

**النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف الذكي) وعلاقتها
بالانتماء وتنظيم الانفعال
لدى طلاب الجامعة**

إعداد

د/ عامر كمال فريد عويس
المدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية "بنين" بالقاهرة- جامعة
الأزهر

د/ محمود سليمان محمد عبد السيد
المدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية "بنين" بالقاهرة- جامعة
الأزهر



النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف الذكي) وعلاقتها بالانتماء وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة

محمود سليمان محمد عبد السيد، عامر كمال فريد عويس.
قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر بالقاهرة قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر بالقاهرة.

البريد الإلكتروني: mahmodsolymansalem@azhar.edu.eg

: Amerewais.197@azhar.edu.eg

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف الذكي) لدى طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في النوموفوبيا وفقاً لمتغيري النوع (ذكور - الإناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي). كما سعى البحث إلى تحديد طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الانتماء وتنظيم الانفعال. وذلك لدى عينة قوامها ٤٨٠ من طلاب الجامعة. وتم استخدام مقياس النوموفوبيا، ومقياس الانتماء، ومقياس تنظيم الانفعال (جميعها إعداد الباحثان). وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في "الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، وإدمان استخدام الهواتف الذكية، والتعلق النفسي بالهاتف، والتعلق الترفيهي بالهاتف، والدرجة الكلية على مقياس النوموفوبيا"، مع وجود فروق دالة إحصائية في بعدي "التعلق الاجتماعي بالهاتف، والتعلق المعلوماتي بالهاتف" في اتجاه الإناث. كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصين العلمي والأدبي في "الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، وإدمان استخدام الهواتف الذكية، والتعلق النفسي بالهاتف، والتعلق الترفيهي بالهاتف، والتعلق الاجتماعي بالهاتف، والدرجة الكلية على المقياس"، ووجود فروق دالة إحصائية في بعد التعلق المعلوماتي بالهاتف في اتجاه التخصص العلمي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين النوموفوبيا والانتماء، وكذلك بين النوموفوبيا وأبعاد تنظيم الانفعال "إعادة التقييم المعرفي، والتحكم في الانفعالات، وتعديل الموقف". وانتهت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين النوموفوبيا وأبعاد تنظيم الانفعال "القمع الانفعالي، والتجاهل، والإفراط في التفكير".

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، الانتماء، تنظيم الانفعال، طلاب الجامعة.

Nomophobia (fear of losing a smartphone) and its relationship to belonging and emotion regulation among university students.

Amer Kamal Fareed Ewais, Mahmoud Suleiman Mohamed Abdelsayed
Department of Mental Health, Faculty of Education for Men, Al-Azhar
University, Cairo.

Emial:mahmodsolymansalem@azhar.edu.eg.

Amerewais.197@azhar.edu.eg.

Abstract:

The research aimed to identify the level of nomophobia (fear of losing a smartphone) among university students and to reveal differences in nomophobia according to gender (males and females) and academic specialization (scientific and literary), to determine the nature of the relationship between nomophobia and belonging and emotion regulation among a sample of 480 university students. Nomophobia Scale, Belonging Scale, and Emotion Regulation Scale (all developed by the Two researchers) were used .The results showed a high level of nomophobia among university students, there were no statistically significant differences between males and females in "fear of losing internet connection, addiction to using smartphones, psychological attachment to the phone, entertainment attachment to the phone, and the total score on the nomophobia scale." However, there were statistically significant differences in the two dimensions of "social attachment to the phone, and informational attachment to the phone" in favor of females. The results also showed that there were no statistically significant differences between scientific and literary specializations in "fear of losing internet connection, addiction to using smartphones, and psychological attachment to the phone, Entertainment attachment to the phone, social attachment to the phone, and the total score on the scale were also found. There were statistically significant differences in informational attachment dimension of the phone in the direction of scientific specialization. The results also showed a statistically significant negative correlation between nomophobia and belonging, as well as between nomophobia and dimensions of emotion regulation (cognitive reappraisal, emotional control, and attitude modification). The results concluded that there was a statistically significant positive correlation between nomophobia and dimensions of emotion regulation (emotional suppression, ignoring, and overthinking).

Keywords: Nomophobia, Belonging, Emotion Regulation, University Students.

مقدمة :

يشهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً متسارعاً في شتى المجالات، لا سيما في ميدان التكنولوجيا الرقمية، حيث أصبحت الهواتف الذكية من أبرز مظاهر هذا التحول التقني، إذ لم تعد مجرد وسيلة للاتصال الصوتي أو النصي، بل تحولت إلى أدوات متقدمة متعددة الاستخدامات تخترق مختلف جوانب الحياة اليومية للأفراد. وقد أدى هذا الانتشار الواسع للهواتف الذكية إلى تصاعد اعتماد الأفراد عليها في أداء المهام اليومية، إلى درجة أصبحت فيها ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها في العصر الحديث. ويشير (Yildirim, 2014) إلى أن استخدام الأجهزة الذكية قد بلغ من الانتشار حداً يقترب فيه عدد مستخدميها من عدد سكان العالم، مما يعكس حجم تأثيرها العميق في تشكيل سلوك الإنسان وتفاعلاته الاجتماعية.

ويعتد طلاب الجامعات من بين الفئات الأكثر استخداماً للهواتف الذكية والإنترنت (Smetaniuk, 2014; Augner & Hacker, 2012)، نظراً لنشأتهم في بيئة رقمية واستخدامهم لهذه التكنولوجيا كأداة أساسية لتلبية احتياجاتهم الأكاديمية والاجتماعية (Morant, 2023)، ولرغبتهم المستمرة في اكتشاف كل ما هو جديد (Fu, Wang, Zhao, Xie, Chen, Nie, & Lei, 2020)؛ سامية محمد صابر، (٢٠٢٠)، ولسرعة تبنيهم للتقنيات الحديثة ومرونتهم في التعامل معها (Akhoro, 2019)، إلى جانب ذلك تعدد وظائف الهواتف الذكية ومميزاتها، ولا سيما بعد دمجها بخدمات الإنترنت، جعل منها أداة مرنة يمكن استخدامها في أي وقت ومن أي مكان، مما أسهم في تسهيل حياة الطلاب الجامعيين بشكل كبير، وقد مكّنهم ذلك من إنجاز مجموعة متنوعة من المهام باستخدام جهاز واحد، مثل: التواصل مع الآخرين، إرسال واستقبال الرسائل، تنظيم الجداول الدراسية والمواعيد، وتدوين الملاحظات (Park, Kim, Shon, & Shim, 2013)، والبحث عن المعلومات وتبادلها، بالإضافة إلى التسوق عبر الإنترنت، والترفيه كالألعاب الفيديو، ومكالمات الفيديو، ومشاهدة الأفلام، والاستماع إلى الموسيقى وغيرها (Viegas, 2023; Yildirim & Correia, 2015)، وقد أدى هذا الاستخدام المكثف والمتعدد الأغراض إلى زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية، وامتداد فترات استخدامها، حتى أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، لاسيما بين طلاب الجامعات (Chen & Kim, 2013).

وعلى الرغم من الفوائد التي توفرها هذه الأجهزة، فإن الإفراط في استخدامها دون هدف واضح من قبل طلاب الجامعة إلى سيطرتها على عقولهم، ودفعهم إلى تفضيل العيش في العالم الافتراضي على حساب الواقع (Grunho, 2023). وقد تؤدي إلى مشكلات نفسية وسلوكية، مثل إدمان الهواتف الذكية والشعور بالقلق والتوتر عند فقدانها أو عدم القدرة على الاتصال بها (Kuss & Griffiths, 2017). إلى جانب بعض السلوكيات القهرية، مثل التحقق المستمر من الهاتف دون سبب واضح (Akhoro, 2019)، ومن بين أبرز هذه المشكلات، ظهور اضطراب حديث يُعرف بـ"النوموفوبيا" (Nomophobia)، وهو مصطلح مشتق من التعبير الإنجليزي "No Mobile Phone Phobia"، ويشير إلى القلق أو الرهاب المرضي الناتج عن عدم القدرة على استخدام الهاتف المحمول أو فقدان الاتصال به (Gezgin, Cakir & Yildirim, 2018). ويُعد هذا الاضطراب انعكاساً للخوف غير المنطقي المرتبط بالشعور بالانفصال عن المنصات الافتراضية ووسائل التواصل الاجتماعي (de Almeida, 2021)؛ شيماء محمد إبراهيم، وهمام همام فراج، وهبة محمد جاب الله، (٢٠٢٢)

وقد ظهر مصطلح النوموفوبيا لأول مرة عام ٢٠٠٨ من قبل باحثين بريطانيين، وتشير الإحصاءات الحديثة إلى ارتفاع معدل انتشارها من ٥٣٪ إلى ٦٦٪، خاصة بين الفئة العمرية

(Shreeja, 2018)، ورغم عدم تصنيفها كاضطراب مستقل في DSM-5، تُعد نوعاً من الفوبيا الموقفية (شيماء محمد إبراهيم وآخرون، ٢٠٢٢)، تجلى أعراضها في الحاجة الدائمة للهاتف، والنوم بجانبه، إضافةً إلى الإفراط في الإنفاق على تكنولوجيا الهواتف (Bragazzi, Re & Zerbetto, 2019)، كما يعاني المصابون بها من مشاعر سلبية عند فقدان الوصول للشبكات أو المعلومات، ويحرصون على امتلاك أكثر من جهاز وتجنب الأماكن ضعيفة الاتصال (Viegas, 2023).

وتُعد النوموفوبيا أحد أشكال إدمان الهواتف الذكية، وقد يترتب عليها آثار نفسية وجسدية وسلوكية متعددة: مثل القلق، وضيق التنفس، والدوخة، والرغبة، والتعرق (de Almeida, 2021)، إلى جانب العصبية والمعاناة النفسية الناتجة عن فقدان الهاتف أو انقطاع الاتصال بالإنترنت (Arpaci, Baloglu, Özteke Kozan, & Kesici, 2017)، وإضافة إلى أن آثار النوموفوبيا لا تقتصر على الجانب العاطفي، بل تمتد إلى الجانب المعرفي والأكاديمي؛ فقد أظهرت الدراسات أن المصابين بها يعانون من تدني الأداء الأكاديمي (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte, & Sakiroglu, Gülada, Ugurcan, Kara, & Gandur, 2017: Boyer, 202: Ladner, 2015؛ مطلق الجاسر، ٢٠١٨)، وصعوبات في التركيز والانتباه أثناء أداء المهام اليومية (Lee, Kim, Mendoza & McDonough, 2018).

وسعت العديد من الدراسات إلى استكشاف العوامل التي تسهم في تطور رهاب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعات. وأظهرت نتائجها أن من أبرزها هو سعي الأفراد لإشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية (Günlü, 2021)، حيث يؤثر إشباع هذه الحاجات بشكل مباشر على التكيف النفسي والشعور بالرضا، بينما يؤدي تجاهلها إلى ظهور اضطرابات ومشكلات نفسية لدى الأفراد (ابتسام بنت عبدالله بن هديان، ٢٠٢١)، ووفقاً لنظرية ماسلو، يسعى الأفراد لإشباع احتياجاتهم النفسية من خلال تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم، وعندما يعجزون عن تلبية هذه الحاجات في الحياة الواقعية، يلجؤون إلى البدائل مثل الهواتف الذكية، لما توفره من فرص للتواصل وبناء العلاقات (منى بنت مبروك العتيبي، ٢٠٢٠).

ويُعتبر الشعور بالانتماء من الحاجات النفسية الأساسية المرتبطة بصحة الفرد ورفاهيته النفسية، إذ يؤثر بشكل مباشر على سلوكياته وانفعالاته. ويتحقق هذا الشعور عندما يدرك الفرد أنه موضع اهتمام وتقدير من قبل الآخرين، وغير مهمش داخل أسرته ومجتمعه (Mahar, Cobigo, & Stuart, 2013). كما يسهم في تعزيز مشاعر الود والتألف، ويقوي الروابط الإيجابية بين الأفراد، والحد من الإحساس بالعزلة والوحدة النفسية، ويحيي من الشعور بالتجاهل، وساعد على التكيف مع التحديات الحياتية، ويقلل من السلوكيات السلبية (Duru, 2007). وفي السياق التعليمي، أظهرت دراسة (Cedeno, 2010) أن شعور الطلاب بالانتماء إلى مؤسساتهم التعليمية يُعزز من مفهوم الذات، ويقوي شعورهم بالهوية، ويرتبط بارتفاع الكفاءة الأكاديمية، وتطور المهارات الاجتماعية، وانخفاض المشكلات السلوكية.

وفي المقابل، يُعد ضعف الشعور بالانتماء من العوامل الجوهرية التي قد تدفع طلاب الجامعة إلى الانخراط في سلوكيات سلبية، مثل تعاطي المخدرات، والإدمان، وتدني الدافعية الأكاديمية، ما يزيد من احتمالية التسرب من التعليم والانخراط في سلوكيات مضادة للمجتمع (Willms, 2003). كما يؤدي غياب هذا الشعور إلى تعميق مشاعر العزلة والاغتراب، وزعزعة الثقة بالنفس، والشعور بعدم الكفاءة والتقدير. وتنعكس هذه الآثار على ضعف المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتعليمية، وتراجع الالتزام تجاه المجتمع، مما يُفضي على المدى البعيد إلى تنامي مشاعر اللامبالاة والتميش، وفقدان الحافز، والانسحاب من التفاعل الاجتماعي. وقد يتسبب ذلك في قطع الصلة بالماضي والحاضر، وانعدام التطلع للمستقبل، بما يهيئ لظهور أنماط سلوكية

منحرفة تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسدية، ومستوى الرفاهية العامة للفرد (رببعة علاونة، ٢٠١٧؛ أشرف سيد أبو السعود، ٢٠٠٤)

وتعد مرحلة المراهقة ولا سيما المرحلة الجامعية من المراحل الحرجة التي يسعى فيها طلاب الجامعة إلى إثبات هويتهم وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وتزايد فيها الحاجة إلى الانتماء، والشعور بالقبول والتقدير الاجتماعي، ومن ثم فقد يؤدي عدم إشباع هذه الحاجات إلى تطور مشاعر القلق والتوتر، مما يدفعهم للاعتماد على الهواتف الذكية كوسيلة لتعويض هذا النقص، ويزيد من احتمالية إدمانهم عليها وارتباطهم المتزايد بها (Morant, 2023).

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Yıldırım, & Sezer : Günlü, 2021) (Maeng, & Büyükalim, 2020: Özden, 2019 ; Traş, Öztemel, & Baltacı, 2019 ؛ 2020) (Arbeau, 2018) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إشباع الحاجات النفسية وخاصة الحاجة إلى الانتماء وظاهرة النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وهذا يشير إلى أن الأفراد الذين يعجزون عن تلبية حاجتهم إلى الانتماء في الحياة الواقعية يلجؤون إلى الهواتف الذكية كوسيلة لإشباع تلك الحاجة. ومع تكرار هذا السلوك، تصبح الهواتف الذكية وسيلة أساسية لتلبية تلك الرغبات، مما يدعم ويرسخ استخدام تلك الهواتف، ويعزز التعلق بها ويؤدي إلى الشعور بالخوف والقلق الشديد عند فقدانها أو تعطلها .

ومن بين العوامل الأخرى التي تسهم في تطور النوموفوبيا لدى طلاب الجامعات يأتي تنظيم الانفعال، ويقصد به قدرة الفرد على إدارة مشاعره وانفعالاته السلبية بفعالية، واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية، بما يعزز التكيف النفسي والاجتماعي (Groos, 2014)، وتشكل من مجموعة من الأفعال التي قد تتم بوعي أو دون وعي، وتنعكس بشكل مباشر على كيفية استجابة الفرد للضغوط والمواقف المختلفة، سواء بشكل إيجابي أو سلبي (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007). وتتضمن استراتيجيات تنظيم الانفعال مجموعة متنوعة من المهارات، منها ما يُعد تكيفيًا، مثل: إعادة التقييم المعرفي، وتعديل المواقف، والتعرف على المشاعر والتعبير عنها وتنظيمها، بالإضافة إلى القدرة على فهم الانفعالات وتقبلها والتحكم فيها، وتعديل المشاعر السلبية بما يتماشى مع الأهداف الشخصية للفرد (McCollough, 2024). في المقابل، توجد استراتيجيات غير تكيفية، كالقمع الانفعالي، والإنكار والتجاهل، والتفكير السلبي، والاجترار، ولوم الذات أو الآخرين (Mauss, Bunge, & Gross, 2008). ويعتمد الأفراد عند مواجهة الضغوط اليومية على مزيج من هذه الاستراتيجيات بهدف تنظيم سلوكياتهم والتخفيف من حدة التوتر والانفعالات السلبية. إلا أن فعالية هذه الاستراتيجيات تختلف؛ فبعضها يُعد صحيًا ويسهم في تعزيز الصحة النفسية، بينما قد تؤدي الاستراتيجيات غير الفعالة إلى تفاقم المشكلات النفسية (Gross & John, 2003).

وتزداد أهمية تنظيم الانفعال بين طلاب الجامعة تحديدًا، نظرًا لما يواجهونه من ضغوط أكاديمية وحياتية متعددة. فغالبًا ما يعاني هؤلاء من صعوبة في الموازنة بين متطلبات الدراسة والحياة المهنية والشخصية، مما قد يدفعهم إلى تبني سلوكيات غير صحية أو الاعتماد على استراتيجيات غير فعالة للتكيف، مثل الإفراط في استخدام الهواتف الذكية (Crawford, 2024). لذا فإن امتلاك طلاب الجامعة لمهارات تنظيم الانفعال وتوظيفهم لاستراتيجيات تكيف فعالة أمرًا ضروريًا لمساعدتهم على مواجهة الضغوط والتحديات التي تعترضهم، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، بما يُمكنهم من التقدم نحو تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة (Gross, 2013).

وفي المقابل نجد أن صعوبة تنظيم من العوامل النفسية المؤثرة سلباً على الفرد، إذ ترتبط بزيادة مستويات القلق والحزن المزمن، وضعف الوعي الانفعالي، وصعوبة في فهم المشاعر والتعبير عنها، مما ينعكس سلباً على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، ويؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية (Carpenter, & Trull, 2013)، فالأفراد غير القادرين على تنظيم انفعالاتهم غالباً ما يلجؤون إلى استراتيجيات غير تكيفية، مثل إدمان الإنترنت والكحوليات والمخدرات (Arabaci, Dağlı & Taş, 2018)، وكذلك الاستخدام المفرط وغير السوي للهواتف الذكية كوسيلة للهروب من الضغوط أو تهدئة المشاعر السلبية مؤقتاً (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016) وقد ظهرت عدة دراسات مثل دراسة (Fu, et al ٢٠٢٠؛ Günli, 2021؛ Rozgonjuk & Squires, 2021؛ Elhai, 2021؛ Extremera, Quintana-Orts, Sánchez-Álvarez & Rey, 2019؛ Hollett, Hesson, & Harris, 2021) وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال والنوموفوبيا، مما يعني أن طلاب الجامعة الذين يمتلكون مهارات تكيفية في تنظيم انفعالاتهم أقل عرضة للإدمان على الهواتف الذكية، ويظهرون مستويات أقل من النوموفوبيا، وتُبرز هذه العلاقة أهمية الاستراتيجيات الانفعالية التي يعتمد عليها الأفراد في التعامل مع مشاعرهم، حيث يسهم الاستخدام المتكرر لاستراتيجيات غير فعالة أو مختلة في إدارة الانفعالات في تفاقم أعراض النوموفوبيا وتطورها، لا سيما لدى فئة المراهقين والشباب من طلاب الجامعة. ومن ثم يسعى البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين النوموفوبيا لدى طلاب الجامعات من جهة، وكل من الحاجة إلى الانتماء وتنظيم الانفعال من جهة أخرى، في محاولة لفهم العوامل النفسية الكامنة وراء هذا الاضطراب المعاصر، وتقديم رؤى علمية يمكن الاستفادة منها في بناء تدخلات تربوية ونفسية ملائمة.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال ما لاحظته الباحثة كعضوي هيئة تدريس في الجامعة وتفاعلها المستمر مع الطلاب في المحاضرات وفي أوقات الامتحانات من تشتت انتباه عدد كبير من طلاب الجامعة خلال المحاضرات الدراسية، حيث يُشاهد العديد منهم وهم يتفقدون هواتفهم الذكية بشكل متكرر، وكأنهم في حالة ترقب دائم، أو يبحثون عن شيء، يخشون فقدانها، وينظرون إليها من وقت لآخر، وكأنهم يتأكدون من شيء ما، أو يبحثون عنه، أو يخافون منه. كما تبين للباحثين من خلال ملاحظتهما للطلاب من انتشار ظاهرة استخدام الهواتف الذكية بصورة مفرطة لديهم، واستخدامها بطريقة سلبية، وانتهك عدد من الطلاب لقواعد النظام التعليمي داخل المحاضرات والمتمثلة في: انشغال الطلاب بتلك الهواتف وإرسال الرسائل واستقبالها وتبادل المعلومات فيما بينهم أثناء المحاضرة، بالإضافة إلى عدم التركيز والانفصال عن المحاضر والمحاضرة، والعزوف عن التفاعل مع المحاضر، وأحياناً عن حضور المحاضرات وعدم الإكتراث بها.

دفع ذلك الباحثين إلى إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٦٥) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بهدف التعرف على مظاهر اضطراب النوموفوبيا لدى الطلاب، وتحديد العوامل المؤثرة في انتشاره. وقد أظهرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية، مع البحث والإطلاع ودراسة عدد من الشكاوي الخاصة ببعض الطلاب تبين أن هؤلاء الطلاب يقضون وقتاً كبيراً في استخدام هواتفهم الشخصية، ولديهم حرص شديد على ملازمة تلك الهواتف لهم، وشعورهم بالخوف والهلع عند فقدهم هواتفهم الشخصية، الأمر الذي أدى إلى ظهور متغير جديد يعرف باسم النوموفوبيا الذي ألقى بظلاله على حياة طلاب الجامعة فجعلهم يخافون من افتقاد هواتفهم الذكية، أو نسيانها في مكان ما، أو أن تكون خارج نطاق الشبكة أو بطارية هواتفهم على وشك النفاذ،

ونتيجة لذلك يصبح هؤلاء الطلاب قلقين ومتوترين للغاية إذا فقدوا هواتفهم أو بعدوا عنها فترة من الوقت، كما أن التأثير السلبي لرهاب النوموفوبيا لا يظهر على الأفراد في المجال النفسي فقط بل في المجال المعرفي والاجتماعي أيضاً حيث ينتشر لدى هؤلاء سلوك اللامبالاة وعدم تحمل المسؤولية، وإهمالهم لدروسهم الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي لدى الطلاب وتحقيق نجاحاً أكاديمياً منخفضاً.

كما أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن وجود عدد من العوامل تؤثر في ظهور ظاهرة النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ومن أبرزها: عدم إشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، خصوصاً فيما يتعلق بالشعور بالانتماء والقبول والتقدير والاهتمام من قبل الآخرين، بالإضافة إلى الشعور بالتهميش على الصعيدين الأسري والاجتماعي والثقافي، والشعور بالدونية وضعف الكفاءة الذاتية، وغياب الاستقلالية، والشعور بالعزلة النفسية والاجتماعية، والتي تؤثر على حالتهم النفسية والانفعالية، وتسهم هذه العوامل مجتمعة في توليد انفعالات سلبية يعجز الكثير من الطلاب عن تنظيمها والتعامل معها بفاعلية، نتيجة قصور في مهارات تنظيم الانفعال، والاعتماد على استراتيجيات غير ملائمة.

وفي ظل ذلك، قد يلجأ هؤلاء الطلاب إلى استخدام الهواتف الذكية كوسيلة للهروب من مشاعرهم السلبية وإشباع رغباتهم، مما يعزز من تكرار هذه السلوكيات ويزيد من تعلقهم بالهواتف، ومع تكرار ذلك تصبح الهواتف الذكية مصدراً للراحة النفسية، مما يؤدي إلى الخوف والهلع من فقدانها أو تعطلها

ونظراً لما تمثله ظاهرة النوموفوبيا من خطورة على صحة الأفراد النفسية والاجتماعية والأكاديمية، فإنه من الضروري تسليط الضوء عليها ودراستها بشكل أوسع، خاصة في ظل التقدم التكنولوجي السريع والظروف الراهنة التي تساهم في تفشي هذه الظاهرة. والتعرف على أسبابها والعوامل المؤدية إليها، بهدف إيجاد حلول مناسبة تحد من آثارها السلبية على طلاب الجامعات. وانطلاقاً من الاعتبارات السابقة، ونظراً لأنه لا توجد دراسة عربية في حدود اطلاع الباحثين تناولت العلاقة بين كل من الانتماء وتنظيم الانفعال باضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، إلى جانب التباين في نتائج الدراسات السابقة حول مستوى انتشار النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، واختلافها فيما يتعلق بالفروق في النوموفوبيا تبعاً لمتغيري النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي، فهناك مبرر لإجراء هذا البحث للإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما الفروق بين طلاب الجامعة في النوموفوبيا وفقاً لمتغيري النوع (ذكور/إناث)، والتخصص (علمي/أدبي)؟
- ٣- ما العلاقة بين الانتماء والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- ما العلاقة بين تنظيم الانفعال والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:
- مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.
- الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وفقاً لمتغيري النوع (ذكور-إناث) و التخصص (علمي-أدبي) .
- طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الانتماء وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة.

- ما يسهم به البحث من توصيات تسهم في التقليل والحد من انتشار ظاهرة النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

١- من الناحية النظرية :

- قد تساهم نتائج البحث في إثراء الأدب التربوي المتعلق بمتغيرات الانتماء، وتنظيم الانفعال، والنوموفوبيا، لا سيما في سياق طلاب الجامعات، حيث يُبرز البحث أهمية دراسة كل من الانتماء وتنظيم الانفعال كمتغيرات محتملة التأثير في انتشار ظاهرة النوموفوبيا، مما قد يضيف منظوراً جديداً لفهم هذه الظاهرة، ويوجه البحوث المستقبلية نحو تصميم تدخلات فعالة للحد منها.

- تكمن أهمية البحث أيضاً في تناوله لمتغيرات لم تحظَ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة، خصوصاً اضطراب النوموفوبيا، الذي لا يزال بحاجة إلى المزيد من البحث للكشف عن أسبابه والجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة به. كما يُسهم البحث في تسليط الضوء على هذه الظاهرة كواحدة من المظاهر الاجتماعية الجديدة التي نتجت عن التغيرات التكنولوجية السريعة، ما يجعل من "النوموفوبيا" أحد أبرز المخاوف المعاصرة المرتبطة بالقرن الحادي والعشرين.

- وتأتي أهمية البحث أيضاً من خلال تركيزه على فئة طلاب الجامعة، الذين يُعدّون من أكثر الفئات العمرية تأثراً بالتطورات التكنولوجية الحديثة، وخاصة في ما يتعلق باستخدام الهواتف الذكية، مما يجعلهم أكثر عرضة لاضطراب النوموفوبيا وتبعاته النفسية والاجتماعية والمعرفية.

٢- من الناحية التطبيقية

- إعداد أدوات قياس جديدة للنوموفوبيا وتنظيم الانفعال والانتماء بما يتلائم مع متطلبات البحث وأهدافه لإثراء المكتبة بهذه المقاييس، ومساعدة الباحثين.

- تساعد نتائج البحث في توفير مؤشرات للكشف المبكر عن النوموفوبيا مع ما تؤديها من تأثيرات سلبية على الأفراد خاصة فئة الشباب من طلاب الجامعة، من خلال التعرف عن الأسباب والعوامل المنبئة بها، مما يسهل الحد منها والتحكم فيها.

- أهمية النتائج التي يصل إليها والتي يمكن أن تكون قاعدة لبناء برامج إرشادية في مجال الإرشاد النفسي لطلاب الجامعة، ورعايتهم اجتماعياً، ووضع برامج وقائية وعلاجية للحد من انتشار ظاهرة اضطراب النوموفوبيا لديهم والاستخدام الأمثل والايجابي للهواتف الذكية، مما ينعكس إيجابياً عليهم وعلى أدائهم لوظائفهم الحياتية ومواجهة الصعوبات والمشاكل التي تواجههم بشكل فعال.

- الاستفادة من نتائج البحث في توجيه انتباه أولياء الأمور والقائمين على العملية التعليمية إلى الاهتمام بظاهرة النوموفوبيا، ووضع إرشادات للعمل على الحد من هذه الظاهرة والاستخدام الايجابي للهواتف الذكية لدى الطلاب، وضرورة تكاتف هذه الجهود حتى يستطيع الطلاب التغلب على المشكلات الناتجة عن هذا الاضطراب وتحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي.

مصطلحات البحث:

يعرف الباحثان مصطلحات البحث كما يلي:

- النوموفوبيا (Nomophobia) : حالة من القلق والتوتر النفسي يعاني منها طالب الجامعة، نتيجة اعتماده المفرط على الهاتف الذكي في حياته اليومية، وخوفه الشديد وغير المنطقي من فقدان الاتصال به أو عدم القدرة على استخدامه، سواء بسبب انقطاع الشبكة، أو نفاذ البطارية، أو نسيان الهاتف. وتعكس هذه الحالة أشكالاً متعددة من التعلق النفسي والاجتماعي الشديد بالهاتف الذكي، وتتمثل في عدد من الأبعاد الرئيسية، هي: الخوف من فقدان الاتصال

بالشبكة، التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق النفسي به، التعلق الترفيهي، التعلق المعلوماتي، وأخيرًا إدمان استخدام الهاتف.

- **الانتماء (Belonging):** هو شعور داخلي يعكس ارتباط طالب الجامعة عاطفيًا ومعنويًا بجماعة أو مكان معين، فيشعر تجاهه بالولاء، والفخر، والاعتزاز، والمسؤولية، إلى جانب شعوره بالقبول، والتقدير، والأهمية، ويُعزز هويته الشخصية، ويمنحه الأمن النفسي، مما يُسهم في تحفيزه على المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية والمهنية، ويدفعه للمساهمة الإيجابية في خدمة هذا الكيان، وتطوره، والدفاع عنه، والعمل على تحقيق أهدافه، والمحافظة على قيمه، ويتجسد الانتماء في عدة أبعاد، من أبرزها: الانتماء للأسرة، والانتماء للجامعة، والانتماء لجماعة الأصدقاء، والانتماء للمجتمع.

- **تنظيم الانفعال (Emotion regulation):** بأنه عملية نفسية معرفية يُمكن من خلالها للطلاب الجامعي توظيف مجموعة من الاستراتيجيات أو الأساليب، سواء بشكل واعٍ أو غير واعٍ للتعامل مع مشاعره وانفعالاته، وذلك من خلال الوعي بهذه الانفعالات والتعرف عليها، ثم إدارتها والتحكم فيها أو التعبير عنها بأسلوب ملائم، إضافةً إلى تعديل شدتها أو مدتها بما يتناسب مع طبيعة الموقف، مما يُسهم في تعزيز قدرة الطالب على التكيف مع المواقف المختلفة، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وتقليل التوتر والانفعالات السلبية، وتعزيز الاستجابات الإيجابية. وتتمثل استراتيجيات تنظيم الانفعال في نوعين رئيسيين هما: استراتيجيات تكيفية، مثل: إعادة التقييم المعرفي، والتحكم في الانفعال، وإعادة تقييم الموقف، واستراتيجيات غير تكيفية، مثل: القمع الانفعالي، والتجاهل، والإفراط في التفكير.

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: تتمثل في النوموفوبيا والانتماء وتنظيم الانفعال.
- الحدود البشرية: تتمثل في بعض طلاب جامعة الأزهر.
- الحدود المكانية: تشمل كليات جامعة الأزهر التالية: التربية للبنين بالقاهرة، التربية للبنات بالقاهرة، التربية للبنات بأسبوط
- الحدود الزمنية: تتمثل في الفترة التي تم فيها تطبيق أدوات البحث؛ حيث تم تطبيق الأدوات خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

الإطار النظري:

أولاً: النوموفوبيا:

تُعد النوموفوبيا واحدة من الاضطرابات النفسية والسلوكية الحديثة التي أثارت اهتمامًا متزايدًا لدى الباحثين، نظرًا لما تخلّفه من آثار سلبية على الفرد والمجتمع. وتُعرف النوموفوبيا بأنها حالة من القلق أو الخوف الشديد الذي يصيب الشخص عند فقدان الاتصال بالهاتف المحمول أو الحاسوب، أو عند عدم القدرة على استخدام الوسائل التكنولوجية للتواصل. وتتمثل مظاهر هذا الاضطراب في الخوف من فقدان القدرة على الاتصال عبر الهاتف أو الإنترنت، أو عدم التمكن من الوصول إلى المعلومات عبر الأجهزة الذكية، إلى جانب الشعور بالانزعاج وعدم الراحة عند غياب الأمان الذي توفره هذه الأجهزة للفرد (Yildirim & Correia, 2015). وقد أشار عدد من الباحثين مثل (Nartiang, 2018)، ونجوى علي بهلول، ونجاح عواد السميّري (٢٠٢٢)، وهبة محمود محمد (٢٠١٩) إلى أن النوموفوبيا تمثل حالة نفسية تنتج عن الاعتماد المفرط والمرضي على الهواتف الذكية، وتنعكس في مظاهر متعددة مثل القلق، والتوتر، والعصبية، والشعور بعدم الراحة، خاصة لدى فئة المراهقين عند ابتعادهم عن أجهزتهم. ويحدث هذا الاضطراب نتيجة

لعدة عوامل، من أبرزها: نفاذ البطارية، انقطاع شبكة الاتصال، عدم توفر الإنترنت، أو فشل الهاتف في أداء وظائفه الأساسية. كما قد يظهر أيضًا في حالات ضعف الإشارة، نفاذ الرصيد، أو حتى نسيان الهاتف، مما يؤدي إلى الشعور بالعجز عن التواصل مع الآخرين. ويشير (Bragazzi, Re, & Zerbetto, 2019) إلى أن النوموفوبيا تُعد حالة من الضيق والانزعاج، تتمثل في الحاجة المستمرة لدى الفرد للتحقق من الهاتف المحمول؛ بهدف معرفة ما إذا كانت هناك رسائل أو مكالمات واردة. ويرتبط هذا الاضطراب بسلوكيات سلبية أخرى، مثل الإفراط في الإنفاق على خدمات وتكنولوجيا الهاتف المحمول، مما قد يؤدي إلى تراكم الديون. فضلًا عن اعتياد النوم بجوار الهاتف، وهو ما يؤثر سلبيًا على جودة النوم واستقراره. كما يشعر المصاب بعدم الراحة عند إيقاف تشغيل الهاتف أو الابتعاد عنه. ومن منظور آخر، يرى كل من Shreeja (2018) ومي حسن عبده (٢٠٢٢) أن النوموفوبيا تُعد اضطرابًا نفسيًا اجتماعيًا وشكلًا من أشكال الإدمان السلوكي تجاه الهواتف المحمولة، ويتجلى ذلك من خلال أعراض الانسحاب النفسي والجسدي الناتجة عن الاستخدام المفرط والمزمن لها، مما يؤدي إلى الاعتماد الكلي عليها في جوانب الحياة المختلفة.

وفي السياق ذاته، يؤكد عدد من الباحثين، منهم محمد مصطفى مصطفى (٢٠٢١)، وعلاء عبد الرحمن محمد (٢٠١٩)، وحازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢)، ومي يوسف عطا الله، ونورة محمد بدوي، ورانيا شعبان الصايم (٢٠٢٢)، وأمانى عادل علي (٢٠٢٤) أن النوموفوبيا تمثل حالة من الخوف أو الرهاب غير المنطقي وغير المبرر، تظهر عندما يكون الهاتف المحمول بعيدًا عن الفرد، أو عند نفاذ بطاريته أو رصيده، أو انقطاع الشبكة، مما يؤدي إلى شعور المصاب بعدم القدرة على الاتصال أو استخدام الإنترنت أو التواصل مع الآخرين. وغالبًا ما تنشأ هذه الحالة نتيجة الاستخدام المفرط لتطبيقات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على الجوانب الصحية والاجتماعية، والأكاديمية للفرد. وتظهر الأعراض النفسية والسلوكية لهذه الحالة في القلق والانزعاج، والإفراط في التحقق من الإشعارات المختلفة، وتشتت الانتباه، بالإضافة إلى الاستخدام الزائد والقهري للهاتف، والخوف من اطلاع الآخرين على خصوصية المعلومات الموجودة عليه.

وتذكر فيفيان أحمد عشماوي (٢٠٢٠) أن النوموفوبيا تُعد حالة نفسية تتسم بمظاهر سلوكية واضحة، حيث يشعر الأفراد بالتوتر والقلق عند عدم تمكنهم من استخدام هواتفهم الذكية، نتيجة التعلق الزائد بها. وتُوفر هذه الهواتف إمكانية الوصول السريع إلى المعلومات والتواصل مع الآخرين، مما يساعد الأفراد في إشباع احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم، وهو ما يجعلها تمثل مصدر تعزيز قوي يدفعهم لبذل الجهد وإنفاق المال لضمان استمرار استخدامها. وتُسهم عوامل عدة في تعزيز هذا الاضطراب، منها التقدم التكنولوجي، والدافع للاستكشاف، إلى جانب رغبة الأفراد في الحصول على إشباع نفسي لم تحققها مصادر الدعم المحيطة بهم. ويؤدي اضطراب النوموفوبيا إلى انعكاسات سلبية متعددة، على الصعيد النفسي والاجتماعي والجسدي والتعليلي. فعلى الصعيد النفسي، يُسهم في زيادة التوتر والقلق والاكتئاب، ويؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة النفسية، وانعدام الإحساس بالأمن (Morant, 2023; Grunho, 2023)، كما يرتبط بانخفاض تقدير الذات، وظهور بعض الأفكار الانتحارية (Boyer, 2021)، أما من الناحية الاجتماعية، فإن النوموفوبيا تؤثر سلبيًا على جودة العلاقات الاجتماعية، وتؤدي إلى ضعف التواصل مع الآخرين، مما يعرقل عملية التكيف الاجتماعي (Fu et al., 2020)، بينما تظهر الآثار الجسدية في شكل آلام بالرقبة والظهر، وتلف في الأعصاب، واضطرابات في النوم مثل الأرق، بالإضافة إلى تقلص الأصابع، وآلام في الرسغ والعضلات، ومشكلات بصرية مثل ضعف

النظر وتلف شبكية العين، واضطرابات تنفسية، وارتعاش وزيادة في التعرق، وفقدان التوازن وتسارع دقات القلب (Nartiang, 2018). أما على المستوى الأكاديمي، فيواجه المراهقون والشباب المصابون بالنوموفوبيا العديد من التحديات التعليمية، من أبرزها الانشغال المستمر بالهاتف أثناء المحاضرات، وتراجع التركيز وتشتت الانتباه، مما يؤدي إلى ضعف الدافعية الأكاديمية وتراجع الأداء الدراسي. كما يدفع هذا الاضطراب إلى تجنب الواجبات الدراسية وتجنب المشاعر السلبية المرتبطة بها، وهو ما قد يؤدي في النهاية إلى الفشل الأكاديمي وربما الانسحاب من الدراسة (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020).

