1997): أن غياب المعايير الاجتماعية وضعف الشعور بالهوية الجماعية يؤدي إلى حالة من الانعزال والاغتراب، وهو ما يظهر بشكل مكثف لدى الإناث في التخصصات الأدبية اللواتي يواجهن ضغوطاً مركبة ناتجة عن كل من النوع والتخصص.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في التجول العقلي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي / علمي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (31).

جدول (31)

نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه 2x2 لتحديد الفروق على مقياس " التجول العقلي "

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الابعاد
0.001	11.208	147.460	1	147.460	النوع	التجول المرتبط بموضوع
0.096 غير دال	2.776	36.517	1	36.517	التخصص	
0.118 غير دال	2.448	32.210	1	32.210	النوع x التخصص	
		13.157	516	6788.954	الخطأ	
			520	395836.000	المجموع الكلي	
0.01	21.710	667.841	1	667.841	النوع	التجول المرتبط بغير موضوع
0.01	7.457	229.396	1	229.396	التخصص	
0.01	16.197	498.237	1	498.237	النوع x التخصص	
		30.761	516	15872.932	الخطأ	
			520	442878.000	المجموع الكلي	
0.01	25.889	1442.932	1	1442.932	النوع	الدرجة الكلية للتجول العقلي
0.01	8.055	448.964	1	448.964	التخصص	
0.01	14.063	783.812	1	783.812	النوع x التخصص	
		55.736	516	28759.551	الخطأ	
			520	1659324.000	المجموع الكلي	

يتضح من جدول (31) أنه توجد فروق دالة عند مستوى 0.01 على مقياس "التجول العقلي" الابعاد والدرجة الكلية ترجع إلى متغير النوع (ذكور/اناث)، كما أنه يوجد فروق دالة احصائياً تعزي للتخصص (أدبي / علمي) ماعدا بعد التجول المرتبط بموضوع لا يوجد فروق، كما يوجد اثر للتفاعل بين متغيرات الدراسة على مقياس "التجول العقلي" ماعدا بعد التجول المرتبط بموضوع".

ولمعرفة اتجاه الفروق في "التجول العقلي" التي ترجع إلى متغير النوع والتخصص قام الباحث بحساب قيمة " ت " لعينتين مستقلتين ودالاتها الإحصائية بين المجموعتين وهو ما يوضحه جدول (32).

ويوضح الجدول التالي (32) قيمة اختبار " ت " T-test ودالاتها الإحصائية بين الطلاب وفقا للنوع والتخصص .

جدول (32)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق على مقياس التجول العقلي تبعاً لاختلاف النوع والتخصص

الابعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المرتبط بموضوع	ذكور	230	26.61	3.331	4.094	0.001
	اناث	290	27.92	3.866		
المرتبط بغير موضوع	ذكور	230	26.93	5.419	5.940	0.001
	اناث	290	29.91	5.856		
المرتبط بغير موضوع	علمي	219	27.36	5.267	4.158	0.001
	أدبي	301	29.49	6.095		
الدرجة الكلية للتجول العقلي	ذكور	230	53.54	6.849	6.375	0.001
	اناث	290	57.83	8.174		
المرتبط بغير موضوع	علمي	219	54.20	6.523	4.340	0.001
	أدبي	301	57.20	8.563		

يتضح من جدول (32) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب الذكور والاناث والتخصص العلمي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في التجول العقلي التي ترجع للنوع هي لصالح الاناث. كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب وفقاً للتخصص العلمي والأدبي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في التجول العقلي التي ترجع للتخصص هي لصالح الأدبي

ولمعرفة اتجاه الفروق في التجول العقلي بين المجموعات الناتجة عن التفاعل بين النوع (ذكور/اناث) والتخصص (أدبي/علمي) - تم استخدام اختبار شيفيه للمجموعات الأربع، وهو ما يوضحه جدول (33).

جدول (33)

نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق في التجول العقلي بين المجموعات الناتجة عن التفاعل الثنائي لمتغيري نوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) (ن=520)

الابعاد	المجموعات	العدد	المتوسطات	ذكور علمي	ذكور ادبي	اناث علمي	اناث ادبي
التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع	ذكور علمي	128	26.59	-			
	ذكور ادبي	102	26.63	0.034-	-		
	اناث علمي	91	27.19	0.593-	0.559-	-	
	اناث ادبي	199	28.26	1.668*	1.634*	1.074-	-
التجول العقلي مرتبط بالموضوع	ذكور علمي	128	27.23	-			
	ذكور ادبي	102	26.57	0.658	-		
	اناث علمي	91	27.55	0.323-	0.981-	-	
	اناث ادبي	199	30.98	3.758*	4.416*	3.435*	-
الدرجة الكلية	ذكور علمي	128	53.82	-			
	ذكور ادبي	102	53.20	0.624	-		
	اناث علمي	91	54.74	0.916-	1.540-	-	
	اناث ادبي	199	59.25	5.426*	6.050*	4.510*	-

* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (33) وجود فروق دالة عند مستوى 0.01 بين المجموعات الناتجة من التفاعل في التجول العقلي بين مجموعات الأربع (الذكور علمي والذكور أدبي والإناث الأدبي والإناث علمي) وذلك لصالح مجموعة الإناث الأدبي.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

بالاعتماد على نتائج الجداول السابقة التي تُظهر وجود فروق دالة إحصائية في "التجول العقلي" وفقاً لمتغيري النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي)، بالإضافة إلى تفاعل هذين المتغيرين، يمكن تقديم تفسير علمي مدعوم بالإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالي:

أولاً: الفروق بين الذكور والإناث في التجول العقلي (لصالح الإناث)

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث في التجول العقلي، وكانت الفروق لصالح الإناث، أي أن الطالبات يعانين من مستويات أعلى من شرود الذهن وتشنت الانتباه مقارنة بزملائهن الذكور. يُمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (McVay & Kane (2010) حول مفهوم "الفشل التنفيذي"، حيث يُعد التجول العقلي

أحد مؤشرات الضعف في القدرة على التحكم الذهني التنفيذي، وهي قدرة ترتبط بالمشاعر، والانفعالات، والضغط النفسية. ونظرًا لكون الإناث أكثر عرضة للتأثر بالقلق والضغط الاجتماعية والانفعالية، فإن ذلك يفسر ميلهن الأعلى نحو التجول العقلي. كما دعمت دراسة عايض آل معيض (2021) هذه النتيجة، حيث كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في التجول العقلي لصالح الإناث، مما يُعزى إلى اختلاف أنماط الانتباه والإدراك بين الجنسين، إضافة إلى أن الفتيات أكثر استخدامًا للهاتف الذكي، ما يساهم في تشتت انتباههن وشرودهن الذهني.

ثانيًا: الفروق بين التخصص العلمي والأدبي في التجول العقلي (لصالح الأدبي)

أما فيما يتعلق بالتخصص، فقد أظهرت النتائج أن طلاب التخصصات الأدبية يعانون من مستويات أعلى من التجول العقلي مقارنة بزملائهم في التخصصات العلمية. ويُعزى ذلك إلى أن طبيعة المواد الأدبية تعتمد غالبًا على الحفظ والتفسير الذهني المجرد، وهو ما يتيح مجالاً أكبر لتداخل الأفكار، مقارنة بالمواد العلمية التي تتطلب تركيزًا لحظيًا وانتباهًا مباشرًا. وقد أوضحت دراسة جنان سرحان (2022) وجود فروق دالة في التجول العقلي وفقًا للتخصص، لصالح طلاب المسارات الأدبية، وأرجعت ذلك إلى ضعف البنية التنظيمية لبعض المقررات الأدبية، واعتماد طلاب الأدبي على الدراسة الذاتية بعيدًا عن التفاعل المعلمي أو التطبيقي، مما يخلق فجوة بين الطالب والمحتوى ويؤدي إلى تشتت الانتباه. كما أن النظرة المجتمعية التي تقلل من قيمة التخصص الأدبي قد تُضعف الدافعية الداخلية لدى الطالب، فينخرط في التفكير في المستقبل أو في مشاكل شخصية أخرى خلال الدراسة، مما يزيد من مستويات التجول العقلي.

