



**برنامج إرشاد بالمعنى لخفض مظاهر النوموفوبيا(رهاب
الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكي) وتحسين معنى الحياة
لدى طالبات كلية التربية**

إعداد

د / دعاء فتحي مجاور

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة طنطا

برنامج إرشاد بالمعنى لخفض مظاهر النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكي) وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى: التعرف إلى طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة لدى طالبات كلية التربية، كما هدفت إلى التحقق من أثر برنامج إرشاد بالمعنى في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى عينة البحث الإرشادية. وعليه أتبع المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة البحث من: (٣٥٠) طالبة، وتراوحت أعمارهن بين: (١٨-٢٢) عامًا، واشتقت عينة البحث الإرشادية من هذه العينة، وتكونت من (٤٠) طالبة مقسمتين بالتساوي لمجموعتين متكافئتين: إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة. واستخدمت الباحثة بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقد الهاتف الذكي (النوموفوبيا) إعداد (شقيير، ٢٠٢١) وأعدت الباحثة مقياس معنى الحياة، والبرنامج الإرشادي، والذي تكون من (٢٢) جلسة، واستغرق تطبيقه (٧) أسابيع. وأظهرت نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا بين النوموفوبيا ومعنى الحياة بأبعادهما، كما أظهرت النتائج: فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى عينة البحث الإرشادية، واستمر هذه التحسن لما بعد المتابعة بشهر ونصف لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتمت مناقشة النتائج وصياغة بعض التوصيات والمقترحات ومن بينها: توجيه طاقة الشباب بطريقة إبداعية ووضع آليات لإشراكهم في الأنشطة التطوعية والبدنية والرحلات والتفاعل الاجتماعي المباشر وما إلى ذلك؛ لتقليل انشغالهم المرضى بالهواتف الذكية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - العلاج بالمعنى - النوموفوبيا - معنى الحياة - الهاتف الذكي.

A Counseling Program with Logo Therapy to reduce Nomophobia Symptoms (a pathological fear of losing the smart phone) and improve the Meaning of Life among the Students of the Faculty of Education

Abstract

The current research aims to: identify the nature of the relationship between nomophobia and the meaning of life in female students of the Faculty of Education, and to verify the impact of a counseling program logo therapy in reducing the symptoms of nomophobia and improving the meaning of life in the indicative research sample. Accordingly, the correlative descriptive method and the quasi- experimental method were followed. The research sample consisted of: (350) female students, aged between 18 and 22 years. The indicative research sample was derived from this sample, and consisted of (40) female students divided equally into two equal groups: one experimental and the other control. The researcher used the nomophobia diagnosis battery, prepared by (Shukair, 2021). The researcher prepared the meaning of life scale, and the counseling program which consisted of (22) sessions, and its implementation took (7) weeks. The results of the research showed: a negative and statistically significant correlation between nomophobia and the meaning of life in their dimensions. The results also showed: the effectiveness of the Counseling Program based on logo therapy in reducing nomophobia symptoms and improving the meaning of life in the indicative research sample. This post-follow-up improvement continued among members of the experimental group for a month and a half. The results were discussed and some recommendations and proposals were formulated, including: creatively channeling the energy of young people and developing mechanisms to engage them in voluntary and physical activities, excursions, direct social interaction, etc., to reduce their pathological preoccupation with smartphones.

Keywords: Counseling Program- Logo Therapy -Nomophobia- Meaning of Life – Smartphones.

أولاً: مقدمة البحث:

ازداد استخدام الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم في العقود القليلة الماضية، وخاصة لدى المراهقين. حيث يوفر استخدام هذه الأجهزة فوائد شخصية عديدة كالتعلم والتواصل، وكان هذا عاملاً مهماً جداً في التقدم العلمي والاقتصادي لمعظم الدول. وتمتاز الهواتف الذكية بنظم تشغيل حديثة ومتطورة كالحواسب الآلية، كما تتسم بسرعة الاتصال بالإنترنت، ودقة التصوير، وطول مدة عمل البطارية، وزيادة سعة ذاكرة الهواتف، وكثرة التطبيقات كالألعاب، والكاميرا وبرامج التصوير الحديثة، والبريد الإلكتروني، وبرامج المحادثات، بالإضافة إلى سرعة تحميل التسجيلات والفيديوهات، وسهولة مشاركتها أيضاً من خلال مواقع التواصل الاجتماعي المتعددة.