وأوضح عدد من الباحثين، من بينهم (Bekaroğlu & Yılmaz (2020)، (Morant (2023)، (Boyer, 2021)، وسامية محمد صابر (٢٠٢٢) إلى مجموعة من المظاهر السلوكية والنفسية المميزة لاضطراب النوموفوبيا، والتي تعكس مدى ارتباط الفرد غير الصحي بهاتفه الذكي. وتتمثل أبرز هذه المظاهر فيما يلي:

- شعور دائم بالقلق، والألم، والعصبية، وربما الاكتئاب، عند فقدان الهاتف الذكي، أو انقطاع شبكة الاتصال، أو نفاد البطارية، أو الابتعاد عن الهاتف.
 - التمسك بالهاتف فور الاستيقاظ من النوم، والتنقل بين الغرف مع حمل الهاتف بشكل دائم.
 - استخدام الهاتف في الأماكن غير المناسبة مثل السرير ودورة المياه، بشكل مستمر وغير مبرر.
 - اصطحاب الشاحن باستمرار خارج المنزل خوفاً من انتهاء شحن البطارية.
 - الانزعاج أو الاضطراب عند اكتشاف بُعد الهاتف أو عدم توفره في محيط الفرد.
 - التحقق المتكرر من شاشة الهاتف على مدار اليوم دون وجود إشعارات أو مكالمات فعلية.
 - الحديث عن الهاتف في أماكن العمل، أو الدراسة، أو أثناء الاجتماعات الاجتماعية.
 - الاحتفاظ بعدة هواتف أو شواحن، ومتابعة أحدث القنيات بشغف مبالغ فيه.
 - تجنب الأماكن التي تفتقر إلى الاتصال بالشبكة أو الإنترنت بشكل قاطع.
 - إظهار سلوك عدواني أو عصبي مبالغ فيه عند فقدان الهاتف أو صعوبة استخدامه.
 - القلق المفرط من فقدان الهاتف، حتى في الأماكن الآمنة.
 - عدم القدرة على مغادرة المنزل دون الهاتف، حتى لفترات قصيرة.
 - الاطمئنان المستمر على شحن الهاتف، وشحنه دورياً حتى داخل المنزل.
 - عدم القدرة على إغلاق الهاتف أو التوقف عن استخدامه مهما كانت الظروف.
 - الخوف أو الفزع عند اقتراب البطارية من النفاد أو انتهاء الرصيد.
 - توهם سماع رنين الهاتف أو اهتزازه رغم عدم تلقي مكالمات أو إشعارات.
 - تفضيل التواصل الافتراضي على التفاعل المباشر وجهاً لوجه.
 - الاستعداد لتخصيص مبالغ مالية كبيرة لتغطية تكاليف الإنترنت أو خدمات الهاتف.
 - الشعور بالقلق والانزعاج عند عدم تلقي رسائل أو مكالمات لفترات قصيرة.
 - إبقاء الهاتف في وضع التشغيل وجاهز للتواصل على مدار اليوم.
 - الذهاب إلى النوم مع الهاتف الذكي، واستخدامه بانتظام وقضاء وقت طويل عليه.
- وتتأثر النوموفوبيا بالعديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى ظهورها لدى الأفراد؛ إذ يرى Boyer (٢٠٢١) أن التفاعلات السلبية بين الوالدين والأبناء، إلى جانب شعور الأبناء بالتهمة الأسري والاعتزاز، وانخفاض مستويات الحب والدعم العاطفي داخل الأسرة، تمثل عوامل محورية في نشأة هذا الاضطراب. ويضيف (de Almeida (2021) أن الهروب من الرقابة الأبوية، وضعف الاستقلالية والكفاءة الذاتية، فضلاً عن انعدام الشعور بالأمن والاستقرار العاطفي،

يمكن أن تُفاهم من احتمالية الإصابة بالنوموفوبيا. من جانب آخر، يشير (Fu et al (2020 إلى أن طبيعة العلاقات الشخصية تلعب دوراً مهماً، حيث يُسهم العنف الأسري، والتسلط الوالدي، وانخفاض الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء، وضعف جودة الصداقات، في ظهور هذا الاضطراب. كما ترتبط السمات الشخصية مثل الاندفاعية، العصبية، القلق، التوتر، وانخفاض تقدير الذات ارتباطاً وثيقاً بالنوموفوبيا.

ويرى (Morant (2023 أن القلق الاجتماعي، والانطواء، وانخفاض الثقة بالنفس، يدفعون الأفراد إلى تفصيل التواصل الافتراضي عبر الهواتف الذكية على التفاعل الواقعي، مما يعزز احتمالية ظهور هذا الاضطراب. وفي السياق نفسه، يشير (Grunho (2023 إلى أن إدمان الهاتف الذكي يمثل أحد أبرز العوامل المرتبطة بالنوموفوبيا، ويعود ذلك إلى استخدام الأفراد لهذه الأجهزة كآلية للهروب من مشكلاتهم النفسية، مما يساعدهم مؤقتاً على النسيان أو التخفيف من الأعباء النفسية.

كما يؤكد (Bragazzi, Re, & Zerbetto (2019 على أن لجوء الأفراد إلى أساليب المواجهة غير التكيفية، مثل: الانسحاب السلوكي، الإنكار، لوم الذات والآخرين، الاستسلام، والسلبية، يسهم في زيادة خطر الإصابة بالنوموفوبيا. ويُنظر إلى الاستخدام المفرط للهواتف الذكية في هذا السياق كوسيلة بديلة للشعور بالانتماء، وكأسلوب هروبي لتجاوز الضغوط والإجهاد النفسي. أما (Nartiang (2018 فيسلط الضوء على بعض الأسباب السلوكية لظهور النوموفوبيا، مثل الإدمان على الهواتف، الشعور بالملل، ضعف القدرة على ضبط النفس، غياب الأنشطة الترفيهية البديلة، والانشغال المستمر بالهاتف لتجنب التفاعل الاجتماعي. كما يُشير إلى أن المرور بتجارب سلبية سابقة عند فقدان الهاتف قد تؤدي إلى تطور رهاب دائم لدى بعض الأفراد.

وسعت العديد من النظريات النفسية إلى تفسير ظاهرة النوموفوبيا، باعتبارها اضطراباً سلوكياً معاصراً مرتبطاً بالتقدم التكنولوجي واستخدام الهواتف الذكية. ومن أبرز هذه النظريات نظرية التعلق (Attachment Theory)، والتي تفترض أن الأفراد قد يُطورون ارتباطاً عاطفياً قوياً بهواتفهم الذكية، بوصفها مصادر توفر لهم الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية. وعليه، فإن فقدان الهاتف أو الابتعاد عنه أو تعطل خدماته يُثير لدى الفرد مشاعر القلق والانزعاج، مشابهة لتلك التي تنشأ عند الانفصال عن أحد مصادر الدعم العاطفي (Arpaci, Baloğlu, Özteke (2017). كما يشير (Kozan, & Kesici, Through, Thakur & Olive إلى أن تعلق الأفراد بهواتفهم الذكية يأخذ طابعاً قريباً من الإدمان السلوكي، نتيجة لخلل في آلية عمل نظام المكافأة في الدماغ، والذي ينظم من خلال مادة الدوبامين. فعندما يتلقى المستخدم إشعاراً من هاتفه الذكي، تحدث زيادة مؤقتة في مستوى الدوبامين، مما يُعزز الرغبة الفورية في التفاعل مع الهاتف من خلال فتح الإشعارات والرد عليها، وهو ما يعزز بدوره السلوك القهري في استخدام الهاتف الذكي (عبد السلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي، ٢٠٢٢).

من ناحية أخرى ووفقاً لما ذكره نواز وآخرون ترى النظرية السلوكية أن النوموفوبيا تنشأ نتيجة الاستخدام المتكرر للهواتف الذكية، حيث تقدم هذه الهواتف وظائف متنوعة مثل الألعاب، والبحث على الإنترنت، والتواصل الاجتماعي مع الآخرين وغيرها، والتي تعد بمثابة تعزيزات إيجابية تشجع الأفراد على استخدام الهاتف لفترات طويلة. هذا الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى تضييق الفرد ببعض التزاماته، مما يعزز ظاهرة النوموفوبيا لدى الأفراد (هبة محمود محمد، ٢٠١٩)، أما النظرية الاجتماعية المعرفية، فقد أشار (King et al) إلى أن هذا الاضطراب يُفسّر في ضوء عمليات التنظيم الذاتي والتغذية الراجعة، لا سيما في بيئات التواصل الاجتماعي. إذ يسعى الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا إلى الحصول على ردود فعل فورية حول سلوكياتهم،

مما يدفعهم لاستخدام هواتفهم بشكل مفرط وغير منضبط. ويؤدي هذا الاستخدام المتكرر إلى تنامي مشاعر القلق والاضطراب، نتيجة ضعف القدرة على التنظيم الذاتي (محمد مصطفى مصطفى، ٢٠٢١)

وفي إطار النظرية المعرفية، يرى (هوب وهيمبرج) أن تفسير النوموفوبيا يرتبط بكيفية إدراك الأفراد للأحداث استنادًا إلى تجاربهم السابقة ومعتقداتهم. ويُنظر إلى فقدان الهاتف الذكي باعتباره تجربة مهددة تنطوي على فقدان للطمأنينة والسيطرة، مما يُفضي إلى زيادة القلق (حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢)، أما من منظور نظرية الذات الممتدة، فقد أوضح (Han et al) أن بعض الأفراد يرون في هواتفهم الذكية امتدادًا لذواتهم، حيث تعكس هذه الأجهزة قيمهم وشخصياتهم من خلال البيانات والمحتوى المخزن عليها. كما يؤكد (Clayton et al) أن الأفراد يُظهرون تعلقًا قويًا بممتلكاتهم، حتى وإن كانت غير عملية أحيانًا، ويصابون بمشاعر سلبية عند فقدانها أو عدم القدرة على استخدامها (فيفيان أحمد عشماوي، ٢٠٢٠)، وأخيرًا، تشير نظرية المحددات الذاتية، وفقًا لما ذكره (King وآخرون)، إلى أن الأفراد يسعون دائمًا إلى إشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، مثل الشعور بالكفاءة، والاستقلالية، والانتماء. وعندما يعجزون عن تحقيق هذه الاحتياجات في الواقع، يلجؤون إلى الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة بديلة لإشباعها، مما يُسهم في تطور النوموفوبيا لديهم نتيجة هذا الاعتماد التعويضي (سهير كامل عبد العال، ٢٠٢٣).

ويذكر (Yildirim, & Correia ٢٠١٥) أن هناك أربعة مكونات رئيسية للنوموفوبيا، هي :
- القدرة على التواصل: يعبر مشاعر فقدان التواصل الفوري مع الآخرين، وعدم القدرة على استخدام الخدمات التي تسمح بذلك.
- فقدان الاتصال: ويتعلق بمشاعر فقدان الاتصال الشامل الذي توفره الهواتف الذكية، والانفصال عن هوية الفرد عبر الإنترنت، وخاصة على وسائل التواصل الاجتماعي.
- عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات: يشير إلى "الانزعاج الناجم عن فقدان الوصول الشامل إلى المعلومات، وعدم القدرة على استرجاعها أو البحث عنها باستخدام الهواتف الذكية.
- التخلي عن الراحة: يتضمن مشاعر فقدان الراحة التي توفرها الهواتف الذكية، مما يعكس رغبة الأفراد في الاستفادة من الراحة التي يقدمها امتلاك الهاتف الذكي.
وتضمن مقياس هبة محمود محمد (٢٠١٩) أربعة أبعاد للنوموفوبيا تتمثل في الآتي:
- الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين: يرتبط بشعور الفرد بالقلق وعدم الارتياح والضيق نتيجة فقدان الاتصال والتواصل مع الآخرين.
- الخوف من فقدان الاتصال (الشبكة): يشير إلى شعور الفرد بالقلق من فقد الاتصال بالشبكة أو الانترنت، وما يترتب عليه من شعور بالانفصال عن الهوية.
- الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات: و يعكس هذا البعد الخوف والانزعاج والتوتر والضيق من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، ومتابعتها والحصول عليها وقت الحاجة إليها.
- المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية للنوموفوبيا: ويتضمن مجموعة المظاهر المصاحبة للنوموفوبيا، والتي تتمثل في بعض السلوكيات القهرية لاستخدام الهاتف الذكي (مثل عدم الاستغناء عن الهاتف في أي مكان سواء المواصلات الحمام، وما إلى ذلك)، وكذلك بعض الآلام والأعراض الجسدية التي تنتاب الفرد (اضطراب النوم- الصداع، آلام المعدة...)، وأيضا الشعور بالعصبية والانفعال الشديد نتيجة الخوف المبالغ فيه من ترك الهاتف، والقلق غير الطبيعي من وجوده في أماكن خارج تغطية شبكات المحمول أو الانترنت .

- أما حازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢) فقد أضاف أربعة أبعاد للنوموفوبيا تشمل:
- البعد الانفعالي: ويقاس شعور الفرد بالخوف والقلق الشديد، والتوتر، والانعراج، والاكتئاب، والضيق والضجر، وعدم الشعور بالاتزان الانفعالي عند افتقاد الهاتف الذكي، أو نسيانه في مكان ما، أو افتقاد شبكة الهاتف أو شبكة الانترنت، أو عندما تكون بطارية الهاتف على وشك النفاذ
 - البعد الاجتماعي: ويتعلق بميل الفرد إلى العزلة والإنطواء والبعد عن الناس، وتجنب التواصل المباشر (وجهاً لوجه)، وعدم الاندماج في أي نشاط اجتماعي، أو أي موقف تفاعلي مباشر، لانشغاله بهاتفه الذكي.
 - البعد الصحي: يتضمن تأثيرات جسدية مثل الصداع والدوخة، والتعب والإرهاق، وآلام العينين، وآلام المفاصل نتيجة اهتمامه الزائد بهاتفه الذكي، وحرصه على عدم تركه من يده حتى في أثناء النوم، مما يجعل الفرد غير قادر على السيطرة على ذاته.
 - البعد الأكاديمي: يشمل تأثيرات النوموفوبيا على الأداء الأكاديمي مثل انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي، الانتباه وضعف التركيز أثناء المحاضرات الدراسية، بالإضافة إلى انخفاض دافعيته للتعلم نتيجة لانشغاله الزائد بهاتفه الذكي.
- وترى شيما كمال حسن (٢٠٢٢) أن هناك ثلاثة أبعاد للنوموفوبيا وهي:
- صعوبة التواصل مع الآخرين: ويرتبط بالخوف والتوتر الذي ينتاب الطالب الجامعي من انقطاع الاتصال بالآخرين عند الحاجة إليهم، وشعوره بالعزلة عن العالم الخارجي، وعدم قدرته على الاستعانة بهم.
 - الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية: يعكس القلق المرتبط بسوء تغطية الشبكة أثناء المحاضرات الإلكترونية وفقدان المعلومات، وعدم تمكن طالب الجامعة من الحصول على المعلومات عند الحاجة إليها.
 - فقد وسائل الترفيه: ويشير إلى مدى شعور الطالب الجامعي بالخوف والقلق والتوتر إذا نفذ شحن الهاتف الذكي، أو نفاذ الرصيد أو الاشتراك الشهري، أو عندما لا يستطيع استخدام وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال.
- ومن خلال ما سبق يمكن استخلاص ما يلي:
- تتفق معظم التعريفات على أن النوموفوبيا هي حالة من القلق أو الخوف المفرط الناجم عن فقدان الاتصال بالهواتف الذكية أو العجز عن استخدامها، مما يؤثر على قدرة الشخص على التواصل والوصول إلى المعلومات.
 - ترتبط النوموفوبيا ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العوامل التي تؤدي إلى ظهورها منها: الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وخاصة تطبيقات التواصل الاجتماعي، التعلق العاطفي المفرط بالهواتف الذكية حيث تعتبر مصدراً للراحة النفسية، وإشباع الاحتياجات الاجتماعية والنفسية مثل الكفاءة والانتماء، إضافة إلى أن هذه الهواتف تخلق تعزيزات إيجابية تشجع على استخدامها المفرط، مما يؤدي إلى القلق عند فقدانها. كما تفسر بعض النظريات الهواتف كجزء من هوية الفرد، مما يزيد من التعلق بها. في النهاية، تتداخل العوامل النفسية والاجتماعية والتكنولوجية لتجعل الهاتف الذكي أداة أساسية للشعور بالاستقرار.
 - النوموفوبيا تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية والأكاديمية للأفراد، حيث تزيد من القلق والاكتئاب وتؤدي إلى العزلة وضعف العلاقات الاجتماعية. كما تسبب في مشاكل جسدية مثل آلام الرقبة والرق، ويقلل من التركيز والدافع الأكاديمي، مما يضعف الأداء الدراسي. هذا يستدعي ضرورة الاهتمام بالوعي والمعالجة الفعالة لهذه المشكلة.

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف النوموفوبيا: بأنها حالة نفسية تشير إلى الخوف المفرط أو القلق الشديد من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه، سواء بسبب انقطاع الشبكة، أو نفاد البطارية، أو نسيان الهاتف. ويظهر الطالب الجامعي المصاب بهذه الحالة تعلقاً مفرطاً بالهاتف الذكي في عدة جوانب، تشمل الاعتماد عليه في التواصل الاجتماعي، والشعور بالراحة النفسية عند وجوده، واستخدامه كمصدر أساسي للترفيه والحصول على المعلومات، إضافةً إلى ظهور سلوكيات إدمانية نتيجة الاستخدام المتكرر والمفرط، مما قد يؤثر سلباً على التوازن النفسي، والسلوكي، والاجتماعي، والأكاديمي للطالب الجامعي؛ ويتم تحديد طلاب الجامعة المصابون باضطراب النوموفوبيا في هذا البحث في ضوء ستة محكات وهي: الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق الترفيهي بالهاتف، التعلق المعلوماتي بالهاتف، التعلق النفسي بالهاتف، إدمان استخدام الهاتف.

• النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

تعد دراسة النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة موضوعاً يثير اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، لما لها من أهمية كبيرة في حياتهم، وتأثيرات مباشرة عليهم في جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والنفسية والأكاديمية، هذا بالإضافة إلى فهم طبيعة هذا الاضطراب وأبعاده وأسبابه يمكن أن يساهم في تطوير التوجيه الفعال والإرشاد اللازم لدعم هؤلاء الطلاب وتقليل تأثير هذا الاضطراب عليهم، مما يعزز من قدرتهم على التكيف والتفاعل بشكل إيجابي مع متطلبات الحياة الجامعية .

ويذكر Viegas (٢٠٢٣) أن هناك عدة أسباب تسهم في ظهور اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة ومنها: إشباع بعض الاحتياجات النفسية والاجتماعية كالتواصل والتفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء، والشعور بالأمن والكفاءة الاجتماعية. وتضيف دراسة (٢٠١٩) Anshari Alas, & Sulaiman إلى هذه العوامل: انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس، الشعور بعدم الأمن والطمأنينة، القلق الاجتماعي، الانطواء، سهولة التعبير عن المشاعر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والقدرة على تكوين الصداقات والتفاعل مع الآخرين في بيئة افتراضية بدلاً من التواصل المباشر، حيث يعاني هؤلاء الطلاب من صعوبة في التواصل وتكوين صداقات حقيقية، مما يترتب عليه شعورهم بالوحدة.

وقد أظهرت دراسة Şakiroğlu et al (٢٠١٧) أن انخفاض التكيف الأكاديمي ومستويات اليقظة العقلية تسهم في ظهور اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. بينما أكدت دراسة علا عبد الرحمن محمد (٢٠١٩) أن ظهور النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة يرتبط بانخفاض الشعور بالسعادة النفسية. وتوصلت دراسة هبه محمود محمد (٢٠١٩) إلى أنه يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة من خلال الاندفاعية والوحدة النفسية، كما كشفت دراسة وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل (٢٠٢٠) أن انخفاض الوظائف التنفيذية يمكن أن يزيد من مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة .

من ناحية أخرى أظهرت دراسة سمر عبدالسلام شحاته ونعيمة جمال شمس ونوال شرقاوي بخيت (٢٠١٩) إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة من خلال بعض المتغيرات مثل: الوحدة النفسية، انخفاض تقدير الذات، والقلق الاجتماعي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأكدت دراسة فيفيان أحمد عشاوي (٢٠٢٠) أن انخفاض المساندة النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى إدمان الإنترنت، يعدان من العوامل المنبئة بظهور النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. وفي المقابل أوضحت نتائج دراسة إسراء أحمد أحمد (٢٠٢٤) أن النوموفوبيا يمكن

التنبؤ بها من خلال الأفكار الاجترارية، في حين بينت دراسة جيهان عيد محمد (٢٠٢٤) أن التجول العقلي يعد من العوامل المنبئة بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. إضافة إلى ذلك، أوضحت دراسة (Arpaci, Baloğlu, Özteke Kozan, & Kesici (2017) أن أنماط التعلق لها دور فعال في انتشار النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. وأخيراً، توصلت دراسة دينا علي عيسى (٢٠٢٣) إلى أن انخفاض المرونة النفسية واليقظة العقلية يعدان من العوامل التي تنبئ بظهور النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. وفي النهاية، كشفت دراسة (Bragazzi, et al (٢٠١٩ أن طلاب الجامعات يواجهون العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والمهنية، وأن استخدام استراتيجيات غير تكيفية للتعامل مع هذه الضغوط، مثل لوم الذات، الإنكار، الانسحاب السلوكي، والإلهاء الذاتي، قد تسهم في ظهور اضطراب النوموفوبيا لديهم.

أما فيما يتعلق بدور المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بمستوى وانتشار النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، فقد حاولت عدة دراسات استكشاف دور الجنس في ظهور هذا الاضطراب. إذ توصلت دراسة (عبد السلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي، ٢٠٢٢؛ وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل، ٢٠٢٠؛ حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ فيفيان أحمد عشماوي، ٢٠٢٠؛ جواهر بنت إبراهيم زبيدي، ٢٠٢٤) إلى أن الذكور لديهم مستويات أعلى من النوموفوبيا مقارنة بالإناث. بينما أظهرت دراسة (Uysal, Özen, & Madenoğlu, 2016)؛ Alpaci et al؛ شيماء كمال حسن، ٢٠٢٢؛ شيرين عدنان العكوم، ٢٠١٧؛ هالة محمد الحليمي، ٢٠١٩؛ جيهان عيد محمد، ٢٠٢٤؛ سهير كامل عبدالعال، ٢٠٢٣؛ دينا علي عيسى، ٢٠٢٣؛ نجوى علي بهلول ونجاح عواد السمييري، ٢٠٢٢) أن مستويات النوموفوبيا أكثر انتشاراً بين الإناث مقارنة بالذكور. في حين أظهرت دراسة (حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ ريم بنت حمد الرواحية، ٢٠٢٢؛ هالة محمد الحليمي، ٢٠١٩؛ نورا أحمد عثمان، ٢٠٢١) أنه لا يوجد تأثير للجنس على انتشار مستوى النوموفوبيا بين طلاب الجامعة.

وفيما يتعلق بالمستوى التعليمي، أظهرت دراسة هبة محمود محمد (٢٠١٩) أن النوموفوبيا أكثر انتشاراً بين طلاب الكليات النظرية مقارنة بالكليات العلمية، بينما توصلت دراسات أخرى (وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل، ٢٠٢٠؛ حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ فيفيان أحمد عشماوي، ٢٠٢٠؛ جيهان عيد محمد، ٢٠٢٤) انتشار مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الكليات العلمية مقارنة بالكليات النظرية، وفي المقابل أظهرت دراسات أخرى مثل دراسة (شيماء كمال حسن، ٢٠٢٢؛ جواهر بنت إبراهيم زبيدي، ٢٠٢٤؛ هالة محمد الحليمي، ٢٠١٩؛ نورا أحمد عثمان، ٢٠٢١) عدم وجود فروق في مستويات النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة وفقاً لمتغير التخصص. وأكدت دراسة شيرين عدنان العكوم (٢٠١٧) عدم وجود تأثير لمتغيرات مثل الكلية وطبيعة السكن ومكان الإقامة والسنة الدراسية في التنبؤ بانتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.

بالإضافة إلى ذلك حاولت عدة دراسات الكشف عن مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، حيث أظهرت دراسة (عبد السلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي، ٢٠٢٢؛ وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل، ٢٠٢٠؛ حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ شيماء كمال حسن، ٢٠٢٢؛ ريم بنت حمد الرواحية، ٢٠٢٢؛ شيرين عدنان العكوم، ٢٠١٧؛ سهير كامل عبدالعال، ٢٠٢٣؛ Yildirim & Sezer ٢٠٢٠؛ Yildirim, 2014؛ Yildirim, & Correia, 2015) ارتفاع مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. بينما أظهرت دراسة (جواهر بنت إبراهيم زبيدي، ٢٠٢٤؛ مروه موفق الشواورة، ٢٠٢٤) وجود مستوى متوسط من النوموفوبيا لدى طلاب

الجامعة. في حين أظهرت دراسة علا عبدالرحمن محمد (٢٠١٩) انخفاض مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

وفي المقابل توضح دراسة جيهان عيد محمد (٢٠٢٤) أن النوموفوبيا تؤثر سلباً على حياة الطالب الجامعي على الأصعدة الجسدية والنفسية والاجتماعية والسلوكية، مما يترتب عليه شعور الطالب بالعزلة التامة وزيادة مستويات القلق، فضلاً عن معاناته من ضعف التركيز وتشتت الانتباه. كما أظهرت دراسة عبدالسلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي (٢٠٢٢) أن النوموفوبيا تؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل لدى طلاب الجامعة. بينما توصلت دراسة (Uysal, Özen, & Madenoğlu ٢٠١٦) إلى أن النوموفوبيا تؤدي إلى القلق الاجتماعي. إضافة إلى ذلك أظهرت دراسة حازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢) أن النوموفوبيا تؤدي إلى اضطراب النوم والأرق لدى طلاب الجامعة. كما بينت دراسة شيما كمال حسن (٢٠٢٢) أن النوموفوبيا تؤدي إلى اضطراب التفكير، وضعف التركيز في المواد الدراسية الأمر الذي ينعكس سلباً على اندماجه أكاديمياً، وأسفرت دراسة مروه موفق الشواورة (٢٠٢٤) أن النوموفوبيا تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية وضعف الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وأضافت دراسة أماني عادل علي (٢٠٢٤) أن النوموفوبيا تنبئ بالحساسية الانفعالية لدى طلاب كلية التربية. في حين أظهرت دراسة نجوى علي بهلول ونجاح عواد السمييري (٢٠٢٢) وهالة محمد الحليمي (٢٠١٩) أن النوموفوبيا تؤدي إلى الاغتراب والقلق الاجتماعي، وتوصلت دراسة سهر كامل عبدالعال (٢٠٢٣) إلى أن ارتفاع مستوى النوموفوبيا يؤدي إلى ازدياد الهشاشة النفسية لدى طالبات الجامعة. كما أكدت دراسة نورا أحمد عثمان (٢٠٢١) على إسهام النوموفوبيا في التنبؤ بنمط الحياة والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

يتضح مما سبق:

- أهمية دراسة ظاهرة النوموفوبيا لدى طلاب الجامعات، لما لها من تأثيرات كبيرة على حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية
- ظهور اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة قد يكون نتيجة عدد من العوامل وهي:
انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس، القلق الاجتماعي، الشعور بالوحدة النفسية والاجتماعية، الاندفاعية، انخفاض اليقظة العقلية، ضعف المساندة الاجتماعية والنفسية، والميل إلى التواصل عبر الإنترنت بدلاً من التفاعل الواقعي مع الآخرين، والضغطات الحياتية والمهنية واستخدام أساليب مواجهة غير تكيفية، بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والعمر والمستوى التعليمي في انتشار هذا الاضطراب بين الطلاب.
- علاوة على ذلك، بينت الدراسات أن اضطراب النوموفوبيا قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الحياة اليومية للطلاب وعلى صحتهم النفسية والاجتماعية والجسمية بشكل عام، حيث يؤدي إلى القلق الاجتماعي، ضعف التركيز، اضطرابات النوم والضيق النفسي، الشعور بالوحدة، وزيادة مستويات الهشاشة النفسية، وانخفاض كل من تقدير الذات، وأعراض القلق، كما أن لها تأثيرات سلبية على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

ثانياً: الانتماء:

يُعد الانتماء إحدى الحاجات الفطرية التي أودعها الله في النفس البشرية، إذ يسعى الإنسان منذ ولادته إلى إشباع هذه الحاجة، لما لها من أهمية نفسية واجتماعية أساسية. ويبدأ شعور الفرد بالانتماء داخل أسرته، كونها أول محيط اجتماعي يحتك به، ثم يتسع تدريجياً ليشمل الحي، والمدرسة، والأصدقاء، وصولاً إلى المجتمع والوطن. ويُسهّم هذا التدرج في الانتماء في تحقيق توازن

الفرد نفسيًا واجتماعيًا (آمال زكريا النمر وأسماء توفيق مبروك، ٢٠١١). وتتعدد وجهات النظر حول مفهوم الانتماء؛ فبعض الباحثين يرونه شعورًا داخليًا، بينما يعتبره آخرون حاجة نفسية أو دافعًا فطريًا. ومع هذا التباين، يتفق الجميع على أن غياب الشعور بالانتماء يؤثر سلبيًا على الفرد، نظرًا لدوره الحيوي في تنمية الذات، وتشكيل الهوية، وتحقيق الإحساس بالمكانة، والأمن، والقوة، والحب، والصداقة. فالسلوك الإنساني يكتسب قيمته داخل الإطار الاجتماعي الذي يتيح للفرد التعبير عن ذاته، واستثمار قدراته، والمساهمة الفعالة في محيطه. لذا، لا يقتصر الانتماء على مجرد التواجد الفيزيائي، بل يرتبط بجودة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وفاعلية دور الفرد في جماعته (Allen, Vella-Brodrick & Waters, 2016).

ويحمل مفهوم الانتماء في ميادين علم النفس والعلوم الإنسانية دلالات متنوعة، إذ يشير إلى مشاعر الحب، والقبول، والتفاعل الإيجابي، والارتباط بالجماعة. ويُشبع هذا الانتماء حاجة الإنسان إلى التواصل والانخراط الاجتماعي، ويمنحه الشعور بالتقدير والهوية والمكانة. ويتجلى ذلك في علاقاته بأسرته وأصدقائه وزملائه ومجتمعه ووطنه، والتي تعزز شعوره بالأمان والاندماج. وقد تعددت التعريفات النظرية لمفهوم الانتماء. حيث يرى (Mahar, Cobigo, & Stuart, 2013) الانتماء بأنه شعور بالتقدير والاحترام نابع من علاقة تبادلية بين الفرد والآخرين، تستند إلى تجارب أو معتقدات أو سمات مشتركة. ويُعرفه (Allen, 2020) بوصفه تجربة ذاتية ناشئة من الحاجة إلى القبول الإيجابي وبناء علاقات قوية. أما تاجفل وتورنر (Tajfel & Turner) فيقدمانه كعلاقة نفسية يعبر فيها الأفراد عن انتمائهم لجماعة تمنحهم هوية جماعية ومصيرًا مشتركًا (مدين نوري الشمري وآخرون، ٢٠١٥). وتصفه زينب عبد المحسن درويش وسامية سمير شحاتة (٢٠١٠) بأنه ارتباط بجماعة يشعر الفرد من خلالها بالتقدير والأهمية والأمان النفسي، مما يعزز تفاعله وتواصله معها.

علاوة على ذلك أوضح (Lamont Strayhorn, 2008) أن الانتماء يتمثل في شعور طالب الجامعة بالارتباط بأسرته أو مجتمعه، وذلك من خلال خبراته الاجتماعية الإيجابية ومشاركته في الأنشطة المختلفة. وتُعرفه ربيعة علاونة (٢٠١٧) بوصفه شعورًا إيجابيًا ينبع من توحيد الفرد مع جماعة أو فكر أو مكان يمنحه الأمان والاندماج، ويعزز شعوره بالقبول والفاعلية، والاعتزاز بهويته، والاهتمام بقضايا جماعته. ويُشير (Bollen & Hoyle, 1990) إلى أن الانتماء يقوم على وعي الفرد بترابطه داخل الجماعة، ويتكون من عناصر معرفية وعاطفية وتجارب سابقة. بينما يرى (Levett-Jones et al, 2009) الانتماء بأنه شعور داخلي يتأثر بالسياق الاجتماعي، ويتشكل بالإحساس بالأمان والقبول والتقدير، ومدى توافق قيم الفرد مع قيم الجماعة. أما (Duru, 2015) فيؤكد أن الانتماء يتجسد في شعور الفرد بأنه معروف ومقبول من محيطه، وذو أهمية في بيئته الاجتماعية. وأخيرًا، يصف (Caxaj & Berman, 2010) الانتماء كعملية متعددة الأبعاد تتأثر بالعوامل الشخصية والبيئية، وتتشكل وفق السياقات الاجتماعية المختلفة، لتعكس هوية الفرد من خلال مشاعر الارتباط والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

ويتجلى مفهوم الانتماء في الحياة اليومية من خلال مظاهر وأبعاد متعددة، إذ قد يتمثل أحيانًا في الانتماء إلى مؤسسة محددة مثل الأسرة أو المدرسة، وأحيانًا أخرى إلى أفراد أو جماعات معينة، أو إلى هويات جماعية كالدين أو العرق، أو حتى إلى أماكن ومجالات محددة (Duru, 2015)، ويؤكد كل من مدين نوري الشمري، وعامر ياس القيسي، وفاهم حسنين الطريحي (٢٠١٥) على وجود مجموعة من المؤشرات التي تعكس انتماء الفرد، من أبرزها: القدرة على إقامة علاقات إيجابية ومتينة مع الآخرين والحفاظ عليها، والشعور بالرضا والرغبة في المشاركة بالأنشطة الاجتماعية، والوعي بمبادئ الجماعة وقيمها والالتزام بها، إضافةً إلى الشعور بالمسؤولية

الاجتماعية تجاه المجتمع والممتلكات العامة، والارتباط العميق بالأرض والوطن. وفي السياق ذاته، تشير فاطمة بنت علي الدوسري (٢٠٢٠) إلى أن مظاهر الانتماء لدى الطلاب تتجلى في الاعتزاز والفخر بالانتماء للمجتمع، والمشاركة النشطة في الفعاليات الاجتماعية، والتمسك بالقيم المجتمعية، مثل: التحقق من صحة الأخبار قبل تداولها، ورفض الانجراف وراء الأفكار التي تتعارض مع توجهات المجتمع، والحرص على الالتزام بالقوانين وعدم الخروج عليها. وفي المقابل، توضح زينب عبدالمحسن درويش وسامية سمير شحاتة (٢٠١٠) أن ضعف الانتماء أو "أزمة الانتماء" قد تظهر في عدة صور، من أبرزها: غياب الشعور بالمسؤولية، وتغليب المصالح الشخصية على المصلحة العامة، وانتشار سلوكيات مضادة للقيم المجتمعية مثل السرقة والرشوة واختلاس المال العام، فضلاً عن ازدياد رغبة الأفراد، لا سيما المتفوقين من العلماء، في الهجرة إلى الخارج، والتفاخر بحمل جنسية أجنبية، وعدم الاكتراث أو اللامبالاة تجاه ثقافة المجتمع ورموزه، إضافة إلى الميل للعزلة، والشعور بالاغتراب داخل المجتمع.