ثالثًا: التفاعل بين النوع والتخصص في التجول العقلي (أعلى لدى الإناث الأدبيات)

أظهرت نتائج التفاعل بين النوع والتخصص وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الأربع (الذكور علمي، الذكور أدبي، الإناث علمي، الإناث أدبي) في مستويات التجول العقلي، وكانت أعلى هذه المستويات لدى الإناث الأدبيات. ويُعزى هذا التفاعل إلى تداخل عوامل الانشغال الذهني المتعلقة بالجنس (كالضغط الاجتماعية والقلق العاطفي والانفعالي) مع الخصائص الفكرية والنفسية المرتبطة بالتخصص الأدبي. فوفقًا لما أوضحته دراسة Beloborodova et al. (2024)، فإن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من التجول العقلي، خاصة الذين يركزون تفكيرهم على الماضي أو المستقبل، يتسمون بضعف التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة. وهذا ما يُلاحظ بوضوح لدى الإناث الأدبيات، اللواتي يعانين من ضغوط مركبة: اجتماعية ونفسية وتخصصية. كما تشير نظرية ما وراء الوعي (meta-awareness) إلى أن ضعف القدرة على الانتباه لمحتوى التفكير الداخلي والتحكم فيه، يؤدي إلى استمرار التجول العقلي بشكل تلقائي دون وعي، وهو ما يظهر بشكل واضح لدى هذه الفئة تحديدًا، خصوصًا مع اعتياد استخدام الهواتف

الذكية ومواقع التواصل كمهرب من الواقع اليومي، مما يؤدي إلى فقدان الاتصال العقلي بالمهمة الأكاديمية الراهنة. (Schooler et al., 2011)

بناءً على ما سبق، يرى الباحث إن الفروق في التجول العقلي بين الذكور والإناث، وبين طلاب التخصصات العلمية والأدبية، وكذلك التفاعل بين هذين المتغيرين، هي انعكاس لعوامل نفسية واجتماعية وأكاديمية متداخلة. وتُعد "الإناث الأدبيات" أكثر الفئات عرضة لهذا النمط من التفكير الشرودي الذي يؤثر على التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية. وتُبرز هذه النتائج الحاجة إلى تبني استراتيجيات تعليمية وإرشادية تراعي الفروق الفردية والنوعية وتقلل من محفزات التجول العقلي، كالتدريب على اليقظة الذهنية وتقنيات ضبط الانتباه، إلى جانب تعزيز الانتماء الأكاديمي والتقدير الاجتماعي للتخصصات الأدبية.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها

ينص الفرض الخامس على أنه " يمكن التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي بمعلومية كل من النوموفوبيا والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، والجدول (34)

يوضح دلالة التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي من خلال النوموفوبيا والتجول العقلي.

جدول (34)

دلالة التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي من خلال ابعاد النوموفوبيا والتجول العقلي

مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	المتغير المُتنبئ به
0,01	345,242	5176.385	4	20705.538	الانحدار	العزلة الاجتماعية
		14.994	515	7721.654	البواقي	
			519	28427.192	الكلية	
0,01	702,174	7974.653	2	15949.307	الانحدار	اللامعيارية
		11.357	517	5871.617	البواقي	
			519	21820.923	الكلية	
0,01	562,644	8041.648	3	24124.944	الانحدار	اللامعنى
		14.293	516	7374.987	البواقي	
			519	31499.931	الكلية	
0,01	2534,80	45151.212	4	180604.850	الانحدار	الدرجة الكلية للاغتراب النفسي
		17.812	515	9173.427	البواقي	
			519	189778.277	الكلية	

*درجات الحرية لعدد المتغيرات المدروسة التي دخلت معادلة الانحدار.

- يتضح من جدول (34) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعد العزلة الاجتماعية بمعلومية (أبعاد كل من النوموفوبيا والتجول العقلي) لدى العينة الكلية بلغت (242، 345) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (01، 0)، مما يشير إلى فاعلية أربع متغيرات في التنبؤ ببعد العزلة الاجتماعية وهم (التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، التجول العقلي المرتبط بالموضوع، الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت، الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة ببعد العزلة الاجتماعية.

- يتضح من جدول (34) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعد اللامعيارية بمعلومية (أبعاد كل من النوموفوبيا والتجول العقلي) لدى العينة الكلية بلغت (174، 702) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (01، 0)، مما يشير إلى فاعلية متغيرين في التنبؤ ببعد اللامعيارية وهم (التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، التجول العقلي المرتبط بالموضوع)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بالبعد اللامعيارية.

- يتضح من جدول (34) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالبعد اللامعنى بمعلومية (أبعاد كل من النوموفوبيا والتجول العقلي) لدى العينة الكلية بلغت (644، 562) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (01، 0)، مما يشير إلى فاعلية ثلاث متغيرات في التنبؤ بالبعد اللامعنى وهم (التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، التجول العقلي المرتبط بالموضوع، القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بالبعد اللامعنى.

- يتضح من جدول (34) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي بمعلومية (أبعاد كل من النوموفوبيا والتجول العقلي) لدى العينة الكلية بلغت (80، 2534) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (01، 0)، مما يشير إلى فاعلية أربعة متغيرات في التنبؤ بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي وهو (التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، التجول العقلي المرتبط بالموضوع، الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت، الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف)، وهذا معناه أن هذا المتغير له علاقة بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي.

كما يوضح جدول (35) الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالنوموفوبيا والتجول العقلي .

جدول (35)

الإسهام النسبي للنوموفوبيا والتجول العقلي في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي

مستوى الدلالة	ت	Beta	معامل الانحدار B	قيمة الثابت	معامل التفسير	ر ² النموذج	المتعدد (2)	(ر) المتعدد	المتغيرات المتنبئة	المتغير المتنبئ به
0.000	10.807	0.495	0.626	9.152	0.576	0.575	0.576	0.759	غير مرتبط	العزلة الاجتماعية
0.000	9.426	0.327	0.656		0.147	0.722	0.723	0.850	مرتبط بالموضوع	
0.002	3.072	0.135	0.222		0.003	0.724	0.726	0.852	فقدان	
0.027	2.211	0.081	0.189		0.003	0.726	0.728	0.853	الانزعاج	
0.000	26.988	0.654	0.725	15.376	0.608	0.607	0.608	0.780	غير مرتبط	اللامعيارية
0.000	15.388	0.373	0.654		0.123	0.730	0.731	0.855	مرتبط بالموضوع	
0.000	21.417	0.687	0.914	12.257	0.611	0.610	0.611	0.781	غير مرتبط	اللامعنى
0.000	17.482	0.438	0.923		0.154	0.763	0.764	0.874	مرتبط بالموضوع	
0.046	1.997-	0.071-	0.119-		0.002	0.765	0.766	0.875	القلق	
0.000	34.296	0.662	2.165	14.892	0.768	0.768	0.768	0.876	غير مرتبط	الدرجة الكلية
0.000	28.355	0.415	2.150		0.182	0.950	0.950	0.975	مرتبط بالموضوع	
0.000	3.608	0.067	0.284		0.001	0.951	0.951	0.975	فقدان	
0.018	2.380	0.037	0.222		0.001	0.951	0.952	0.976	الانزعاج	