وبرغم ذلك، فإن استخدام الهواتف الذكية بشكل عشوائي يمكن أن يؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية، مثل: رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكي *Nomophobia* الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابات القلق والعصبية وعدم الراحة، وذلك خاصة مع المستخدمين الأصغر سناً (Huamani, et al., 2019).

إن عدد المشكلات الناتجة عن إساءة استخدام الهواتف الذكية في زيادة كبيرة، ونتيجة لذلك زادت الدراسات والأبحاث التي تهتم بظاهرة إدمان الهواتف الذكية، الذي يعتبر بالفعل مثل أي إدمان آخر للمواد الضارة، ويعتبر من مشكلات الصحة العامة، وهذا بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة، والاعتماد الذي تولده هذه التكنولوجيا؛ مما أدى لظهور اضطراب جديد يُعرف باسم النوموفوبيا ويجري فهرسته ضمن الاضطرابات السريرية. (Lee., et al., 2017) ولكن لم يتم إدراجه في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات

النفسية (DSM) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ويعد اضطراب النوموفوبيا خوفاً مرضياً من الشعور بالانفصال عن العالم الرقمي (Al-Balhan., et al., 2018).

واتضح من نتائج الدراسات الاستقصائية أن الشباب هم أكثر الفئات العمرية عرضة للمعاناة من النوموفوبيا (Jeong, et al., 2016). وخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين: (١٨ و ٢٩) عاماً، فإنهم يصطحبون هواتفهم الذكية في السرير معهم أغلب الوقت. وكان انتشاره لدى الإناث يفوق الذكور، ومن أهم هذه الدراسات دراسة مكتب البريد في المملكة المتحدة

التي أجراها (Secur Envoy) حيث أظهرت نتائج الاستطلاع أن نسبة (٧٧%) من المراهقين يعانون من النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015).

ومستخدمي الهواتف الذكية يشعرون أنهم قد حصلوا على المزيد من السيطرة من خلال التواصل مع أي شخص يريدونه، وبقدر رغبتهم، ولكن من المفارقات، أنه من هذا الشعور بالسيطرة يُخلق القلق. مما جعل الشباب أكثر اعتماداً على الهواتف الذكية للحفاظ على تلك الاتصالات، مما يمكن أن يسبب الباطجة، أو التهميش والاستبعاد، ويفقدون مسار الوقت، ويصبحون معزولين اجتماعياً عن يعرفونهم، بالإضافة إلى أن فقد الهاتف الذكي يزيد ضربات القلب، وتظهر علامات الذعر، وهذه الأعراض مطابقة تقريباً لإدمان الكحول والقمار، والغذاء أو المخدرات. (Griffiths, 2013).

وذكر (Bekaroğlu, & Yılmaz, 2020) أن تدخلات العلاج السلوكي المعرفي وأساليب العلاج النفسي الوجودي فعالة في علاج النوموفوبيا.

وأشار فرانكل (١٩٦٧) أن المشكلات النفسية تزداد بسبب الصراع الوجودي، فيصبح الناس مضطربين مكتئبين أو قلقين بسبب أنهم يكونون في صراع مع قيمهم، وكذلك من الإحساس بخواء المعنى وعدم وجود هدف في حياتهم، وعلى ذلك فإن مهمة المرشد ليست فقط تحديد الأبعاد النفسية الاجتماعية، لكن عليه أيضاً الاهتمام بالبعد المعنوي أو الروحي والفسولوجي، والأعراض النفسية تكون مفهومة في صورة إطار وجودي Existential Context (محمد، ومعوذ، ٢٠١٢، ٢٤).