وسعت العديد من النظريات النفسية والاجتماعية إلى تفسير مفهوم الانتماء، انطلاقاً من أهميته المحورية في بناء شخصية الفرد وتعزيز صحته النفسية والاجتماعية. فقد قدّم أبراهام ماسلو نموذجاً هرمياً لاحتياجات الإنسان، يتكوّن من خمس مراحل رئيسية هي: الاحتياجات الفسيولوجية، الأمان، الانتماء، الاحترام، وتحقيق الذات. ووفقاً لهذا التسلسل، ينبغي إشباع الاحتياجات الأساسية أولاً، حيث يبدأ الفرد بتلبية احتياجاته البيولوجية والأمنية، ثم يتجه إلى تكوين علاقات اجتماعية والانخراط ضمن جماعة أو أسرة لإشباع حاجته إلى الحب والانتماء. ويُعد تحقيق هذا الانتماء ضرورياً لنمو الفرد النفسي وتطوره في المراحل الأعلى من السلم الهرمي، إذ إن غيابه قد يؤدي إلى مشكلات في التكيف وزيادة في الشعور بالضيق والقلق النفسي (Allen, 2020). ومن جانب آخر، تفسر نظرية الأنظمة الاجتماعية التي قدّمها أوري براونفربير (١٩٧٩) الانتماء على أنه نتيجة لتفاعل الفرد مع مجموعة من الأنظمة المتداخلة، تبدأ من الأسرة باعتبارها أول دائرة للانتماء، وتمتد إلى المدرسة والمجتمع المحلي، وصولاً إلى البنى الثقافية والسياسية الأشمل. ويؤثر هذا التفاعل المتواصل بين الفرد وتلك الأنظمة في تعزيز شعوره بالانتماء والانخراط المجتمعي (Allen, Vella-Brodrick, & Waters, 2016). أما نظرية التبادل الاجتماعي، فتتطرق إلى الانتماء بوصفه علاقة قائمة على المنفعة المتبادلة، حيث يسعى الأفراد إلى بناء علاقات توفر لهم أشكالاً من الدعم العاطفي والاجتماعي والمادي. ويتم تقييم هذه العلاقات من خلال الموازنة بين المكاسب، مثل الحب والتقدير، والتكاليف، كالمجهود والوقت. وعندما تتفوق المكافآت على التكاليف، يتولد شعور بالرضا والانتماء (ثابت محمد خضير وذكرى يوسف الطائي، ٢٠٠٩). وفي السياق ذاته، طوّر جون بولبي (١٩٨٨) نظرية التعلق التي تبرز أهمية الروابط العاطفية التي يكوّنها الطفل مع الأشخاص المهمين في حياته، خاصة في سنواته الأولى. وتؤثر نوعية العلاقة بين الطفل ووالديه بشكل مباشر في مدى شعوره بالانتماء أو بالعزلة لاحقاً. فكلما تم إشباع حاجات الطفل العاطفية، نما لديه شعور إيجابي بالانتماء، والعكس صحيح (Allen, 2020). ومن جانبها، ترى كارين هورني أن الانتماء يتأثر بعمق بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي تحيط بالفرد، خصوصاً أثناء مرحلة الطفولة. وتؤكد أن غياب بيئة أسرية دافئة مليئة بالمحبة والأمان يولد ما أطلقت عليه "القلق الأساسي"، الذي يظهر في شكل مشاعر عجز ووحدة. ولمواجهة هذا القلق، يلجأ الأفراد إلى استجابات دفاعية مثل الاعتماد المفرط على الآخرين أو الانعزال عنهم، وهو ما ينعكس سلباً على قدرتهم على الإحساس بالانتماء. (Büyükalim, 2020)

ويتأثر الشعور بالانتماء بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي تسهم إما في ترسيخه وتعزيزه أو في إضعافه وتفككه. ووفقاً لما أورده كل من علاء الدين السعيد النجار وحسن زكريا النجار (٢٠١٢)، فإن من أبرز هذه العوامل: خبرات الرفض الاجتماعي، أساليب التنشئة الوالدية في الطفولة، الهوية الاجتماعية، الطبقة الاجتماعية، والوضع الاقتصادي والثقافي، بالإضافة إلى مستوى التحصيل الدراسي ومهارات التفكير والتفاعل الاجتماعي. وفي هذا السياق، تؤكد ربيعة علاونة (٢٠١٧) أن الانتماء يشكل أساساً لبناء شخصية ناضجة ومتوازنة، ويتحمل المجتمع بمؤسساته المختلفة مسؤولية دعمه، بدءاً من الأسرة التي يقع على عاتقها توفير بيئة تربية إيجابية، ثم المدرسة التي تقوم بغرس القيم والمبادئ الإنسانية وتنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز التفوق العلمي، وصولاً إلى مؤسسات التعليم العالي التي تُعدّ مسؤولة عن تمكين الشباب الجامعي باعتباره عنصراً حيوياً في بناء الوطن. وفي السياق نفسه، يشير (Caxaj & Berman ٢٠١٠) ضالّي أن هناك ثلاثة مصادر رئيسية تُسهم في تعزيز الانتماء، وهي: الدعم الاجتماعي، الشعور بالأمان، والقدرة على التعبير عن الهوية. وتنسجم هذه الرؤية مع ما طرحه أشرف سيد أبو السعد (٢٠٠٤)، الذي يرى أن ضعف لانتماء لدى طلاب الجامعات يرتبط بعدة عوامل، من بينها: غياب القدوة، فقدان الشعور بالمصير المشترك، انخفاض الشعور بالأمان والاستقرار، تراكم الإحباطات داخل البيئة الجامعية، وعدم تلبية الحاجات النفسية والاجتماعية والمادية، بالإضافة إلى ضعف روح الجماعة، تفشي النزعة الفردية، عدم استثمار الطاقات الطلابية، وغياب الأهداف المشتركة، إلى جانب ضعف المشاركة المجتمعية، وافتقار الطلاب لمهارات حل المشكلات.

من جانب آخر، يرى (Mahar, Cobigo, & Stuart ٢٠١٣) أن الانتماء لا يقتصر على كونه شعوراً داخلياً مجرداً، بل يُعدّ حاجة نفسية جوهرية تدفع الفرد إلى البحث عن موقع له في هذا العالم، وبناء علاقات تؤمّن له الإحساس بالأمان وتعزز ثقته بنفسه. ويتبلور هذا الشعور من خلال تفاعلات الفرد مع الآخرين، ويتأثر بطبيعة الجماعة المرجعية التي يختار الانتماء إليها، ومدى ما توقّره من قبول ودعم. كما أن هذا الشعور بالانتماء يبقى في حالة تفاعل ديناميكي مع جملة من العوامل البيئية والشخصية التي قد تُسهم تعزيزه أو إضعافه.

ويُعدّ الانتماء مكوناً أساسياً من مكونات الترابط العاطفي والاجتماعي، فضلاً عن كونه مؤشراً على سعادة الفرد ونجاحه في الحياة، وأداة حيوية في تعزيز العلاقات الاجتماعية، ودرعاً وقائياً يحمي الصحة النفسية والعقلية، إذ إن تجنب مشاعر الاغتراب والعزلة يتطلب من الفرد أن يرى نفسه جزءاً من كيان أكبر (Duru, 2007). وفي حال غياب هذا الشعور أو انخفاضه، يعاني الفرد من مشاعر فقدان الاستقرار، وانعدام الأمن والطمأنينة، إلى جانب ارتفاع مستويات القلق، واليأس، والاكتئاب، والتي قد تصل في بعض الحالات إلى التفكير في الانتحار (Hill, 2006). ويمنح الانتماء الإنسان شعوراً بالأمان والمكانة الاجتماعية، ويعزز رغبته في الاندماج مع الآخرين، ويولّد لديه شعوراً بالفخر والاعتزاز (ربيعة علاونة، ٢٠١٧). كما أن الخبرات الإيجابية المرتبطة بالانتماء تسهم في تعزيز النجاح الشخصي، والشعور بالسعادة والرضا. في المقابل، فإن شعور الفرد بالرفض أو النبذ أو التهميش يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق، والاكتئاب، والحزن، والوحدة، والعزلة، والاغتراب، فضلاً عن إمكانية ظهور أعراض جسدية ومشكلات سلوكية (منال عبد النعيم طه، ٢٠١٤). وعليه، يُعدّ الانتماء ضرورة إنسانية أساسية في مختلف مراحل الحياة، إذ يمكن الإنسان من تعديل سلوكياته بما يتوافق مع الجماعة التي ينتمي إليها، ويُضفي على حياته معاني الهوية والقيمة والرضا. فالانتماء إلى مجموعات اجتماعية مثل الأسرة، الأصدقاء، أو المجتمع الكبير، يلعب دوراً محورياً في تحسين الصحة النفسية، وتحقيق النجاح، وتعزيز جودة الحياة (Allen, 2020).

- وتذكر زينب عبدالمحسن درويش، وسامية سمير شحاته (٢٠١٠) أن هناك ثلاثة مكونات رئيسية للانتماء، هي:
- الانتماء للأسرة: فهي البيئة الأولى التي يتعرع فيها الطفل، ومصدر حنانه وعطائه، وتوفر له الرعاية والحماية مما يشكل ذاك دافعاً قوياً لتنمية شعور الطفل بالانتماء للأسرة وأفرادها، فالأسرة تمثل أصل الانتماء ومنبعه لها وللمجتمع بأسره من خلال تنشئته وتعلقه بكل ما هو داخل أسرته.
 - الانتماء الحزبي: الحزب هو مجموعة من الأفراد الذين يتبنون نفس الأيديولوجية والاستراتيجية السياسية، ويتفقون على تنفيذ الخطط التي يعلنها الحزب على المدى القريب والبعيد. بالإضافة إلى ذلك، يتبنى الحزب بعض الأفكار السياسية أو الدينية أو المذهبية أو العقائدية. يشعر الأفراد الذين ينتمون إلى الحزب عادة بالالتزام بتحقيق أهدافه، والتمسك بمبادئه واستراتيجياته، والدفاع عنها، والعمل على تطويره وتوسيع نطاق تأثيره، والإيمان بمبادئه والحفاظ عليها..
 - الانتماء للمجتمع: يظهر الانتماء للمجتمع من خلال التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والعمل على تحقيق التوازن بين الاحتياجات الفردية والمحافظة على القيم الاجتماعية. يلتزم الفرد بقيم المجتمع وعاداته ومعاييرها التي ارتضاها، ويسعى لتحسين وتطوير مجتمعه.
 - ويتضمن المقياس الذي أعده (Allen ٢٠٢٠) بعددين رئيسيين، هما:
 - الحالة النفسية: تركز على تقييم شعور الأفراد بالانتماء من خلال التفاعلات الإيجابية ومدى شعورهم بالتوافق والانسجام في علاقاتهم.
 - العوامل السابقة: تشير إلى تحليل الأحداث الماضية التي قد تؤثر على شعور الفرد بالانتماء.
 - ويرى ثابت محمد خضر وذكرى يوسف الطائي (٢٠٠٩) أن هناك خمسة أبعاد للانتماء، تتمثل فيما يلي:
 - إدامة العلاقات الشخصية بالآخرين: وتعني الحفاظ على استمرارية العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين.
 - مجال المساندة الوجدانية: وتتضمن تقديم الدعم العاطفي والمساعدة المتبادلة بين الأفراد.
 - مجال التقدير والاهتمام الاجتماعي: ويشمل تقدير الفرد لمجتمعه، وتقدير المجتمع للفرد.
 - مجال الاستثارة الاجتماعية الإيجابية: وتظهر في التفاعل مع المثيرات التي تعزز العلاقات الإيجابية بين الأفراد.
 - مجال المقارنة الاجتماعية: مقارنة الفرد بنفسه مع الجماعة التي ينتهي إليها.
 - وتشير ربعة علاونة (٢٠١٧) إلى أن الشعور بالانتماء يتضمن ثلاثة أبعاد:
 - التوحد/المغايرة مع الجماعة: التوحد يعني حرص الفرد على تعزيز مكانة الجماعة والدفاع عن أهدافها، مع التزامه بمسؤولياته الاجتماعية للحفاظ على تماسكها. أما المغايرة فتعني ابتعاد الفرد عن الجماعة، وغياب مشاركته الفعالة، وتهميش دوره، بالإضافة إلى تعصبه الذي يمنعه من تقبل النقد.
 - المشاركة والعزوف مع الجماعة: المشاركة تعني تفاعل الفرد بشكل إيجابي مع جماعته من خلال التعاون والالتزام وتحقيق الأهداف المشتركة. أما العزوف فيعني الامتناع عن المشاركة وعدم الاهتمام بشؤون الجماعة أو قضاياها.

- الإيثار والأثرة: الإيثار هو تفضيل مصلحة الجماعة على المصلحة الشخصية، مع التضحية من أجلها. بينما الأثرة تعني تفضيل المصلحة الفردية على مصلحة الجماعة، والاكتفاء بالمظاهر دون التضحية.
- وأوضحت منال عبدالنعم طه (٢٠١٤) أن الانتماء مفهوم مركب يتضمن عدة أبعاد رئيسية، منها:
 - الهوية: يهدف الشعور بالانتماء إلى تعزيز هوية الأفراد، حيث يُعدّ هذا الشعور دليلاً على وجودهم، ويظهر من خلال سلوكياتهم التي تعبر عن هويتهم، مما يساهم في تعزيز انتمائهم.
 - الولاء: يشير إلى التزام الفرد العاطفي بالجماعة ودعمه لها، مما يعزز الروابط بين الأفراد داخل المجموعة.
 - الالتزام: يعني تمسك الفرد بالمعايير والعادات التي تفرضها الجماعة، مما يساعد على الحفاظ على التناغم والانسجام بين أفرادها.
 - التواد والجماعة: يتجسد في العلاقات العاطفية بين أفراد الجماعة، مثل التعاطف والمحبة والإيثار، مما يعزز تقدير الفرد لذاته ولجماعته ويشجعه على الدفاع عنها.
- وقامت زينب عبدالمحسن درويش وسامية سمير شحاته (٢٠١٠) بتطوير مقياس الانتماء الذي أعده (Tracy Levett et al, 2009)، حيث يقيس الانتماء من خلال تحديد أربع بيئات أساسية هي: العائلة، الأصدقاء، العمل/المدرسة، والجيران/المجتمع. ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية هي:
 - التواصل: يعكس المشاعر التي تعبر عن انتماء الفرد للجماعة وقبوله وثباته فيها.
 - فعالية الذات: تتعلق بالتفاعلات الإيجابية والسلبية التي يختبرها الفرد، مثل ما يشعر به أو يتلقاه من الآخرين، وكذلك الأفعال التي يقوم بها لتعزيز أو الاستجابة للانتماء.
 - تقدير الذات: يشمل مشاعر الأمان الناتجة عن التقدير والاحترام الذي يتلقاه الفرد من الآخرين.
- بالإضافة إلى ذلك يرى مالون وبيلو وأومازما (٢٠١٢) أن الشعور بالانتماء يمكن تقييمه لدى الأفراد من خلال بُعدين أساسيين:
 - القبول / الإدماج: ويتمثل في مدى شعور الفرد بأنه مقبول وله قيمة أهمية من قبل الآخرين
 - الرفض/ الإقصاء: ويتجسد في مدى شعور الفرد بالتميش، والإقصاء، وعدم الأهمية، وأنه ليس له دور في الحياة (Traş, Öztemel, & Baltacı, 2019).
- كما أوضحت أمال زكريا النمر وأسماء توفيق مبروك (٢٠١١) أن الانتماء يتضمن ثلاثة مكونات أساسية مترابطة، وهي:
 - المكون المعرفي: يرتبط بإدراك الفرد لأهمية الانتماء وفهمه لدوره في حياته، بالإضافة إلى الخبرات والتجارب التي تعزز شعوره بالانتماء.
 - المكون السلوكي: يتعلق بالأفعال والممارسات التي يقوم بها الفرد لتعزيز ارتباطه بما ينتمي إليه، مثل المشاركة الفعلية أو التفاعل الإيجابي مع المجموعة أو البيئة.
 - المكون الوجداني: يتمثل في الشعور الداخلي للفرد ومدى رغبته في الانتماء إلى شيء ما، وهو ما يعكس الارتباط العاطفي والرضا الناتج عن هذا الانتماء.
- ومن خلال ما سبق يمكن استخلاص ما يلي:
 - تناولت العديد من التعريفات مفهوم الانتماء من زوايا متعددة، حيث ركز بعضها على كونه شعوراً بالتقدير والاحترام والارتباط بجماعة أو بيئة معينة، مما يعزز الهوية الشخصية ويحقق الأمن النفسي. بينما تشير تعريفات أخرى إلى أن الانتماء هو علاقة نفسية تنشأ بين الفرد

ومجموعة يتقاسم معها القيم والأهداف المشتركة. ويركز بعض الباحثين على أهمية التفاعل الاجتماعي والعلاقات الشخصية الإيجابية كعامل رئيس في بناء هذا الشعور. ومن خلال هذه الطروحات، يتضح أن الانتماء ليس مجرد شعور ذاتي، بل هو نتاج لتفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي، ويُعد عنصراً أساسياً في تحقيق التفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يعزز قدرة الفرد على المشاركة الفعالة في المجتمع.

- ويُعد الانتماء من الحاجات النفسية الأساسية في حياة الإنسان، حيث يأتي في هرم "ماسلو" للاحتياجات بعد الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمان. وله تأثير كبير في النمو النفسي والاجتماعي للفرد، إذ يساهم في بناء الثقة بالنفس، وتقوية الصحة النفسية، وتنمية المهارات الاجتماعية، كما يُعد أحد المحددات الأساسية للشعور بالرضا والتوازن في الحياة.
- يتأثر الشعور بالانتماء بعدد من العوامل التي قد تسهم في تعزيزه أو إضعافه، ومن أبرز هذه العوامل: الظروف البيئية وتجارب الطفولة، حيث تلعب التجارب المبكرة دوراً محورياً في تشكيل مشاعر الأمان والارتباط. كما أن الروابط العاطفية المبكرة، خاصة مع الوالدين أو مقدمي الرعاية، تُعد أساساً في تحديد نوعية العلاقات الاجتماعية المستقبلية. وتُعد الهوية الاجتماعية أيضاً عنصراً مهماً في بناء شعور الفرد بالانتماء، فهي ترتبط بالانخراط ضمن جماعة أو مجتمع يتشارك معه القيم والمعايير. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر البيئة الاجتماعية والتفاعلات اليومية في مدى شعور الفرد بالتقدير والقبول. وتُعد الأسرة والمدرسة من أبرز المؤسسات التي تسهم في تعزيز هذا الشعور، من خلال ترسيخ القيم الإنسانية، وتوفير الدعم الاجتماعي، وتعليم المهارات الاجتماعية الضرورية للتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف الانتماء بأنه: هو شعور داخلي يعكس ارتباط طالب الجامعة عاطفياً ومعنوياً بجماعة أو مكان معين، فيشعر تجاهه بالولاء، والفخر، والاعتزاز، والمسؤولية، إلى جانب شعوره بالقبول، والتقدير، والأهمية، ويُعزز هويته الشخصية، ويمنحه الأمن النفسي، مما يُسهم في تحفيزه على المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية والمهنية، ويدفعه للمساهمة الإيجابية في خدمة هذا الكيان، وتطوره، والدفاع عنه، والعمل على تحقيق أهدافه، والمحافظة على قيمه. بناءً على ما سبق يتجسد الانتماء في هذا البحث في عدة أبعاد، من أبرزها:

- ١- الانتماء للأسرة، حيث يشعر بالدعم والقبول داخل محيطه العائلي.
- ٢- الانتماء للجامعة، الذي يعزز شعوره بالتحفيز والاندماج في النشاط الأكاديمي والاجتماعي
- ٣- الانتماء لجماعة الأصدقاء، الذي يعكس العلاقات الشخصية القوية والتفاعل الإيجابي
- ٤- الانتماء للمجتمع الذي يشعر من خلاله بالمسؤولية والولاء تجاه القيم والمعتقدات الاجتماعية.

• الانتماء لدى طلاب الجامعة

يُعد الشعور بالانتماء من الركائز الأساسية التي تسهم في النمو النفسي والاجتماعي السليم للمراهقين، ولا سيما في مرحلة الدراسة الجامعية. فهو يلعب دوراً حيوياً في بناء الهوية الفردية، وتعزيز الثقة بالنفس، ومساعدة الطلاب على التكيف مع التحديات التي قد تواجههم خلال هذه المرحلة، سواء كانت نفسية أو اجتماعية. كما يُسهم الشعور بالانتماء في توطيد العلاقات الاجتماعية الإيجابية، ويعزز من قدرة الأفراد على التفاعل الإيجابي مع محيطهم (Davis, 2012; O'Connor, 2010). ومن هذا المنطلق، فإن تعزيز الشعور بالانتماء بين طلاب الجامعة يُعد من المهام الجوهرية التي ينبغي أن تضطلع بها مؤسسات المجتمع كافة، لما لهذا

الشعور من أهمية في ترسيخ ثقافة المجتمع ونقل قيمه وأنماط سلوكه من جيل إلى آخر، فضلاً عن دوره في تعزيز الولاء والانتماء الوطني. وعلى النقيض من ذلك، فإن ضعف هذا الشعور قد يؤدي إلى تنامي مشاعر العزلة والاغتراب واللامبالاة، ما يقضي إلى الانسحاب الاجتماعي، ويُهدد لانتشار سلوكيات سلبية مثل الجريمة والفساد (أشرف سيد أبو السعود، ٢٠٠٤).

وقد سعت العديد من الدراسات إلى استكشاف العلاقة بين الشعور بالانتماء وعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة. فقد بينت دراسة فاطمة الدوسري (٢٠٢٠) أن هناك علاقة عكسية بين مستوى الانتماء والسلوك الفوضوي، حيث إن الطلاب ذوي الانتماء المرتفع يميلون إلى السلوك المنضبط. كما كشفت دراستان لكل من ابتسام عبدالله بن هديان (٢٠٢١) ومنال عبدالنعم طه (٢٠١٤) عن أن الشعور بالانتماء يعزز من الرضا عن الحياة، ويؤثر إيجابياً على الحالة النفسية والرفاهية العامة، كما يسهم في التكيف الاجتماعي والأكاديمي. وفي السياق ذاته، أظهرت دراسة (Freeman, Anderman, & Jensen 2007) أن الانتماء المرتفع يرتبط بزيادة الكفاءة الذاتية والأكاديمية لدى الطلاب. وخلصت دراسة Anderson, Currie, & Copeland (2016) إلى أن الشعور بالانتماء يعزز من مشاركة الطلاب في الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية، مما يقلل من فرص انخراطهم في سلوكيات سلبية أو أنشطة غير مفيدة. كما أكدت دراسة أمال زكريا النمر وأسماء توفيق مبروك (٢٠١١) أن الشعور بالانتماء يسهم في رفع التحصيل الدراسي وتحسين الأداء الأكاديمي، في حين بينت دراسة Duru (2015) أن الانتماء مرتبط بارتفاع تقدير الذات، والمشاعر الإيجابية، وانخفاض مشاعر العزلة والوحدة.

وفيما يخص العوامل المؤثرة في الشعور بالانتماء، توصلت دراسة Freeman et al (2007) إلى أن القبول الاجتماعي، وجودة العلاقات بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس لا سيما الدعم، الدفء، العدالة، والتشجيع على التفكير التعاوني، تُعد من أبرز العوامل التي تُعزز هذا الشعور. كما بينت دراسة Strayhorn (2008) أن الخبرات الأكاديمية والعلاقات مع الزملاء تُشكل محددات رئيسية للشعور بالانتماء. وأوضحت دراسة Ponjuan & Hurtado (2005) أن شعور الطالب بكونه جزءاً من الحرم الجامعي والمجتمع الأكاديمي يُسهم في تعزيز انتمائه للمؤسسة التعليمية. كما توصلت دراسة زينب عبدالمحسن درويش، وسامية سمير شحاته (٢٠١٠) إلى أن الشعور بالأمن النفسي يُعد من أبرز العوامل المؤثرة في الانتماء. وأكدت دراسة Anderson et al (2016) أن وجود شبكة اجتماعية داعمة، وإحساس الطالب بالتقدير، والقدرة على التفاعل الإيجابي، كلها تسهم في تكوين انتماء قوي للمجتمع الجامعي. من ناحية أخرى، تشير دراسة خضير والطائي (٢٠٠٩) إلى أن ضعف الشعور بالانتماء قد يعود إلى الضغوط والتحديات الاقتصادية والاجتماعية التي يواجهها الطلاب، مما يضعف من قدرتهم على الانخراط الاجتماعي. كما بات شعور الانتماء لدى بعض الطلاب مرتبطاً بما يحققونه من مكاسب مادية أو معنوية، في ظل واقع يهيمن عليه القلق والتوجس. وفي هذا الإطار، شددت دراسة فاطمة الدوسري (٢٠٢٠) على أهمية تعزيز وعي الطلاب بأهمية الوطن وحقوقه، وتكريس ثقافة الحوار والتعبير عن الرأي، وتقدير مساهماتهم في الأنشطة الجامعية والمجتمعية، بما يشعرهم بدورهم الفعال في المجتمع، ويعزز لديهم مشاعر الانتماء والولاء.

ويتضح مما سبق: أن الشعور بالانتماء يُعد عنصراً محورياً في نمو وتطور طلاب الجامعة، حيث يسهم في بناء هويتهم، وتحسين أدائهم الأكاديمي، وزيادة رضاهم عن الحياة، وتحقيق رفاهيتهم النفسية والاجتماعية. كما يتأثر هذا الشعور بعدة عوامل، منها: الدعم الاجتماعي، جودة العلاقات الأكاديمية، التفاعل مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، والتحديات

الاقتصادية والاجتماعية. ويستدعي ذلك تدخلاً فعالاً من المؤسسات التعليمية والمجتمعية لترسيخ هذا الشعور بما يخدم الطالب والمجتمع على حد سواء.

ثالثاً: تنظيم الانفعال:

يشير تنظيم الانفعال إلى قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية وتعديلها وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، إضافةً إلى تعزيز المشاعر السارة، بما يعينه على تحقيق أهدافه ورغباته (نجلاء فتحي الشيمي، ٢٠١٩). وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس تنظيم الانفعال بأنه العملية التي يستطيع الفرد من خلالها التحكم في مشاعره وانفعالاته والتعامل معها بطريقة تمكنه من التكيف مع المواقف المختلفة، أو تعديل استجاباته الانفعالية بما يتناسب مع تلك المواقف، ويمكن أن يتم ذلك إما بشكل ضمني وتلقائي دون وعي، استناداً إلى طبيعة الموقف وظروفه، أو بشكل واعي من خلال استخدام استراتيجيات معينة للتحكم في الانفعالات، مثل: إعادة التقييم المعرفي التي تتضمن التفكير الواعي في الموقف، وإعادة تفسيره بطريقة تقلل من تأثير المشاعر السلبية، أو قمع الانفعالات: الذي يعني إخفاء المشاعر ومنع ظهورها أمام الآخرين، رغم استمرار الشعور بها داخلياً (Sanchez, 2024).

ويرى جروس (٢٠٠٢) Gross أن تنظيم الانفعال هو عملية يُحدث فيها الأفراد تأثيراً مباشراً على انفعالاتهم، سواء من حيث توقيت الشعور بها، أو نوعها، أو شدتها، أو كيفية اختبارها والتعبير عنها. ويتفق معه (٢٠٢٤) Crawford في أن تنظيم الانفعال يعكس قدرة الفرد على الاستجابة للضغوط اليومية بمشاعر تتوافق مع السياق الاجتماعي. كما أوضح كل من (٢٠١٢) Schwarz, Stutz, & Ledermann أن التنظيم الانفعالي يشمل عمليات تبدأ أو تتجنب أو تُثبط أو تُعدل من شكل أو شدة أو مدة الحالات الانفعالية الداخلية، إلى جانب ارتباطها بالعمليات الفسيولوجية والأهداف والسلوكيات المصاحبة. ويؤكد (٢٠٢٤) Eisenberg, & Bignotti (2004) Spinrad على أن تنظيم الانفعال يتضمن العمليات الداخلية مثل إعادة التفكير في المواقف وتفسيرها بطريقة إيجابية، أو استخدام تقنيات التنفس والاسترخاء، بالإضافة إلى العمليات الخارجية مثل طلب الدعم والمساندة من الآخرين، أو تعديل البيئة المحيطة لتتناسب مع احتياجات الفرد، أو التعبير عن المشاعر من خلال التحدث مع الأصدقاء لتخفيف التوتر، والتي يستخدمها الفرد لتعديل استجاباته الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، والتحكم فيها، وتقييمها وإدارتها بطريقة تحقق توازنه الداخلي، وتساعد في تحقيق أهدافه. من جانب آخر، يرى (٢٠٢١) Squires, Hollett, Hesson, & Harris أن تنظيم الانفعال عملية معقدة تتضمن الوعي بالانفعالات، وفهمها، وتقبلها، مع ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف بما ينسجم مع الأهداف، حتى في مواجهة الخبرات السلبية، مما يعكس المرونة النفسية والقدرة على اختيار الاستراتيجية الأنسب للموقف، وتقليل الانفعالات السلبية وتعزيز الإيجابية، بما يحقق التفاعل الصحي مع البيئة.

ويُعد تنظيم الانفعال مهارة مكتسبة قابلة للتنمية، إذ لا تُعد فطرية فقط، بل يمكن تطويرها بالتعلم والممارسة. في المقابل، قد يؤدي ضعف تنظيم المشاعر إلى اضطرابات نفسية متعددة. إذ إن أثر التنظيم الانفعالي لا يرتبط بتحقيق الإشباع العاطفي المطلق، بل يتوقف على طبيعة الانفعالات، سلبيةً كانت أم إيجابية، نظراً لدورها في تشكيل سلوكيات الفرد التكيفية أو غير التكيفية. ولهذا فإن الوعي بالمشاعر وتعريفها بدقة يشكلان جوهر هذه العملية (Arabaci, Dağlı, & Taş, 2018).

وتؤثر استراتيجيات تنظيم الانفعال بشكل مباشر في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي، والمشاركة الإيجابية في المواقف الاجتماعية، مما ينعكس على مستوى توافقه الاجتماعي (أحمد سمير أبوبكر، ٢٠٢٣). فالأشخاص ذوو الكفاءة العالية في تنظيم مشاعرهم يظهرون سلوكيات مناسبة اجتماعياً، في حين يعاني ذوي الكفاءة المحدودة من أنماط سلوكية غير بناءة. وتؤكد هذه الملاحظات وجود ارتباط إيجابي بين مهارات تنظيم الانفعال والكفاءة الاجتماعية وجودة العلاقات (Schwarz, Stutz, & Ledermann, 2012).

وفي المقابل، فإن الأفراد الذين يواجهون صعوبات في تنظيم انفعالهم يكونون أكثر عرضة لمجموعة من الاضطرابات النفسية، حيث يؤدي القصور في هذا الجانب إلى أنماط سلوكية غير تكيفية ناتجة عن اضطرابات عاطفية لم تتم معالجتها بالشكل المناسب. ومن بين هذه الاضطرابات: الإدمان على الكحول أو المواد المخدرة، اضطراب القلق العام، اضطراب ما بعد الصدمة، وكذلك اضطرابات الشخصية. كما يمكن أن تتجلى هذه الصعوبات في سلوكيات خطيرة مثل الميل إلى الانتحار، أو تعاطي المخدرات، واضطرابات السلوك، بالإضافة إلى مشاعر سلبية مثل الغضب، والذنب، واليأس، والتي قد تدفع الأفراد إلى تبني سلوكيات هروبية غير صحية كوسيلة غير فعالة للتعامل مع مشاعرهم (Schreiber, Grant, & Odlaug, 2012).، إضافة إلى أن ضعف القدرة على تنظيم الانفعالات لا يقتصر على الاضطرابات التقليدية فحسب، بل يمتد إلى سلوكيات إدمانية معاصرة، من أبرزها الإدمان على الهواتف الذكية، حيث يُلاحظ أن بعض الأفراد يستخدمون الهاتف كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية أو التخفيف من حدتها، خاصةً عند افتقارهم إلى استراتيجيات فعالة لمعالجة تلك الانفعالات والتعامل معها (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

وقد قدم جروس نموذجاً لتنظيم الانفعال يصف الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد للتحكم في انفعالاته السلبية. وتنقسم هذه الاستراتيجيات إلى فئتين رئيسيتين هما:

- ١- استراتيجيات موجهة نحو المقدمة: تسعى هذه الاستراتيجيات إلى التأثير على خصائص الاستجابة الانفعالية قبل أن يتم تفعيل الانفعال بشكل كامل، وتشمل:
 - اختيار الموقف: يتعلق هذا الفعل بتحديد المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر مرغوبة من خلال الاقتراب منها أو تجنبها. الهدف هو زيادة احتمال تواجد الفرد في مواقف تثير مشاعر إيجابية.
 - تعديل الموقف: يتضمن هذا الجهد تغيير التأثير العاطفي للموقف الذي يواجهه الفرد. بمعنى آخر، يتعامل الشخص مع الموقف بطريقة تقلل من تأثيره العاطفي السلبي.
 - توجيه الانتباه: يشمل هذا الاستراتيجية إعادة تركيز الانتباه على جوانب محددة من الموقف، بهدف التأثير على الاستجابة العاطفية وتوجيهها نحو الاستجابات الأكثر إيجابية.
 - إعادة التقسيم المعرفي: يشير هذا إلى تعديل المعنى العاطفي للموقف من خلال إعادة تفسير المثيرات العاطفية، مما يساعد الفرد على رؤية الوضع من منظور مختلف وأكثر إيجابية.
- ٢- استراتيجيات موجهة نحو الاستجابة: تركز هذه الاستراتيجيات على تعديل الاستجابات الانفعالية بعد أن يتم تفعيل الانفعال، وتشمل:
 - تعديل الاستجابة أو قمعها: يشير هذا إلى تثبيط أو تعديل الاستجابات الانفعالية بعد أن يتم تنشيط الانفعال، وذلك بهدف تغيير الاستجابات النفسية أو السلوكية أو الفسيولوجية المرتبطة بالعاطفة التي يشعر بها الفرد (Stoner, 2024).

- وفي السياق ذاته عرض كول (Koole, 2009) نموذجًا متكاملًا يُصنّف استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى ثلاث فئات رئيسية، تبعًا لهدف التنظيم، وتتمثل في الآتي:
- ١ - استراتيجيات تنظيم الانفعال الموجهة نحو الاحتياجات وتشمل:
 - تحويل الانتباه: تتمثل في توجيه الانتباه بعيدًا عن المحفزات السلبية والتركيز على جوانب إيجابية.
 - التحيزات التفسيرية: تظهر في تفسير المواقف بطريقة تعزز المشاعر الإيجابية.
 - ٢ - استراتيجيات تنظيم الانفعال الموجهة نحو الهدف وتتضمن:
 - التشبث بالحمل المعرفي: تتضمن إشغال العقل بمهام معرفية لتخفيف التأثير العاطفي.
 - إعادة التقييم المعرفي: يشير إلى إعادة تفسير الموقف أو المحفز العاطفي لتغيير استجابته الانفعالية.
 - الأنشطة الجسدية: تشمل تقنيات مثل قمع التعبير أو التنفيس عن المشاعر..
 - ٣ - استراتيجيات موجهة نحو الذات وتشمل:
 - التنظيم المضاد للانتباه: يشمل توجيه الانتباه بعيدًا عن المحفزات السلبية.
 - الأنشطة المعرفية: مثل الكتابة التعبيرية أو استرجاع الذكريات الذاتية لتعزيز التنظيم الانفعالي.
 - الأنشطة الجسدية: تشمل تقنيات مثل التنفس المتحكم فيه أو الاسترخاء العضلي التدريجي.

وعلى صعيد آخر طور أما جارفنفسكي، كرايخ، وسبينوفن (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2021) فقد قاموا بتطوير نموذجًا لتنظيم الانفعال المعرفي، والذي يُركّز على العمليات المعرفية المرتبطة بالتعامل مع المشاعر. ويشمل هذا النموذج تسع استراتيجيات أساسية:

 - القبول: وتتضمن أفكار الفرد وجهده ووعيه لقبول الوضع الذي هو فيه، والاستسلام له، ومحاولة التعايش الايجابي معه.
 - لوم الذات: وتشمل الأفكار التي تشير إلى انتقاد الفرد لذاته وتأنيبه لها وتحميلها المسؤولية ومحاسبتها وتوبيخها.
 - التفكير الاجتراري: ويشير إلى تكرار تفكير الفرد في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي، والأسباب والعواقب المترتبة عليه.
 - إعادة التركيز الإيجابي: وتتضمن قدرة الفرد على التفكير في خبرات ايجابية غير مرتبطة بالحدث، بدلًا من التفكير في الأحداث السئية التي مر بها.
 - إعادة التقييم الايجابي: إحضار الجوانب الإيجابية والتفسيرات التي تعطي للموقف السلبي معنى ايجابي تساعد على النمو والتطور الشخصي .
 - وضع الأمور في منظورها الصحيح: وتشمل التفكير في الحدث من وجهات نظر مختلفة، والتقليل من أهمية ذلك الحدث عند مقارنته بأحداث ومواقف أخرى واجهت الفرد أو أفراد آخرين.
 - التصور الكارثي: هو نمط من التفكير يرى فيه الفرد الحدث على أنه كارثي، حيث يبالغ في التركيز على جوانبه السلبية فقط، وتضخيم خطورة الحدث ونتائجه السلبية، مما يجعل الشخص يعتقد أن العواقب ستكون أكثر شدة مما هي عليه في الواقع، مع التأكيد بوضوح على شدة ما مر به الفرد من تجربة.
 - إلقاء اللوم على الآخرين: إسناد الفرد المسؤولية للآخرين عن الحدث، في محاولة منه لتجنب لوم الذات.

- إعادة التركيز على التخطيط: وتتضمن التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها من قبل الفرد للتعامل مع الحدث السلبي بطريقة أفضل.
- وأخيراً قدم كينيدي-مور وواتسون (Kennedy-Moore, & Watson, 2001) نموذج لتنظيم الانفعال يتضمن خمسة مراحل وهي على النحو التالي:
- الاستجابات التلقائية والتعبير: في هذه المرحلة، يظهر الفرد استجابة عاطفية تلقائية دون التفكير في تقييمها.
- الوعي العاطفي: يبدأ الشخص في التفكير في استجاباته العاطفية ويصبح أكثر وعياً بمشاعره.
- تفسير وتسمية الاستجابات العاطفية: يتم تفسير المشاعر وتسميتها بالاعتماد على الخبرات السابقة.
- مواجهة التناقضات: حدث عندما تتعارض المشاعر مع المعتقدات، مما يدفع الفرد لرفضها أو مقاومتها.
- تقييم الاستجابات العاطفية: تقييم شامل للاستجابات العاطفية، مما يساعد الفرد على تحسين قدرته في تنظيم مشاعره.
- تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة
- يشير (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007) إلى أن هناك العديد من العوامل التي تساهم في تنمية مهارات تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعات، ومنها:
- التعلم بالملاحظة والنمذجة والإشارة الاجتماعية: حيث يكتسب الفرد مهارات تنظيم الانفعال من خلال مراقبة سلوك الآخرين، وتقليد تصرفاتهم، والتفاعل مع الإشارات الاجتماعية في بيئته.
- ممارسات الوالدين المتعلقة بالانفعال: تلعب دوراً جوهرياً في تطوير قدرة الأبناء على تنظيم مشاعرهم، من خلال التوجيهات والنماذج السلوكية التي يقدمها الوالدان.
- المناخ الأسري: يسهم الجو العاطفي داخل الأسرة – بما يشمل من أساليب تربية، طبيعة العلاقات، التعبير العاطفي، والعلاقة بين الوالدين – في تشكيل قدرة الأبناء على التعامل مع انفعالاتهم.
- كما يؤكد (Gurel, 2014) على أن الحياة الجامعية بما تحمله من أعباء وضغوط أكاديمية كالمشاركة بالاختبارات والأبحاث والمشاريع، بالإضافة إلى ضيق الوقت لإنجاز المهام، قد تخلق تحديات كبيرة للطلاب. هذه الضغوط قد تؤدي إلى شعورهم بالإجهاد والضغط النفسي، مما يسهم في ضعف قدرتهم على تنظيم انفعالاتهم بشكل صحيح. ويضيف Risdsdale & Wessely عدداً من العوامل التي يمكن أن تؤثر سلباً على تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، ومنها: ضيق الوقت لإنجاز المهام الأكاديمية وما يترتب عليه من قلة وقت الراحة، والقلق بشأن المستقبل، بالإضافة إلى التوترات الاجتماعية داخل الحرم الجامعي مع الزملاء والأساتذة، التغيرات الحياتية وما يتعرضون له من تحديات شخصية أو عائلية، هذه العوامل يمكن أن تكون مصدراً للتوتر وتحدياً لقدرة الطلاب على تنظيم انفعالاتهم والتحكم فيها (ممدوح محمود بدوي، 2024).
- وفي هذا السياق يشير كل من (van der Kaap-Deeder, Brenning, & Neyrinck, 2021)؛ (Bilgiz, & Peker, 2018) إلى أن صعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة تعود إلى عدة عوامل، منها: عدم تلبية الحاجات النفسية والاجتماعية، التوترات في العلاقات الاجتماعية، سمات الشخصية الحدية، اضطرابات الهوية، غياب الدعم الاجتماعي والنفسي، الضغوط الاجتماعية والأكاديمية، وصعوبة تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والدراسية.
- أما (Hoaglin, Jones & Unger, 2021) فقد أوضحوا أن ضعف التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة يؤدي إلى نتائج سلبية متعددة، منها: عدم النجاح الأكاديمي، وتدني التحصيل

الدراسي، توتر العلاقات الشخصية والاجتماعية، ضعف التركيز وتششت الانتباه في مختلف مجالات الدراسة، تدهور الصحة الجسدية وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، صعوبة اتخاذ قرارات منطقية وصحيحة مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات عشوائية وغير صائبة، إضافة إلى العزلة الاجتماعية وتجنب التفاعلات الاجتماعية.