يتضح من الجدول (35) ما يلي:

- أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في العزلة الاجتماعية حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0.576)، وهذا يعني أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يفسر (58%) من التباين في العزلة الاجتماعية، يليه التجول العقلي المرتبط بموضوع حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.147)، هذا يعني أن التجول العقلي المرتبط بموضوع يفسر (15%) من التباين في العزلة الاجتماعية، يليه الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.003)، هذا يعني أن الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت يفسر (0.03%) من التباين في العزلة الاجتماعية، يليه الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.003)، هذا يعني أن الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف يفسر (0.03%) من التباين في العزلة الاجتماعية، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالعزلة الاجتماعية كما يلي:

$$\text{العزلة الاجتماعية} = 0.626 \times \text{التجول العقلي غير مرتبط بموضوع} + 0.656 \times \text{التجول العقلي المرتبط بالموضوع} + 0.222 \times \text{الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت} + 0.189 \times \text{الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف} + 9.152$$

- أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في اللامعيارية حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0.608)، وهذا يعني أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يفسر (61%) من التباين في اللامعيارية ، لية التجول العقلي المرتبط بموضوع حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.123)، هذا يعني أن التجول العقلي المرتبط بموضوع يفسر (12%) من التباين في اللامعيارية ، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ ببعء اللامعيارية كما يلي:

$$\text{بعد اللامعيارية} = 0.725 \times \text{التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع} + 0.654 \times \text{التجول العقلي المرتبط بالموضوع} + 15.376$$

- أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في اللامعنى حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0.611)، وهذا يعني أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يفسر (61%) من التباين في اللامعنى ، لية التجول العقلي المرتبط بموضوع حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.154)، هذا يعني أن التجول العقلي المرتبط بموضوع يفسر (15%) من التباين في اللامعنى ، لية القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.002)، هذا يعني أن التجول العقلي المرتبط بموضوع يفسر (0.02%) من التباين في اللامعنى ، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ ببعء اللامعنى كما يلي:

$$\text{العزلة الاجتماعية} = 0.914 \times \text{التجول العقلي غير مرتبط بموضوع} + 0.923 \times \text{التجول العقلي المرتبط بالموضوع} + 0.119 \times \text{القلق بسبب عدم القدرة على الاتصال بالآخرين} + 12.257$$

- أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الدرجة الكلية للاعتراب النفسي حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0.768)، وهذا يعني أن التجول العقلي غير مرتبط بموضوع يفسر (77%) من التباين في الدرجة الكلية للاعتراب النفسي، لية التجول العقلي المرتبط بموضوع حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.182)، هذا يعني أن التجول العقلي المرتبط بموضوع يفسر (18%) من التباين في الدرجة الكلية للاعتراب النفسي، لية الخوف من فقدان الاتصال

بالانترنت حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.001)، هذا يعني أن الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت يفسر (0.01%) من التباين في الدرجة الكلية للاغتراب النفسي، يليه الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0.001)، هذا يعني أن الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف يفسر (0.01%) من التباين في الدرجة الكلية للاغتراب النفسي، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي كما يلي:

$$\begin{aligned} & \text{بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي} = 2.165 \times \text{التجول العقلي غير مرتبط بموضوع} + 2.150 \times \\ & \text{التجول العقلي المرتبط بالموضوع} + 0.284 \times \text{الخوف من فقدان الاتصال بالانترنت} + \\ & 0.284 \times \text{الانزعاج العام بسبب افتقاد الهاتف} + 14.892 \end{aligned}$$

كما يوضح الجدول (36) قيمة الإسهام النسبي لكل بعد من النوموفوبيا والتجول العقلي في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده الفرعية:

جدول (36)

درجة الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي

الإسهام النسبي	المتغيرات المُنبئة	المتغير المُتنبئ به
58%	غير مرتبط	العزلة الاجتماعية
15%	مرتبط بالموضوع	
0.03%	فقدان	
0.03%	الانزعاج	
61%	غير مرتبط	اللامعيارية
12%	مرتبط بالموضوع	
61%	غير مرتبط	اللامعني
15%	مرتبط بالموضوع	
0.02%	القلق	
77%	غير مرتبط	الدرجة الكلية
18%	مرتبط بالموضوع	
0.01%	فقدان	
0.01%	الانزعاج	

ويوضح الجدول (37) قيمة (ت) للمستويات التي لم تدخل معادلة الانحدار.

جدول (37)

قيمة (ت) للمتغيرات المدروسة التي لم تدخل معادلة الانحدار

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتغيرات التي لم تدخل المعادلة	المتغير المُنتبئ به
0.119	1.563-	عدم الوصول	العزلة الاجتماعية
0.302	1.033	القلق	
0.536	0.619	عدم الوصول	اللامعيارية
0.456	0.745-	الانزعاج	
0.426	0.798	القلق	
0.570	0.569-	فقدان	
0.785	0.273	عدم الوصول	اللامعنى
0.994	0.008-	الانزعاج	
0.564	0.577	فقدان	
0.742	0.329	عدم الوصول	الدرجة الكلية للاغتراب النفسي
0.982	0.023	القلق	

يتضح من الجدول (37) ما يلي:

- أن قيمة (ت) المحسوبة لبعض ابعاد التجول العقلي والنوموفوبيا التي لم تدخل المعادلة، هي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لم تصل إلي حد الدلالة في التنبؤ بالاغتراب النفسي.

تفسير نتائج الفرض الخامس:

بالنسبة لبعد العزلة الاجتماعية:

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن التجول العقلي يُعد من أهم المتغيرات المساهمة في التنبؤ بالعزلة الاجتماعية، إلا أن قوة هذا التأثير تختلف بحسب نمط التجول العقلي. فقد تبين أن التجول العقلي غير المرتبط بموضوع، والذي يمثل حالة من شرود الذهن العشوائي دون ارتباط بفكرة أو هدف معين، هو المتغير الأكثر إسهاماً في تفسير العزلة الاجتماعية. إذ بلغت قيمة معامل التفسير النهائي له (0.576)، ما يعني أنه يفسر نحو 58% من التباين في الشعور بالعزلة الاجتماعية. وهذا يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من شرود ذهني دائم وغير موجه غالباً ما يكونون أقل تفاعلاً مع الواقع الاجتماعي، وأقل قدرة على الانخراط في علاقات إنسانية فعالة، ما يدفعهم تدريجياً إلى الشعور بالوحدة والانفصال عن المحيط. ويعزز هذا الطرح ما ذهب إليه نظرية

فك الارتباط الذهني (Decoupling Hypothesis) ، التي تقترض أن شرود الذهن يؤدي إلى فك الارتباط بين العمليات العقلية والمثيرات البيئية، مما يجعل الفرد يعيش في عالم داخلي منعزل عن الحاضر الواقعي، فينشأ شعور تدريجي بالعزلة الاجتماعية حتى في وجود الآخرين.

أما التجول العقلي المرتبط بموضوع، وهو الذي يدور حول فكرة أو هدف محدد كالتفكير في المستقبل أو في موقف دراسي معين، فقد احتل المرتبة الثانية في التأثير، حيث بلغ معامل تفسيره النهائي (0.147)، بما يعادل 15% من التباين في العزلة الاجتماعية. ورغم أن هذا النوع من التفكير يبدو أكثر تنظيمًا من التجول العشوائي، إلا أن استغراق الفرد المفرط في التفكير المرتبط بمشكلات شخصية أو ضغوط مستقبلية قد يضعف بدوره من انخراطه في الحاضر، ويقلل من جودة تفاعلاته الاجتماعية، خاصة إذا كان هذا التفكير ذو طابع سلبي أو قهري. وتدعم هذه النتيجة دراسة **Beloborodova et al. (2024)** التي أشارت إلى أن الانشغال الذهني المتكرر بالماضي أو المستقبل يرتبط بانخفاض الرفاهية الاجتماعية وارتفاع الشعور بالوحدة، إذ يعيق التركيز في اللحظة الحالية، التي تُعد أساس التفاعل الإنساني الحقيقي.