ووفقاً لنظرية الإرشاد بالمعنى فإن الفرد يجب أن يُحدد هدفاً أسمى لحياته؛ حتى يستطيع تحقيق ذاته، وتحقيق السعادة في حياته من خلال تحقيق معنى لحياته والتسامي بذاته. (عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٢٥٠).

وقد اهتمت دراسات قليلة بدراسة العلاقة بين معنى الحياة والتعلق المرضي بالإنترنت، وتوصلت نتائجها إلى أن المعنى في الحياة كان مرتبطاً بشكل سلبي بإدمان الإنترنت وإدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعات والمراهقين. (Zhang et al., 2015; Rammazi, et al., 2018; Chen, et al., 2019)

ونظراً لعدم وجود دراسات عربية سابقة- في حدود علم الباحثة- تناولت دراسة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة؛ لذا فالبحت الحالي يسعى لدراسة طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة والتحقق منها امبيريقاً، ثم استخدام الإرشاد

بالمعنى فى خفض مظاهر النوموفوبيا لديهن وإكساب طالبات كلية التربية معنى لحياتهن؛ لفهم ذواتهن وتحديد رسالتهن وأهدافهن فى الحياة.

ثانياً: مشكلة البحث:

نوع إحساس الباحثة واهتمامها بمشكلة البحث من خلال عملها بالتدريس الجامعى حيث لاحظت أن الطالبات يحضرن الشواحن ويشحن حتى الهواتف أثناء المحاضرات، ويحرصن على عدم انقطاع اتصالاتهن بالإنترنت، بالإضافة إلى أنهن يكن دائمت النظر لهواتفهن وتفقدن بشكل مستمر، كما يظهرن الارتباط والتعلق الشديد بهواتفهن ولا يكون ذلك أثناء المحاضرات فحسب بل حتى أثناء سيرهن فى الكلية وخارجها، بل وبعضهن لديهن أكثر من هاتف. وبالطبع لا تقتصر المشكلة على الطالبات فقط- وستشير الباحثة فيما بعد لنتائج بعض الدراسات التى أظهرت أن الطالبات أكثر عرضة للنوموفوبيا عن الطلاب، وعدد الطالبات فى الكلية أطر من الطلاب بكثير. ورأت الباحثة أن هذه السلوكيات تعبر عن مشكلة خطيرة بل وتكاد تصل لحد الظاهرة ووصفتها المراجع العلمية بأنها تسمى: "رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكى" أو "النوموفوبيا"؛ لذا انشغلت بهذا الاضطراب الحديث الناشئ والشائع وسبل علاجه.

وأظهرت نتائج بعض الدراسات الحديثة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يمكن أن يؤدي إلى الاعتماد المطلق للمستخدم عليها والسلوك الإدماني. ويتجلى ذلك من خلال الحاجة إلى استخدام الهاتف أكثر فأكثر ويؤدي ذلك إلى: الحزن، والاكتئاب، والغضب، والتهيج، والقلق، والتوتر، والعصبية عند عدم توفر الهاتف، مما أدى لظهور رهاب جديد يتطور حالياً، وهو النوموفوبيا الذى يظهر عندما لا يجد الأشخاص هواتفهم الذكية على الفور، أو عندما يفكرون فى إمكانية فقدانها، أو فقدان القدرة على الاتصال ومن بين هذه الدراسات ما يلي: (King, 2014; Yildirim & Correia, 2015; Yildirim, et al., 2016; Sharma, ;et al., 2019;Rodríguez-García, et al., 2020; Kaviani, et al., 2020؛ العتيبي، ٢٠٢٠)

واتفقت نتائج عدة دراسات أن اضطراب النوموفوبيا أكثر انتشاراً لدى الإناث المراهقات وطالبات الجامعة عن أقرانهم من الطلاب الذكور ومن بين هذه الدراسات (Jang, 2014;Yildirim, et al., 2016; Yavuz, et al., 2020; Antonio, et al., 2020) المومنى والعكور، ٢٠١٩)

وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات سابقة الذكر وغيرها وجدت الباحثة فجوة بحثية فى دراسة علاقة النوموفوبيا بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التى اهتمت بتقديم البرامج الإرشادية للطلاب الذين يعانون من النوموفوبيا؛ لذا فالبحث الحالى يسعى لفهم طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة لدى طالبات كلية التربية، كما يحاول التحقق من فعالية برنامج إرشاد بالمعنى فى خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية.