وقد كشفت الدراسات أن لأساليب التنظيم الانفعالي أثراً واضحاً في حياة الطالب الجامعي، سواء على المستوى الإيجابي أو السلبي. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة سميه سالم القبساني وحنان بنت أسعد خوخ (٢٠٢٤) عن وجود علاقة موجبة بين الكبت الانفعالي والضائقة النفسية، مشيرة إلى أن الكبت العاطفي يعد مؤشراً للتنبؤ بالضائقة النفسية. من ناحية أخرى، أظهرت دراسة (٢٠٢١) Özbay et al ودراسة (2024) Stoner أن تنظيم الانفعال عبر إعادة التقييم المعرفي يعزز الرفاهية النفسية، بينما يؤدي قمع الانفعال إلى تقليلها. في حين أظهرت دراسة يوسف فهي اسليم (٢٠١٧) وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي. كما بينت دراسة نورة دخيل الله الحارثي وخديجة ضيف الله القرشي (٢٠٢١) وجود علاقة إيجابية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال الايجابية والصمود الأكاديمي، ووجود علاقة سلبية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية والصمود الأكاديمي. وأوضحت دراسة (٢٠١٢) Schreiber, Grant, & Odlaug أن قصور تنظيم الانفعال منبئ بالاندفاع الذاتي والسلوكيات الاندفاعية مثل تعاطي المخدرات والإدمان، والاندفاع المعرفي، وتوصلت دراسة زينب منصور محمد وأسماء فتحي عبدالعزيز ونهلة فرج الشافعي (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت دراسة (٢٠١٧) Karabacak, & Demir عن وجود علاقة موجبة بين إعادة التقييم المعرفي وأبعاد الاستقلالية (الانجاز الشخصي والحرية)، ووجود علاقة سالبة بين القمع الانفعالي وأبعاد الاستقلالية.

وفي المقابل أشارت دراسة (٢٠١٤) Monteiro, Balogun, & Oratile إلى وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال وأساليب مواجهة الضغوط، مما يعني أن قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته بشكل إيجابي وفعال تسهم في تعزيز قدرته على التعامل مع ضغوطه الداخلية والخارجية بشكل فعال. وفي هذا السياق أظهرت دراسة (٢٠١٣) Bortoletto & Boruchovitch أن تنظيم الانفعال يسهم بشكل كبير في تعزيز عملية التعلم الأكاديمي وزيادة التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. وبينت دراسة (Cook & Newins, 2021; Breaux, et al, 2021) تأثير تنظيم الانفعال في الصحة النفسية حيث أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين قصور تنظيم الانفعال والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، كما بينت دراسة ممدوح محمود بدوي (٢٠٢٤) أن صعوبات تنظيم الانفعال تنبؤ بالسلوك الإنهزامي لدى طلاب الجامعة، وأظهرت دراسة (Akbari, 2017) ؛ Casale, Caplan, & Fioravanti, 2016) وجود علاقة موجبة بين قصور تنظيم الانفعال وإدمان الانترنت، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يواجهون صعوبة في إدارة انفعالاتهم ومشاعرهم يميلون إلى اللجوء إلى الإنترنت كوسيلة للتعامل مع انفعالاتهم السلبية.

يستخلص مما سبق:

- يُعد تنظيم الانفعالات عاملاً مؤثراً بشكل كبير في حياة طلاب الجامعة وسلوكياتهم، حيث يسهم في تعزيز الصحة النفسية، وزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط اليومية، بالإضافة إلى تحسين الأداء الأكاديمي. فعندما يتمكن الطلاب من تنظيم انفعالاتهم بطريقة إيجابية، يستخدمون استراتيجيات تكيفية فعالة، يصبحون أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية

والأكاديمية والاجتماعية. في المقابل، قد يؤدي التنظيم الانفعالي غير الفعال، والاعتماد على استراتيجيات غير تكيفية مثل قمع المشاعر، التجاهل، أو الإفراط في التفكير، إلى آثار سلبية على الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين

- هناك عوامل عديدة تسهم في نشأة وتطور استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية وغير التكيفية لدى طلاب الجامعة، ومن هذه العوامل: الممارسات الوالدية، وأنماط العلاقات داخل الأسرة، والتحديات المعاصرة التي يواجهها الطلاب في الحياة الجامعية، مثل الضغوط الدراسية والاجتماعية، والقلق بشأن المستقبل، والعلاقات الاجتماعية المعقدة، الأعباء الأكاديمية، التغيرات الحياتية، وضيق الوقت لإنجاز المهام الأكاديمية.

- تتمثل استراتيجيات تنظيم الانفعال التي يستخدمها طالب الجامعة عند تعامله مع انفعالاته في نوعين رئيسيين:

١- استراتيجيات تكيفية، مثل: إعادة التقييم المعرفي، والتحكم في الانفعال، وإعادة تقييم الموقف، وهذه الاستراتيجيات تمكن الطالب من فهم انفعالاته بشكل أعمق وإعادة تفسير المواقف بما يتناسب مع القدرات النفسية والتكيف الاجتماعي. من خلال هذه الاستراتيجيات، يستطيع الطالب ممارسة ضبط مشاعره والتعبير عنها بشكل مناسب وفعال، مما يعزز قدرته على التكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية، ويؤدي إلى تعزيز استقراره النفسي والاجتماعي على المدى الطويل.

٢- استراتيجيات غير تكيفية، مثل: القمع الانفعالي، والتجاهل، والإفراط في التفكير، وهذه الاستراتيجيات قد تقود الطالب إلى نوع من المقاومة الداخلية لمشاعره، مما يعيق قدرته على التعامل معها بمرونة. وبالرغم من أنها قد توفر له نوعاً من التخفيف المؤقت، إلا أنها تؤدي في النهاية إلى تزايد الاضطرابات النفسية والاجتماعية، حيث تتفاقم الانفعالات السلبية وتؤثر سلباً على عملية التكيف النفسي والاجتماعي.

وفي ضوء ذلك يعرف تنظيم الانفعال لدى الطالب الجامعي بأنه: عملية نفسية معرفية يمكن من خلالها للطالب الجامعي توظيف مجموعة من الاستراتيجيات أو الأساليب، سواء بشكل واعٍ أو غير واعٍ للتعامل مع مشاعره وانفعالاته، وذلك من خلال الوعي بهذه الانفعالات والتعرف عليها، ثم إدارتها والتحكم فيها أو التعبير عنها بأسلوب ملائم، إضافةً إلى تعديل شدتها أو مدتها بما يتناسب مع طبيعة الموقف، مما يسهم في تعزيز قدرة الطالب على التكيف مع المواقف المختلفة، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وتقليل التوتر والانفعالات السلبية، وتعزيز الاستجابات الإيجابية.

رابعاً: النوموفوبيا وعلاقتها بالانتماء وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة

أظهرت مجموعة من الدراسات وجود ارتباط وثيق بين النوموفوبيا أو ما يُعرف بالاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية ومشاعر الانتماء لدى طلاب الجامعة، فقد أوضحت دراسة (Maeng & Arbeau (2018 ودراسة (Yıldırım & Sezer (2020 وجود علاقة ارتباطية سلبية بين النوموفوبيا والاحتياجات النفسية الأساسية، مثل الكفاءة الذاتية، والاستقلالية، والانتماء لدى طلاب الجامعة، مما يدل على أن عدم إشباع هذه الاحتياجات، وخصوصاً الحاجة إلى الانتماء يرتبط بارتفاع مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، كما توصلت دراسة (Tras, Öztemel & Baltacı (2019 التي أجريت على طلاب جامعيين، إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الشعور بالانتماء والاستخدام المفرط للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، مما يشير إلى أن ضعف الشعور بالانتماء قد يدفع الطلاب إلى الاعتماد على الهواتف الذكية واللجوء إلى العالم الافتراضي، لتلبية هذه الحاجة، وفي السياق ذاته، أسفرت نتائج دراسة (Özden (2019

عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين النوموفوبيا ودرجة الرضا عن إشباع الاحتياجات النفسية خاصة حاجته إلى الانتماء لدى طلبة الجامعة، كما بيّنت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النوموفوبيا تبعاً لمتغيرات الجنس، أو السنة الدراسية، أو مدة استخدام الهاتف الذكي، كما أشارت دراسة (Büyükalim, 2020) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الشعور بالانتماء والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، كما بيّنت النتائج أن الانتماء يُعدّ منبئاً مهماً بمستوى النوموفوبيا لديهم، وفي الإطار نفسه، أوضحت دراسة (Günlü, 2021) أن هناك ارتباطاً مباشراً بين إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ومستوى النوموفوبيا. كما بيّنت وجود علاقة سلبية بين أبعاد النوموفوبيا (القلق من فقدان الوصول إلى المعلومات، وانقطاع الاتصال، والشعور بعدم الراحة) وبين أبعاد الاحتياجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء).

من جانب آخر، كشفت دراسات عديدة عن وجود علاقة وثيقة بين النوموفوبيا أو الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية وصعوبات تنظيم الانفعال، فقد أوضحت دراسة (Smetaniuk, 2014) أن الاكتئاب وضعف التحكم في الانفعالات يُعدّان منبئين بظهور النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. كما بينت دراسة (Extremera, Quintana-Orts, Sánchez-Álvarez & Rey, 2019) أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط بشكل إيجابي بالمزاج السلبي وأنماط تفكير غير تكيفية مثل التهويل، ولوم الذات أو الآخرين والقمع التعبيري. وفي السياق ذاته، كشفت نتائج دراسة (Fu, et al, 2020) أن صعوبة تنظيم الانفعالات ترتبط بالاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية، ويتوسط الاكتئاب هذه العلاقة، بينما يعد الدعم الاجتماعي المتصور عاملاً معززاً لها. ومن جانب آخر، أظهرت دراسة (Günlü, 2021) وجود علاقة سلبية بين إعادة التقييم المعرفي أحد أبعاد تنظيم الانفعال وأبعاد النوموفوبيا، وعلاقة موجبة بين القمع الانفعالي والنوموفوبيا. كما أظهرت دراسة (Squires, Hollett, Hesson, & Harris, 2021) وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاستخدام المشكّل للهواتف الذكية وكل من صعوبات تنظيم الانفعال والضغط النفسية. وأكدت دراسة (Rozgonjuk & Elhai, 2021) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الانفعال وإدمان الهواتف الذكية، مما يشير إلى أن ضعف التنظيم الانفعالي قد يؤدي إلى إدمان استخدام الهواتف الذكية. كما بيّنت دراسة (Shahidin, et al, 2022) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وعدد من استراتيجيات التنظيم غير التكيفية مثل التهويل، واللوم، والقمع التعبيري، بينما كانت هناك علاقة سلبية مع إعادة التقييم الإيجابي، في حين لم تظهر علاقات دالة مع استراتيجيات تنظيمية أخرى مثل القبول أو التركيز على التخطيط.

ويتضح مما سبق:

أن النوموفوبيا والاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية يرتبطان بعوامل نفسية أساسية تتمثل في شعور الانتماء وتنظيم الانفعال، فقد أظهرت الأبحاث أن ضعف الشعور بالانتماء وعدم إشباع الاحتياجات النفسية مثل الاستقلالية والكفاءة يؤديان إلى ارتفاع مستويات النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، حيث يلجأ الأفراد إلى العالم الرقمي كبديل لإشباع هذه الحاجات. كما تبين أن صعوبات تنظيم الانفعال تسهم في زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية، وتُعدّ مؤشراً لتطور النوموفوبيا، خصوصاً عند استخدام استراتيجيات غير تكيفية كالقمع التعبيري واللوم والتهويل، والإفراط في التفكير، في حين أن الاستراتيجيات التكيفية كإعادة التقييم الإيجابي ترتبط بانخفاض هذا الاستخدام، هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية تنمية مهارات التنظيم الانفعالي وتعزيز الشعور بالانتماء كوسيلتين فاعلتين للوقاية من اضطرابات الإدمان الرقمي والنوموفوبيا في أوساط الشباب الجامعي

وفي ضوء ما سبق يسعى البحث الحالي إلى تحديد مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في هذا المستوى بحسب متغيري النوع والتخصص الأكاديمي، إضافة إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الشعور بالانتماء وتنظيم الانفعال.

فروض البحث:

- ١- يوجد مستوى مرتفع دال إحصائياً للنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي).
- ٣- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الانتماء والنوموفوبيا.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال والنوموفوبيا.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج: يستخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ لأنه يتناسب مع طبيعة أهدافه، ويساعد على التحقق من فروضه.

ثانياً: المشاركون في البحث

تكونت عينة البحث من الآتي:

١- المشاركون في الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بالدراسة الاستطلاعية لاعتبارها أولى الخطوات التي يتم اللجوء إليها للوقوف على مشكلة البحث، ومعرفة أهم العوامل التي تؤثر في مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وتم توزيع استبيان يحتوي على عدد من الأسئلة المفتوحة على عينة من طلاب جامعة الأزهر بلغ عددها (٦٥) طالب وطالبة، وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية عدد من النتائج يمكن تلخيصها في الجدول التالي:

جدول (١) تفرغ نتائج الدراسة الاستطلاعية لعينة من طلاب جامعة الأزهر (ن=٦٥)

أهم العوامل المؤثرة في ظهور النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

وقد استخلص الباحثان من إجابات الطلاب العوامل التالية: عدم إشباع احتياجات الطلاب النفسية والاجتماعية، خصوصاً فيما يتعلق بالشعور بالانتماء والقبول والتقدير والاهتمام من قبل الآخرين، بالإضافة إلى الشعور بالتمهيش على الصعيدين الأسري والاجتماعي والثقافي، والشعور بالدونية وضعف الكفاءة الذاتية، وعدم الاستقلالية، والشعور بالعزلة النفسية والاجتماعية، والتي تؤثر على حالتهم النفسية والانفعالية، وتولد لديهم العديد من الانفعالات السلبية التي لا يستطيعون تنظيمها والتغلب عليها، إضافة إلى قصور في تنظيم الانفعال واستخدام استراتيجيات انفعالية غير ملائمة للتعامل مع مشاعرهم السلبية، نتيجة لذلك.

٢- المشاركون في عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس

تم تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية (بنين - بنات) بالقاهرة، جامعة الأزهر من خارج العينة الأساسية، وذلك لمعرفة مدى مناسبة

العبارات من الناحية اللغوية، وقدرة الطلاب على فهم تلك العبارات، ولحساب الخصائص السكومترية (الصدق، والثبات) للمقاييس.

٣- المشاركون في البحث

تم تطبيق أدوات البحث بعد التحقق من خصائصها السكومترية على عينة مكونة من (٥٠٣) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر. وقد تم استبعاد (٢٣) مشاركًا منهم، نظرًا لعدم استجابتهم لكافة عبارات المقاييس أو لعدم الجدية في الإجابة. وبذلك أصبحت العينة النهائية للبحث تتكون من (٤٨٠) طالبًا وطالبة، موزعين على كليات جامعة الأزهر التالية: التربية للبنين بالقاهرة، التربية للبنات بالقاهرة، التربية للبنات بأسسوط، والجدول التالي يبين توزيع عدد المشاركين في العينة الأساسية للبحث.

جدول (٢) توزيع المشاركين في العينة الأساسية للبحث (ن= ٤٨٠)

الكلية				
التخصص	التربية بنين بالقاهرة	التربية بنات بالقاهرة	التربية بنات بأسسوط	المجموع
علمي	124	-	١١٧	٢٤١
أدبي	١٢٠	119	-	٢٣٩

يتضح من جدول (٢) أن:

- إجمالي عينة الذكور ٢٤٤ طالباً، بينما بلغ عدد الإناث ٢٣٦ طالبة.
- إجمالي عينة التخصص العلمي ٢٤١ طالب وطالبة، وبلغ إجمالي عينة التخصص الأدبي ٢٣٩ طالباً وطالبة.
- إجمالي العينة الكلية بلغ ٤٨٠ من طلاب الجامعة.

ثالثاً: أدوات البحث:

استلزم تنفيذ هذا البحث استخدام أدوات مخصصة لقياس متغيرات النوموفوبيا، والانتماء، وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. ونظرًا لخصوصية العينة والسياس الثقافي، قام الباحثان بإعداد هذه الأدوات استنادًا إلى عدد من الاعتبارات، وذلك على النحو التالي:

- إثراء المكتبة السكومترية العربية: في ظل غياب مقاييس معدة ومقننة بشكل مناسب للبيئة المحلية ولفئة طلاب الجامعة، خاصة تلك التي تتناول الأبعاد المحددة في هذا البحث، جاءت هذه الدراسة لتساهم في تطوير أدوات قياس جديدة تتوافق مع الخصائص النفسية والثقافية للعينة المستهدفة.
 - دعم الباحثين في المجال: يوفر هذا البحث أدوات قياس باللغة العربية، مما يساهم في تسهيل مهام الباحثين المهتمين بدراسة هذه المتغيرات في البيئات الجامعية العربية مستقبلاً.
 - تعزيز القيمة العلمية للدراسة: إن بناء أدوات قياس جديدة يساهم في رفع مستوى المصداقية والموثوقية للبحث، ويمنحه ميزة إضافية في الأوساط الأكاديمية، خاصة في مجال البحوث النفسية والسلوكية.
 - تحقيق دقة النتائج: تم تصميم الأدوات بما يتلاءم مع طبيعة العينة وخصائصها، الأمر الذي يعزز من صلاحية البيانات المستخلصة، ويضمن تحقيق أهداف البحث بصورة دقيقة.
- وفيما يلي عرض لهذه الأدوات وكيفية التحقق من خصائصها السكومترية:

(1) مقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان)

ويهدف إلى قياس مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وقد اتبع الباحثان في إعدادة الخطوات الآتية :

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت ظاهرة النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة ومنها (Viegas, 2023; Anshari, Alas, & Sulaiman, 2019; Bragazzi, et al, 2019؛ إسراء أحمد ، ٢٠٢٤؛ حازم شوقي، ٢٠٢٢).
- الإطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس مستوى النوموفوبيا ومنها المقاييس التي أعدها كل من (Yildirim, & Correia, 2015؛ زينب شقير، ٢٠٢١؛ جيهان عيد محمد، ٢٠٢٤؛ مي يوسف وآخرون، ٢٠٠٢؛ ولاء عبدالرؤوف وأسامة محمد، ٢٠٢٢؛ السعيد درده، ٢٠١٦).
- في ضوء ما سبق قام الباحثان بتعريف النوموفوبيا: بأنها حالة نفسية تشير إلى الخوف المفرط أو القلق الشديد من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه، سواء بسبب انقطاع الشبكة، أو نفاد البطارية، أو نسيان الهاتف. ويظهر الطالب الجامعي المصاب بهذه الحالة تعلقاً مفرطاً بالهاتف الذكي في عدة جوانب، تشمل الاعتماد عليه في التواصل الاجتماعي، والشعور بالراحة النفسية عند وجوده، واستخدامه كمصدر أساسي للترفيه والحصول على المعلومات، إضافةً إلى ظهور سلوكيات إدمانية نتيجة الاستخدام المتكرر والمفرط، مما قد يؤثر سلباً على التوازن النفسي، والسلوكي، والاجتماعي، والأكاديمي للطلاب الجامعي، ثم قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٤٦ عبارة، تغطي هذا التعريف، وبعض عبارات المقياس سلبية وهي العبارات أرقام (٥-٧-١٠ - ١٤-١٨-٢١-٢٨-٣٤-٣٩-٤٠-٤٤) وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي الدرجات (أوافق بشدة: درجة واحدة - أوافق: درجتان - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: أربعة درجات - غير موافقة بشدة: خمسة درجات)، وبقية عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي (أوافق بشدة: خمسة درجات - أوافق: أربعة درجات - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: درجتان - غير موافقة بشدة: درجة واحدة).

- تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي :
أ- الصدق العاملي

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي لمقياس النوموفوبيا، على النحو التالي:
١- التحليل العاملي الاستكشافي

تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

- حساب مصفوفة الارتباطات لعبارات الاختبار على عينة التقنين (ن = ١٦٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكد الباحثان أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو -)، أو تساوي صفر، أو أقل من (٠,٢٥) أو أكبر من (٠,٩٠).
- 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 Reliability للعوامل التي نحصل عليها من التحليل، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) ، إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو (٠,٥٠) حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في

- تحليل هذا المقياس (٠,٦٨٧): أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن أن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
- تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريماكس التي أعدها Kaiser ، واتبع الباحثان محك Kaiser لاختيار تشبعات العبارات بالعوامل والذي يعد التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشبعات دالة.
- وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود ستة عوامل، كما هو موضح بالجدول (٣) الآتي:

جدول (٣) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة عبارات

مقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
١	٠,٥٠٣	٢	٠,٦١٨	٦	٠,٧٠٧
٧	٠,٦٣٥	٩	٠,٥٥٦	٨	٠,٦٢٣
١٥	٠,٤١٢	١٤	٠,٦٠٩	١٣	٠,٦١٤
١٩	٠,٦١١	٢٠	٠,٤٥٦	٢١	٠,٥٣٧
٢٥	٠,٨٣٢	٢٩	٠,٧٢٥	٣٠	٠,٤٨٧
٣٢	٠,٧٧٢	٣٧	٠,٣٩٢	٣٣	٠,٧١٢
		٣٨	٠,٥٣٢	٤٢	٠,٣٧٨
		٤٣	٠,٦٦٥		
الجذر الكامن	٧,٣٦٢	الجذر الكامن	٦,٧٤٥	الجذر الكامن	٦,٠١٢
التباين	١١,٨٩١	التباين	١١,٢٤٠	التباين	١٠,٣١٥
رقم العبارة	العامل الرابع	رقم العبارة	العامل الخامس	رقم العبارة	العامل السادس
٥	٠,٦٨٥	٣	٠,٥٦٨	٤	0.568
١١	٠,٦٠٢	١٠	٠,٤٧٧	١٢	٠,٨٠٣
١٧	٠,٥٦١	١٦	٠,٧٠١	١٨	0.377
٢٢	٠,٤٧٤	٢٣	٠,٥٩٧	٢٤	0.597
٢٧	٠,٥٤٧	٢٦	٠,٦١٢	٢٨	0.612
٣٤	٠,٥٥٨	٣٥	٠,٤٤٦	٣٦	٠,٤٠٠
٤٥	٠,٦٤٥	٤١	٠,٦٥٤	٣٩	٠,٤٥٦

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
		٤٤	٠,٥٩٢		
		٤٦	٠,٦١٩		
الجذر	٥,٢٠٣	الجذر الكامن	٤,٨٧٥	الجذر	٤,٤٢٥
الكامن				الكامن	
التباين	٩,٨٣٤	التباين	٩,١٠٥	التباين	٨,٣٦٤

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ستة عوامل لمقياس النوموفوبيا
- أن العبارتين (٣١ - ٤٠) لم تصلا إلى الحد المقبول للتشيع على أي من العوامل الستة، ومن ثم تم حذفهما لتصبح عدد مفردات المقياس (٤٤) مفردة.
- أن العامل الأول قد تشيع عليه (٦) عبارات، وهي (١ - ٧ - ١٥ - ١٩ - ٢٥ - ٣٢)، وكان الجذر الكامن (٣٦٢,٧) بنسبة تباين (٨٩١,١١٪)، ويشير مضمونها إلى شعور طالب الجامعة بالقلق والتوتر والإحباط وعدم الراحة عند الانفصال عن الهاتف، وصعوبة قضاء الوقت بدون الاعتماد عليه في الوصول إلى الإنترنت، ومتابعة المستجدات على وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الإلكترونية، والإطلاع المستمر على الرسائل والإشعارات التي يعتبرها مهمة وضرورية، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة).
- أن العامل الثاني قد تشيع عليه (٨) عبارات، وهي (٢ - ٩ - ١٤ - ٢٠ - ٢٩ - ٣٧ - ٣٨ - ٤٣)، وكان الجذر الكامن (٦,٧٤٥) بنسبة تباين (١١,٢٤٠٪)، ويشير مضمونها إلى اعتماد طلاب الجامعة بشكل مفرط على الهاتف الذكي كوسيلة أساسية للتواصل والتفاعل مع الآخرين، والحصول على الدعم والمساندة، بحيث يؤدي إلى شعورهم بالقلق والتوتر والعزلة والانزعاج عند فقدان الهاتف أو عدم قدرتهم على استخدامه للرد على المكالمات والرسائل، والحفاظ على التواصل مع الآخرين، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (التعلق الاجتماعي بالهاتف).
- أن العامل الثالث قد تشيع عليه (٧) عبارات، وهي (٦ - ٨ - ١٣ - ٢١ - ٣٠ - ٣٣ - ٤٢)، وكان الجذر الكامن (٠,١٢,٦) بنسبة تباين (٣١٥,١٠٪)، ويشير مضمونها إلى شعور الطالب الجامعي بالقلق والتوتر والضييق عند فقدان هاتفه الذكي أو تعطل عمله، أو عند عدم القدرة على استخدامه بسبب اعتماده المفرط عليه كمصدر رئيسي للحصول على المعلومات الشخصية والاجتماعية والدراسية. يشمل هذا الاعتماد متابعة الأخبار، إنجاز المهام الدراسية، والوصول إلى البيانات المخزنة على الهاتف واسترجاعها، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (التعلق المعلوماتي بالهاتف).
- أن العامل الرابع قد تشيع عليه (٧) عبارات، وهي (٥ - ١١ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٤ - ٤٥)، وكان الجذر الكامن (٢٠٣,٥) بنسبة تباين (٨٣٤,٩٪)، ويشير مضمونها إلى شعور الطالب الجامعي بالقلق، والتوتر، والملل، والإحباط عند فقدان القدرة على استخدام الهاتف الذكي أو الابتعاد عنه، سواء بسبب نفاد البطارية، أو الرصيد، أو البيانات. ويعود ذلك إلى اعتماده

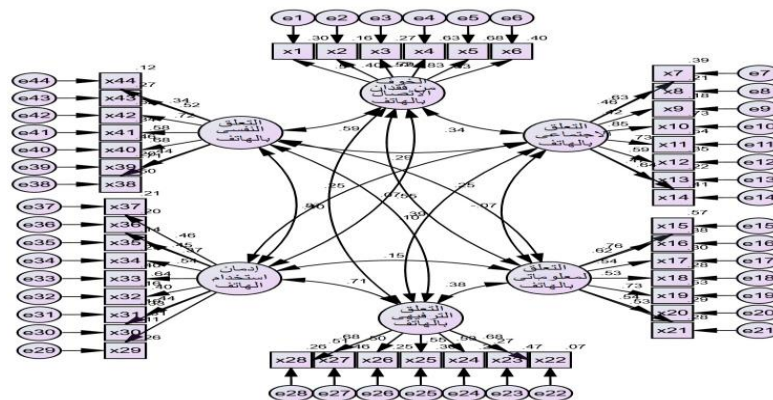
الكبير على الهاتف كمصدر رئيسي للترفيه والتسلية، إذ يقضي معظم وقت فراغه في مشاهدة المحتوى الترفيهي أو ممارسة الألعاب، مع حرص دائم على تحميل مواد جديدة لضمان استمرارية هذا النمط من التسلية، بدلاً من الانخراط في أنشطة بديلة، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (التعلق الترفيهي بالهاتف).

٢- أن العامل الخامس قد تشبع عليه (٩) عبارات، وهي (٣ - ١٠ - ١٦ - ٢٣ - ٢٦ - ٣٥ - ٤١ - ٤٤ - ٤٦)، وكان الجذر الكامن (٨٧٥,٤) بنسبة تباين (١٠,٩ %)، ويشير مضمونها إلى شعور الطالب الجامعي بحاجة مستمرة لاستخدام الهاتف الذكي بشكل مفرط وغير منضبط، مع فقدان السيطرة على مدة وتكرار استخدامه. ويتجلى ذلك من خلال التحقق المتكرر من الهاتف حتى في أوقات وأماكن غير مناسبة، وحمله بشكل دائم، وصعوبة الابتعاد عنه لفترات طويلة. هذا السلوك يؤدي إلى تشتت الانتباه، وصعوبة إنجاز المهام اليومية، والشعور بالضيق عند عدم توفر الهاتف، مما يعزز الخوف من فقدانه، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (إدمان استخدام الهاتف).

٣- أن العامل السادس قد تشبع عليه (٧) عبارات، وهي (٤ - ١٢ - ١٨ - ٢٤ - ٢٨ - ٣٦ - ٣٩)، وكان الجذر الكامن (٤٢٥,٤) بنسبة تباين (٣٦,٨ %)، ويشير مضمونها إلى الاعتماد النفسي والعاطفي المفرط من قبل الطالب الجامعي على الهاتف الذكي للشعور بالأمان، والطمأنينة، والراحة، والسعادة، واتخاذ وسيلة للهروب من الضغوط والمشاعر السلبية، ومع الوقت، يصبح الهاتف جزءاً من هوية الطالب، حيث يؤدي الابتعاد عنه إلى الشعور بالقلق، والفراغ العاطفي، وصعوبة الاسترخاء أو التحكم في الانفعالات، مع انشغال ذهني دائم بالتفكير فيه حتى دون وجود حاجة فعلية لاستخدامه. وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (التعلق النفسي بالهاتف).

٢- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (AMOS. V.26) للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل (١) التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات:



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النوموفوبيا

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما هو موضح في جدول (٤) الآتي:

جدول (٤) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس النوموفوبيا						
رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١		٠,٥٤٤	١			
٢	الخوف	٠,٤٠١	٠,٧٥٤	٠,١٤٠	٥,٣٩٥	***
٣	من فقدان	٠,٥٢٣	٠,٩٠٧	٠,١٣٨	٦,٥٩٩	***
٤	الاتصال	٠,٧٩١	١,٤٩٣	٠,١٧٧	٨,٤٥٩	***
٥	بالشبكة	٠,٨٢٦	١,٥٨٦	٠,١٨٤	٨,٦٠٨	***
٦		٠,٦٣٤	١,١٧٧	٠,١٥٧	٧,٤٩٧	***
٧		٠,٦٢٧	١,٠٠٠			
٨		٠,٤٥٩	٠,٧٤٧	٠,١١٥	٦,٤٨٤	***
٩		٠,٤١٨	٠,٦٥٠	٠,١٠٩	٥,٩٧٦	***
١٠	التعلق الاجتماعي	٠,٨٥٢	١,٢٦٦	٠,١٢٢	١٠,٣٩٦	***
١١	بالهاتف	٠,٧٣٣	١,٢٤٨	٠,١٣١	٩,٤٩٣	***
١٢		٠,٥٩٤	٠,٩٥٢	٠,١١٨	٨,٠٧٧	***
١٣		٠,٤٦٧	٠,٨١٨	٠,١٢٤	٦,٥٩٠	***
١٤		٠,٦٤٢	٠,٩٦٠	٠,١١٢	٨,٥٩٢	***
١٥		٠,٧٥٧	١,٠٠٠			
١٦		٠,٦١٦	٠,٨٤٤	٠,٠٩٣	٩,١٠٨	***
١٧	التعلق	٠,٥٤٥	٠,٦٧٩	٠,٠٨٤	٨,٠٦٥	***
١٨	المعلوماتي	٠,٥٣٠	٠,٦٨٩	٠,٠٨٨	٧,٨٤٩	***
١٩	بالعاتف	٠,٧٣٠	٠,٩٦٤	٠,٠٩٠	١٠,٦٨٢	***
٢٠		٠,٥٤١	٠,٥٧٥	٠,٠٧٢	٨,٠٠٨	***
٢١		٠,٥٣١	٠,٧١٨	٠,٠٩١	٧,٨٦٥	***
٢٢		٠,٢٦٩	١,٠٠٠			
٢٣	التعلق الترفيهي	٠,٦٨٤	٢,٢٤٦	٠,٥٨٢	٣,٨٥٧	***
٢٤		٠,٥٣٢	١,٨٧٥	٠,٥٠٩	٣,٦٨٥	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرية	مستوى الدلالة
٢٥		٠,٥٥١	٢,٠٨٠	٠,٥٦٠	٣,٧١٣	***
٢٦		٠,٤٩٨	١,٨٠٧	٠,٤٩٨	٣,٦٢٨	***
٢٧		٠,٦٧٨	٢,٢٣٤	٠,٥٨٠	٣,٨٥٣	***
٢٨		٠,٥٠٧	١,٩٧١	٠,٥٤١	٣,٦٤٣	***
٢٩		٠,٥١٣	١,٠٠٠			
٣٠		٠,٣٢٦	٠,٦٧٧	٠,١٥٢	٤,٤٦٣	***
٣١		٠,٤٤٠	٠,٧٠٦	٠,١٢٥	٥,٦٥٠	***
٣٢	ادمان	٠,٣٩٧	٠,٨٢٣	٠,١٥٧	٥,٢٢٨	***
٣٣	استخدام	٠,٦٣٦	١,٤٠٧	٠,١٩٦	٧,١٧٥	***
٣٤	الهاتف	٠,٥٤٢	١,٠١١	٠,١٥٥	٦,٥٢١	***
٣٥		٠,٣٧٠	٠,٧٥٢	٠,١٥٢	٤,٩٥٣	***
٣٦		٠,٤٥١	٠,٨٩٧	٠,١٥٦	٥,٧٤٩	***
٣٧		٠,٤٥٧	٠,٩١٨	٠,١٥٨	٥,٨٠٥	***
٣٨		٠,٧١٠	١,٠٠٠			
٣٩		٠,٤٤٤	٠,٦٩١	٠,١٠٥	٦,٥٨٥	***
٤٠	التعلق	٠,٦٨٢	١,٠٣٧	٠,١٠٤	٩,٩٤٠	***
٤١	النفسي	٠,٥٧٩	٠,٨٤١	٠,٠٩٩	٨,٥٢٣	***
٤٢		٠,٧٢٢	١,٠٨٢	٠,١٠٣	١٠,٤٧٩	***
٤٣		٠,٥٢١	٠,٧١٨	٠,٠٩٣	٧,٦٩٠	***

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)؛ مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج، وهو ما يكشف عنه جدول (٥) الآتي:

جدول (٥) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العنقودي لمقياس النوموفوبيا

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٣,٥٧٤	أقل من (٥)	مقبول

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٧	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٦٤٩	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٦٠٨	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٤٦٦	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٤٣١	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٥٤٨	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٥١٢	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٥٤٣	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦٦	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول (٥) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النوموفوبيا مع بيانات عينة التحقق من كفاءة الأدوات.

ب- الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه تلك العبارة، وهو ما يكشف عنه الجدول الآتي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتهي إليه لمقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

البعد الأول الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	البعد الثاني التعلق الاجتماعي بالهاتف	البعد الثالث التعلق المعلوماتي بالهاتف
معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط
رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
١	٢	٦
٧	٩	٨
١٥	١٤	١٣
١٩	٢٠	٢١
٢٥	٢٩	٣٠

البعد الأول الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة		البعد الثاني التعلق الاجتماعي بالهاتف		البعد الثالث التعلق بالمعلومات بالهاتف	
٣٢	**٠,٧٤٢	٣٧	**0,٣٧٦	٣٣	**٠,٧٠٢
		٣٨	**٠,٦٨٥	٤٢	**0,٤٤٧٧
		٤٣	**٠,٦٣٥		
البعد الرابع التعلق الترفيهي بالهاتف		البعد الخامس إدمان استخدام الهاتف		البعد السادس النفسي بالهاتف	
رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط
٥	**٠,٦٦٤	3	**٠,٦٤١	٤	**٠,٦٤٧
١١	**٠,٦٧٦	10	**٠,٥٠٤	١٢	**٠,٧٧٤
١٧	**٠,٦٤٢	16	**٠,٦٨٦	١٨	**0,٤١٢
٢٢	**٠,٤٥١	23	**٠,٦٥٢	٢٤	**٠,٦٣٨
٢٧	**٠,٥٧١	26	**٠,٦٠٣	٢٨	**٠,٦٧٧
٣٤	**٠,٦١٢	35	**٠,٥١٦	٣٦	**0,٣٧٧
٤٥	**٠,٦٢٢	41	**٠,٦٣٠	٣٩	**٠,٥٣٥
		44	**٠,٥٧٥		
		٤٦	**٠,٧٢٢		

يتضح من جدول (٦): أن كل معاملات الارتباط لكل مقياس فرعي دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن جميع هذه القيم مقبولة إحصائيًا؛ كما تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يكشف عنه الجدول الآتي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

م	الأبعاد	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	التعلق الاجتماعي بالهاتف	التعلق بالمعلومات بالهاتف	التعلق الترفيهي بالهاتف	إدمان استخدام الهاتف	التعلق النفسي بالهاتف
١	الدرجة الكلية	**٠,٧٠٥	**٠,٦١٢	**٠,٥٣٢	**٠,٦٥١	**٠,٦٧٧	**0,٤٣٢

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية مقبولة إحصائيًا، ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك يكون تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وبالتالي من صدقه.