في المقابل، جاءت كل من القلق من فقدان الاتصال بالإنترنت والانزعاج العام من فقدان الهاتف المحمول في المراتب الأخيرة من حيث التأثير على العزلة الاجتماعية، إذ بلغت قيمة معامل التفسير النهائي لكليهما (0.003)، أي أن كل منهما لا يفسر أكثر من 0.03% فقط من التباين في العزلة. ويُفهم من ذلك أن هذين المتغيرين، رغم ارتباطهما بحالة من التوتر المؤقت أو القلق الانفعالي، إلا أنهما لا يشكلان سببًا عميقًا للعزلة الاجتماعية على المدى الطويل. فقد يشعر الفرد بعدم ارتياح عند انقطاع الإنترنت أو فقدان الهاتف، إلا أن هذه الاستجابات سرعان ما تتلاشى ولا تترتب عليها آثار نفسية ممتدة كالتالي يُحدثها التفكير الشرودي المتكرر. وتشير هذه النتيجة إلى أن العزلة الاجتماعية ترتبط بشكل أكبر بأنماط التفكير الداخلية المزمنة وليس فقط بالمثيرات الخارجية أو الانفعالات اللحظية.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن التجول العقلي، وخصوصًا النوع غير المرتبط بموضوع، يُعد مؤشرًا قويًا على قابلية الفرد للشعور بالعزلة والانفصال عن المجتمع. فكلما زادت فترات شرود الذهن الذاتي واللاموجه، زادت حدة العزلة الاجتماعية. وتتبع أهمية هذه النتيجة من كونها تشير إلى أن معالجة العزلة لا تتم فقط من خلال توفير بيئة اجتماعية محفزة، بل يجب أن تتضمن أيضًا تدخلات معرفية سلوكية تهدف إلى تدريب الأفراد على ضبط انتباههم، والحد من الانشغال العقلي المفرط، وتعزيز الحضور الذهني واليقظة العقلية (Mindfulness) ، لما له من أثر في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية وتقوية الروابط الإنسانية.

بالنسبة لبعد اللامعيارية

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن التجول العقلي يُعد من أقوى العوامل المفسرة لمفهوم "اللامعيارية"، وهو أحد أبعاد الاغتراب الاجتماعي الذي يُشير إلى شعور الفرد بانهيأ أو غياب القواعد والمعايير الاجتماعية التي تُنظم السلوك وتضبط التفاعل المجتمعي. وتُظهر النتائج أن هناك تفاوتاً في إسهام أنواع التجول العقلي في التنبؤ بهذا البعد، على النحو التالي:

أولاً، اتضح أن **التجول العقلي غير المرتبط بموضوع** يُمثل المتغير الأكثر إسهاماً في تفسير اللامعيارية، حيث بلغ معامل التفسير النهائي له ($R^2 = 0.608$)، أي أنه يفسر نحو **61%** من التباين في الشعور باللامعيارية بين الأفراد. ويُعزى هذا التأثير الكبير إلى أن هذا النوع من التجول العقلي يعكس فقداناً واضحاً للتركيز والتماسك الذهني، إذ يكون العقل في حالة من الشرود الذاتي التلقائي، بعيداً عن المحيط الواقعي أو أي هدف محدد. هذا النمط من التفكير - الذي غالباً ما يكون سلبياً وتأملياً وغير منظم - قد يؤدي بالفرد إلى الشعور بعدم الفهم أو الانتماء إلى النظام الاجتماعي القائم، وبالتالي إلى الإحساس بأن القواعد والمعايير التي تحكم الواقع ليست واضحة أو ذات معنى، وهو ما يمثل جوهر الشعور باللامعيارية كما وصفه دوركايم. وفي ضوء **نظرية فك الارتباط المعرفي (Decoupling Hypothesis)**، فإن هذا الشرود الذهني يضعف من إدراك الفرد للأنظمة الاجتماعية ومعانيها، مما يجعله غير قادر على الامتثال أو حتى الاقتناع بها، وهو ما يهيئ أرضية خصبة لظهور مشاعر اللامعيارية.

ثانياً، جاء في المرتبة الثانية **التجول العقلي المرتبط بموضوع**، والذي بلغ معامل تفسيره النهائي (0.123)، ما يعني أنه يُفسر حوالي **12%** من التباين في اللامعيارية. وعلى الرغم من أن هذا النوع من التجول العقلي يبدو أكثر تنظيمًا، كونه مرتبطاً بأفكار أو أهداف معينة، إلا أنه حين يكون مفرطاً أو متكررًا، لا سيما إذا انشغل الفرد بأفكار سلبية تخص المستقبل أو أحكاماً شخصية حول الواقع، فإنه يؤدي إلى التشكيك في صلاحية المعايير الاجتماعية أو فعاليتها. وهذا النوع من التفكير، وإن كان موجهاً، إلا أنه قد يُولد لدى الفرد مشاعر من الضبابية أو عدم اليقين حيال ما هو صائب أو خطأ، ويعزز إحساسه بأن المنظومة القيمية والمعيارية لم تعد ذات معنى.

وعليه، فإن النتائج تُبرز بشكل جلي أن نمط التفكير الذاتي الشرودي - خاصة حين يكون غير منظم أو مرتبط بواقع - يُعد بيئة خصبة لنمو مشاعر الاغتراب المعرفي وفقدان المعايير، وهو ما يُعرف باللامعيارية. وتكمن أهمية هذه النتائج في أنها تُبرز دور العمليات العقلية الداخلية كأحد المحددات الأساسية للمشكلات النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، مما يضع أمام الباحثين والممارسين في الصحة النفسية ضرورة التركيز على **تدريب الأفراد على الانتباه الواعي (mindfulness)** وتنظيم التفكير، بوصفه مدخلاً فعالاً لتقليل الشعور بالاغتراب وضبط العلاقة بين الفرد والمجتمع.

بالنسبة لبعد اللامعنى

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن التجول العقلي - بنوعيه - يُعد من أقوى العوامل النفسية المساهمة في الشعور باللامعنى، وهو أحد أبعاد الاغتراب الاجتماعي الذي يعكس إحساس الفرد بعدم وجود هدف أو قيمة لحياته أو أنشطته اليومية. وتُظهر النتائج فروقاً واضحة في الأثر التفسيري لأنماط التفكير والتجول العقلي في هذا البعد الاغترابي على النحو التالي:

أولاً، تبين أن التجول العقلي غير المرتبط بموضوع يُعد المتغير الأكثر إسهاماً في التنبؤ باللامعنى، حيث بلغ معامل التفسير النهائي له (0.611)، أي أنه يفسر نحو 61% من التباين في شعور الأفراد باللامعنى. ويُعزى هذا التأثير العميق إلى طبيعة هذا النوع من التفكير الذاتي الذي يتصف بالشروط غير الموجه، والانفصال عن الواقع الحاضر، والانغماس في أفكار متفرقة وسلبية غالباً. وعندما يتكرر هذا النمط من التفكير، يفقد الفرد القدرة على إدراك الهدف من أفعاله اليومية، ويشعر بأن لا قيمة حقيقية لما يقوم به أو لما يحيط به من نظم وأدوار اجتماعية. ووفقاً لنظرية Seeman (1991) عن الاغتراب، يُعد الشعور باللامعنى انعكاساً لضعف القدرة على الربط بين الجهد المبذول والنتائج المتوقعة أو المرجوة. وفي ضوء فرضية فك الارتباط الذهني (Decoupling Hypothesis)، فإن شروود الذهن يعزل الفرد عن الحاضر، ويُضعف علاقته بمصادر المعنى والقيمة في حياته، مما يعمق شعوره الداخلي بالفراغ واللامعنى.

ثانياً، جاء التجول العقلي المرتبط بموضوع في المرتبة الثانية، حيث بلغت قيمة معامل التفسير النهائي له (0.154)، أي أنه يفسر نحو 15% من التباين في الشعور باللامعنى. وعلى الرغم من أن هذا النمط من التفكير يكون موجهاً نحو موضوع معين (كالتفكير في المستقبل أو موقف دراسي أو اجتماعي)، إلا أن الإفراط فيه، لا سيما عندما يكون مشبعاً بالقلق أو التفكير السلبي، يؤدي إلى ضعف إدراك القيمة لما هو قائم. فالتفكير المفرط في المشكلات أو في المخاوف المستقبلية يجعل الفرد يشعر بأن الواقع لا يحمل هدفاً حقيقياً، وأن الحاضر مجرد عبور بلا معنى نحو مستقبل غامض، وهو ما ينسجم مع ما توصلت إليه دراسة Beloborodova et al. (2024) التي بينت أن التجول العقلي المرتبط بالتفكير المستمر في الماضي والمستقبل يرتبط بانخفاض إدراك القيمة الذاتية والشعور بفراغ داخلي.

ثالثاً، وعلى نحو أقل بكثير، أظهرت النتائج أن القلق الناتج عن عدم القدرة على الاتصال بالآخرين يفسر فقط (0.02%) من التباين في الشعور باللامعنى، وهو تأثير ضعيف للغاية من الناحية الإحصائية. ويُفهم من ذلك أن هذا النوع من القلق اللحظي أو الظرفي - كأن يشعر الفرد بالضيق المؤقت بسبب عدم الرد على رسائل أو فقدان الاتصال بالهاتف - لا يُعد عاملاً جوهرياً في بناء أو تفسير شعور الإنسان العميق باللامعنى. فبينما قد يسبب هذا القلق حالة من التوتر أو

الانزعاج المؤقت، إلا أنه لا يؤثر بشكل فعال في البنية المعرفية العميقة المسؤولة عن تقييم معنى الحياة أو القيمة الذاتية.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن التجول العقلي، خصوصًا حين يكون غير منظم وغير موجه، يمثل بيئة خصبة لتطور مشاعر اللامعنى لدى الأفراد. ويُبرز ذلك أهمية تطوير برامج تدريب معرفي - سلوكي تستهدف تقليل التجول العقلي اللاتوجيهي وتعزيز الوعي بالحاضر، من خلال تطبيقات اليقظة الذهنية (Mindfulness)، وتقنيات إعادة البناء المعرفي، وذلك بهدف مساعدة الأفراد على استعادة الاتصال بالواقع المعنوي لحياتهم وأنشطتهم، وتقليل فرص انزلاقهم إلى الاغتراب النفسي.

بالنسبة للدرجة الكلية

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن نمط التفكير الداخلي للفرد، وتحديدًا التجول العقلي، يُعد من أبرز العوامل المساهمة في التنبؤ بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي. وتوضح النتائج تفاوتًا واضحًا في الأثر التفسيري بين أنواع التجول العقلي من جهة، وبعض أنماط القلق المرتبطة باستخدام التكنولوجيا من جهة أخرى، كما يلي:

أولاً، أوضحت النتائج أن التجول العقلي غير المرتبط بموضوع هو أقوى المتغيرات المدروسة إسهامًا في تفسير الدرجة الكلية للاغتراب النفسي، حيث بلغ معامل التفسير النهائي له (0.768)، أي أنه يفسر حوالي 77% من التباين في درجات الاغتراب الاجتماعي لدى الأفراد. ويُعزى هذا التأثير الكبير إلى طبيعة هذا النمط من التفكير، والذي يتسم بالشروط العشوائي والانفصال الذهني غير الواعي عن المحيط الواقعي. فحين يكون العقل في حالة من التجول غير الموجه، دون ارتباط بمهمة أو موضوع أو هدف واضح، يفقد الفرد شعور السيطرة على تفكيره وسلوكياته، مما يولد شعورًا متناميًا بالانعزال، واللامعيارية، واللامعنى، وهي الأبعاد الجوهرية لمفهوم الاغتراب الاجتماعي كما صاغه (Seeman 1991). كذلك، فإن شروط الذهن غير المرتبط بموقف يُفكك الصلة بين الذات والواقع، ويُضعف الإحساس بالهوية والانتماء، ما يُعمق الشعور بالاغتراب.

ثانيًا، جاء التجول العقلي المرتبط بموضوع في المرتبة الثانية من حيث الإسهام التفسيري، حيث بلغت قيمة معامل التفسير النهائي له (0.182)، أي أنه يُفسر ما نسبته 18% من التباين في الدرجة الكلية للاغتراب النفسي. ويُعني هذا أن حتى التفكير المرتبط بموضوع معين - كالتفكير في أحداث مستقبلية أو مواقف حياتية - حين يصبح مفردًا ومتكررًا، يُمكن أن يُسهم في تقاوم الشعور بالاغتراب، خاصة إذا كان مرتبطًا بمشاعر القلق، أو التوقعات السلبية، أو الاستغراق في الماضي أو المستقبل. وقد دعمت دراسة Beloborodova et al. (2024) هذا التفسير، حيث أشارت

إلى أن الانشغال العقلي الزائد، حتى عندما يكون مرتبطاً بموضوع محدد، يُقلل من القدرة على التفاعل الواعي مع الواقع، ويزيد من مشاعر الانفصال النفسي والاجتماعي.

ثالثاً، أما المتغيرات المرتبطة باستخدام التكنولوجيا، فقد أظهرت تأثيراً طفيفاً جداً على الدرجة الكلية للاغتراب النفسي. فقد بلغ معامل التفسير لكل من الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت والانزعاج من فقدان الهاتف المحمول (0.001)، أي أن كلا المتغيرين يفسران فقط 0.01% من التباين في الاغتراب النفسي، وهو ما يُعد تأثيراً محدوداً وغير جوهري. ويُفهم من ذلك أن مثل هذه المشاعر التقنية المؤقتة، رغم تكرارها، لا تتسبب في بناء حالة اغتراب نفسي عميق أو شامل، وإنما تمثل ردود أفعال سطحية وسريعة الزوال. وتُعزز هذه النتيجة فكرة أن الاغتراب الاجتماعي ليس مرتبطاً فقط بالتقنيات أو الأدوات، وإنما بما يفعله الفرد بعقله داخل هذه البيئة، أي أن مصدر الاغتراب الأساسي هو طبيعة المعالجة المعرفية الداخلية وليست الوسائط الخارجية ذاتها.

وعليه، تُؤكد النتائج أن التحول العقلي - خاصة غير المرتبط بموضوع - يمثل المتغير الأكثر خطورة في تعزيز الشعور بالاغتراب الاجتماعي بجميع أبعاده، وهو ما يدعو إلى ضرورة الاهتمام بمثل هذه الأنماط الفكرية في برامج التقييم النفسي والعلاج المعرفي. ويصبح من المهم هنا تطوير استراتيجيات قائمة على ضبط الانتباه وتدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness)، بهدف تقليص مستويات الشرود الذهني، وتعزيز الحضور الذهني الواعي، مما يساهم في تقليل مشاعر الاغتراب وتحسين جودة التفاعل النفسي والاجتماعي.