ج- الثبات

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس من خلال:
الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق:
تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية للمقياس وإعادة التطبيق بعد إسبوعين من التطبيق الأول لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (٨) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول
الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	٠,٨٤١	**٠,٧٥٦
التعلق الاجتماعي بالهاتف	٠,٨١٠	**٠,٧٧٠
التعلق المعلوماتي بالهاتف	٠,٨٥٢	**٠,٧٤٩
التعلق الترفيهي بالهاتف	٠,٧٧٥	**٠,٧٨٧
إدمان استخدام الهاتف	٠,٨٤٦	**٠,٨١٧
التعلق النفسي بالهاتف	٠,٧٦٩	**٠,٦٨٨
الدرجة الكلية	٠,٩٠٦	**٠,٨٦٥

يتضح من جدول (٨) : أن معاملات الثبات سواء بطريقة معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٧٦٩ - ٠,٩٠٦)، ومعاملات الارتباط بطريقة إعادة التطبيق تراوحت بين (٠,٦٨٨ - ٠,٨٦٥)، كما أن معامل ثبات التجزئة النصفية للدرجة الكلية للمقياس بعد التصحيح (٠,٨٩٧) وتعد جميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائيًا، مما يدل على تمتع مقياس النوموفوبيا بدرجة عالية من الثبات تمكن الباحثان من استخدامه والاعتماد عليه في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٤) عبارة موزعة على ستة أبعاد، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على تلك الأبعاد بعد إعادة الترتيب:

جدول (٩) الصور النهائية لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	١-٧-١٣-١٩-٢٥-٣١	٦
٢	التعلق الاجتماعي بالهاتف	٢-٨-١٤-٢٠-٢٦-٣٢-٣٧-٤٢	٨
٣	التعلق المعلوماتي بالهاتف	٣-٩-١٥-٢١-٢٧-٣٣-٣٨	٧
٤	التعلق الترفيهي بالهاتف	٤-١٠-١٦-٢٢-٢٨-٣٤-٣٩	٧
٥	إدمان استخدام الهاتف	٥-١١-١٧-٢٣-٢٩-٣٥-٤٠-٤٣-٤٤	٩
٦	التعلق النفسي بالهاتف	٦-١٢-١٨-٢٤-٣٠-٣٦-٤١	٧
٤٤	المجموع		٤٤

تصحيح المقياس:

وبناء على ما سبق قام الباحثان بإعادة ترتيب مفردات المقياس بصورة تبادلية بالنسبة للعناصر الستة للمقياس للحد من التخمين، وبعض عبارات المقياس سالبة وهى العبارات أرقام (٥-١٠-١٤-٢١-٢٥-٢٨-٣٠-٣٧-٤١-٤٣) وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي الدرجات (أوافق بشدة: درجة واحدة - أوافق: درجتان - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: أربعة درجات - غير موافقة بشدة: خمسة درجات)، وبقيّة عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي (أوافق بشدة: خمسة درجات - أوافق: أربعة درجات - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: درجتان - غير موافقة بشدة: درجة واحدة)، وبناءً على ذلك فإن أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس (٤٤) درجة، وأعلى درجة هي (٢٢٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على زيادة مستوى النوموفوبيا، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدني مستوى النوموفوبيا لدى أفراد العينة.

(٢) مقياس الانتماء لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان)

ويهدف إلى قياس مستوى الانتماء لدى طلاب الجامعة، وقد اتبع الباحثان في إعداد الخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الانتماء لدى طلاب الجامعة ومنها: (Anderson, Currie, & Duru, 2015; Davis, 2012; O'Connor, 2010; Copeland, 2016; أشرف سيد أبو السعود، ٢٠١٤؛ فاطمة الدوسري، ٢٠٢٠؛ أسماء توفيق مبروك، ٢٠١١).

- الإطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس مستوى الانتماء ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (Allen, 2020 : Traş, Öztemel, & Baltacı, 2019)؛ زينب عبدالمحسن درويش، وسامية سمير شحاته، ٢٠١٠؛ ثابت محمد خضر وذكرى يوسف الطائي، ٢٠٠٩؛ ربيعة علاونة، ٢٠١٧؛ منال طه، ٢٠١٤).
- في ضوء ما سبق قام الباحثان بتعريف الانتماء: بأنه شعور داخلي يعكس ارتباط طالب الجامعة عاطفياً ومعنوياً بجماعة أو مكان معين، فيشعر تجاهه بالولاء، والفخر، والاعتزاز، والمسؤولية، إلى جانب شعوره بالقبول، والتقدير، والأهمية، ويُعزز هويته الشخصية، ويمنحه الأمن النفسي، مما يُسهم في تحفيزه على المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية والمهنية، ويدفعه للمساهمة الإيجابية في خدمة هذا الكيان، وتطوره، والدفاع عنه، والعمل على تحقيق أهدافه، والمحافظة على قيمه، ويتجسد الانتماء في عدة أبعاد، من أبرزها: الانتماء للأسرة، حيث يشعر بالدعم والقبول داخل محيطه العائلي؛ والانتماء للجامعة، الذي يعزز شعوره بالتحفيز والاندماج في النشاط الأكاديمي والاجتماعي؛ والانتماء لجماعة الأصدقاء، الذي يعكس العلاقات الشخصية القوية والتفاعل الإيجابي؛ والانتماء للمجتمع الذي يشعر من خلاله بالمسؤولية والولاء تجاه القيم والمعتقدات الاجتماعية، ثم قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٤٨ عبارة، تغطي هذا التعريف، وبعض عبارات المقياس سالية وهي العبارات أرقام (٩-١٤ - ١٩ - ٢٤ - ٢٦ - ٣٣ - ٤٠ - ٤٥) وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي الدرجات (أوافق بشدة: درجة واحدة - أوافق: درجتان - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: أربعة درجات - غير موافقة بشدة: خمسة درجات)، وبقية عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي (أوافق بشدة: خمسة درجات - أوافق: أربعة درجات - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: درجتان - غير موافقة بشدة: درجة واحدة).

- تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق العاملي

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي لمقياس الانتماء، على النحو التالي:

١- التحليل العاملي الاستكشافي

تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

- حساب مصفوفة الارتباطات لعبارات الاختبار على عينة التقنين (ن=١٦٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكد الباحثان أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو -)، أو تساوي صفر، أو أقل من (٠,٢٥) أو أكبر من (٠,٩٠).
- 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 Reliability للعوامل التي نحصل عليها من التحليل، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) في (أسامة ربيع، ٢٠٠٨)، إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو (٠,٥٠) حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في تحليل هذا المقياس (٠,٧٢١)؛ أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن أن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
 - تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفارماكس التي أعدها Kaiser، واتبع الباحثان محك Kaiser لاختيار تشعبات العبارات بالعوامل والذي يعد التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة.
 - وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود أربعة عوامل، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (١٠) العوامل المستخرجة وتشعباتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة

عبارات مقياس الانتماء لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل
العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
٠,٦٨٥	٠,٨٠٠	٠,٥٢٣	٠,٥١٥	٠,٥٣٧	٠,٧٨٧	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٦٠٢	٠,٥٢٣	٠,٥١٥	٠,٥٣٧	٠,٧٨٧	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٥٦٤	٠,٥١٥	٠,٥٣٧	٠,٧٨٧	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٦٧٤	٠,٥٣٧	٠,٧٨٧	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٥٨٤	٠,٧٨٧	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٧٣٨	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٧٤٥	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٧٥٦	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٧٠٦	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٨٣٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٨٠٦	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٥٧٤	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٦٣٤	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٦٥٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢
٠,٩٨٥	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢	٠,٥١٢

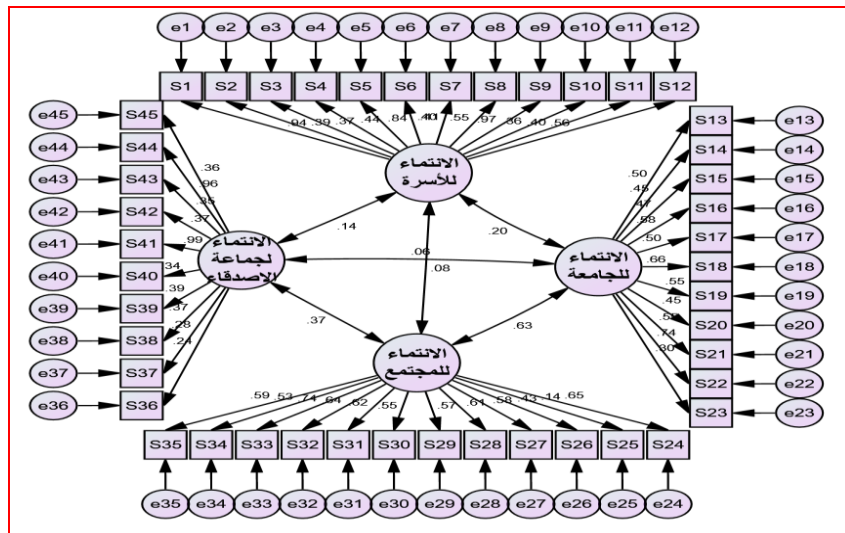
يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

- أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٢) عبارة، وهي (١ - ٦ - ١١ - ١٦ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٠ - ٣١ - ٤٠ - ٤٥ - ٤٨)، وكان الجذر الكامن (٧,٦٣٤) بنسبة تباين (١٢,٤٧٦ %)، ويشير مضمونها إلى ارتباط الطالب الجامعي عاطفياً بأسرته، وتفاعله الإيجابي مع أفرادها، والتزامه بقيمها وتقاليدها، بالإضافة إلى مشاركته في أنشطتها المختلفة. ويتجلى هذا الارتباط في شعوره بالقبول والاعتزاز، إلى جانب احترام الأسرة لأرائه وأفكاره، مما يعزز شعوره بالأمان والانتماء الأسري، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (الانتماء للأسرة).
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (١١) عبارة، وهي (٧ - ١٣ - ١٥ - ٢٠ - ٢٥ - ٢٨ - ٣٣ - ٣٤ - ٤١ - ٤٤ - ٤٦)، وكان الجذر الكامن (٧,٢١٣) بنسبة تباين (١١,٥٤١ %)، ويشير مضمونها إلى شعور الطالب الجامعي بالولاء والفخر تجاه جامعتة، وتقديره لدورها في تشكيل شخصيته وهويته الأكاديمية والاجتماعية، بالإضافة إلى احترامه لأنظمتها وقوانينها، والمشاركة الفعالة في أنشطتها. كما يتجلى هذا الانتماء في شعوره بالأمان والراحة والتقدير ضمن بيئة الجامعة، وحرصه على تمثيلها بصورة إيجابية، إلى جانب رغبته في الإسهام في تطويرها من خلال تقديم المقترحات والأفكار البناءة. وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (الانتماء للجامعة).
- أن العامل الثالث قد تشبع عليه (١٢) عبارة، وهي (٢ - ٥ - ٨ - ٩ - ١٩ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٥ - ٣٧ - ٣٨ - ٤٣ - ٤٧)، وكان الجذر الكامن (٦,٥٨٩) بنسبة تباين (٩,٨٧٤ %)، ويشير مضمونها إلى شعور الطالب الجامعي بالراحة والقبول داخل مجتمعه، وحرصه على المشاركة الفعالة في تنميته، والالتزام بقيمه ومبادئه الاجتماعية. كما يشمل مساهمته في نشر الوعي، والمشاركة في حل القضايا المجتمعية، وشعوره بالفخر والولاء لهذا المجتمع، إلى جانب حرصه على الحفاظ على النظام العام، وتشجيع الآخرين على تحمل مسؤولياتهم، مع القدرة على تحقيق التوازن بين تلبية احتياجاته الشخصية والالتزام بالقيم المجتمعية. وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (الانتماء للمجتمع).
- أن العامل الرابع قد تشبع عليه (١٠) عبارات، وهي (٣ - ١٠ - ١٢ - ١٤ - ٢١ - ٢٣ - ٢٦ - ٣٢ - ٣٩ - ٤٢)، وكان الجذر الكامن (٥,٦٥٢) بنسبة تباين (٨,٩٨٥ %)، ويشير مضمونها إلى العلاقات الاجتماعية العميقة والمستدامة التي تجمع الطالب الجامعي بزملائه وأصدقائه، سواء في السياق الأكاديمي أو الشخصي. ويتجلى ذلك في شعوره بالراحة والاطمئنان معهم، ومشاركتهم لحظاته السعيدة والحزينة، وتبادل الدعم والمساندة المتبادلة على المستويين الأكاديمي والشخصي، بالإضافة إلى الاحترام والتقدير المتبادل للأراء والأفكار، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (الانتماء لجماعة الزملاء أو الأصدقاء).

- ولم تتشعب عبارة كل من (٤ - ١٨ - ٣٦) على أي بعد وبالتالي تم حذفها لتصحيح عدد مفردات المقياس (٤٥) مفردة.

٢- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (AMOS. V.26) للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل (٢) التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات:



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الانتماء

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما هو موضح في جدول (١١) الآتي:

جدول (١١) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الانتماء

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	الانتماء	٠,٩٤٠	١,٠٠٠			
٢	للأسرة	٠,٣٩٤	٠,٤٨٥	٠,٠٦٧	٧,١٩٩	***
٣		٠,٣٧٣	٠,٤٦٦	٠,٠٦٩	٦,٧٦٤	***
٤		٠,٤٣٦	٠,٥٨٩	٠,٠٧٣	٨,١١٣	***
٥		٠,٨٤٢	٠,٨٥٦	٠,٠٣٧	٢٢,٩٣٣	***
٦		٠,٤٠٠	٠,٥٤٦	٠,٠٧٥	٧,٣٢٣	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الدرجة	مستوى الدلالة
٧		٠,٤٠٧	٠,٥٠٥	٠,٠٦٨	٧,٤٧١	***
٨		٠,٥٥٤	٠,٧٩٣	٠,٠٧٢	١٠,٩٩١	***
٩		٠,٩٧٣	٠,٩٨٤	٠,٠٢٧	٣٦,٣٠٣	***
١٠		٠,٣٦٥	٠,٤٨٢	٠,٠٧٣	٦,٥٩٥	***
١١		٠,٣٩٧	٠,٤٩٧	٠,٠٦٨	٧,٢٦٣	***
١٢		٠,٥٥٩	٠,٧٩١	٠,٠٧١	١١,١١٠	***
١٣		٠,٥٠١	١,٠٠٠			
١٤	الانتماء	٠,٤٤٩	٠,٩٤٨	٠,١٥٩	٥,٩٨٣	***
١٥	للجامعة	٠,٤٧١	٠,٩٨٠	٠,١٥٨	٦,١٨٩	***
١٦		٠,٥٨١	١,١٧٩	٠,١٦٧	٧,٠٥٦	***
١٧		٠,٤٩٨	١,٠٩٨	٠,١٧١	٦,٤١٨	***
١٨		٠,٦٦٢	١,١٧٧	٠,١٥٥	٧,٥٧٨	***
١٩		٠,٥٥٤	١,٢١٢	٠,١٧٧	٦,٨٦١	***
٢٠		٠,٤٤٨	٠,٨٤٦	٠,١٤١	٥,٩٧٧	***
٢١		٠,٥٤٨	١,٢٧٥	٠,١٨٧	٦,٨١٩	***
٢٢		٠,٧٣٥	١,٢٨٦	٠,١٦١	٧,٩٦٤	***
٢٣		٠,٣٠٥	٠,٦٥٨	٠,١٤٩	٤,٤٣٣	***
٢٤	الانتماء	٠,٦٥٠	١,٠٠٠			
٢٥	للمجتمع	٠,١٤٠	٠,٢٠٤	٠,٠٩١	٢,٢٥٥	***
٢٦		٠,٤٣٢	٠,٦٥٨	٠,٠٩٨	٦,٧٣٠	***
٢٧		٠,٥٧٦	٠,٩١١	٠,١٠٥	٨,٧١٢	***
٢٨		٠,٦٠٦	٠,٩٧٠	٠,١٠٧	٩,٠٩٨	***
٢٩		٠,٥٦٧	٠,٧٨٦	٠,٠٩١	٨,٥٩٩	***
٣٠		٠,٥٥٢	٠,٩٠٧	٠,١٠٨	٨,٣٩٠	***
٣١		٠,٦١٧	٠,٩٤٩	٠,١٠٣	٩,٢٥١	***
٣٢		٠,٦٤٠	١,٠٨٠	٠,١١٣	٩,٥٣٤	***
٣٣		٠,٧٤٢	١,٠٢١	٠,٠٩٥	١٠,٧٥٠	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
٣٤		٠,٥٣٤	٠,٨٥٢	٠,١٠٤	٨,١٦٠	***
٣٥		٠,٥٩٤	٠,٨٩٥	٠,١٠٠	٨,٩٤٣	***
٣٦	الانتماء	٠,٢٤٢	١,٠٠٠			
٣٧	لجماعة	٠,٢٧٦	١,١٨٠	٠,٣٦٥	٣,٢٣٤	***
٣٨	الأصدقاء	٠,٣٦٧	١,٥٨٦	٠,٤٣٨	٣,٦٢٢	***
٣٩		٠,٣٩٠	١,٧٨٨	٠,٤٨٤	٣,٦٩١	***
٤٠		٠,٣٣٩	١,٤٨٩	٠,٤٢٣	٣,٥٢٢	***
٤١		٠,٩٩٢	٤,٠٩٤	٠,٩٥٨	٤,٢٧٥	***
٤٢		٠,٣٦٦	١,٥٧٨	٠,٤٣٦	٣,٦١٨	***
٤٣		٠,٣٤٦	١,٤٠٦	٠,٣٩٦	٣,٥٥٠	***
٤٤		٠,٩٥٧	٤,٠٠٩	٠,٩٣٨	٤,٢٧٣	***
٤٥		٠,٣٦٢	١,٥٧٧	٠,٤٣٨	٣,٦٠٤	***

يتضح من الجدول (١١) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١): مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج، وهو ما يكشف عنه جدول (١٢) الآتي:

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٢,١٢١	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٤٥	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٧٨٢	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٧٠٠	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٥٢٧	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٤٧٨	صفر إلى ١	مقبول

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٦١٢	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٦٨٣	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٦٦٣	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٠	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الانتماء مع بيانات عينة التحقق من كفاءة الأدوات.

ب- الاتساق الداخلي: وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، وهو ما يكشف عنه الجدول الآتي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه لمقياس الانتماء لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

البعد الأول الانتماء للأسرة		البعد الثاني الانتماء للجامعة		البعد الثالث الانتماء للمجتمع		البعد الرابع الانتماء لجماعة الزملاء أو الأصدقاء	
رقم	معاملات الارتباط	رقم	معاملات الارتباط	رقم	معاملات الارتباط	رقم	معاملات الارتباط
1	**٠,٦٤٥	7	**٠,٥٦٧	2	**٠,٧٨٤	3	**٠,٧٦٤
6	**٠,٦٣٦	13	**٠,٦١٢	5	**٠,٦٢٢	10	**٠,٦٤٦
11	**٠,٦٥٨	15	**٠,٧٧٤	8	**٠,٥٦٧	12	**٠,٦٢٢
16	**٠,٥٩٨	20	**٠,٧٢٢	9	**٠,٦٠٠	14	**٠,٥٥١
17	**٠,٨٠١	25	**٠,٨٠٢	19	**٠,٨١٦	21	**٠,٥٧٠
22	**٠,٧١٤	28	**٠,٥٤٧	24	**٠,٦٠٢	23	**٠,٧١٢
27	**٠,٦٩٨	33	**٠,٦٩٦	29	**٠,٧٠١	26	**٠,٧٦٣
30	**٠,٦٢٥	34	**٠,٥٦٤	35	**٠,٧٧٨	32	**٠,٧٨١
31	**٠,٧٨٦	41	**٠,٦٧٤	37	**٠,٥٢٤	39	**٠,٧٧٤
40	**٠,٥٧٤	44	**٠,٦٢٤	38	**٠,٦٧٢	42	**٠,٨٠٢
45	**٠,٨٧٢	46	**٠,٧٤٥	43	**٠,٥١٠		
48	**٠,٦١٠			47	**٠,٦٤٢		

يتضح من الجدول (١٣): أن كل معاملات الارتباط لكل مقياس فرعي دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً؛ كما تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يكشف عنه الجدول الآتي:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الانتماء لطلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

م	الأبعاد	الانتماء للأسرة	الانتماء للجامعة	الانتماء للمجتمع	الانتماء لجامعة الزملاء أو الأصدقاء
١	الدرجة الكلية	**٠,٧٨٥	**٠,٦٧١	**٠,٥٩٧	**٠,٦٦٨

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية مقبولة إحصائياً، ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك يكون تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وبالتالي من صدقه.

ج- الثبات

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس من خلال:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق بعد إسبوعين من التطبيق الأول لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (١٥) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لمقياس الانتماء لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول
الانتماء للأسرة	٠,٧٣٣	**0,٨٤١
الانتماء للجامعة	٠,٨٠٣	**0,7٣٤
الانتماء للمجتمع	٠,٧٦٤	**0,٧٩٦
الانتماء لجامعة الزملاء أو الأصدقاء	٠,7٨5	**0,٨٢٥
الدرجة الكلية	٠,٨٧٩	**0,8٧٧

يتضح من جدول (١٥) أن معاملات الثبات سواء بطريقة معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٧٣٣ - ٠,٨٧٩)، ومعاملات الارتباط بطريقة إعادة التطبيق تراوحت بين (٠,٧٣٤ - ٠,٨٧٧)،

وتعد جميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً، مما يدل على تمتع مقياس الانتماء بدرجة عالية من الثبات تمكن الباحثان من استخدامه والاعتماد عليه في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس الانتماء لدى طلاب الجامعة:

بعد حساب الخصائص السيكمترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على تلك الأبعاد بعد إعادة الترتيب:

جدول (١٦) الصور النهائية لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	الانتماء للأسرة	١ - ٥ - ٩ - ١٣ - ١٧ - ٢١ - ٢٥ - ٢٩ - ٣٣ - ٣٧ - ٤١	١٢
٢	الانتماء للجامعة	٢ - ٦ - ١٠ - ١٤ - ١٨ - ٢٢ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٤ - ٣٨	١١
٣	الانتماء للمجتمع	٣ - ٧ - ١١ - ١٥ - ١٩ - ٢٣ - ٢٧ - ٣١ - ٣٥ - ٣٩	١٢
٤	الانتماء لجماعة الزملاء أو الأصدقاء	٤ - ٨ - ١٢ - ١٦ - ٢٠ - ٢٤ - ٢٨ - ٣٢ - ٣٦ - ٤٠	١٠
٤٥	المجموع		

تصحيح المقياس:

وبناء على ما سبق قام الباحثان بإعادة ترتيب مفردات المقياس بصورة تبادلية بالنسبة للعناصر الأربعة للمقياس للحد من التخمين، وبعض عبارات المقياس سالبة وهى العبارات أرقام (٥- ١٨ - ١٩ - ٢٤ - ٢٢ - ٢٩ - ٤٠ - ٤٣) وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي الدرجات (أوافق بشدة: درجة واحدة - أوافق: درجتان - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: أربعة درجات - غير موافقة بشدة: خمسة درجات)، وبقيّة عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي (أوافق بشدة: خمسة درجات - أوافق: أربعة درجات - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: درجتان - غير موافقة بشدة: درجة واحدة)، وبناءً على ذلك فإن أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس (٤٥) درجة، وأعلى درجة هي (٢٢٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى الانتماء، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدني مستوى الانتماء لدى أفراد العينة.

(٣) مقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان)

ويهدف إلى قياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، وقد اتبع الباحثان في إعداده الخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة ومنها: (Stoner, 2024; Monteiro, Balogun, & Oratile, 2014; Karabacak, & Demir, 2017; يوسف فهبي، ٢٠١٧، نورة خليل وخديجة القرشي، ٢٠٢١؛ زينب منصور وآخرون، ٢٠٢١، وسمية سالم وحنان بنت أسعد، ٢٠٢٤).
- الإطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس تنظيم الانفعال ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (Kooole, 2009; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2021; Gross, 2008; Kennedy-Moore, & Watson, 2001; علاء فؤاد حماد، ٢٠٢١، إبراهيم العمادي وبلقاس فرج، ٢٠٢٣؛ وسهام علي عليوة، ٢٠١٨؛ أحمد سمير ابوبكر، ٢٠٢٣).
- في ضوء ما سبق قام الباحثان بتعريف تنظيم الانفعال لدى الطالب الجامعي بأنه: عملية نفسية معرفية يُمكن من خلالها للطالب الجامعي توظيف مجموعة من الاستراتيجيات أو الأساليب، سواء بشكل واعٍ أو غير واعٍ للتعامل مع مشاعره وانفعالاته، وذلك من خلال الوعي بهذه الانفعالات والتعرف عليها، ثم إدارتها والتحكم فيها أو التعبير عنها بأسلوب ملائم، إضافةً إلى تعديل شدتها أو مدتها بما يتناسب مع طبيعة الموقف، مما يُسهم في تعزيز قدرة الطالب على التكيف مع المواقف المختلفة، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وتقليل التوتر والانفعالات السلبية، وتعزيز الاستجابات الإيجابية، ثم قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٥٤ عبارة، تغطي هذا التعريف، وبعض عبارات المقياس سالبة وهي العبارات أرقام (٥- ٨- ١٥- ٢١- ٢٥- ٢٨- ٣٠- ٣٢- ٤١- ٤٩- ٥٢) وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي الدرجات (أوافق بشدة: درجة واحدة – أوافق: درجتان – أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات – غير موافقة: أربعة درجات – غير موافقة بشدة: خمسة درجات)، وبقية عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي (أوافق بشدة: خمسة درجات – أوافق: أربعة درجات – أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات – غير موافقة: درجتان – غير موافقة بشدة: درجة واحدة).

- تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق العاملي

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي لمقياس تنظيم الانفعال، على النحو التالي:

١- الصدق العاملي الاستكشافي

تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

- أ- حساب مصفوفة الارتباطات لعبارات الاختبار على عينة التقنين (ن=١٦٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكد الباحثان أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو -)، أو تساوي صفر، أو أقل من (٠,٢٥) أو أكبر من (٠,٩٠).

- ب- 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 Reliability للعوامل التي نحصل عليها من التحليل، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) ، إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو (٠,٥٠) حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في تحليل هذا المقياس (٠,٧١٢)؛ أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن أن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- ج- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
- د- تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريماكس التي أعدها Kaiser، واتبع الباحثان محك Kaiser لاختيار تشعبات العبارات بالعوامل والذي يعد التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة.
- هـ- وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود ستة عوامل، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (١٧) العوامل المستخرجة وتشعباتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة عبارات مقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
٣	٠,٨٠٢	١	٠,٧١١	٥	٠,٤٦٥
٩	٠,٦٨٧	٧	٠,٥٨٦	٨	٠,٦٤١
١٣	٠,٥١٢	١٥	٠,٦١٠	١٧	٠,٧٢٣
٢١	٠,٧١١	١٩	٠,٦٥٢	٢٠	٠,٥٥٤
٢٥	٠,٤٣٢	٢٧	٠,٤٢٥	٢٩	٠,٣٨٨
٣٣	٠,٦٨٢	٣١	٠,٨٤١	٣٢	٠,٦١٥
٣٧	٠,٤٩٨	٣٩	٠,٣٩٨	٤١	٠,٨٥٦
٤٥	٠,٧٥٢	٤٣	٠,٧٠٢	٤٤	٠,٦٥٦
٤٩	0.568			٥١	٠,٤٤٨
الجذر	٨,٤٢١	الجذر	٨,٠١٤	الجذر	٧,٤٢٤
الكامن		الكامن		الكامن	
التباين	١١,٧٨٥	التباين	١٠,٧٤٥	التباين	١٠,٢٥١

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
رقم العبارة	العامل الرابع	رقم العبارة	العامل الخامس	رقم العبارة	العامل السادس
٢	٠,٧١٢	٦	٠,٦٢٢	٤	0.544
١١	٠,٧٠٠	١٢	٠,٨٥٥	١٦	٠,٧٠٥
١٤	٠,٥٢٥	٢٤	٠,٤٧٢	١٨	0.742
٢٣	٠,٦٥٢	٣٠	٠,٥٦٩	٢٢	0.635
٢٦	٠,٥٥٧	٣٤	٠,٧١٢	٢٨	0.512
٣٥	٠,٨٣٦	٤٢	٠,٥٣٦	٣٦	٠,٥٤٢
٣٨	٠,٣٧٩	٤٨	٠,٦٦٠	٤٠	٠,٣٨٥
٤٧	٠,٨١٢	٥٣	٠,٥٧٤	٤٦	٠,٦٥٠
		٥٤	٠,٦٦٢	٥٢	٠,٧١٩
الجذر	٦,٦٢٥	الجذر	٥,٧٤٢	الجذر	٥,١٦٥
الكامن		الكامن		الكامن	
التباين	٩,٨٢٠	التباين	٩,٤٣٧	التباين	٨,٤٧٨

يتضح من الجدول (١٧) ما يلي:

- أن العامل الأول قد تشبع عليه (٩) عبارات، وهي (٣ - ٩ - ١٣ - ٢١ - ٢٥ - ٣٣ - ٣٧ - ٤٥ - ٤٩)، وكان الجذر الكامن (٨,٤٢١) بنسبة تباين (١١,٧٨٥ %)، ويشير مضمونها إلى قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع المواقف السلبية من خلال إعادة تفسيرها بشكل إيجابي، والبحث عن فرص للتعلم والنمو الشخصي فيها. ويتضمن ذلك تغيير نمط التفكير حيال المواقف الضاغطة، والتركيز على الحلول والجوانب الإيجابية، مع إدراك أن الظروف الصعبة مؤقتة وقابلة للتغيير، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (إعادة التقييم المعرفي).
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (٨) عبارات، وهي (١ - ٧ - ١٥ - ١٩ - ٢٧ - ٣١ - ٣٩ - ٤٣)، وكان الجذر الكامن (٨,٠١٤) بنسبة تباين (١٠,٧٤٥ %)، ويشير مضمونها إلى قدرة طالب الجامعة على إدارة مشاعره وردود أفعاله بفعالية في المواقف المختلفة، وذلك من خلال تهدئة نفسه عند الغضب، والهدوء عند مواجهة المواقف المحبطة، والتحكم في ردود أفعاله تجاه المشاعر السلبية. كما يتمتع بقدرة على تأجيل اتخاذ القرارات في حالات الانفعال

واعتماد التفكير العقلاني في اتخاذ القرارات حتى في الأوقات التي تثير مشاعره، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (التحكم في الانفعالات).

- أن العامل الثالث قد تشيع عليه (٩) عبارات، وهي (٥ - ٨ - ١٧ - ٢٠ - ٢٩ - ٣٢ - ٤١ - ٤٤)، وكان الجذر الكامن (٧,٤٢٤) بنسبة تباين (١٠,٢٥١ %)، ويشير مضمونها إلى قدرة الطالب الجامعي على إدارة المواقف الحياتية والدراسية المثيرة للانفعالات السلبية بفعالية، من خلال استخدام استراتيجيات مواجهة مدروسة، مثل التخطيط المسبق لتفادي الإحباط والتوتر، وتعديل أو تجنب المواقف غير المرغوب فيها، واللجوء إلى أنشطة تساعد على تحسين الحالة المزاجية. كما يتضمن تغيير نمط التفاعل مع الآخرين، وطلب الدعم الاجتماعي عند الحاجة، بالإضافة إلى ممارسة أنشطة ترفيهية والتركيز على الجوانب ذات الأولوية في حياته، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (تعديل الموقف).

- أن العامل الرابع قد تشيع عليه (٨) عبارات، وهي (٢ - ١١ - ١٤ - ٢٣ - ٢٦ - ٣٥ - ٣٨ - ٤٧)، وكان الجذر الكامن (٦,٦٢٥) بنسبة تباين (٩,٨٢٠ %)، ويشير مضمونها إلى ميل الطالب الجامعي إلى كبت مشاعره السلبية وصعوبة التعبير عنها أمام الآخرين، إذ يفضل التظاهر بالتماسك أو إخفاء ما يشعر به من ضيق أو انزعاج. وقد يرتبط ذلك بالخوف من ردود أفعال الآخرين، أو خشية أن يُنظر إليه على أنه ضعيف. وبدلاً من مشاركة مشاعره، يميل إلى الاحتفاظ بها داخلياً، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (القمع الانفعالي).

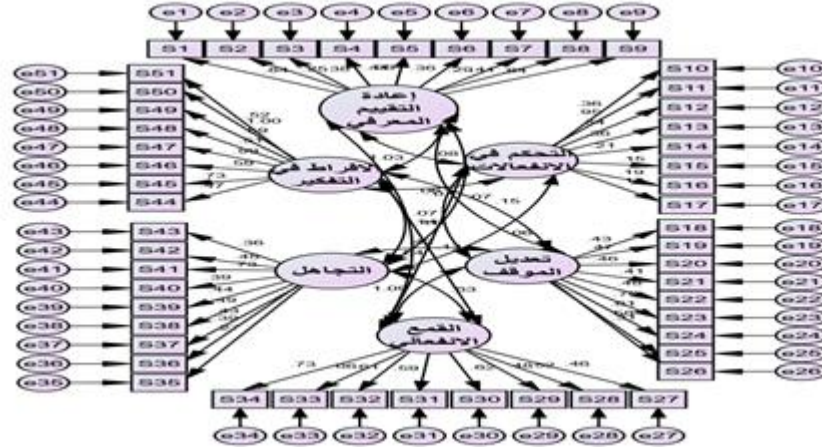
- أن العامل الخامس قد تشيع عليه (٩) عبارات، وهي (٦ - ١٢ - ٢٤ - ٣٠ - ٣٤ - ٤٢ - ٤٨ - ٥٣ - ٥٤)، وكان الجذر الكامن (٥,٧٤٢) بنسبة تباين (٩,٤٣٧ %)، ويشير مضمونها إلى ميل الطالب الجامعي إلى تجنب التعامل المباشر مع مشاعره السلبية أو مشكلاته العاطفية والدراسية، حيث يفضل الانسحاب أو الهروب منها بدلاً من مواجهتها أو السعي لحلها. ويتجلى ذلك من خلال الامتناع عن الحديث عن هذه المشاعر أو الاعتراف بها، والانشغال بأنشطة غير ضرورية، أو اللجوء إلى النوم والعزلة كوسائل للهروب من المواجهة الفعلية لتلك الضغوط، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (التجاهل).

- أن العامل السادس قد تشيع عليه (٩) عبارات، وهي (٤ - ١٦ - ١٨ - ٢٢ - ٢٨ - ٣٦ - ٤٠ - ٤٦ - ٥٢)، وكان الجذر الكامن (٥,١٦٥) بنسبة تباين (٨,٤٧٨ %)، ويشير مضمونها إلى انشغال الطالب الجامعي بالتفكير المتكرر والمستمر في المشكلات والانفعالات السلبية والمواقف المزعجة، بطريقة غير بناءة ولفترات طويلة، دون الوصول إلى حلول واقعية أو خطوات عملية للتغيير، بالإضافة إلى تركيز على الجوانب السلبية، والشعور المستمر بالندم والإرهاق النفسي نتيجة استرجاع الأخطاء السابقة، وتكرار الأفكار السلبية حول الذات والمستقبل، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بناء على مضامين هذه العبارات (الإفراط في التفكير).

- ولم تتشعب عبارة كل من (10- 50) على أي بعد وبالتالي تم حذفها لتصبح عدد مفردات المقياس (52) مفردة.