ويفسر الباحث المتغيرات المدروسة التي لم تدخل معادلة الانحدار:

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن عدداً من المتغيرات لم تدخل ضمن معادلة التنبؤ بأبعاد الاغتراب الاجتماعي الثلاثة (العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، اللامعنى)، ولا في الدرجة الكلية للاغتراب النفسي، ومن بين هذه المتغيرات: "عدم الوصول إلى الهاتف"، و"الانزعاج من فقدان الهاتف"، و"القلق من فقدان الاتصال بالآخرين"، و"الخوف من فقدان الإنترنت". ويُعزى هذا الإقصاء الإحصائي إلى أن هذه المتغيرات، رغم علاقتها باضطرابات نفسية وانفعالية مؤقتة، لا تمثل بُنى معرفية أو نفسية عميقة بالقدر الكافي الذي يجعلها قادرة على تفسير التباين في مشاعر الاغتراب الاجتماعي المستمرة والمركبة.

ويرى الباحث "عدم الوصول إلى الهاتف" قد يسبب شعوراً عابراً بالضيق أو فقدان الراحة لدى بعض الأفراد، إلا أن هذا الشعور لا يتجاوز حدود الانفعال اللحظي، ولا يؤدي إلى بناء حالة دائمة من العزلة أو فقدان الاتصال الاجتماعي الحقيقي. وهذا يعني أن الأفراد، حتى وإن شعروا بالانزعاج المؤقت من عدم استخدام هواتفهم، فإنهم غالباً ما يعوضون هذا النقص بسرعة من خلال

مصادر تفاعل اجتماعي أخرى، سواء وجاهية أو عبر وسائط بديلة، مما يحد من أثر هذا المتغير على الأبعاد النفسية الأعمق مثل العزلة الاجتماعية أو الشعور باللامعنى.

كذلك، فإن "القلق الناتج عن عدم القدرة على الاتصال بالآخرين عبر الإنترنت" لم يظهر كمتغير دال في التنبؤ بالعزلة الاجتماعية. وعلى الرغم من أن هذا النوع من القلق يُصنف ضمن خصائص اضطرابات التعلق التكنولوجي، إلا أنه في السياق اليومي لا يتعدى في الغالب كونه استجابة وقتية. ومن ثم، فهو لا يُضفي إلى انسحاب اجتماعي طويل المدى أو إحساس داخلي بالعزلة الحقيقية، وإنما يظل قلقًا سطحيًا مرتبطًا بموقف مؤقت، وسرعان ما يتلاشى بمجرد استعادة الاتصال أو التحول إلى نمط تفاعل بديل.

أما "الانزعاج من فقدان الهاتف"، فقد كشفت النتائج أنه لم يُسهم في التنبؤ ببعدي اللامعيارية أو اللامعنى، وهما من الأبعاد الجوهرية للاغتراب النفسي. ويُفهم من ذلك أن الانزعاج كحالة انفعالية، يظل محدود الأثر في تفسير التغيرات المعرفية العميقة مثل إحساس الفرد بانهاية القيم والمعايير أو فقدان الهدف من الحياة. إذ أن الشعور بالانزعاج الناتج عن فقدان الأداة (الهاتف) لا يُعبر بالضرورة عن اختلال في النظام القيمي أو انعدام للمعنى الوجودي، ما لم يكن مترافقًا بأنماط تفكير مستمرة كالقلق الوجودي أو الشرود الذهني المزمن.

وأخيرًا، فإن "الخوف من فقدان الإنترنت"، رغم انتشاره الواسع بين الأفراد وخاصة الشباب، لم يظهر كذلك كمتغير تنبؤي في تفسير الدرجة الكلية للاغتراب النفسي. وقد يرجع ذلك إلى أن هذا الخوف يُعد نمطًا من أنماط القلق التكنولوجي الذي يرتبط باستخدام الوسائط وليس بالقيم أو الانتماء أو إدراك الذات. لذا، فإن فقدان الإنترنت لا يُمثل تهديدًا وجوديًا حقيقيًا للفرد من الناحية النفسية والاجتماعية، وإنما فقط يُشكل عائقًا مؤقتًا أمام الوصول إلى المعلومات أو التفاعل الافتراضي، دون أن يؤدي إلى اضطراب طويل الأمد في إدراك المعايير أو الشعور بالاغتراب.

بناءً على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن المتغيرات التي لم تدخل معادلة التنبؤ، تمثل حالات انفعالية أو سلوكية مؤقتة، لا ترقى إلى مستوى التأثير المعرفي أو النفسي العميق القادر على تفسير الاغتراب الاجتماعي بأبعاده المتعددة. وهذا يؤكد أن الشعور بالاغتراب يرتبط بدرجة أكبر بأنماط التفكير المستمرة والمزمنة، مثل التجول العقلي غير المرتبط بموضوع، الذي أظهر قوة تفسيرية عالية، في حين أن الاستجابات الانفعالية اللحظية – وإن كانت متكررة – تظل محدودة الأثر في بناء تلك المشاعر الاغترابية المعقدة.

التوصيات:

1. تصميم برامج تدريبية قائمة على تقنيات اليقظة الذهنية: (Mindfulness) وفقا لما أظهرته النتائج من أن التجول العقلي، وخاصة غير المرتبط بموضوع، هو المتغير الأقوى تأثيراً في التنبؤ بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده، فإن من الضروري تطوير برامج تدريبية تهدف إلى تقليل شرود الذهن وزيادة الوعي باللحظة الراهنة. ويمكن دمج هذه البرامج ضمن المناهج الجامعية أو الأنشطة الإرشادية للطلاب.
2. تفعيل الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي (CBT) : توصي الدراسة باستخدام برامج الإرشاد المعرفي السلوكي التي تستهدف تعديل أنماط التفكير السلبي المرتبط بالشرود العقلي والتفكير القهري، لما لذلك من دور فعال في تقليل الشعور باللامعنى والعزلة النفسية.
3. إعداد دليل إرشادي للطلاب حول إدارة الانتباه والتفكير الذاتي: تُوصى مؤسسات التعليم العالي بإعداد كتيبات أو ورش عمل توعوية تساعد الطلاب على فهم تأثير أنماط التفكير الشرودي، وطرق استعادة التركيز، وتعزيز الإدراك الذاتي، بما يدعم الصحة النفسية لديهم.
4. التركيز على الفئات الأكثر عرضة للاغتراب النفسي: تشير النتائج إلى أن الإناث، وبخاصة في التخصصات الأدبية، أكثر عرضة للتجول العقلي والاغتراب النفسي، لذا توصي الدراسة بإعطاء أولوية لتلك الفئات عند تنفيذ البرامج النفسية والإرشادية.
5. تشجيع دمج المهارات الحياتية في المناهج الجامعية: توصي الدراسة بدمج مقررات أو وحدات تعليمية تركز على تنمية مهارات التعامل مع الضغوط، وإدارة الوقت، وتنظيم التفكير، ضمن المناهج الجامعية، بما يعزز الشعور بالانتماء والاتصال بالواقع.
6. عدم التركيز المفرط على المشكلات التكنولوجية كعوامل نفسية رئيسية: توضح النتائج أن متغيرات مثل الانزعاج من فقدان الهاتف أو القلق من انقطاع الإنترنت لم تكن مؤشرات تنبؤية قوية، لذا توصي الدراسة بعدم تضخيم أثر هذه الظواهر الانفعالية على حساب العمليات المعرفية الأعمق.
7. تشجيع البحث في العلاقة بين أنماط التفكير وخصائص الشخصية: توصي الدراسة بتوسيع البحوث المستقبلية لتشمل العلاقة بين التجول العقلي وأبعاد الشخصية، مثل العصابية والانبساط والانضباط الذاتي، لمعرفة ما إذا كانت هذه السمات تلعب دوراً في تفسير الشرود الذهني والاغتراب.