٢- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (AMOS. V.26) للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل (٣) التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات:



شكل (٣) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تنظيم الانفعال

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما هو موضح في جدول (١٨) الآتي:

جدول (١٨) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس تنظيم الانفعال

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١		٠,٨٤٤	١,٠٠٠			
٢		٠,٢٥١	٠,٣٤٤	٠,٠٧٨	٤,٣٩٠	***
٣		٠,٣٨١	٠,٥٢٩	٠,٠٧٧	٦,٨٣٤	***
٤	إعادة التقييم	٠,٤٠٦	٠,٦١٠	٠,٠٨٣	٧,٣٤١	***
٥	المعرفي	٠,٩٨٣	١,١١٢	٠,٠٤٣	٢٥,٨٦٢	***
٦		٠,٣٦٤	٠,٥٥٣	٠,٠٨٥	٦,٥١٤	***
٧		٠,٢٩٤	٠,٤٠٦	٠,٠٧٨	٥,١٧٤	***
٨		٠,٤١١	٠,٦٥٥	٠,٠٨٨	٧,٤٤١	***
٩		٠,٨٤٤	٠,٩٤٩	٠,٠٥٠	١٩,٠٩٥	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرية	مستوى الدلالة
١٠		٠,٣٥٧	١,٠٠٠			
١١		٠,٩٥٠	٢,٠٢٧	٠,٣٠٠	٦,٧٤٦	***
١٢		٠,٣٣٨	٠,٩٨٠	٠,٢١٠	٤,٦٧١	***
١٣	التحكم في	٠,٣٥٩	١,٠٣٩	٠,٢١٥	٤,٨٣٢	***
١٤	الانفعالات	٠,٢١٣	٠,٥٩٦	٠,١٧٦	٣,٣٨١	***
١٥		٠,١٥١	٠,٤١٥	٠,١٦٤	٢,٥٣٠	٠,٠١١
١٦		٠,١٩٣	٠,٥١٨	٠,١٦٦	٣,١١٤	٠,٠٠٢
١٧		٠,١٣٤	٠,٣٩١	٠,١٧٢	٢,٢٧١	٠,٠٢٣
١٨		٠,٤٣٤	١,٠٠٠			
١٩		٠,٤٦٥	١,٣١٨	٠,٢١٣	٦,٢٠٢	***
٢٠		٠,٤٦٣	١,١٣١	٠,١٨٣	٦,١٨٦	***
٢١		٠,٤١٥	١,٢٤٩	٠,٢١٦	٥,٧٨٣	***
٢٢	تعديل الموقف	٠,٤٨١	١,٠٨٩	٠,١٧٢	٦,٣٢٢	***
٢٣		٠,٧٥٨	٢,١٢١	٠,٢٧٣	٧,٧٧٣	***
٢٤		٠,٦١٠	١,٦٢٢	٠,٢٢٧	٧,١٣١	***
٢٥		٠,٥٨٣	١,٥٤٦	٠,٢٢١	٦,٩٨٦	***
٢٦		٠,٣١٠	٠,٨١٥	٠,١٧٣	٤,٧١٠	***
٢٧		٠,٤٦٣	١,٠٠٠			
٢٨		٠,٥٢١	١,١٣٩	٠,١٦٤	٦,٩٤٤	***
٢٩		٠,٤٨٥	٠,٩١٧	٠,١٣٨	٦,٦٥٣	***
٣٠	القمع	٠,٦١٦	١,٣٨٢	٠,١٨٢	٧,٦٠١	***
٣١	الانفعالي	٠,٥٩٠	١,٢٣٦	٠,١٦٦	٧,٤٣٣	***
٣٢		٠,٦٠٦	١,٣٩٦	٠,١٨٥	٧,٥٤٠	***
٣٣		٠,٦٥٩	١,٢٣٦	٠,١٥٧	٧,٨٥١	***
٣٤		٠,٧٢٦	١,٥٧٨	٠,١٩٣	٨,١٩٢	***
٣٥		٠,٢٧٢	١,٠٠٠			
٣٦		٠,٣٩٣	١,٤٤١	٠,٤٠٣	٣,٥٧٦	***
٣٧	التجاهل	٠,٤٣٤	١,٦٤٧	٠,٤٤٦	٣,٦٩٥	***
٣٨		٠,٤٨٩	١,٨٧٦	٠,٤٩١	٣,٨٢٣	***
٣٩		٠,٤٤٣	١,٨٠٥	٠,٤٨٥	٣,٧٢٠	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
٤٠		٠,٣٨٨	١,٥١٤	٠,٤٢٥	٣,٥٦٠	***
٤١		٠,٧٣٠	٢,٦٧٤	٠,٦٥٠	٤,١١٣	***
٤٢		٠,٤٥٥	١,٧٤٠	٠,٤٦٤	٣,٧٤٨	***
٤٣		٠,٣٥٨	١,٢٨٨	٠,٣٧٣	٣,٤٥١	***
٤٤		٠,٤٧٢	١,٠٠٠			
٤٥		٠,٧٢٨	١,٥٧٣	٠,١٩١	٨,٢٤٥	***
٤٦		٠,٥٨٩	١,٣٧٦	٠,١٨٥	٧,٤٤٣	***
٤٧		٠,٩٩٢	٢,٢٧٤	٠,٢٤٧	٩,٢١١	***
٤٨	الإفراط في التفكير	٠,٥١٢	١,٢١٨	٠,١٧٧	٦,٨٧٣	***
٤٩		٠,٥٩٤	١,٣٥٦	٠,١٨١	٧,٤٧٧	***
٥٠		٠,٩٩٦	٢,٢٥٢	٠,٢٤٤	٩,٢١٩	***
٥١		٠,٥٢٣	١,٢٣٧	٠,١٧٨	٦,٩٥٧	***
٤٢		٠,٨٤٤	١,٠٠٠			

يتضح من الجدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١): مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج، وهو ما يكشف عنه جدول (١٩) الآتي:

جدول (١٩) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تنظيم الانفعال

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول	القرار
			للمؤشر	
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	١,٩٧٨	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٠	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٥٠٩	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٥٦٧	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٥٥٤	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٥٢٨	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٦٧٤	صفر إلى ١	مقبول

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
٨	مؤشر توكر لوبس (TLI)	٠,٦٠٢	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٥٦١	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٠	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول (١٩) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تنظيم الانفعال مع بيانات عينة التحقق من كفاءة الأدوات.

ب- الاتساق الداخلي

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، وهو ما يكشف عنه الجدول الآتي:

جدول (٢٠) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه لمقياس تنظيم الانفعال لطلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

البعد الأول إعادة التقييم		البعد الثاني التحكم في الانفعالات		البعد الثالث تعديل الموقف	
رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط
٣	**٠,٧٤٨	١	**٠,٦٨٧	٥	**٠,٥٢٤
٩	**٠,٧٠٢	٧	**٠,٦١٢	٨	**٠,٦٣٣
١٣	**٠,٥٨٤	١٥	**٠,٦٦٤	١٧	**٠,٧٨٧
٢١	**٠,٧٦٢	١٩	**٠,٦٢٢	٢٠	**٠,٦١٢
٢٥	**٠,٥١٠	٢٧	**٠,٥٤٢	٢٩	**٠,٤٥٦
٣٣	**٠,٧٢٢	٣١	**٠,٧٤٦	٣٢	**٠,٧١٠
٣٧	**٠,٥١٣	٣٩	**٠,٤٨٥	٤١	*٠,٨١٤
٤٥	**0,6٩٧	٤٣	**٠,٦٩٩	٤٤	**٠,٧٧٨
٤٩	**0,6٢3			٥١	**٠,٥٣٢
البعد الرابع القمع الانفعالي		البعد الخامس التجاهل		البعد السادس الإفراط في التفكير	
رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط
٢	**٠,٧٦٤	٦	**٠,٦٤٥	٤	**٠,٦٤٢
١١	**٠,٧٤٥	١٢	**٠,٨٠٤	١٦	**٠,٧٦٤

البعد الأول إعادة التقييم المعرفي	البعد الثاني التحكم في الانفعالات	البعد الثالث تعديل الموقف
١٤	٢٤	١٨
٢٣	٣٠	٢٢
٢٦	٣٤	٢٨
٣٥	٤٢	٣٦
٣٨	٤٨	٤٠
٤٧	٥٣	٤٦
	٥٤	٥٢

يتضح من الجدول (٢٠) أن كل معاملات الارتباط لكل مقياس فرعي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، مما يدل على أن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبذلك يكون تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وبالتالي من صدقه.

ج- الثبات

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس من خلال:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق بعد إسبوعين من التطبيق الأول لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (٢١) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لمقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول
إعادة التقييم المعرفي	٠,٧٣٥	**0,٦٨٧
التحكم في الانفعالات	٠,٧٧٤	**0,7٣0
تعديل الموقف	٠,٨١٠	**0,٨٠١
القمع الانفعالي	٠,7٦5	**0,٦٩٢
التجاهل	٠,٧١٦	**0,٧٧٨
الإفراط في التفكير	0,٨٢٣	**0,٧٤٢

يتضح من جدول (٢١) أن معاملات الثبات سواء بطريقة معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٧١٦ - ٠,٨٢٣)، ومعاملات الارتباط بطريقة إعادة التطبيق تراوحت بين (٠,٦٨٧ - ٠,٨٠١)،

وتعد جميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً، مما يدل على تمتع مقياس تنظيم الانفعال بدرجة عالية من الثبات تمكن الباحثان من استخدامه والاعتماد عليه في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٢) عبارة موزعة على ستة أبعاد، ثلاثة أبعاد منهم تكيفية وهي (إعادة التقييم المعرفي - التحكم في الانفعالات - تعديل الموقف)، وثلاثة غير تكيفية وهي (القمع الانفعالي - التجاهل - الإفراط في التفكير)، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على تلك الأبعاد بعد إعادة ترقيم العبارات:

جدول (٢٢) الصورة النهائية لمقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	إعادة التقييم المعرفي	١ - ٧ - ١٣ - ١٩ - ٢٥ - ٣١ - ٣٧ - ٤٣ - ٤٩	٩
٢	التحكم في الانفعالات	٢ - ٨ - ١٤ - ٢٠ - ٢٦ - ٣٢ - ٣٨ - ٤٤	٨
٣	تعديل الموقف	٣ - ٩ - ١٥ - ٢١ - ٢٧ - ٣٣ - ٣٩ - ٤٥ - ٥٠	٩
٤	القمع الانفعالي	٤ - ١٠ - ١٦ - ٢٢ - ٢٨ - ٣٤ - ٤٠ - ٤٦	٨
٥	التجاهل	٥ - ١١ - ١٧ - ٢٣ - ٢٩ - ٣٥ - ٤١ - ٤٧ - ٥١	٩
٦	الإفراط في التفكير	٦ - ١٢ - ١٨ - ٢٤ - ٣٠ - ٣٦ - ٤٢ - ٤٨ - ٥٢	٩
المجموع			٥٢

تصحيح المقياس:

وبناءً على ما سبق قام الباحثان بإعادة ترتيب مفردات المقياس بصورة تبادلية بالنسبة للعناصر الستة للمقياس للحد من التخمين، وبعض عبارات المقياس سالبة وهي العبارات أرقام (٧-٨-٢١-٢٧-٢٨-٣٠-٣١-٣٨-٤١-٤٣-٥٢) وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي الدرجات (أوافق بشدة: درجة واحدة - أوافق: درجتان - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: أربعة درجات - غير موافقة بشدة: خمسة درجات)، وبقيّة عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج خماسي (أوافق بشدة: خمسة درجات - أوافق: أربعة درجات - أوافق إلى حد ما: ثلاثة درجات - غير موافقة: درجتان - غير موافقة بشدة: درجة واحدة)، وبناءً على ذلك فإن أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على أبعاد تنظيم الانفعال التكيفية (٢٦) درجة، وأعلى درجة هي (١٣٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى مستوى تنظيم الانفعال، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى تنظيم الانفعال لدى أفراد العينة؛ بينما أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على أبعاد تنظيم الانفعال غير

التكيفية (٢٦) درجة، وأعلى درجة هي (١٣٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على انخفاض مستوى تنظيم الانفعالات، بينما تدل الدرجة المنخفضة على ارتفاع مستوى تنظيم الانفعالات لدى أفراد العينة.

رابعاً: المعالجات الإحصائية

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض البحث: معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، اختبار "T-Test"، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقد تمت معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي عبر برنامج spss.

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "يوجد مستوى مرتفع دال إحصائياً للنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة المشاركين في البحث".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي ويوضح جدول رقم (23) نتائج هذا الاختبار. جدول (23) الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدرجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا (ن=٤٨٠)

الابعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	٤٨٠	٢٥,٩١	٢,٣٣٢	١٢	١٣,٩١٠	٤٧٩	٥٩,٦٥٩	٠,٠١
التعلق الاجتماعي بالهاتف	٤٨٠	٣٣,٩٣	٢,٣٠٦	١٦	١٧,٩٣٠	٤٧٩	٧٧,٧٤٩	٠,٠١
التعلق بالمعلومات بالهاتف	٤٨٠	٢٩,٥٦	٢,٢٤٤	١٤	١٥,٥٦٠	٤٧٩	٦٩,٣٣٢	٠,٠١
التعلق الترفيهي بالهاتف	٤٨٠	٢٩,٢٢	١,٦٣٧	١٤	١٥,٢٢٠	٤٧٩	٩٢,٩٩٩	٠,٠١
إدمان استخدام الهاتف	٤٨٠	٣٩,٣١	٢,٢٦٨	١٨	٢١,٣١٠	٤٧٩	٩٣,٩٤٥	٠,٠١

الابعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التعلق النفسي بالهاتف	٤٨٠	٢٩,٦٧	٣,٢٣٨	١٤	١٥,٦٧٠	٤٧٩	٤٨,٣٩١	٠,٠١
الدرجة الكلية	٤٨٠	١٨٧,٦٠	٩,٩٨١	٨٨	٩٩,٦٠٠	٤٧٩	٩٩,٧٩٢	٠,٠١

يتضح من الجدول (٢٣) بأن المتوسط الحسابي لعينة البحث أكبر من المتوسط الفرضي وهذا يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع من النوموفوبيا ، مما يعني قبول الفرض الأول " أى أنه يوجد مستوى مرتفع دال إحصائياً للنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة المشاركين في البحث".

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن ارتفاع مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد السلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي (٢٠٢٢)، ودراسة وائل بن ناصر المقبل وأحمد محمد بني إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة حازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢)، ودراسة شيماء كمال حسن (٢٠٢٢)، ودراسة ريم بنت حمد الرواحية (٢٠٢٢)، ودراسة شيرين عدنان العكوم (٢٠١٧)، ودراسة وسهير كامل عبدالعال (٢٠٢٣) ودراسة (٢٠١٥) Yildirim, & Correia ودراسة (٢٠١٤) Yildirim ودراسة (٢٠٢٠) Yıldırım & Sezer التي كشفت عن انتشار وارتفاع مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة. وفي المقابل اختلفت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة جواهر بنت إبراهيم زيدي (٢٠٢٤) ودراسة مروه موفق الشواورة (٢٠٢٤) التي أظهرت عن وجود مستوى متوسط من النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ودراسة دراسات علا عبدالرحمن محمد (٢٠١٩) التي توصلت إلى انخفاض مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

ويمكن للباحثان تفسير تلك النتيجة من ارتفاع معدل النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة في ضوء ما أشارت إليه الأدبيات والدراسات السابقة، وذلك من خلال عدد من العوامل المتداخلة التي يعززها التطور السريع في مجال التكنولوجيا. فقد أصبحت الهواتف الذكية وتقنيات الاتصال الحديثة جزءاً لا يتجزأ من حياة هؤلاء الطلاب، خاصة وأنهم نشأوا في بيئة رقمية متطورة، مما جعل تكيفهم مع التكنولوجيا أمراً طبيعياً. وقد أدت هذه النشأة إلى اعتمادهم الكبير على الهواتف الذكية في تلبية احتياجاتهم التعليمية، الاجتماعية، والترفيهية.

ويُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى شغف طلاب الجامعات باكتشاف الجديد وتبني التقنيات الحديثة، الأمر الذي دفعهم إلى الاستخدام المكثف للهواتف الذكية في مختلف أنشطتهم اليومية. ومع التطور الكبير في خدمات الإنترنت وإمكانية الوصول الدائم إليها عبر الهواتف المحمولة، أصبح الهاتف أداة مركزية في حياتهم، ويعتمدون عليها في مجالات عديدة، مثل التسوق الإلكتروني الذي

يتيح لهم شراء احتياجاتهم بسهولة دون الحاجة إلى زيارة المتاجر التقليدية، كما أصبحت الهواتف الذكية وسيلة رئيسية للترفيه، حيث يقضون ساعات طويلة في ممارسة الألعاب الإلكترونية، ومشاهدة الأفلام والمسلسلات عبر منصات البث، والاستماع إلى الموسيقى، إلى جانب التواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال تطبيقات مكالمات الفيديو. هذا الاستخدام المتزايد عزز من ارتباطهم القوي بالهواتف، وعزز من الارتباط العاطفي والنفسي بالجهاز، مما رفع من مستوى القلق عند فقدانه، وهو ما يعبر عنه بمفهوم النوموفوبيا.

كما يُعزى الباحثان انتشار النوموفوبيا بين طلاب الجامعات إلى اعتمادهم بشكل كبير على الهواتف الذكية في إنجاز المهام الأكاديمية، فلم تعد هذه الأجهزة مجرد وسيلة اتصال، بل أصبحت جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية، حيث توفر لهم إمكانية الوصول الفوري إلى المعلومات، وتنظيم الوقت والجداول الدراسية، وإتمام الواجبات، وحضور المحاضرات، وتسجيل الملاحظات، وتحميل المقررات التعليمية، واستخدام التطبيقات التعليمية والمنصات الرقمية، هذا الاستخدام التعليمي المكثف جعل الهاتف جزءاً من المنظومة المعرفية للطلاب، وأداة رئيسية للتعلم مما زاد من تعلقه النفسي به ورفع مستوى القلق عند غيابه أو تعطله.

ومن العوامل المهمة كذلك في انتشار ظاهرة النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، الدور الكبير الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في حياة طلاب الجامعات. إذ تعد الهواتف الذكية وسيلة سهلة ومباشرة للتواصل مع الآخرين، وإنجاز المهام الاجتماعية، حيث يقضي الطلاب فترات وساعات طويلة على منصات مثل فيسبوك، إنستغرام، سناب شات، وتويتر، مما يقيمهم في حالة تواصل مستمر مع أصدقائهم ومجتمعهم الافتراضي. هذا الارتباط المستمر بالعالم الرقمي يعزز الشعور بالحاجة الدائمة إلى البقاء على اتصال، ومتابعة التحديثات، والرد الفوري على الرسائل، مما يجعل فقدان الاتصال أو الانفصال المؤقت عن تلك المنصات مصدر قلق كبير للطلاب. كما أن الاستخدام المستمر للهاتف الذكي يكيّف الدماغ على الاستجابة للمنبهات الفورية، مثل الإشعارات والتنبيهات. هذا النمط من التحفيز المستمر يخلق نوعاً من الإدمان السلوكي يشبه في آلياته إدمان القمار أو السكر. الطلاب، بحكم أعمارهم ومراحل نموهم النفسي، يكونون أكثر عرضة لهذا النوع من التكيّف، مما يرسّخ سلوك التحقق المتكرر من الهاتف ويدعم الشعور بالعجز عند الابتعاد عنه، ويخلق نمطاً من الإدمان السلوكي يُشبه إلى حد كبير الإدمان النفسي التقليدي، ويؤدي إلى اعتماد قهري على الهاتف.

ويضيف الباحثان أن البيئة الجامعية نفسها تُشكّل أرضاً خصبة لتنامي هذه الظاهرة، فالكثير من الطلاب يمرون بمرحلة مليئة بالتحديات والضغوط النفسية والاجتماعية، مثل التكيف مع بيئة جديدة، وضغط الدراسة والتفوق الأكاديمي، والتخطيط للمستقبل، والبحث عن علاقات اجتماعية وغيرها، ويواجه بعضهم ضعفاً في مهارات التكيف، وقدرتهم على مواجهة تلك

التحديات والصعوبات، وفي ظل هذه الظروف يلجأ الكثيرون إلى الهاتف كوسيلة للهروب أو كتعويض عن التواصل المباشر، والحد من تلك الضغوط، مما يمنحهم شعورًا بالسيطرة المؤقتة أو الراحة النفسية، لكن هذه الآلية الدفاعية تعزز الاعتماد النفسي على الهاتف، وتحولّه إلى ضرورة نفسية يصعب الاستغناء عنها، ويؤدي إلى انتشار ظاهرة النوموفوبيا بينهم.

بالإضافة إلى ذلك فإن انتقال العديد من الطلاب للعيش بعيدًا عن أسرهم أو بلدانهم للدراسة، ويجدون أنفسهم فجأة في بيئة جديدة ومعزولة اجتماعيًا. في ظل هذا الفراغ، يتحول الهاتف إلى رفيق دائم يُعوض غياب الأسرة أو الأصدقاء المقربين، مما يرسّخ التعلق النفسي به. كما أن محدودية البدائل الواقعية للترفيه في بعض المؤسسات الجامعية والاجتماعية، وعدم وجود بعض الأنشطة الجذابة يدفع الطلاب لقضاء أوقات فراغهم بالكامل عبر الهاتف، هذا الاستخدام المفرط يعمّق الاعتماد عليه كوسيلة وحيدة للهروب أو الاستمتاع.

ولا يمكن إغفال دور التوعية والمراقبة الذاتية والاجتماعية وتقديم تقديم الدعم والمشورة لهؤلاء الطلاب في انتشار ظاهرة النوموفوبيا لديهم، حيث يلاحظ وجود نقص واضح في توعية طلاب الجامعة من قبل الأسرة ومؤسسات المجتمع بمخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا. كما أن الرقابة الذاتية عند الطلاب تكون ضعيفة أحيانًا، خاصة في ظل غياب الإرشاد أو الدعم النفسي، مما يسمح للظاهرة بالانتشار دون مواجهة حقيقية لها. إلى جانب ذلك، ساهم التساهل الثقافي مع الإدمان الرقمي، فثقافة أن تكون متصلًا دائمًا أصبحت طبيعية ومقبولة، بل ويُنظر إلى الابتعاد عن الهاتف أحيانًا باعتباره تصرفًا غريبًا أو غير اجتماعي. هذا القبول المجتمعي يعزز النوموفوبيا دون أن يشعر الفرد بأنه يعاني من مشكلة حقيقية.

ومن زاوية أخرى، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يعانيه العديد من طلاب الجامعة من صعوبات في إدارة وقتهم بشكل فعال، نتيجة لغياب التخطيط والتنظيم الذاتي، أو ضعف الوعي بأهمية استثمار الوقت. هذا الاضطراب في إدارة الوقت يدفع كثيرًا من الطلاب إلى الإفراط في استخدام الهواتف الذكية في أنشطة غير منتجة، مثل تصفح منصات التواصل الاجتماعي أو متابعة المحتوى الترفيهي لفترات طويلة. ومع تكرار هذا النمط من السلوك، يتحول الاستخدام إلى عادة إدمانية، يصبح فيها الهاتف وسيلة للهروب من ضغوط الدراسة ومتطلبات الحياة الجامعية. ومع مرور الوقت، يتطور هذا الاعتماد النفسي إلى مشاعر من التوتر والقلق عند الابتعاد عن الهاتف أو فقدانه، مما يُفضي إلى تفاقم مظاهر النوموفوبيا بشكل ملحوظ.

وأخيرًا، يرى الباحثان أن تلك النتيجة يمكن إرجاعها إلى وجود فجوة متزايدة بين العالم الواقعي والافتراضي لدى طلاب الجامعة، حيث أصبحت الحياة الرقمية أكثر حضورًا وتأثيرًا في جوانب التعلم، العلاقات، والهوية. وعندما يختل التوازن بين هذين العالمين ويميل الطالب إلى الاندماج المفرط في الفضاء الرقمي، تظهر النوموفوبيا كعرض لهذا الخلل؛ إذ لا يعود الخوف

مقتصرًا على فقدان الجهاز نفسه، بل يمتد إلى فقدان عالم رقمي يُعدّه الطالب جزءًا أساسيًا من واقعته وهويته

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي)".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية بين (الذكور والإناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) على مقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

ويوضح الجدول التالي (٢٤) قيمة اختبار " ت " T -test ودلالاتها الإحصائية بين (الذكور/ الإناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) على مقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة .

جدول (٢٤) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين (الذكور/ الإناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) على مقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة (ن = ٤٨٠)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الخوف من فقدان	ذكور	٢٦,٤٠	٢,١٣٨	١,٣٤٠	د.غ
الاتصال بالشبكة	إناث	٢٥,٤٢	٢,٤٣٤		
التعلق الاجتماعي	أدبي	٢٦,٢٨	٢,٠١٣	١,٢٨٢	د.غ
بالحاتف	علمي	٢٥,٦٧	٢,٥٠٩		
المعلوماتي	ذكور	٣٥,٧٠	٠,٩٩٥	١٢,٠٠٠	٠,٠١
بالحاتف	إناث	٣٢,١٦	١,٨٣٣		
التعلق بالهاتف	أدبي	٣٤,٩٠	١,٤٤٦	١,١٢٥	د.غ
بالحاتف	علمي	٣٣,٢٨	٢,٥٤٥		
المعلوماتي	ذكور	٣١,١٤	١,٠١٠	٩,٩١٢	٠,٠١
بالحاتف	إناث	٢٧,٩٨	٢,٠١٥		
التعلق بالهاتف	أدبي	٣٠,٤٥	١,٣٧٧	٣,٧٩٩	٠,٠١
بالحاتف	علمي	٢٨,٩٧	٢,٥١١		
التعلق بالهاتف	ذكور	٢٩,٢٦	١,٤٩٦	٠,٢٤٣	د.غ
بالحاتف	إناث	٢٩,١٨	١,٧٨١		
التعلق بالهاتف	أدبي	٢٩,٠٠	١,٧٦٩	١,٠٦٩	د.غ
بالحاتف	علمي	٢٩,٣٧	١,٥٤٠		
إدمان استخدام الهاتف	ذكور	٣٩,١٦	٢,٣٩٤	٠,٦٥٩	د.غ
بالحاتف	إناث	٣٩,٤٦	٢,١٥٠		
بالحاتف	أدبي	٣٩,٣٨	١,٩٥٧	٠,٢٣٣	د.غ

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
علي	٣٩,٢٧	٢,٤٦٩			
ذكور	٢٩,٧٦	٣,٠٢٧		٠,٢٧٧	غ.د
اناث	٢٩,٥٨	٣,٤٦٥			
ادبي	٣٠,١٥	٢,٣٠٤		١,٢١٣	غ.د
علي	٢٩,٣٥	٣,٧١٨			
ذكور	١٨٨,٣٤	٩,١٠٤		٠,٧٤٠	غ.د
اناث	١٨٦,٨٦	١٠,٨٢٩			
ادبي	١٨٨,٨٨	٦,٨٢٤		١,١٥١	غ.د
علي	١٨٦,٧٥	١١,٥٩٩			

ويتضح من جدول (٢٤)

- ١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) في درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية، والتي تشمل (الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة- إدمان استخدام الهواتف الذكية - التعلق النفسي بالهاتف - التعلق الترفيهي بالهاتف - الدرجة الكلية على المقياس).
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) في درجات طلاب الجامعة على بعدي (التعلق الاجتماعي بالهاتف - التعلق المعلوماتي بالهاتف) لصالح الإناث.
- ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) في درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وجميع أبعاده الفرعية (الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة- إدمان استخدام الهواتف الذكية - التعلق النفسي بالهاتف - التعلق الترفيهي بالهاتف - التعلق الاجتماعي بالهاتف - الدرجة الكلية على المقياس).
- ٤- وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) في درجات طلاب الجامعة على بعد التعلق المعلوماتي بالهاتف لصالح التخصص العلمي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

تبين من نتائج الفرض الثاني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية، والتي تشمل: الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة- إدمان استخدام الهواتف الذكية - التعلق النفسي بالهاتف - التعلق الترفيهي بالهاتف، وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي لم تجد تأثيراً للجنس على مستوى انتشار النوموفوبيا، مثل دراسة حازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢)، ريم بنت حمد الرواحية (٢٠٢٢)، هالة محمد الحلبي (٢٠١٩)، ونورا أحمد عثمان (٢٠٢١)، وتختلف هذه النتيجة مع بعض الدراسات مثل دراسة (عبد السلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي، ٢٠٢٢؛ وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل، ٢٠٢٠؛ حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ فيفيان أحمد ع شماوي،

٢٠٢٠؛ جواهر بنت إبراهيم زبيدي، ٢٠٢٤؛) التي أظهرت أن الذكور لديهم مستويات أعلى من النوموفوبيا مقارنة بالإناث. ودراسة (Uysal, Özen, & Madenoğlu, 2016؛ Arpaci, ٢٠١٧؛ Baloğlu, Özteke Kozan, & Kesici؛ شيماء كمال حسن، ٢٠٢٢؛ شيرين عدنان العكوم، ٢٠١٧؛ هالة محمد الحليبي، ٢٠١٩؛ جهان عيد محمد، ٢٠٢٤؛ سهير كامل عبدالعال، ٢٠٢٣؛ دينا علي عيسى، ٢٠٢٣؛ نجوى علي بهلول ونجاح عواد السميري، ٢٠٢٢) التي توصلت إلى أن مستويات النوموفوبيا أكثر انتشاراً بين الإناث مقارنة بالذكور.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء اعتبار أن الجنس ليس العامل الأساسي في تحديد درجة الاعتماد على الهواتف الذكية، بل توجد عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيراً من الجنس في ارتفاع هذا المستوى. وتشمل هذه العوامل مدة الاستخدام اليومي للهاتف، أنماط الشخصية، الضغوط الأكاديمية، والظروف النفسية. كما أن بعض الأفراد قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنوموفوبيا نتيجة الشعور بالتوتر، القلق الاجتماعي، أو الحاجة المستمرة للتحقق من الإشعارات، بغض النظر عن جنسهم. إضافةً إلى ذلك، لم يعد استخدام الهواتف الذكية مقتصرًا على جنس معين، حيث أصبح وسيلة ضرورية في الحياة اليومية بفعل التطور التكنولوجي وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي. فالهواتف تُستخدم في التواصل، التعلم، الترفيه، تقديم الدعم العاطفي، وتسهيل التفاعل الاجتماعي، مما أدى إلى تقارب معدل استخدامها بين الجنسين وبالتالي تقارب مستويات النوموفوبيا لديهما.

كما يرجع الباحثان تلك النتيجة إلى تشابه الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يواجهها طلبة الجامعة من الجنسين، مما يدفعهم إلى استخدام الهواتف الذكية كوسيلة أساسية للتكيف النفسي والتعامل مع التوتر. كما أنها أصبحت أداة للهروب من الضغوط أو للترويح عن النفس عبر الترفيه والمحتوى الرقمي، وهو ما يفسر التشابه في مستويات الاعتماد على الهواتف بين الذكور والإناث.

وقد يُعزى الباحثان عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس النوموفوبيا إلى أن ظاهرة الخوف من فقدان الاتصال بالهاتف أو فقدان الشبكة أصبحت حالة عامة وشائعة بين الشباب الجامعي، لا تقتصر على جنس دون آخر. فقد باتت الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب الجامعي من الجنسين على حد سواء، إذ يعتمدون عليها في مجالات متعددة مما يؤدي إلى مستويات متقاربة من الاعتماد والانشغال بتلك الهواتف.

وفيما يتعلق ببُعد الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، يرى الباحثان أن اعتماد الطلاب والطالبات على الإنترنت في أداء المهام الأكاديمية، والتواصل الاجتماعي، والترفيه جعل هذا الخوف مشتركاً بين الجنسين. ويعود ذلك إلى تشابه الأدوار والمتطلبات اليومية في ظل الانتشار الواسع للتعليم الرقمي والتطبيقات التفاعلية التي يستخدمها كلا الطرفين بشكل متساوٍ.

أما في بُعد إدمان استخدام الهواتف الذكية، فيُعزى غياب الفروق إلى أن هذا السلوك أصبح نمطاً عاماً بين جميع فئات الشباب الجامعي، بصرف النظر عن الجنس. إذ يتعرض الذكور والإناث على حد سواء لمثيرات رقمية متشابهة، مثل التنبيهات المستمرة والتطبيقات الجاذبة، سواء كانت ترفيهية أو اجتماعية، مما يدفعهم إلى الاستخدام المفرط للهاتف، وبالتالي تتقارب مستويات الإدمان لديهم.

وفياً يتعلق بالتعلق النفسي بالهاتف، فإن كلاً من الذكور والإناث يطورون أشكلاً من التعلق العاطفي والنفسي به، نظراً لما يوفره من شعور بالراحة، والاتصال بالعالم، والشعور بالانتماء والمكانة الاجتماعية. وهذا يشير إلى أن التعلق لم يعد مرتبطاً بالفروق بين الجنسين، بل بالاحتياجات النفسية المتشابهة التي يلبيها الهاتف لجميع المستخدمين.

وأخيراً، فإن التعلق الترفيهي بالهاتف لا يُظهر فروقاً تذكر بين الجنسين، نظراً لأن الاستخدامات الترفيهية – مثل مشاهدة الفيديوهات، تصفح مواقع التواصل، الألعاب، والاستماع إلى الموسيقى – أصبحت أنشطة أساسية ومشاركة بين الذكور والإناث على حد سواء. كما أن وفرة المحتوى الترفيهي وتنوعه بما يلائم اهتمامات الجنسين ساهم في تعزيز استخدامهم المتساوي للهاتف في هذا الجانب.

كما تبين من نتائج الفرض الثاني وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في "التعلق الاجتماعي بالهاتف" و "التعلق المعلوماتي بالهاتف" في اتجاه الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Arpaci, Uysal, Özen, & Madenoğlu, 2016)؛ ٢٠١٧، و (Baloğlu, Özteke Kozan, & Kesici, ٢٠٢٢؛ شيرين عدنان العكوم، ٢٠١٧؛ هالة محمد الحليمي، ٢٠١٩؛ جيهان عيد محمد، ٢٠٢٤؛ سهير كامل عبدالعال، ٢٠٢٣؛ دينا علي عيسى، ٢٠٢٣؛ نجوى علي بهلول ونجاح عواد السميري، ٢٠٢٢) التي توصلت إلى أن مستويات النوموفوبيا أكثر انتشاراً بين الإناث مقارنة بالذكور، وتختلف مع ما توصلت إليه بعض الدراسات مثل دراسة حازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢)، ريم بنت حمد الرواحية (٢٠٢٢)، هالة محمد الحليمي (٢٠١٩)، ونورا أحمد عثمان (٢٠٢١) التي عدم وجود تأثير لمتغير الجنس في مستوى انتشار النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

فيما يتعلق ببعد التعلق الاجتماعي بالهاتف: يرجع الباحثان وجود فروق في مستوى التعلق الاجتماعي بالهاتف بين الذكور والإناث لصالح الإناث إلى اختلاف أنماط التواصل بين الجنسين، فالإناث يعتمدن بشكل أكبر على الهواتف الذكية كوسيلة رئيسية للتواصل الاجتماعي والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، إذ توفر الهواتف لهن وسيلة مستمرة للتواصل مع العائلة والأصدقاء، مما يجعل فقدانها أو عدم القدرة على استخدامها مصدراً أكبر للتوتر مقارنة بالذكور، الذين قد يعتمدون على أساليب تواصل أخرى، مثل اللقاءات المباشرة أو غيرها من الوسائل.

إضافة إلى ذلك قد يكون هذا التعلق ناتجاً عن طبيعة استخدام النساء لوسائل التواصل الاجتماعي، فلديهن اهتماماً أوسع بالتواصل الاجتماعي والمحافظة على العلاقات العاطفية، و تعزيز العلاقات الشخصية والتواصل المستمر مع الأصدقاء داخل الجامعة وخارجها، كما تلعب الهواتف دوراً مهماً في البيئة الاجتماعية للطالبات حيث تتيح لهن المشاركة في الأنشطة الجامعية، و متابعة الفعاليات الجامعية، والتفاعل مع المجموعات الطلابية، ما يدفعهن إلى استخدام الهاتف كوسيلة رئيسية للبقاء على اتصال دائم مع الأصدقاء والأقارب. في المقابل، يميل الذكور إلى استخدام الهاتف لأغراض عملية أو ترفيهية مثل الألعاب أو تصفح الإنترنت، وليس بالضرورة للتواصل الاجتماعي العميق.

كما يُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى رغبة الإناث في التعبير عن مشاعرهن، إذ تُظهر الإناث عادةً انفتاحاً أكبر في التعبير العاطفي، ويجدن في الهاتف وسيلة مريحة وفعالة للتواصل مع الآخرين ومشاركة مشاعرهن، سواء من خلال الرسائل أو المكالمات أو التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي. في المقابل، يُظهر الذكور ميلاً أكبر إلى التحفظ في التعبير عن مشاعرهم، مما يقلل من استخدامهم للهاتف كوسيلة للتعلق الاجتماعي.

من جانب آخر، تلعب الضغوط المجتمعية وأدوار النوع الاجتماعي دوراً واضحاً في تعميق هذا الفرق. ففي العديد من الثقافات، لا يُتاح للإناث التفاعل المباشر بحرية مع الآخرين، ويُشجعن على بناء علاقات اجتماعية والحفاظ عليها، ما يجعل اعتمادهن على الهاتف في التواصل العاطفي أمراً طبيعياً ومقبولاً. أما الذكور، فعادة ما يُشجَّعون على الاستقلالية وتقليل التعلق العاطفي، مما ينعكس على أنماط استخدامهم للهاتف.

ولا يمكن إغفال تأثير أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إذ تميل الإناث إلى استخدام هذه الوسائل لأغراض شخصية وتفاعلية، مثل تبادل الرسائل ومشاركة اليوميات والصور، مما يزيد من ارتباطهن العاطفي بالهاتف. في المقابل، يركز الذكور غالباً على الاستخدامات المعلوماتية أو الترفيهية، مثل متابعة الأخبار أو مشاهدة مقاطع الفيديو، وهي أنشطة لا تعزز التعلق الاجتماعي بنفس الدرجة.

وأخيراً، قد يسهم الشعور بالوحدة أو الحاجة إلى الدعم العاطفي في زيادة التعلق الاجتماعي بالهاتف لدى الإناث. فالإناث أكثر عرضة للشعور بالوحدة، وأكثر رغبة في الحصول على الدعم والمساندة الاجتماعية ما يدفعهن إلى استخدام الهاتف كوسيلة لتقوية الروابط الاجتماعية وتخفيف هذا الشعور، مما يُعزز من تعلقهن العاطفي به.

أما فيما يخص بعد التعلق المعلوماتي بالهاتف: فيرجع الباحثان الفروق في مستوى التعلق المعلوماتي بالهاتف لصالح الإناث إلى ميل الإناث بشكل أكبر إلى متابعة المستجدات في مختلف المجالات، سواء الأكاديمية، الاجتماعية، أو الترفيهية. كما أن لديهن اهتماماً متزايداً

باستهلاك المحتوى التعليمي ومتابعة الأخبار ووسائل الإعلام عبر الهواتف الذكية، ويعتمدن بشكل أكبر على الإنترنت في البحث عن المعلومات، مما يجعلهن أكثر عرضة للقلق عند فقدان الاتصال أو عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات عند الحاجة.

وقد يرجع الباحثان تلك النتيجة إلى اعتماد الطالبات بشكل أكبر على الهواتف الذكية في الدراسة والمذاكرة، واستخدام الإنترنت للبحث عن المحاضرات، المقالات العلمية، والمصادر التعليمية، إلى جانب اهتمامهن المتزايد ورغبتهم في التعلم والتفوق مقارنة بالذكور، إلى جانب اهتمامهن المتزايد بمتابعة التحديثات الأكاديمية، مثل الجداول الدراسية، الإعلانات الجامعية، والواجبات عبر منصات التعلم الإلكتروني. إضافة إلى رغبة الطالبات في الإبقاء على التواصل المستمر مع الزملاء والأساتذة لمناقشة المهام الأكاديمية والمشاريع الدراسية.

كما أن الطالبات يظهرن غالباً مستوى أعلى من التنظيم الذاتي والتخطيط الأكاديمي، ويمتلكن حساً أكبر بالمسؤولية التعليمية، ما يدفعهن لاستخدام الهاتف بشكل يومي للبحث عن المعلومات المتعلقة بالدروس والمهام الجامعية. هذا الاستخدام المنتظم والموجه يعزز من التعلق بالهاتف في الجانب المعلوماتي مقارنة بالطلاب الذكور، الذين قد يتجه استخدامهم للهاتف أكثر نحو الترفيه أو التفاعل الاجتماعي.