8. إعادة النظر في بيئة التعليم الجامعي لدعم الصحة النفسية: تقترح الدراسة أن تقوم الجامعات بمراجعة بيئاتها الأكاديمية والاجتماعية من حيث التفاعل، والدعم النفسي، والتقدير الأكاديمي للتخصصات كافة، وذلك للحد من العوامل البيئية المؤدية للاغتراب، خاصة لدى طلاب التخصصات الأدبية.

دراسات مقترحة:

- فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في خفض التجول العقلي غير المرتبط بموضوع وتحسين الانتباه لدى طلاب الجامعة.
- التجول العقلي كمنبئ بالاغتراب الاجتماعي لدى طلاب الجامعات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.
- العلاقة بين أنماط التجول العقلي ومستوى العزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- التجول العقلي والاغتراب الاجتماعي كمنبئين بالقلق الوجودي لدى الشباب الجامعي.
- الاغتراب الاجتماعي في ضوء التعلق بالتكنولوجيا: دراسة مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي النوموفوبيا.
- تأثير التفاعل بين النوع والتخصص في درجات التجول العقلي والاغتراب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اللامعنى وتحسين الانتماء لدى الطالبات الجامعيات.
- العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بموضوع وصعوبات التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعات.
- القلق من فقدان الإنترنت وعلاقته بمؤشرات الاغتراب الاجتماعي لدى مستخدمي الهاتف الذكي.
- التنبؤ باللامعيارية في ضوء التجول العقلي وبعض الاضطرابات المعرفية المرتبطة بالتركيز والانتباه.
- مستوى الانزعاج من فقدان الهاتف المحمول وعلاقته بالانتماء الأكاديمي والاغتراب النفسي.
- بناء نموذج تنبؤي للاغتراب النفسي اعتمادًا على أنماط التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- تصور مقترح لبرنامج تدريبي للحد من التفكير الشرودي والاغتراب لدى الطالب الجامعي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد الزعبي (١٩٩٦). سيكولوجية المراهقة، دار الآفاق للطباعة والنشر.
- أحمد موسى التاج (٢٠٢٠). مستوى الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الأردني من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر، 187 (٤)، ٣٨٠ - ٤١١.
- أشرف محمد إبراهيم (٢٠١٩). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس المفتوحة.
- بشرى علي أحمد (٢٠٠٨). مظاهر الاغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية. مجلة جامعة دمشق سوريا، ٢٤ (١)، 513 - 561
- تواتي إبراهيم عيسى (٢٠١٤). علاقة الأمن النفسي بالأمن النفسي لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الوادي. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، ٢ (٢)، ٣١-٥٤.
- جنان قحطان سرحان (٢٠٢٢). التجول العقلي وعلاقاته بأساليب التعلم وفقاً لنموذج جراشا وريتزمان لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، ١٣ (٤)، ٣٦٣٩-٣٦٥٨.
- جيهان عيد زيدان (٢٠٢٤). النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا جامعة جنوب الوادي، مج ٣٣، ع ٦٣، ٢٨٢-٣٤٢.
- حلمي محمد حلمي الفيل (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٣ (٢)، ٦٦-٢.
- خالد محمد أبو شعيرة (٢٠١٣). الاغتراب في النسق الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١ (٢)، ٩٩-١٣٤.
- رياب عبد الفتاح أبو الليل (٢٠١٩). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بأبعاد التوافق لدى عينة من العاملين المصريين بالمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠ (١)، ٣٤١-٣٨٦.

-
- رشا محمد علوان (٢٠١٤). الاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، ١٧، ٣٨٩-٤٠٤.
- سهاد محمود عبد الرحمن (٢٠١٩). التواصل الاجتماعي الإلكتروني وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة الجوف. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٢٢، ٢٢٦-٢٦٠.
- صافيناز أحمد مسعد (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصية. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، ٣٠، ١٦٥٢-١٧٧٤.
- صلاح الدين أحمد الجماعي (٢٠١٠). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. دار زهران للنشر والتوزيع.
- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٣). دراسات في سيكولوجية الاغتراب. دار غريب.
- عبد الله عبد الله (٢٠٠٧). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في الجزائر العاصمة. ماجستير غير منشور، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر (بن يوسف بن خدة).
- عبد المنعم محمد بدر 1993 الاغتراب وانحراف الشباب العربي. المجلة العربية للدراسات الأمنية، ١٦، 81 - 106 .
- عثمان صالح البياتي و عامر مهدي صالح (٢٠٢٢). التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي، ١٤ (٤٨)، ٥٥٤-٥٧٩.
- عفاف محمد عبد المنعم (١٩٩١). دراسة الاغتراب في علاقته بكل من الذكاء والمستوى الاجتماعي الاقتصادي لعينة مختارة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة أسوان، ٥، ٦٠-٩٨.
- فواز المومني و شيرين العكور (٢٠١٩). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥ (١)، ٣٣-٤٧.
- لؤلؤة مطلق الجاسر (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، ٩، ٦١١، ٥٩١.
- محمد محمود الخوالدة (٢٠١٢). السلطوية والاغتراب بين طلبة جامعة اليرموك. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٠ (٣)، ١٦٠-١٩٣.
-

محمود محمد الشامي (٢٠١٤). ظاهر الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الأقصى خان يونس. مجلة جامعة الأقصى: سلسلة العلوم الإنسانية، ١٨ (٢)، ٣٥ - ٧٤.

مرفت عبد العظيم عبد الرحيم، نجوى أحمد واعر، عبد الواحد حمودة حمودة، هبة زيدان سيد (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، 36، ٥٥-٧٦.

نجوى علي يهلول ، ونجاح عواد السميري (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى المراهقين. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١ (٤)، ٣٦٣-٣٨٤.

نورا أحمد عثمان (٢٠٢١). النوموفوبيا " الخوف من فقدان الهاتف المحمول" وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا. مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية، ٤٥ (٢)، ٤٨٥-٥٦٦.

هالة محمد سعيد الحلبي. (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في محافظات قطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.

هبة الله فاروق المصري (٢٠٢٢). اتجاه العقلي والخوف من الفشل الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا (طلاب الدبلوم العام - طلاب الدبلوم الخاص) دراسة مقارنة. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٠ (٢)، ٢٩٩ - ٣٣٤.

هبة محمود محمد (٢٠١٩). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 29 (٤)، 761- 831.

هدى أحمد الديب (٢٠١٧). دراسة تنبؤية للاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في محافظة الشرقية خلال عامي 2012 و2017. مجلة الزقازيق للبحوث الزراعية، ٤٤ (٦ أ)، ٢٣٣٥ - ٢٣٥٧.