من جهة أخرى، تهتم الكثير من الطالبات بالبحث عن المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية والجسدية، وتطوير الذات، وإدارة الوقت، وهي موضوعات تحظى بانتشار واسع على الإنترنت والتطبيقات، وتُستخدم فيها الهواتف الذكية بشكل أساسي. هذه الاهتمامات تدفع الطالبات إلى التفاعل المستمر مع المحتوى المعرفي، ما يجعل الهاتف جزءاً لا يتجزأ من حياتهن اليومية كوسيلة للتعلم والاكتشاف.

وبالإضافة إلى ما سبق، يُعزى الباحثان هذا الفرق إلى تغير أدوار المرأة وتنامي وعيها بدورها في المجتمع، حيث أصبحت المرأة تلعب أدواراً فاعلة في مجالات متنوعة مثل التعليم والعمل والمشاركة المجتمعية. هذا التطور أسهم في تعزيز إقبالها على المعرفة والاطلاع، وجعل من الهاتف الذكي أداة تمكين معرفي وتعليمي تساهم في دعم هذا الدور. وبالتالي، ازداد تعلق الطالبات بالهاتف في بُعد المعلوماتي نظراً لما يوفره من فرص للاطلاع والتعلم والتطوير الذاتي، مما يعزز من تفوقهن الدراسي ويمكّنهن من شغل المناصب في مجالات متعددة. في المقابل، قد لا يُولي الذكور نفس القدر من الأهمية لاستخدام الهاتف في هذا السياق، نظراً لاختلاف الاهتمامات والأولويات، ما يُفسر انخفاض درجة التعلق المعلوماتي لديهم مقارنة بالإناث.

كما تبين من نتائج الفرض الثاني عدم وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) في درجات طلاب الجامعة على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية: الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة - إدمان استخدام الهواتف الذكية - التعلق النفسي بالهاتف - التعلق الترفيهي بالهاتف - التعلق الاجتماعي بالهاتف، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل

من (شيماء كمال حسن، ٢٠٢٢؛ جواهر بنت إبراهيم زيدي، ٢٠٢٤؛ هالة محمد الحليمي، ٢٠١٩؛ نورا أحمد عثمان، ٢٠٢١؛ شيرين عدنان العكوم، ٢٠١٧) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستويات النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة وفقاً لمتغير التخصص، وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة هبة محمود محمد (٢٠١٩) التي أظهرت أن النوموفوبيا أكثر انتشاراً بين طلاب الكليات النظرية مقارنة بالكليات العلمية، وتشير هذه النتيجة إلى أن طلاب التخصصات العلمية والأدبية يعانون من النوموفوبيا بمستويات متقاربة، دون وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بينهم، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما تم الإشارة إليه في الإطار النظري والدراسات السابقة من أن إدمان استخدام الهواتف الذكية والتعلق بها، سواء من الناحية النفسية أو الترفيهية أو الاجتماعية، أصبح ظاهرة عامة بين الطلاب بغض النظر عن تخصصاتهم الأكاديمية، فالهواتف الذكية تُستخدم على نطاق واسع بين الشباب في مختلف المجالات، مما يجعل تأثيرها متشابهاً بينهم بغض النظر عن نوع دراستهم.

كما يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى عدة عوامل أبرزها الانتشار الواسع للهواتف الذكية والتكنولوجيا، حيث لم يعد استخدامها مقتصرًا على تخصص معين، بل أصبحت جزءًا أساسيًا من حياة الطلاب اليومية، وإلى تشابه أنماط استخدام الهواتف الذكية بين طلاب الجامعة، إذ يعتمدون على الهواتف الذكية في التواصل الاجتماعي، الترفيه، والدراسة، مما يؤدي إلى مستويات متقاربة من التعلق بها.

بالإضافة إلى ذلك، يرى الباحثان أن طبيعة العوامل النفسية والاجتماعية التي يواجهها طلاب الجامعة تلعب دورًا مهمًا في انتشار النوموفوبيا بينهم. فجميع الطلاب، بغض النظر عن تخصصهم الأكاديمي، يواجهون ضغوطًا دراسية وشخصية تدفعهم إلى استخدام الهواتف الذكية كوسيلة للهروب، الترفيه، أو حتى البحث عن الدعم العاطفي. وهذا التشابه في التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها يفسر عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات الأكاديمية في معظم أبعاد النوموفوبيا.

وفيما يتعلق ببُعد الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، يُعزى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية إلى أن الاعتماد على الإنترنت أصبح أمرًا مشتركًا بين جميع الطلاب، بغض النظر عن تخصصهم. إذ يعتمد كل من طلاب التخصصات العلمية والأدبية على الشبكة الإلكترونية في إنجاز المهام الدراسية، والتواصل مع الزملاء والأساتذة، والبحث عن المعلومات. هذا الاستخدام المتقارب للإنترنت في الحياة الأكاديمية أدى إلى تشابه مستويات القلق من فقدان الاتصال أو انقطاع الشبكة، مما حدّ من تأثير التخصص الأكاديمي على هذا البُعد. أما فيما يتعلق بإدمان استخدام الهواتف الذكية، فيُعزى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية إلى أن النمط المتزايد لاستخدام التطبيقات الاجتماعية والترفيهية

بات شائعاً بين جميع طلاب الجامعة، بغض النظر عن تخصصهم الأكاديمي. إذ يتعرض الجميع لضغوط دراسية ونفسية متشابهة، تدفعهم إلى استخدام الهاتف كوسيلة للهروب من التوتر، أو للترفيه، أو للانخراط في العالم الرقمي، الأمر الذي يؤدي إلى تقارب مستويات الإدمان بينهم. وبخصوص التعلق النفسي بالهاتف، تُعزى هذه النتيجة إلى أن شعور الطلاب بالارتباط العاطفي والنفسي بالهاتف لا يتأثر بالتخصص الأكاديمي، إذ يرتبط هذا النوع من التعلق بالحاجات النفسية المشتركة التي يُلبسها الهاتف لجميع الأفراد، مثل الشعور بالطمأنينة، والإحساس بالوجود الدائم، وتلبية الحاجة إلى التواصل والدعم الاجتماعي. وهذه الاحتياجات تُعد عامة بين طلاب الجامعة على اختلاف تخصصاتهم، مما يؤدي إلى تقارب في درجات التعلق النفسي بالهاتف.

وفيما يتعلق ببعُد التعلق الترفيهي بالهاتف، فيُعزى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية إلى أن استخدام الهاتف لأغراض التسلية والترفيه – مثل مشاهدة المقاطع المصورة، ممارسة الألعاب الإلكترونية، أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي – أصبح سلوكاً شائعاً بين جميع الطلاب، متجاوزاً الفروق الأكاديمية. ويقضي طلاب التخصصين أوقاتاً طويلة في ممارسة هذه الأنشطة الرقمية الترفيهية، ما يُفسر التقارب الكبير في درجات التعلق الترفيهي بالهاتف.

وأخيراً، فيما يخص بُعُد التعلق الاجتماعي بالهاتف، فقد أُرجمت هذه النتيجة إلى أن الهاتف الذكي يُلبس حاجة جميع الطلاب إلى التواصل والانخراط الاجتماعي، وهي حاجة لا تتأثر بالتخصص الأكاديمي بقدر ما ترتبط بخصائص المرحلة العمرية والضغوط النفسية والاجتماعية المشتركة التي يمر بها طلاب الجامعة عموماً. هذا ما يُفسر تقارب درجات الطلاب في هذا البُعد، بغض النظر عن انتمائهم إلى التخصصات العلمية أو الأدبية.

كذلك تبين من نتائج الفرض الثاني وجود فروق بين التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) من طلاب الجامعة على بعد التعلق المعلوماتي بالهاتف في اتجاه التخصص العلمي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل، ٢٠٢٠؛ حازم شوقي الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ فيفيان أحمد عشناوي، ٢٠٢٠؛ جيهان عيد محمد، ٢٠٢٤) التي أوضحت أن انتشار مستوى النوموفوبيا لدى طلاب الكليات العلمية مقارنة بالكليات النظرية، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة هبة محمود محمد (٢٠١٩) التي بينت أن النوموفوبيا أكثر انتشاراً بين طلاب الكليات النظرية مقارنة بالكليات العلمية، ودراسة دراسة شيرين عدنان العكوم (٢٠١٧) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستويات النوموفوبيا وفقاً لمتغير التخصص، وتكشف هذه النتيجة عن أن طلاب التخصصات العلمية يستخدمون الهواتف الذكية بشكل أكبر للحصول على المعلومات والبحث العلمي مقارنة بطلاب التخصصات الأدبية، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن طبيعة التخصص العلمي نفسه، الذي يتطلب البحث المستمر عن معلومات دقيقة،

حيث يعتمد طلاب هذه التخصصات بشكل أكبر على البحث المستمر عن المعلومات، متابعة التطورات الأكاديمية، استخدام التطبيقات التعليمية، والاعتماد على الإنترنت في الوصول إلى المصادر العلمية والمقالات البحثية. وبالتالي، يكون لديهم ارتباط أكبر بالهواتف الذكية كأداة تعليمية رئيسية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى التعلق المعلوماتي لديهم مقارنة بطلاب التخصصات الأدبية، الذين قد لا يحتاجون إلى البحث المستمر عن المعلومات بنفس الدرجة.

علاوة على ذلك يرجع الباحثان تلك النتيجة إلى اعتماد طلاب التخصصات العلمية بشكل متزايد على الهواتف الذكية للدراسة والعمل الأكاديمي، كما أن التفاعل المستمر مع المصادر الرقمية، مثل الأبحاث العلمية والمقالات المتخصصة، يزيد من اعتمادهم على الهواتف كمصدر رئيسي للمعلومات. وأخيرًا، قد يكون الفضول العلمي والتقني لدى طلاب التخصصات العلمية سببًا في تعزيز استخدامهم للهواتف الذكية كأداة تعليمية، حيث إن طبيعة دراستهم تجعلهم أكثر اهتمامًا بالتكنولوجيا، متابعة المستجدات العلمية، واستكشاف التطبيقات الجديدة التي تدعم تعلمهم.

وقد يُعزى ذلك إلى أن التطور التكنولوجي السريع في مجالات التخصص العلمي يجعل من الهاتف الذكي أداة لا غنى عنها لمواكبة المعرفة الحديثة والتحديثات المستمرة، مما يُعزز من اعتماد طلاب هذه التخصصات عليه في البحث والمتابعة والمراجعة. في المقابل، فإن بعض التخصصات الأدبية لا تتطلب التفاعل اليومي المكثف مع المحتوى الرقمي، وقد تعتمد بدرجة أكبر على المصادر التقليدية في التحصيل المعرفي، الأمر الذي يُفسر ارتفاع درجة التعلق المعلوماتي بالهاتف لدى طلاب التخصصات العلمية مقارنة بنظرائهم في التخصصات الأدبية.

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي الانتماء والنوموفوبيا".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين

درجات طلاب الجامعة على مقياسي الانتماء والنوموفوبيا كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٥) معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي الانتماء والنوموفوبيا (ن = ٤٨٠)

مقياس الانتماء	الانتماء	الانتماء	الانتماء	الانتماء	الدرجة الكلية
للأسرة	للجامعة	للمجتمع	لجماعة	لأبعاد الانتماء	
مقياس النوموفوبيا					الأصدقاء
الانتماء	الانتماء	الانتماء	الانتماء	الانتماء	الانتماء
٠.٤٢١- **	٠.٦١٤- **	٠.٥٧٢- **	٠.٤٣٩- **	٠.٦٨٥- **	التعلق الاجتماعي بالهاتف
٠.٥١٣- **	٠.٥٣٤- **	٠.٥٣٣- **	٠.٣٧٤- **	٠.٦٧١- **	التعلق المعلوماتي بالهاتف
٠.٣٨٥- **	٠.٦٢٣- **	٠.٤٨١- **	٠.٤٦٥- **	٠.٦٢٢- **	التعلق الترفيهي بالهاتف

الدرجة الكلية	الانتماء للأبعاد الانتماء	الانتماء للمجتمع	الانتماء للجامعة	الانتماء للأسرة	مقياس الانتماء
	الأصدقاء				مقياس النوموفوبيا
**،٧٠٢-	**،٣٣٤-	**،٥٧٤-	**،٥٥٠-	**،٣٦٤-	التعلق النفسي بالهاتف
**،٦٤١-	**،٤٥٦-	**،٥٣٠-	**،٥٤٥-	**،٤٧٢-	إدمان استخدام الهاتف
**،٧١٨-	**،٤٧٢-	**،٦١٢-	**،٦٦٢-	**،٥٢٤-	الدرجة الكلية لأبعاد النوموفوبيا
** دالة عند مستوى ٠،٠١					

يتبين من جدول (٢٥) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الانتماء وجميع أبعاده الفرعية (الانتماء للأسرة، الانتماء للمجتمع، الانتماء للجامعة، الانتماء لجماعة الأصدقاء) ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا وجميع أبعاده الفرعية (التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق بالمعلوماتي بالهاتف، التعلق الترفيهي بالهاتف، إدمان استخدام الهاتف، التعلق النفسي بالهاتف)، وتشير تلك النتيجة إلى أنه كلما زاد انتماء الطالب لأسرته وجامعته ومجتمعه وأصدقائه، زادت تفاعلاته الواقعية وانخفضت حاجته إلى الاعتماد المفرط على الهاتف الذكي، أما في حالة ضعف الانتماء، فقد يصبح الهاتف هو المصدر الأساسي للتواصل، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات النوموفوبيا، مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانتماء والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Traş, 2019) (Öztemel, & Baltacı, 2019) التي أظهرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانتماء والاستخدام المفرط للهواتف الذكية والأترنت، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بشعور قوي بالانتماء يكونون أقل عرضة للاعتماد على هواتفهم كوسيلة أساسية للتواصل أو الترفيه، ودراسة (Maeng, & Arbeau, 2018) (Özden, 2019) (Yıldırım, & Sezer. 2020) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا والرضا عن إشباع الحاجات النفسية وخاصة حاجة الانتماء، وهذا يعني أن انخفاض مستوى الرضا عن الشعور بالانتماء قد يؤدي إلى زيادة الخوف من فقدان الهاتف الذكي، حيث يبحث الطلاب عن بدائل رقمية تعوذبهم عن نقص الدعم الاجتماعي في بيئتهم الواقعية، ودراسة (Günlü, 2021) التي أوضحت وجود علاقة سلبية بين أبعاد النوموفوبيا (مثل عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، فقدان الاتصال، وعدم الشعور بالراحة) وبين أبعاد الاحتياجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء)، مما يشير إلى أن إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية مرتبط بشكل مباشر بمستوى النوموفوبيا



لدى طلاب الجامعة، ودراسة (Büyükalim, 2020) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانتماء والنوموفوبيا، كما بيّنت الدراسة أن الانتماء يعد مؤشراً تنبؤياً لمستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما تم الإشارة إليه في الإطار النظري والدراسات السابقة من أن النوموفوبيا تعد أحد المتغيرات التي تتأثر سلبياً بالعديد من العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية ومن بينها انخفاض مستوى الشعور بالانتماء لدى طلاب الجامعة. حيث يسهم شعور الطالب بالانتماء في إشباع حاجاته النفسية الأساسية مثل القبول، الحب، والدعم من خلال العلاقات الواقعية والمباشرة، مما يقلل من اعتماده على الهاتف الذكي كوسيلة بديلة لتحقيق هذه الحاجات. فعندما يجد الطالب من يشاركه همومه واهتماماته في محيطه الحقيقي، تقل حاجته إلى التواصل الافتراضي، وبالتالي يقل ارتباطه المفرط بالهاتف. كما يعمل الانتماء على تعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية والداعمة، سواء مع الأصدقاء أو الأسرة أو الزملاء، ما يوفر للطالب بيئة نفسية مستقرة تساعد على مواجهة التحديات دون اللجوء للهاتف كأداة للهروب أو العزلة. فالشعور بالدعم والانتماء يحمي الطالب من الشعور بالوحدة، والذي يعد من أبرز دوافع الاستخدام المفرط للهاتف. ويُعزز الانتماء الشعور بالهوية والانضباط الذاتي، ما يسهم في تحقيق نوع من التوازن الانفعالي والنفسي لدى الطالب. ونتيجة لذلك، تقل حاجته لاستخدام الهاتف من أجل التنظيم الانفعالي أو تخفيف القلق، وهي من الوظائف النفسية التي يرتبط بها اضطراب النوموفوبيا.

فشعور طالب الجامعة بالانتماء للأسرة يعد أحد العوامل الأساسية التي تقلل من اعتماده على الهاتف الذكي، فعندما يشعر بالطمأنينة والراحة في بيئته الأسرية، ويحظى بالدعم العاطفي والمادي من أفراد عائلته، تقل حاجته إلى البحث عن القبول الاجتماعي أو الدعم النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما أن شعور طالب الجامعة بأنه مُقدَّر ومقبول داخل أسرته ويشارك في أنشطتها المختلفة، فإنه لن يجد نفسه مضطراً للاعتماد على الإنترنت لسد الفجوات العاطفية أو تعزيز إحساسه بالانتماء، مما يقلل من اعتماده على تلك الهواتف الذكية وانخفاض ظاهرة النوموفوبيا لديهم.

وعندما يشعر الطالب بالانتماء للجامعة، يعزز لديه الشعور بالولاء والفخر بالمؤسسة الأكاديمية، مما يقلل من احتمالية لجوء الطالب إلى الهاتف الذكي للهروب من الواقع أو البحث عن دعم خارجي، فالطلاب الذين ينخرطون بفاعلية في الأنشطة الجامعية ويشعرون بأن لهم دوراً مهماً داخل المجتمع الأكاديمي، ويشعرون بالتقدير والقبول والاحترام داخل الجامعي يكونون أقل عرضة للنوموفوبيا، لأنهم مشغولون ببيئة محفزة تسهم في نموهم الأكاديمي والاجتماعي، وعلى

العكس، فإن ضعف الانتماء الجامعي قد يدفع الطالب إلى الإفراط في استخدام الهاتف كوسيلة للهروب من الواقع الجامعي أو تعويض نقص التفاعل الاجتماعي.

من ناحية أخرى، فإن الانتماء للمجتمع يقلل من الشعور بالعزلة، مما يقلل بدوره من الاعتماد المفرط على الهاتف كوسيلة تواصل بديلة. فالطالب الذي يشعر بأنه جزء من مجتمعه، ويشارك في أنشطته ويسهم في نشر الوعي بالقضايا المجتمعية، يكون لديه إحساس أكبر بالقيمة والدور الاجتماعي، مما يجعله أقل عرضة للتعلق المفرط بالهاتف أو العوالم الرقمية التي قد تؤدي إلى النوموفوبيا.

وأخيراً، فإن الانتماء لجماعة الزملاء والأصدقاء يلعب دوراً محورياً في تقليل النوموفوبيا، حيث إن العلاقات القوية بين الأصدقاء والتفاعل المباشر وجهاً لوجه يوفران دعماً عاطفياً واجتماعياً حقيقياً، مما يقلل الحاجة إلى الهاتف كوسيلة أساسية للتواصل، فعندما يشعر الطالب بالراحة والاطمئنان مع أصدقائه ويشاركهم لحظاته السعيدة والحزينة، فإنه يكون أقل عرضة للخوف من فقدان الهاتف أو انقطاعه عن الإنترنت.

كما يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى عدة عوامل تميز العصر الحالي، من أبرزها انتشار اللامبالاة في المجتمع، وانخفاض مستوى التفاعل والتعاون بين الأفراد الناتجة عن انخفاض مستوى الشعور بالانتماء، إلى جانب قصور دور الأسرة، والمجتمع، والجامعة، وجماعة الرفاق في توفير الوسائل التي تعزز التواصل المباشر بين الأفراد بدلاً من الاكتفاء بالتواصل الافتراضي. كما أن نظام الجامعة في تلك الفترة لم يكن قادراً على تزويد الطلاب بالمعلومات والبيانات الكافية، واعتمد بشكل أساسي على الإنترنت كمصدر للمعلومات، دون توفير بيئة تعليمية محفزة أو وسائل ترفيهية تساهم في تعزيز التفاعل بين الطلاب. وقد أدى شعور الطلاب بالتهميش الاقتصادي إلى اضطرابهم للعمل أثناء الدراسة والاعتماد على أنفسهم في تلبية احتياجاتهم الشخصية، إلى جانب شعورهم بالتهميش الاجتماعي والعزلة داخل مجتمعهم، مما دفعهم إلى استخدام الهواتف الذكية كوسيلة للتعبير عن الذات، والتواصل مع الآخرين، وإنجاز احتياجاتهم المختلفة، كل هذه العوامل تُعد مؤشرات واضحة على تفشي ظاهرة النوموفوبيا بين طلاب الجامعة.

وقد يُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى ميل طلاب الجامعة إلى بناء نسقهم الثقافي والاجتماعي الخاص، الذي يتيح لهم التعبير عن آرائهم واحتياجاتهم ورغباتهم وثقافتهم. إلا أن الظروف الاجتماعية الراهنة، وما يصاحبها من تهمة من قِبل أفراد المجتمع، وغياب مشاركتهم في الأنشطة الثقافية والاجتماعية، فضلاً عن عجزهم عن الاندماج الكامل في المجتمع، تدفعهم إلى اللجوء إلى وسائل بديلة، مثل الهواتف الذكية، للتعبير عن الضغوطات الاجتماعية والثقافية التي يواجهونها.

وفي المقابل يُعزى الباحثان تلك النتيجة إلى أن غياب الانتماء الاجتماعي قد يدفع الفرد إلى البحث عن بدائل لتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، فيلجأ إلى الهاتف كوسيلة للتواصل

والتفاعل، مما يجعله عرضة للخوف من فقدان هذا الوسيط. علاوة على ذلك، فإن الشعور بالانتماء إلى جماعة أو شبكة اجتماعية يزود الفرد بالدعم النفسي والعاطفي، ويقلل من مشاعر القلق والانفصال، بما في ذلك القلق المرتبط بفقدان الهاتف المحمول. أما في حالة غياب هذا الشعور، فإن الفرد يفتقد الإحساس بالأمان، مما يجعله أكثر عرضة لتطوير علاقات افتراضية تعتمد بشكل مفرط على الهاتف، وبالتالي يتشكل لديه ارتباط مرضي به. ومن جانب آخر، يُعد الانخراط في علاقات اجتماعية واقعية عاملاً وقائياً ضد التعلق المفرط بالوسائل التكنولوجية. فعندما تقل التفاعلات الاجتماعية الفعلية، يلجأ الأفراد إلى التواصل الرقمي كبديل، مما يؤدي إلى ازدياد اعتمادهم على الهاتف الذي ويعزز لديهم مشاعر الخوف من فقدانه أو الانفصال عنه. كما أن البعض، نتيجة لغياب الشعور بالانتماء، يسعى إلى بناء هوية بديلة عبر الفضاء الرقمي، مما يرسّخ أهمية الهاتف في حياتهم اليومية، ويزيد من حدة القلق عند الانفصال عنه.

وعليه فإن الانتماء بأبعاده المختلفة يُعد عاملاً وقائياً ضد النوموفوبيا، إذ يساهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي الواقعي، ويقلل من الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية. وعلى العكس من ذلك، فإن ضعف الشعور بالانتماء، والاعتزاف داخل الأسرة أو الجامعة أو المجتمع، وكذلك مع جماعة الأصدقاء، قد يدفع الطالب إلى استخدام الهاتف كوسيلة أساسية للتواصل، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالنوموفوبيا. ومن ثم، فإن تعزيز الروابط الأسرية، وتفعيل دور الجامعة في خلق بيئة أكاديمية محفزة، إلى جانب تنمية الشعور بالمسؤولية المجتمعية وتقوية العلاقات الاجتماعية الواقعية بين الطلاب، تُعد جميعها استراتيجيات فعالة للحد من ظاهرة النوموفوبيا وتعزيز التوازن النفسي والاجتماعي لديهم.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال والنوموفوبيا".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال والنوموفوبيا كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٦) معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال

والنوموفوبيا (ن = ٤٨٠)

مقياس تنظيم الانفعال	إعادة التقييم	التحكم في الانفعالات	تعديل الموقف	القمع الانفعالي	التجاهل	الإفراط في التفكير
مقياس النوموفوبيا	٠,٥١١- **	٠,٤٥٤- **	٠,٤٦٠- **	٠,٤٣٣- **	٠,٤٠٧- **	٠,٥٦٠- **
الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة						

مقياس تنظيم الانفعال	إعادة التقييم	التحكم في الانفعالات	تعديل الموقف	القمع الانفعالي	التجاهل	الإفراط في التفكير
مقياس النوموفوبيا						
التعلق الاجتماعي بالهاتف	**٠,٤٦٥-	**٠,٦٢١-	**٠,٥٣٤-	**٠,٥٥١	**٠,٤٦٢	**٠,٥٩٨
التعلق الترفيهي بالهاتف	**٠,٥١٢-	**٠,٥١١-	**٠,٥٢٥-	**٠,٦٢٧	**٠,٤٣٢	**٠,٦٢٤
التعلق المعلوماتي بالهاتف	**٠,٤٢٤-	**٠,٥٠٠-	**٠,٣٩٢-	**٠,٦١١	**٠,٣٨١	**٠,٦٠٨
التعلق النفسي بالهاتف	**٠,٣٥٩-	**٠,٦٢٣-	**٠,٤٤٣-	**٠,٤٥٣	**٠,٤٠٣	**٠,٤٩٢
إدمان استخدام الهاتف	**٠,٥٠١-	**٠,٥٢٦-	**٠,٤٣٢-	**٠,٥٦٨	**٠,٤١٠	**٠,٥٧٧
الدرجة الكلية لأبعاد	**٠,٥٢٠-	**٠,٦٤٧-	**٠,٥٥٨-	**٠,٦٤١	**٠,٤٧٥	**٠,٦٣٨
مقياس النوموفوبيا						

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتبين من جدول (٢٦)

١- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، التحكم في الانفعالات، تعديل الموقف) ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا ككل وجميع أبعاده الفرعية (التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق المعلوماتي بالهاتف، التعلق الترفيهي بالهاتف، إدمان استخدام الهاتف، التعلق النفسي بالهاتف، الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة).

٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس تنظيم الانفعال (القمع الانفعالي، الإنكار والتجاهل، الإفراط في التفكير) ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية (التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق المعلوماتي بالهاتف، التعلق الترفيهي بالهاتف، إدمان استخدام الهاتف، التعلق النفسي بالهاتف، الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة).

وتشير تلك النتيجة إلى أنه كلما زادت قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتعامل معها بمرونة ووعي، كلما انخفضت لديه مستويات القلق والخوف المرتبط بفقدان الهاتف الذكي أو الانفصال عنه، بينما يؤدي ضعف تنظيم الانفعال إلى تفاقم مظاهر التعلق المرضي بالهاتف، والشعور بالضيق والتوتر عند غيابه، مما يعني أن الهواتف الذكية قد تحولت لدى بعض الأفراد إلى وسيلة غير صحية لتنظيم الانفعالات، تعوّض غياب المهارات النفسية الناضجة، مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع:

أسفرت نتائج الفرض الرابع عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، التحكم في الانفعالات، تعديل

الموقف) ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية (التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق المعلوماتي بالهاتف، التعلق الترفيهي بالهاتف، إدمان استخدام الهاتف، التعلق النفسي بالهاتف، الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Günli, 2021) التي أظهرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين بُعد إعادة التقييم المعرفي وأبعاد النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ونتائج دراسة (Smetaniuk, 2014) التي أظهرت أن الاكتئاب وانخفاض التحكم في الانفعالات تنبئ بظهور اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ونتائج دراسة (Shahidin et al, 2022؛ Extremera et al, 2019) التي أوضحت أن تنظيم الانفعال يرتبط بشكل معقد باستخدام المفرط للهواتف الذكية، حيث أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين إعادة التقييم المعرفي والاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن العلاقة السالبة بين تنظيم الانفعال والنوموفوبيا تعد مؤشرًا على وجود تفاعل وترابطاً بين العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية لدى الفرد. فكلما تمكن الطالب الجامعي من تنظيم انفعالاته باستخدام استراتيجيات ناضجة مثل إعادة التقييم المعرفي، والتحكم في الانفعالات، وتعديل الموقف، كلما قلت حاجته للارتباط القهري بالهاتف الذكي كمصدر خارجي لتنظيم ذاته، وهذا ما يعكس أساساً نفسياً هاماً يتمثل في أن الأفراد ذوي الكفاءة الانفعالية العالية لا يعتمدون على أدوات خارجية مثل الهاتف لتعديل مشاعرهم، بل يمتلكون القدرة على إدارة انفعالاتهم بأنفسهم، مما يقلل من اعتمادهم المفرط على الهاتف ومن ثم خفض مستوى النوموفوبيا لديهم.

كما يرى الباحثان أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء أهمية استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، والتي تُعد من أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال فاعلية، إذ تتيح للفرد إمكانية إعادة تفسير المواقف المثيرة للانفعال بطريقة أكثر إيجابية أو واقعية، وتقلل من تأثيرها السلبي عليه. وعندما يمتلك طالب الجامعة هذه المهارة، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المواقف التي تثير التوتر بصورة عقلانية، والتغلب على مشاعر القلق الناتجة عن المواقف الضاغطة أو المحبطة مما يقلل من شعوره بالذعر أو الخوف. وفي سياق النوموفوبيا، يُعد الانفصال عن الهاتف الذكي من المواقف الضاغطة التي تُثير لدى الطالب مشاعر سلبية كالتوتر أو الإحباط أو القلق، لكن الطالب الذي يتمتع بمهارة إعادة التقييم المعرفي لا ينظر إلى فقدان الاتصال أو انقطاع الهاتف كتهديد مباشر لراحته النفسية أو لأمنه الشخصي، بل يُعيد تفسير الموقف على أنه فرصة مؤقتة للراحة من الضغوط، أو للتركيز على مهام بديلة، أو للانخراط في أنشطة واقعية تُشبع حاجاته النفسية والاجتماعية. وعليه، تراجع حدة المشاعر السلبية المرتبطة بفقدان الهاتف، مثل الهلع أو القلق أو الانزعاج، وهي مشاعر ترتبط غالباً بأبعاد النوموفوبيا كالتعلق النفسي، والترفيهي، والمعلوماتي، والخوف من فقدان الاتصال. كما أن طالب الجامعة الذي يمتلك هذه

المهارة لا يستخدم الهاتف كوسيلة أساسية لتنظيم انفعالاته أو للهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية، ما يقلل من احتمال تطور تعلق مرضي أو مفرط به. وفي المقابل، فإن الطالب الذي يفتقر إلى مهارة إعادة التقييم المعرفي، غالبًا ما يُضخّم الموقف، ويرى فقدان الهاتف كخطر يُهدد شعوره بالأمان والاتصال بالعالم الخارجي، ما يؤدي إلى استجابات انفعالية مفرطة وسلوكيات اندفاعية، تعزز من التعلق المرضي والاعتماد القهري على الهاتف الذكي..

كما يُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن طالب الجامعة الذي يمتلك قدرة جيدة على التحكم في انفعالاته يكون أكثر قدرة على ضبط استجاباته الانفعالية وعدم الاستسلام بسهولة لمشاعر القلق أو الغضب أو التوتر، خاصة في المواقف الضاغطة أو المحبطة. فهذه القدرة تُمكنه من تهدئة ذاته والانخراط في التعامل الإيجابي مع الموقف، بدلاً من الانفعال المفرط أو الهروب منه. وبالتالي، لا يشعر بالحاجة إلى اللجوء الفوري إلى وسائل التسلية أو التشتيت لتخفيف مشاعره السلبية. وفي المقابل، فإن الطالب الذي يعاني من ضعف في مهارة التحكم الانفعالي غالبًا ما يلجأ إلى البحث عن وسائل فورية لتخفيف الضغط أو لتجنب المشاعر السلبية الناتجة عن تلك المواقف، ويجد في الهاتف الذكي وسيلة سهلة ومباشرة لتحقيق ذلك. ومع تكرار هذا السلوك، يتشكل نمط اعتماد أو إدمان في استخدام الهاتف، حيث يُستخدم كأداة لتجنب الانفعالات غير المرغوبة، مما يعزز من تعلقه به نفسيًا واجتماعيًا وترفيهيًا، ويزيد من مشاعر الخوف والقلق المرتبطة بفقدانه أو الابتعاد عنه، وهي من السمات الجوهرية لاضطراب النوموفوبيا.

كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الطالب الجامعي الذي يتمتع بقدرة عالية على ضبط انفعالاته يكون أقل عرضة للإصابة بالنوموفوبيا، نظرًا لقدرته على تهدئة ذاته والتعامل مع التوتر الناتج عن عدم استخدام الهاتف، سواء بسبب نفاد البطارية، أو انقطاع الاتصال بالإنترنت، أو الانشغال بأمور أخرى، وبالتالي لا يصبح غياب الهاتف أزمة انفعالية، بل مجرد ظرف يمكن التكيف معه بسهولة. على الجانب الآخر، يُلاحظ أن الأفراد الذين يفتقرون إلى القدرة على تنظيم مشاعرهم السلبية يميلون إلى البحث عن وسائل فورية للتخفيف من الضغوط النفسية أو الهروب من الانفعالات غير المرغوبة. وفي هذا السياق، يُعد الهاتف الذكي أداة مفضلة لديهم، إذ لا يقتصر دوره على كونه وسيلة للاتصال، بل يتحول إلى ما يشبه "منظمًا خارجيًا" للانفعالات. وبهذا الشكل، يصبح استخدام الهاتف استراتيجية تجنبية غير تكيفية، تؤدي تدريجيًا إلى حالة من الاعتمادية النفسية، ثم إلى سلوك إدماني قد يتطور في نهاية المطاف إلى نوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

وقد يرجع الباحثان تلك النتيجة إلى أن إلى أن الطالب الجامعي الذي يمتلك قدرة على تعديل الموقف، يكون أكثر كفاءة في تغيير الظروف أو البيئة المحيطة به بهدف تقليل أثرها السلبي، أو تبني سلوكيات تُحسن من حالته المزاجية. وفي هذا السياق، فإن الطالب الذي يتبع هذه الاستراتيجية قد يلجأ إلى أنشطة واقعية بديلة مثل الرياضة أو الترفيه أو الدعم الاجتماعي عند

شعوره بالضيق، بدلاً من اللجوء الدائم إلى الهاتف كوسيلة للتخفيف الانفعالي. هذا يقلل من اعتماده النفسي على الهاتف ويحدّ من تطور النوموفوبيا. إلى جانب ذلك قد يستعيز عن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي بممارسة أنشطة واقعية أكثر تفاعلية، مثل التواصل المباشر مع الآخرين، أو الانخراط في نشاطات بدنية، أو تنمية مهارات جديدة. ويسهم هذا التوجه الإيجابي نحو تعديل الموقف في الحد من الاعتماد المفرط على الهاتف، وتقليل تضخيم أهميته كمصدر وحيد للمتعة أو الراحة أو المعرفة. وعلى النقيض، فإن الأفراد الذين يفتقرون إلى مهارة تعديل الموقف غالباً ما يظلون أسرى لاعتمادهم على الهاتف، غير قادرين على خلق بدائل واقعية مشبعة. وهذا النمط السلوكي يُعرضهم بدرجة أكبر لأبعاد النوموفوبيا المختلفة، خاصة التعلق الترفيهي، والمعلوماتي، والاجتماعي، مما يجعلهم أقل قدرة على الشعور بالاستقرار النفسي في غياب الهاتف. كما أسفرت نتائج الفرض الرابع عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس تنظيم الانفعال (القمع الانفعالي، التجاهل، الإفراط في التفكير) ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية (التعلق الاجتماعي بالهاتف، التعلق المعلوماتي بالهاتف، التعلق الترفيهي بالهاتف، إدمان استخدام الهاتف، التعلق النفسي بالهاتف، الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة)، ويرى الباحثان أن العلاقة الموجبة بين أبعاد تنظيم الانفعال غير التكيفية، مثل القمع الانفعالي، التجاهل، والإفراط في التفكير، وظاهرة النوموفوبيا تعكس الدور السلبي الذي تلعبه هذه الاستراتيجيات في التعامل مع الضغوط والمشاعر السلبية، مما يؤدي إلى تفاقم الاعتماد على الهاتف الذكي كوسيلة للهروب أو التخفيف المؤقت من الانفعالات، وتتفق هذه النتيجة من ما توصلت إليه نتائج دراسة (Squires et al, 2021) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية وكل من صعوبات تنظيم الانفعال والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، ونتائج دراسة (Rozgonjuk & Elhai, 2021) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تنظيم الانفعال وإدمان الهواتف الذكية، مما يشير إلى أن قصور تنظيم الانفعال يمكن أن يؤدي إلى إدمان استخدام الهواتف الذكية، ونتائج دراسة (Shahidin et al, 2022؛ Extremera et al, 2019) التي أوضحت أن تنظيم الانفعال يرتبط بشكل معقد بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية، حيث أوضحت النتائج أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ارتباطاً إيجابياً باللوم الذاتي ولوم الآخرين، والتأمل، والتهويل والإفراط في التفكير، والقمع التعبيري لدى طلاب الجامعة، ونتائج دراسة (Fu et al, ٢٠٢٠) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين صعوبة تنظيم الانفعال والاستخدام المشكل للهواتف الذكية، ونتائج دراسة (Günlü, 2021) التي أظهرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القمع الانفعالي والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ويمكن تفسير ارتفاع معدلات النوموفوبيا لدى طلاب الجامعات من خلال فهم العلاقة بين كبت المشاعر

واللجوء إلى استخدام الهاتف الذكي كألية هروب نفسي، فالطلاب الذين يفتقرون إلى القدرة على التعبير عن انفعالاتهم، ويعتمدون إلى كتبها بدلاً من مواجهتها أو معالجتها، غالباً ما يفتقرون إلى وسائل داخلية صحية للتنفيس الانفعالي. ونتيجة لذلك، يبحث هؤلاء الطلاب عن وسائل خارجية سريعة لتخفيف التوتر أو الهروب من المشاعر السلبية، ويُعد الهاتف الذكي الخيار الأسهل والأكثر توافراً، إذ يجد الطالب فيه وسيلة لإلهاء نفسه من خلال مشاهدة الفيديوها أو تصفح التطبيقات أو التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يمنحه شعوراً مؤقتاً بالراحة أو الانفصال عن الواقع، ومع الوقت، تتحول هذه الآلية إلى نمط اعتماد يؤول إلى ارتفاع مستويات التعلق المرضي بالهاتف، فكلما زاد الكبت الانفعالي، زادت معه الحاجة إلى استخدام الهاتف، وبالتالي ارتفاع مستويات النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

ويُعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن طالب الجامعة الذي يلجأ إلى إنكار أو تجاهل وجود مشكلاته، ويقلل من أهميتها هروباً من مواجهتها، غالباً ما يتجاهل أيضاً مشاعر التوتر أو الضغط أو الوحدة التي ترافق تلك المشكلات، ويقنع نفسه بأنه بخير، بينما هو في الواقع يعتمد بشكل غير واعٍ على الهاتف كمصدر مؤقت للدعم النفسي. فبدلاً من الاعتراف بمشاعر القلق الاجتماعي أو بضعف العلاقات الاجتماعية، ينغمس في استخدام الهاتف، سواء للتسلية أو لإبقاء نفسه منشغلاً. ومع الوقت، يتحول هذا السلوك إلى تعلق بالمحتوى الاجتماعي والترفيهي، وقد يتطور إلى نوع من الإدمان على استخدام الهاتف، مصحوباً بالخوف من فقدان الاتصال أو الانفصال عن العالم، وبالتالي، كلما ازداد اعتماد الفرد على آلية الإنكار والتجاهل لتفادي مواجهة المشكلات أو التعامل مع المشاعر الصعبة، فهو يؤدي إلى تجنب جذور المشكلة بدلاً من مواجهتها، مما يجعل الهاتف أداة للهروب من الواقع، وكلما زادت الضغوط، زاد التعلق بالهاتف، مما يعزز هذا النمط من احتمالية تطور النوموفوبيا، وإلى تفاقم أعراضها لديه دون أن يدرك جذورها الحقيقية

وقد يُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى الإفراط في التفكير الذي يعاني منه العديد من طلاب الجامعة، وهو أحد أكثر الأساليب المعرفية ارتباطاً بالقلق والاكتئاب لديهم، ويمثل تشوهاً معرفياً يؤدي إلى الدوران داخل دائرة مغلقة من التحليل الزائد دون حل، فالطالب الذي يفرط في التفكير بمشكلاته يغرق في اجترار الأفكار السلبية مراراً وتكراراً، ويعيش في دوائر متكررة من التفكير السلبي بشأن الماضي أو المستقبل، ويزيد من مستويات القلق والتوتر دون أن يصل إلى حلول واضحة، أو شعور بالراحة النفسية، وفي ظل هذا النمط الذهني المرهق، يلجأ الطالب إلى الهاتف كوسيلة تشتيت سريعة، فيرتبط به عاطفياً ويعتمد عليه نفسياً بدرجة كبيرة، مما يزيد من حدة أعراض النوموفوبيا عند الانفصال عنه، ويصبح الهاتف وسيلة تُستخدم لتجنب الاستغراق في تلك الحلقة المفرغة من التفكير، ومع تكرار ذلك يلجأ الطالب إلى الهاتف كلما شعر بأنه عالق في دوامة أفكاره، مما يعزز ارتباطه النفسي والترفيهي بالجهاز، ويتطور الأمر إلى سلوك قهري في استخدامه. ومع الوقت، يتحول هذا السلوك التعويضي إلى مصدر للقلق عند فقدان الاتصال، إذ



يرى الطالب في الهاتف ملاذًا يهرب من خلاله من اضطراباته الداخلية، ويمنح العقل لحظة هروب مؤقتة من فوضاه الداخلية.

ومن جانب آخر فإنه يمكن تفسير العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال والنوموفوبيا من خلال أن النوموفوبيا لا تُعد مجرد ظاهرة تقنية أو سلوكية، بل تعكس خللاً في مهارات التنظيم الانفعالي لدى الفرد. فالطالب الجامعي الذي يفتقر إلى استراتيجيات ناضجة في التعامل مع القلق والضغوط اليومية، غالبًا ما يلجأ إلى الهاتف الذكي كآلية دفاعية للهروب من مشاعره، بدلاً من مواجهتها بأساليب صحية. ومن هنا، فإن تعزيز مهارات مثل إعادة التقييم المعرفي، وضبط الانفعالات، وتعديل المواقف يُعد خطوة محورية في الوقاية من النوموفوبيا، والحد من تأثيراتها النفسية والاجتماعية والسلوكية. وفي المقابل، فإن اعتماد الفرد على استراتيجيات غير تكيفية في تنظيم مشاعره، مثل القمع، أو الإنكار، أو تجنب المواجهة، أو الإفراط في التفكير دون حلول واضحة، يؤدي إلى ضعف قدرته على تحمل المشاعر السلبية. ولأنه يفتقر إلى أدوات داخلية فعالة للتعامل مع هذه المشاعر، يلجأ إلى الهاتف كوسيلة خارجية لإشباع حاجاته النفسية، مما يعزز ارتباطه النفسي والسلوكي بالجهاز، ويضخم من أهميته في حياته اليومية. هذا الارتباط المفرط يسهم في ارتفاع مستويات النوموفوبيا بأبعادها المختلفة. ويتقاطع هذا الطرح مع أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس، وهو أن الاعتماد على الأساليب الدفاعية غير الناضجة في مواجهة الضغوط النفسية يعزز التعلق بأدوات خارجية للهروب من المعاناة الانفعالية. وهنا يتحول الهاتف الذكي من مجرد أداة وظيفية إلى وسيلة تعويضية لإفراغ القلق، أو كبح التوتر، أو إخفاء المشاعر السلبية، أي ما يشبه "جهاز إشباع عاطفي وهمي". وعند غيابه، يشعر الفرد بتهديد مباشر لانزائه النفسي. لذلك، فإن التعامل مع النوموفوبيا لا ينبغي أن يقتصر على تقليص استخدام الهاتف فقط، بل يجب أن يشمل تحسين جودة تنظيم الانفعالات، من خلال تبني استراتيجيات أكثر وعياً وتكيفاً مع الضغوط والمواقف المختلفة.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:

- إيلاء ظاهرة النوموفوبيا اهتمامًا جادًا كونها من الظواهر السائدة في العصر الحالي، لما لها من آثار نفسية واجتماعية ملحوظة على الأفراد، مما يتطلب تضافر الجهود المجتمعية للحد من مخاطرها.
- تعزيز دور الأسرة من خلال متابعة استخدام الأبناء للهواتف الذكية، ووضع ضوابط ومعايير واضحة تنظم هذا الاستخدام بما يحد من الإفراط والتعلق المفرط بها.
- دور فاعل للمؤسسات التعليمية في توعية الطلاب بالاستخدام الرشيد للتكنولوجيا، وتقديم الإرشادات المناسبة للحد من الأثر السلبي للهواتف الذكية على السلوك والصحة النفسية.

- تنظيم لقاءات إرشادية دورية داخل الجامعات تهدف إلى توعية الطلاب بمخاطر الاستخدام غير السليم للهواتف الذكية وأثاره النفسية والاجتماعية.
- دراسة العوامل المساهمة في انتشار النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، ووضع آليات للمساعدة النفسية والسلوكية للتعامل معها والحد منها.
- تصميم برامج إرشادية متخصصة تستهدف التوعية بخطورة النوموفوبيا، وتركز على الوقاية منها بين طلاب وطالبات الجامعة.
- الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي لطلاب الجامعة، والعمل على تلبية احتياجاتهم المختلفة، بما يساهم في تحقيق استقرارهم النفسي وتعزيز شعورهم بالانتماء.
- تعزيز شعور الطلاب بالانتماء للمجتمع والمؤسسات التعليمية، من خلال توفير بيئة داعمة ومحفزة، تساهم في الحد من لجوئهم إلى العالم الرقمي لسد الفجوات النفسية.
- إعداد برامج توعوية موجهة لأولياء الأمور والمعلمين حول أهمية الانتماء ودوره في حماية الشباب من الاغتراب النفسي والاجتماعي.
- تحديد العوامل المؤثرة في ضعف الانتماء والعمل على تنمية الجوانب الداعمة له ومعالجة المسببات التي تقلل من ارتباط الطلاب بمؤسساتهم التعليمية.
- إعادة تقييم السياسات التعليمية الحالية وخاصة المناهج والأنشطة، بما يضمن تبني أساليب حديثة تدعم حرية التعبير والديمقراطية، وتعزز ارتباط الطالب بمحيطه التعليمي.
- تنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب من خلال عقد ورش عمل وندوات تثقيفية موجهة للطلاب وأسرهم.
- تحديد المتغيرات المؤثرة في ضعف التنظيم الانفعالي لدى الطلاب الجامعيين، وتقديم الدعم اللازم لمعالجة تلك المتغيرات.
- تعزيز دور المؤسسات التعليمية في تطوير الوعي الانفعالي لدى الطلاب، وتحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي لمساعدتهم في مواجهة تحديات الحياة الجامعية.
- تصميم وتنفيذ برامج متكاملة تهدف إلى تنمية شعور الانتماء والقدرة على التنظيم الانفعالي لدى الطلاب، كإجراء وقائي للحد من انتشار ظاهرة النوموفوبيا.

بحوث ودراسات مقترحة:

- أثارت نتائج البحث بعض الموضوعات التي تحتاج إلى المزيد من الدراسة، ومن ذلك:
 - دراسة البروفيل النفسي لطلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من النوموفوبيا.
 - إجراء دراسة تدخلية تهدف إلى تنمية الانتماء لخفض النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.
 - إجراء دراسة تدخلية تهدف إلى تنمية تنظيم الانفعال لخفض النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.
 - دراسة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المسهمة في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.
- دراسة أنماط الشخصية وعلاقتها بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.



المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- إبتسام بنت عبدالله بن هديان (٢٠٢١). الفروق في مصادر إشباع الحاجات النفسية المدركة لدى مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة. *مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية*، (١)، ٩١ - ١٢٥.
- أحمد سمير أبوبكر (٢٠٢٣). استراتيجيات تنظيم الانفعال الأكاديمي كتغير وسيط بين أنماط التعلق والتهوؤ الأكاديمي لدى طلاب مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا stem. *مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف*، ٥ (٩)، ٨٩-١٠١.
- إسراء أحمد أحمد (٢٠٢٤). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال "النوموفوبيا" وعلاقته بالأفكار الاجترارية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي*، ٧ (٢)، ٦٨٤-٧٣٨.
- أشرف سيد أبو السعد (٢٠٠٤). مشكلة الانتماء والولاء. القاهرة: مكتبة الثقافة الدينية.
- آمال زكريا النمر وأسماء توفيق مبروك (٢٠١١). الانتماء وعلاقته بالتحصيل الدراسي ونوعية الدراسة لدى طلاب وطالبات جامعة القاهرة. *مؤتمن ثورة ٢٥ يناير ومستقبل التعليم في مصر، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة*، ١٢٥ - ١٥٨.
- أماني عادل علي (٢٠٢٤). التنبؤ بالحساسية الانفعالية من خلال كل من النوموفوبيا ومتلازمة الاهتزاز والرنين الوهي لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٤ (١٢٥)، ٩٨-٤٥.
- ثابت محم خضير وذكرى يوسف الطائي (٢٠٠٩). الانتماء الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية، جامعة الموصل*، ١٦ (١)، ٢٩٨ - ٣١٦.
- جواهر بنت إبراهيم زبيدي (٢٠٢٤). النوموفوبيا لدى الذكور والإناث بمنطقة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية*، (٣٧)، ١-٢٧.
- جهان عيد محمد (٢٠٢٤). النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدعينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي*، (٦٣)، ٢٨٢ - ٤٥٢.
- حازم شوقي الطنطاوي (٢٠٢٢). فوبيا الهاتف الذكي "النوموفوبيا" وعلاقتها بجودة النوم لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٣ (١٣١)، ٨٦-١٠١.
- دينا علي عيسى (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. *المجلة التربوية كلية التربية، جامعة سوهاج*، ١٠٧، ٧٧٣ - ٨٣٤.

- ربيعة علاونة (٢٠١٧). الانتماء وعلاقته بتحقيق الذات لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية بجامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة قاصدي مرباح ، (٣٠)، ٢٣ - ٤٠.
- رشا أحمد سيد (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالمهارات الرقمية والتواصل الأسري والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الأزواج والزوجات مستخدمى الهواتف الذكية. *مجلة كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر*، (٣٠)، ١٣٨١-١٤٦٨.
- ريم بنت حمد الرواحية (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة العاطفية والاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.
- زينب عبد المحسن درويش، وسامية سمير شحاته (٢٠١٠). الانتماء والأمن النفسي لدى الطلاب : دراسة تحليلية. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس*، ١٣٥-١٧٠.
- زينب منصور محمد وأسماء فتحي عبدالعزيز ونهلة فرج الشافعي (٢٠٢١). صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة المنيا*، ١ (١)، ٣٠١-٣٤٠.
- سامية محمد صابر (٢٠٢٠): إدمان الهواتف الذكية لدى المراهقين والشباب. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣١ (١٢٢)، ١-١٨.
- السعيد عبدالصالحين دردر (٢٠١٦). النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الخبي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية. *رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رنام)*، ٢٦ (٣)، ٣٦١ - ٣٩٢.
- سمر عبدالسلام شحاته ونعيمة جمال شمس ونوال شوقاوي بخيت (٢٠١٩). النوموفوبيا وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المنوفية: دراسة تنبؤية، *الهيئة المصرية العامة للكتاب*. ٣٢ (١٢٢)، ١١٧-١٢٣.
- سميه سالم القبساني & حنان بنت أسعد خوخ. (٢٠٢٤). استراتيجية القمع الانفعالي كمنبئ بالشدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في المجتمع السعودي (دراسة سيكومترية). *International Journal of Learning Management Systems (IJLMS)*, 12(3).
- سهير كامل عبدالعال (٢٠٢٣). النوموفوبيا وعلاقتها بالهشاشة النفسية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. *مجلة كلية التربية للطفولة المبكرة*، جامعة بني سويف، ٥ (١٠)، ١٣٤-٢٢٦.

- شيرين عدنان العكوم (٢٠١٧). الخوف المرضي من فقدان النقال "النوموفوبيا" لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- شيماء كمال حسن (٢٠٢٢). النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف النقال" وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٧١)، ٣٨١-٤٤٣.
- شيماء محمد إبراهيم ووهمان همام فراج وهبة محمد جاب الله (٢٠٢٢). العوامل المسهمة في اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٨ (٩)، ٢١٥ - ٢٥٥.
- عبد السلام بن ماجد عثمان وأشرف محمد علي (٢٠٢٢). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز. المجلة العربية للنشر والتوزيع، (٤٣)، ١٩٧-٢٢٩.
- علاء عبد الرحمن محمد (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٢ (٨٤)، ٣٢-٢١.
- علاء الدين السعيد النجار وحسني زكريا النجار (٢٠١٢). أساليب التفكير وفعالية التعلم كمنبئات للشعور بالانتماء لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، ٤ (٢)، ١٩ - ٧٩.
- فاطمة بنت علي الدوسري (٢٠٢٠). السلوك الفوضوي وعلاقته بمستوى الانتماء لدى طالبات المرحلة الثانوية بالملكة العربية السعودية. مجلة التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الانبار، (٤)، ٣٠٣ - ٣٥٣.
- فيفيان أحمد عشناوي (٢٠٢٠). دور انخفاض المساندة النفسية والاجتماعية وإدماج الإنترنت في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، ١٢ (٤٤)، ٨٠٥-٨٩٥.
- لولوه مطلق الجاسر (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩ (١٧)، ٥٩١-٦١٢.
- محمد مصطفى مصطفى (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول "النوموفوبيا" لدى المراهقين المغتربين. مجلة كلية التربية جامعة سوهاج، ١٢، ١١-٦٩.

- مدين نوري الشمري وعامر ياس القيسي وفاهم حسنين الطريحي (٢٠١٥). الانتماء الاجتماعي وعلاقتها بتوسيل المعلومات لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل*، ٢٢ (٢)، ٨٠٥ - ٨٢٣.
- مروه موفق الشواورة (٢٠٢٤). درجة إسهام النوموفوبيا بالاندماج الأكاديمي والوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الكليات العلمية في جامعة مؤتة. *رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة الأردن*.
- ممدوح محمود بدوي (٢٠٢٤). صعوبات تنظيم الانفعال والسلوك الانهزامي لدى طلاب الجامعة المتأخرين دراسياً: دراسة تنبؤية فارقة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٢ (٢٠٤)، ٥٦٧-٦٣٩.
- منال عبدالنعم طه (٢٠١٤). الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣ (١٥٩)، ٩ - ٧٣.
- منى بنت مبروك العتيبي (٢٠٢٠). النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف الذكي" لدى عينة من المراهقين في مدينة جدة. *رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة جدة*.
- مي حسن عبده (٢٠٢٢). الاتجاه نحو التعليم الإلكتروني وعلاقته بالعزلة الاجتماعية و رهاب فقدان الهاتف الذكي "لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٥)، ٣٥٣-٤٢٠.
- مي يوسف عطا الله ونورة محمد بدوي ورانيا شعبان الصايم (٢٠٢٢). الخصائص السيكمترية لمقياس النوموفوبيا لطلبة الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٠ (١٦)، ٢١٨٧ - ٢٢٢٩.
- نجلاء فتحي الشيمي (٢٠١٩). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلم التربوية والنفسية*، (٢٣)، ٢٤١-٢٦٥.
- نجوى علي بهلول ونجاح عواد السميري (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهقين. *المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١ (٤)، ٣٤٨ - ٣٦٣.
- 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 النفسية، جامعة عين شمس*، ٤٥ (٢)، ٤٨٥-٥٦٦.
- نورة دخيل الله الحارثي وخديجة ضيف الله القرسي (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٧ (١)، ٢٤٠-٣١٠.



- هالة محمد الحلبي (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في محافظات قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- هبة محمود محمد (٢٠١٩). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. رابطة الاحصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ٢٩ (٤)، ٧٦١-٨٣١.
- وائل بن ناصر ال مقبل وأحمد محمد بني اسماعيل (٢٠٢٠). النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال) وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران. مجلة كلية التربية، جامعة طيبة، ١٥ (٢)، ٢٥٧-٢٧٢.
- ولاء عبدالرؤوف العودات وأسامة محمد الدلالة (٢٠٢٠). تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف "النوموفوبيا" لطلبة الجامعات الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية بغزة، ٢٨ (٤)، ٨٢٠-٨٤٠.
- يوسف فهمي اسليم (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية (غزة).

المراجع العربية مترجمة:

- Ibtisam bint Abdullah bin Hadiyan (2021). Differences in the sources of perceived psychological need satisfaction among those with high and low life satisfaction. Matrouh University Journal of Educational and Psychological Sciences, (1), 91–125.
- Ahmed Samir Abu Bakr (2023). Academic Emotion Regulation Strategies as a Mediating Variable Between Attachment Patterns and Academic Progress among Students of Gifted Schools in Science and Technology (STEM). Journal of Special Needs Sciences, Beni Suef University, 5(9), 1–89.
- Israa Ahmed Ahmed (2024). Morbid Fear of Losing a Mobile Phone (Nomophobia) and Its Relationship to Ruminations among University Students. Journal of Educational Sciences, South Valley University, 7(2), 684–738.
- Ashraf Sayed Abu Al-Saad (2004). The Problem of Belonging and Loyalty. Cairo: Library of Religious Culture.
- Amal Zakaria Al-Nimr and Asmaa Tawfiq Mabrouk (2011). Belonging and its Relationship to Academic Achievement and Quality of Study among Male and Female Students at Cairo University. Conferences of the January 25 Revolution and the

- Future of Education in Egypt, Institute of Educational Studies, Cairo University, 125-158.
- Amani Adel Ali (2024). Predicting Emotional Sensitivity Through Nomophobia and Phantom Vibration and Ringing Syndrome among College of Education Students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 34(125), 45-98.
- Thabet Mohammed Khadir and Dhakri Yousef Al-Taie (2009). Social Belonging among College of Education Students and its Relationship to Some Variables. *Journal of the College of Education, University of Mosul*, 16(1), 298-316.
- Jawaher Bint Ibrahim Zubaidi (2024). Nomophobia among Males and Females in the Makkah Al-Mukarramah Region in Light of Some Demographic Variables. *Journal of Al-Baha University for Humanities*, (37), 1-27.
- Jihan Eid Mohammed (2024). Nomophobia and its Relationship to Mind Wandering in a Sample of University Students. *Journal of the Faculty of Arts, Qena, South Valley University*, (63), 282-452.
- Hazem Shawky El-Tantawy (2022). Smartphone Phobia "Nomophobia" and Its Relationship to Sleep Quality in a Sample of University Students. *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 33(131), 1-86.
- Dina Ali Issa (2023). Psychological Resilience and Mindfulness as Predictors of Nomophobia among University Students. *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University*, 107, 773-834.
- Rabia Alauna (2017). Belonging and Its Relationship to Self-Actualization among University Students: A Field Study at Mohamed Lamine Debaghine University, Setif 2. *Journal of Humanities and Social Sciences, University of Kasdi Merbah*, (30), 23-40.
- Rasha Ahmed Sayed (2022). Nomophobia and its Relationship to Digital Skills, Family Communication, and Psychosomatic Disorders among a Sample of Spouses Using Smartphones. *Journal of the Faculty of Humanities, Al-Azhar University*, (30), 1381-1468.
- Reem bint Hamad Al-Rawahy (2022). Nomophobia and its Relationship to Emotional and Social Loneliness among Students at the University of Nizwa, Sultanate of Oman. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Arts and Sciences, University of Nizwa.



- Zainab Abdul Mohsen Darwish and Samia Samir Shehata (2010). Belonging and Psychological Security among Students: An Analytical Study. Egyptian Association of Psychologists, Second Regional Conference on Psychology, 135-170.
- Zainab Mansour Mohamed, Asmaa Fathi Abdel Aziz, and Nahla Farag El-Shafei (2021). Difficulties in Emotion Regulation as a Predictor of Academic Procrastination among University Students. Journal of the Faculty of Education, Minia University, 1(1), 301-340.
- Samia Mohamed Saber (2020): Smartphone Addiction among Adolescents and Young Adults. Journal of the Faculty of Education, Benha University, 31(122), 1-18.
- Al-Saeed Abdel-Saleheen Dardara (2016). Nomophobia and its Relationship to Self-Seeking and Social Anxiety: An Exploratory Study. Egyptian Association of Psychologists (RANEM), 26(3), 361-392.
- Samar Abdel-Salam Shehata, Naima Gamal Shams, and Nawal Shawqawi Bakhit (2019). Nomophobia and Some Psychological Variables among a Sample of Students from the Faculty of Education at Menoufia University: A Predictive Study. The Egyptian General Book Organization, 32(122), 117-123.
- Samia Salem Al-Qabsani and Hanan Bint Asaad Khokh. (2024). Emotional Suppression Strategy as a Predictor of Psychological Distress among a Sample of University Students in Saudi Society (A Psychometric Study). International Journal of Learning Management Systems (IJLMS), 12(3).
- Suhair Kamel Abdel Aal (2023). Nomophobia and its Relationship to Psychological Vulnerability among Female Students of the Faculty of Early Childhood Education. Journal of the Faculty of Early Childhood Education, Beni Suf University, 5(10), 134-226.
- Sherine Adnan Al-Akoum (2017). Morbid Fear of Losing a Mobile Phone (Nomophobia) among Yarmouk University Students. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Yarmouk University.
- Shaimaa Kamal Hassan (2022). Nomophobia (Fear of Losing a Mobile Phone) and Its Relationship to Academic Integration and Mental Alertness among University Students. Journal of

- Psychological Counseling, Ain Shams University, (71), 381-443.
- Shaimaa Mohamed Ibrahim, Wahman Hammam Farag, and Heba Mohamed Gaballah (2022). Factors Contributing to Nomophobia Disorder among Secondary School Students in Light of Some Demographic Variables. *Journal of the Faculty of Education, Helwan University*, 28(9), 215–255.
- Abdelsalam Bin Majed Othman and Ashraf Mohamed Ali (2022). Mobile phone loss anxiety disorder (nomophobia) and its relationship to academic achievement among a sample of students from the Faculty of Arts at King Abdulaziz University. *Arab Journal for Publishing and Distribution*, (43), 197–229.
- Alaa Abdelrahman Mohamed (2019). Nomophobia and its relationship to psychological well-being and self-esteem among female early childhood education teachers at the university. *Journal of the Faculty of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University*, 22(84), 21–32.
- Alaa El-Din El-Saeed El-Najjar and Hosni Zakaria El-Najjar (2012). Thinking styles and learning effectiveness as predictors of a sense of belonging among university students. *Journal of the Faculty of Education, Damanhour University*, 4(2), 19–79.
- Fatima Bint Ali Al-Dosari (2020). Disruptive behavior and its relationship to the level of belonging among female secondary school students in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Education for the Humanities, Anbar University*, (4), 303–353.
- Vivian Ahmed Ashmawy (2020). The role of low psychological and social support and internet addiction in predicting nomophobia among university students. *Journal of Childhood and Education, Alexandria University*, 12(44), 805–895.
- Lulwa Mutlaq Al-Jasser (2018). Mobile phone loss anxiety (nomophobia) and its relationship to academic achievement among secondary school students in Kuwait. *Journal of Scientific Research in Education*, 19(17), 591–612.
- Muhammad Mustafa Mustafa (2021). Fear of Loss and Its Relationship to Mobile Phone Loss Phobia (Nomophobia) among Expatriate Adolescents. *Journal of the Faculty of Education, Sohag University*, 82, 11-69.
- Madin Nouri Al-Shammari, Amer Yas Al-Qaisi, and Fahim Hassanein Al-Turahi (2015). Social Belonging and Its Relationship to Information Access among University



- Students. Journal of the Faculty of Education for the Humanities, University of Babylon, 22(2), 805-823.
- Marwa Muwaffaq Al-Shawawreh (2024). The Degree of Contribution of Nomophobia to Academic Integration and Psychological Loneliness among a Sample of Science College Students at Mutah University. Unpublished Master's Thesis, Mutah University, Jordan.
- Mamdouh Mahmoud Badawi (2024). Difficulties in Emotion Regulation and Defeatist Behavior among Academically Late University Students: A Predictive Study. Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, 2(204), 567-639.
- Manal Abdel-Naeem Taha (2014). Belonging and its Relationship to Psychological Well-being among Expatriates and Their Children: A Predictive Study. Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, 3(159), 9-73.
- Mona Bint Mabrouk Al-Otaibi (2020). Nomophobia (Fear of Losing a Smartphone) among a Sample of Adolescents in Jeddah. Master's Thesis, Faculty of Social Sciences, University of Jeddah.
- Mai Hassan Abdo (2022). Attitudes Toward E-Learning and Its Relationship to Social Isolation and Smartphone Loss Fear among University Faculty Members. The Egyptian Journal of Psychological Studies, 32(115), 353-420.
- Mai Youssef Atallah, Noura Mohamed Badawi, and Rania Shaaban Al-Saim (2022). Psychometric Properties of the Nomophobia Scale for University Students. Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, 10(16), 2187-2229.
- Naglaa Fathy El-Shemy (2019). Emotion regulation and its relationship to quality of life among university students. International Journal of Educational and Psychological Sciences, (23), 241-265.
- Nagwa Ali Bahloul and Najah Awad El-Semary (2022). Nomophobia and its relationship to psychological alienation among adolescents. African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences, 1(4), 348-363.
- Nora Ahmed Othman (2021). Nomophobia (fear of losing one's mobile phone) and its relationship to lifestyle and mental health among a sample of adolescents during the COVID-19 pandemic. Journal of the Faculty of Education in

- Psychological Sciences, Ain Shams University, 45(2), 485–566.
- Nora Dakhil Allah Al-Harthi and Khadija Daif Allah Al-Qarsi (2021). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Their Relationship to Academic Resilience among Female Students at Taif University. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 37(1), 240-310.
- Hala Mohammed Al-Halimi (2019). Nomophobia and its Relationship to Psychological Alienation and Social Anxiety among University Students in the Gaza Strip Governorates. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University of Gaza.
- Heba Mahmoud Mohammed (2019). The Role of Psychological Loneliness, Personal Happiness, Impulsivity, and Some Demographic Variables in Predicting Nomophobia among University Students. *Egyptian Association of Psychological Statisticians (RANEMS)*, 29(4), 761-831.
- Wael bin Nasser Al-Muqbil and Ahmed Mohammed Bani Ismail (2020). Nomophobia (the morbid fear of losing a mobile phone) and its Relationship to Executive Functions among Najran University Students. *Journal of the Faculty of Education, Taibah University*, 15(2), 257-272.
- Walaa Abdulraouf Al-Awdat and Osama Mohammed Al-Dala'a (2020). Developing a scale for the fear of losing one's phone (nomophobia) for Jordanian university students. *Journal of the Islamic University of Gaza for Educational and Psychological Studies*, 28(4), 820-840.
- Yousef Fahmi Aslim (2017). Positive thinking and its relationship to emotional regulation among a sample of Palestinian university graduates. Unpublished master's thesis, Islamic University of Gaza.

المراجع الأجنبية

- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128-133.
- Akhoroz, M. (2019). Examining the relationship between personality traits and nomophobia among preservice teachers (Master's thesis, Middle East Technical University (Turkey)).
- Allen, K. A. (2020). *The psychology of belonging*. Routledge.



- Allen, K. A., Vella-Brodrick, D., & Waters, L. (2016). Fostering school belonging in secondary schools using a socio-ecological framework. *The Educational and Developmental Psychologist*, 33(1), 97-121.
- Al-Qpssany, S.S, & Khouj, H.,A. (2024). The Strategy of Emotional Suppression as a Predictor of Psychological Distress among a Sample of University Students in Saudi Society (a Psychometric Study) ,*nternational Journal of Learning Management Systems*, 12(3), 87-102.
- Anderson, S., Currie, C. L., & Copeland, J. L. (2016). Sedentary behavior among adults: The role of community belonging. *Preventive medicine reports*, 4, 238-241.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Arabacı, L. B., Dağlı, D. A., & Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.
- 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.
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57, 437-441.
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential diagnosis and treatment. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 12(1), 131-142.
- Bignotti, L. L. (2024). Teacher Perceptions of Emotional Regulation Skills in K-4 Students: A Qualitative Case Study (Doctoral dissertation, Drexel University).
- Bilgiz, Ş., & Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990.
- Bollen, K. A., & Hoyle, R. H. (1990). Perceived cohesion: A conceptual and empirical examination. *Social forces*, 69(2), 479-504.

- Bortoletto, D., & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and emotional regulation of pedagogy students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23, 235-242.
- Boyer, A. S. (2021). Independent schools association of the central states accredited private school professional teachers' levels of Nomophobia. Baker University.
- Bragazzi, N. L., Re, T. S., & Zerbetto, R. (2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR mental health*, 6(4), e13154.
- Breaux, R., Dvorsky, M. R., Marsh, N. P., Green, C. D., Cash, A. R., Shroff, D. M., & Becker, S. P. (2021). Prospective impact of COVID-19 on mental health functioning in adolescents with and without ADHD: Protective role of emotion regulation abilities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(9), 1132-1139.
- Büyükalım, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Genel Aidiet, Nomofobive Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Carpenter, R. W., & Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current psychiatry reports*, 15, 1-8.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88.
- Cedeno, L. A. (2010). An examination of the mutual impact of students' sense of school belonging and adjustment in a sample of urban, ethnic-minority, elementary-aged students. Rutgers The State University of New Jersey, School of Graduate Studies.
- Chen, H. T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812.
- Cook, M. A., & Newins, A. R. (2021). Social anxiety and dissociation: the moderating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 45(3), 345-353.



- Crawford, N. (2024). Emotional Regulation Predicting Well-Being in Online Undergraduate Learners (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Cueto, S., Guerrero, G., Sugimaru, C., & Zevallos, A. M. (2010). Sense of belonging and transition to high schools in Peru. *International Journal of Educational Development*, 30(3), 277-287.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of adolescence*, 35(6), 1527-1536.
- de Almeida, M. B. A. (2021). A Nomofobia na Adolescência e o seu Papel Mediador na Relação entre a Vinculação aos Pares e o Comportamento Autolesivo Não Suicidário (Master's thesis, Universidade de Coimbra (Portugal)).
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- Duru, E. (2015). Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 37-47.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development*, 75(2), 334-339.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Extremiera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3142.
- Freeman, T. M., Anderman, L. H., & Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203-220.
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 108, 104660.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Grunho, B. M. (2023). O papel da nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida (Master's thesis, Universidade de Coimbra (Portugal)).
- Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Gurel, D. (2014). Relationship between emotional dysregulation and Academic Achievement among college students in Kiambu County, Kenya. *Journal of personality*, 91(2), 419-437.
- Hill, D. L. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health. *Archives of psychiatric nursing*, 20(5), 210-216.
- Hoaglin, D., Jones, A. & Unger, A. (2021). Emotional dysregulation and its relationship to some demographic variables (gender and specialization) among Low-achievers. *Personality and Individual Differences*, 45, 1433-1456.
- Hurtado, S., & Ponjuan, L. (2005). Latino educational outcomes and the campus climate. *Journal of Hispanic higher education*, 4(3), 235-251.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. Guilford Press.



- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lamont Strayhorn, T. (2008). Sentido de pertenencia: A hierarchical analysis predicting sense of belonging among Latino college students. *Journal of Hispanic Higher Education*, 7(4), 301-320.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11).
- Levett-Jones, T., Lathlean, J., Higgins, I., & McMillan, M. (2009). Development and psychometric testing of the Belongingness Scale—Clinical Placement Experience: An international comparative study. *Collegian*, 16(3), 153-162.
- Maeng, S., & Arbeau, K. J. (2018). Fear of missing out (fomo) and nomophobia can, but do not always, occur together. Langley: Trinity Western University.
- Mahar, A. L., Cobigo, V., & Stuart, H. (2013). Conceptualizing belonging. *Disability and rehabilitation*, 35(12), 1026-1032.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2008). Culture and automatic emotion regulation. *Regulating emotions: Culture, social necessity and biological inheritance*, 39-60.
- McCollough, K. (2024). An Investigation on Teacher Preparation of Incorporating Social and Emotional Learning (SEL) to Assist in Students' Emotional Regulation (Doctoral dissertation, National University).
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth*, 19(2), 153-173.
- Morant, N. A. (2023). The Relationship Between Race, Collectivistic/Individualistic Attitudes, Internet Addiction, and Nomophobia Among College Students (Doctoral dissertation, Walden University).

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388.
- Nartiang, H. (2018). A Study to Assess the Awareness and Attitude Regarding Nomophobia Among College Students in Bengaluru (Master's thesis, Rajiv Gandhi University of Health Sciences (India)).
- O'Connor, M. (2010). Life beyond school: The role of school bonding in preparing adolescents for adulthood. *Independence*, 35(1), 24-28.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özden, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Nartiang, H. (2018). A Study to Assess the Awareness and Attitude Regarding Nomophobia Among College Students in Bengaluru (Master's thesis, Rajiv Gandhi University of Health Sciences (India)).
- Rodríguez-García, A. M., Marín-Marín, J. A., López-Núñez, J. A., & Moreno-Guerrero, A. J. (2021). Do age and educational stage influence No-Mobile-Phone phobia?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4450.
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40, 3246-3255.
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The mediator effect of mindfulness awareness on the relationship between nomophobia and academic university adjustment levels in college students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 6(3), 69-79.
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The mediator effect of mindfulness awareness on the relationship between nomophobia and academic university adjustment levels in college students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 6(3), 69-79.



- Sanchez, A. (2024). Developing Emotional Regulation for Professional Nursing Practice: A Descriptive Correlational Study. Oklahoma City University.
- Sari, M. (2013). Lise Öğrencilerinde Okula Aidiyet Duygusu. *Anadolu University Journal of Social Sciences/Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1).
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651-658.
- Schwarz, B., Stutz, M., & Ledermann, T. (2012). Perceived interparental conflict and early adolescents' friendships: The role of attachment security and emotion regulation. *Journal of youth and adolescence*, 41, 1240-1252.
- Shahidin, S. H., Midin, M., Sidi, H., Choy, C. L., Nik Jaafar, N. R., Mohd Salleh Sahimi, H., & Che Roos, N. A. (2022). The relationship between emotion regulation (ER) and problematic smartphone use (PSU): A systematic review and meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15848.
- Shreeja, M. S. (2018). A Study to Assess the Effectiveness of Structured Teaching Programme on Knowledge Regarding Nomophobia (Mobile Phone Addiction) and Its Prevention Among Adolescent Students of a Selected PU College in Hassan (Master's thesis, Rajiv Gandhi University of Health Sciences (India)).
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 41-53.
- Squires, L. R., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N. (2021). Psychological distress, emotion dysregulation, and coping behaviour: a theoretical perspective of problematic smartphone use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1284-1299.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434.
- Stoner, R. (2024). Leader Self-Awareness: Impact of Self Awareness and Emotional Regulation on Eudemonic Well-

- Being (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_3), ckv172-088.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Traş, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U. (2019). Role of problematic Internet use, sense of belonging and social appearance anxiety in facebook use intensity of university students. *International Education Studies (IES)*, 12(8).
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global e-learning Journal*, 5(2), 1-8.
- van der Kaap-Deeder, J., Brenning, K., & Neyrinck, B. (2021). Emotion regulation and borderline personality features: The mediating role of basic psychological need frustration. *Personality and Individual Differences*, 168, 110365.
- Viegas, A. F. D. S. R. (2023). *Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses* (Master's thesis, Universidade da Beira Interior (Portugal)).
- Willms, J. D. (2003). Student engagement at school: A sense of belonging and participation: Results from PISA 2000. (No Title).
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Master's thesis, Iowa State University).
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, O., & Sezer, Ö. (2020). The relationship between nomophobia and trait anxiety, basic psychological needs, happiness in adolescents: Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 535-547.