وفاء موسى (٢٠٠٥). الاغتراب لدى طلبة جامعة دمشق وعلاقته بمدى تحقيق حاجاتهم النفسية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمشق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421–428.
- Alkhunaizan, A. (2019). An empirical study of nomophobia behavior of Saudi learners. *International Journal of Computer Science and Network Security*, 19(10), 20-25.
- Apak, E. & Yaman, O. (2019). The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of Bingöl University. *Turkish Green Crescent Society*, 6(3), 622-629.
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, 19(12), e404.
- Atnafu, M. (2013). Motivation, Social Support, Alienation from the School and their Impact on Students' Achievement in Mathematics: The Case of Tenth Grade Students. *Ethiopian Journal of Education and Sciences*, 8(1), 53– 74.
- Ayar, D.; Özalp Gerçekler, G.; Özdemir, E.Z.; Bektaş (2018). M. The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. *Computers, Informatics, Nursing*, 36, 589–595.
- Bahloul, N. & Alsamiri, N. (2023). The relative contribution of nomophobia in predicting psychological alienation for Palestinian teenagers. *African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences*, 4, 364-383.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Theory: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barnett, P. J., & Kaufman, J. C. (2020). *Mind wandering: Framework of a lexicon and musings on creativity*. In D. D. Preiss, D. Cosmelli, & J. C. Kaufman (Eds.), *Creativity and the wandering mind: Spontaneous and controlled cognition* (pp. 3-24). San Diego: Academic Press.
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of consumer research*, 40(3), 477-500.

-
- Beloborodova, P.; Dutcher, J.; Villalba, D.; Tumminia, M; Doryab, A.; Crosswell, K.; Cohen, S.; Sefidgar, Y.; Seo, W.; Mankoff, J.; Dey, A.; Cresswell, J. & Brown, K. (2024). College students' daily mind wandering is related to lower social well-being. *Journal of American College Health*. 1-13.
- Benjamin, T. & PrabhjyothKour, D. (2024). Role Of Nomophobia and smartphone addiction on loneliness among university students. *Educational Administration:Theory and Practice* , 30(4), 8648 – 8660.
- Bhattacharya, S.; Abu-Bashar, M.; Srivistava, A. & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4): 1297–1300..
- Bragazzi N., Del-Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7,155-160.
- Çetin, C., Özdemirci, A., & Kartaltepe, N. (2009). Is Alienation Only A Problem for The Blue- Collar Workers? A Research on The Alienation of The White-Collar Workers in the Age of Information and in Banking Sector. *The Journal of Financial Research and Studies*,1(1),121-126.
- Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Prevalence of Nomophobia and its Association with Loneliness, Self Happiness and Self Esteem among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka. *Indian journal of public health research & development*, 11(3). 523–529.
- Crosswell A.; Coccia M. & Epel E. (2020). Mind wandering and stress: When you don't like the present moment. *Emotion*, 3, 403-412.
- Enez, O. (2024). The effect of mobile phone attachment and extended self on nomophobia: The mediating role of materialism. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14(73), 153-170.
- Ergin, Z. & Ozer, A. (2023). Unravelling the relation between fear of missing out, time spent on the phone, sex, alienation, and nomophobia. *Psychological Reports* ,126(1) 181–197. DOI: 10.1177/003329412111043456
- Farooqui IA, Pore P, Gothankar J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Ment Health*, 27(5):438-441.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among
-

-
- Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Gohar, A. & Munir, M. (2022). Attachment styles and nomophobia in young adults: The mediating role of mindful awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research* 37(4). 637-652.
- Han, S., Kim, K., Kim, J. (2017). Understanding Nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 419-427.
- Jaeggi, R. (2014). Alienation. Colombia University Press.
- Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Prevalence of Nomophobia and its Association with Loneliness, Self Happiness and Self Esteem among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka. *Indian journal of public health research & development*, 11(3)523-542.
- Kacire, I. (2015). The Impact of The University Students' Level Of Alienation on Their Perception of General Satisfaction. *International Journal of Higher Education*, 5(1), 38-46. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n1p38>
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18, 614–621.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98.
- Kılınc, A. (2022). Assessment of Nomophobia and Loneliness in Rural Turkish Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 290-297.
- Killingsworth, M.A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), pp. 52–54.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual
-

-
- environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (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.
- Lin, Y. (2019). How does nomophobia impact life satisfaction? Exploring the mediating effect of psychological disorders. *AIS Electronic Library*, 10 (7), 1-15
- Liu, S.; Zhao, M.; Li, R. Huang, C.; Du, J.; Schad, D. & Hienzel, S. (2024). *Current Research in Behavioral Sciences*, 6(1), 1-8.
- McMillan, R., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in psychology*, 4, 60812.
- McVay, J. & Kane, M. (2010). Does mind-wandering reflect executive function or executive failure? Comment on Smallwood and Schooler (2005) and Watkins (2008). *Psychological Bulletin*, 136, 188— 197.
- McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). Does mind wandering reflect executive function or executive failure? Comment on Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). *Psychological Bulletin*, 136(2): 188–207.
- Mrazek, M., Franklin, M., Phillips, D., Baird, B., & Schooler, J. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24, 776-781.
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 437- 449.
- Prasad, M.; Patthi, B.; Singla, A.; Gupta, R.; Saha, S.; Kumar, J.; Malhi, R. & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A Cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11 (2), 34-39.
- Purnama, D.; Ernalida, E. & Sununianti, V. (2020). *Social alienation of students in Palembang*. Paper presented at 4th Sriwijaya University Learning and Education International Conference.
- Randall, J.; Oswald, F. & Beier, M. (2014). Mind-Wandering, cognition, and performance: A theory driven meta-analysis of attention regulation. *Psychological Bulletin*, 140 (6), 1411-1431.
-

-
- Ren, S.; He, J.; Liu, T. & Zhang, D. (2024). Exploring the relationship between college students' adaptability and nomophobia. *Behavior & Information Technology*, 1-17.
- Sarfaraz, H. (1997). Alienation: A Theoretical Overview. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 12, (1-2), 45-60.
- Schooler, J., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T., Reichle, E., & Sayette, M. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 319-326.
- Schwaiger, E., and R. Tahir. 2022. "The Impact of Nomophobia and Smartphone Presence on Fluid Intelligence and Attention." *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 16 (1): 1–16.
- Seeman, M. (1991). Alienation and anomie. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 291-371). Academic Press.
- Sharma, S. & Kaur, R. (2016). Nomophobia: the problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(7), 1135-1139.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132, 946–958.
- Smallwood, J., Fishman, D., & Schooler, J. (2007). Counting the cost of an absent mind: Mind wandering as an underrecognized influence on educational performance. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14(2), 230-236.
- Song, X., & Wang, X. (2012). Mind wandering in Chinese daily lives—An experience sampling study. *PLoS ONE*, 7, e44423 (Electronic Resource).
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Maj, M., Van der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2011). Mind-wandering: Phenomenology and function as assessed with a novel experience sampling method. *Acta Psychologica*, 136, 370–381.
- Thakur, P. & Olive, K. (2016): A Quasi experimental study to assess the effect of structured teaching program on knowledge regarding nomophobia among students of selected college in district Jalandhar, Punjab. *International Journal of Nursing Education*, (8)2, 119-121.
- Than, W. & Shan, P. (2021). Prevalence of Nomophobia among Undergraduate Students from Sagaing University of Education. *International Review of Social Sciences Research* 1(1):54-76.
-

-
- Tuco, K.; Castro-Diaz, S.; Moreno, D. & Benites-Zapata, V. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Health Information Research*, 29(1): 40–53.
- Uysal, S.; Ozen, H.& Madenoglu, C. (2016). Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia. *The Global E-Learning Journal*, 5(2), 1-8.
- Vess, M.; Leal, A.; Hoeldtke, R.; Schlegel, R. & Hicks, J. (2016). True self-alienation positively predicts reports of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 45, 89-99.
- Wang, F., Huang, M., & Qu, J. (2023). The effect of Internet addiction on mind wandering: Resilience and academic burnout as mediators among Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 51(2), 1-13.
- Wiseman, H., Maysel, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual differences*, 40(2), 237-248.
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49:130–137.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* [Unpublished master thesis]. Iowa State University.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Yildirim, S. & Adna, M. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development* 32(5):1322-1331.
- Yildiz-Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta The Turkish Journal on Addictions* 5(3), 543-557.