فى ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث تتمثل فى التساؤلات التالية:

- ما طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة لدى طالبات كلية التربية؟
- ما فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى فى خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بعد انتهاء البرنامج مباشرة؟
- هل تستمر فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى- إن وجدت- فى خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بعد انتهاء البرنامج بشهر ونصف؟

ثالثاً: أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث فيما يلى:

- فهم طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة بأبعادهما لدى طالبات كلية التربية.
- التحقق من فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى فى خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية بعد انتهاء البرنامج مباشرة.
- التحقق من استمرار أثر البرنامج الإرشاد بالمعنى- إن وجدت- فى خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية بعد انتهاء البرنامج بشهر ونصف.

رابعاً: أهمية البحث: يستمد البحث أهميته مما يلى:

- يتناول البحث متغيراً حديثاً من المتغيرات التى ارتبطت بالتقدم التكنولوجى، وإساءة استخدام الهواتف الذكية، وهو متغير النوموفوبيا(رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكى).
- يعد البحث العربى الأول- فى حدود علم الباحثة- الذى يتجه نحو دراسة علاقة النوموفوبيا ومعنى الحياة، ومحاولة لإثراء المكتبة العربية بإطار نظرى حديث عن متغيرات البحث.

- ندرة البحوث والدراسات العربية والأجنبية- في حدود علم الباحثة- التي اهتمت بالتدخل الإرشادي لخفض مظاهر النوموفوبيا والذي يمثل خطورة شديدة على المراهقين والشباب صحياً ونفسياً واجتماعياً. (King, et al., 2014; Yildirim & Correia, 2015; Yildirim Yildirim, et al., 2016; Sharma, ;et al., 2019; Rodríguez-García, et al., ;2020; Vincenzo, et al., 2020, Notara, 2021، العتيبي، ٢٠٢٠).
- إلقاء الضوء على المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية التي ارتبطت بالنوموفوبيا لدى المراهقين من خلال الإطار النظري ونتائج بعض الدراسات السابقة.
- الاهتمام بطالبات الجامعة اللائي يعتبرن أمهات الغد، حيث كادت الدراسات العربية والأجنبية أن تتفق معظمها على أن نسب انتشار اضطراب النوموفوبيا أعلى لدى الإناث عن الذكور. (Jang, 2014; Yildirim, et al., 2016; Yavuz, et al., 2020; Antonio, et al., 2020).
- محاولة توظيف نظرية الإرشاد بالمعنى وفتياتها في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية.

خامساً: المصطلحات الإجرائية للبحث:

١- البرنامج الإرشادي Counseling Program:

يُعرف البرنامج الإرشادي بأنه: "جملة من الأعمال التي تتضمن المعارف والأنشطة والمهارات والإجراءات التي تُقدم على مراحل متتابعة و مترابطة و متفاعلة، ويكون لكل مرحلة أهدافها، وتبدأ هذه المراحل بالتشخيص ثم تصميم البرنامج الإرشادي ثم تنفيذه من خلال جلسات إرشادية واتصال جيد بين المرشد والمسترشد" (سعفان، ٢٠٠٥، ٥٢).

وتعرف الباحثة الإرشاد بالمعنى إجرائياً بأنه:

برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية قائمة على نظرية العلاج بالمعنى التي قدمها فرانكل، بقصد تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، بشكل جمعي لطالبات كلية التربية، بهدف خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لديهن، ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة التدريبية والتعليمية وذلك من خلال الفنيات الإرشادية.

٢- النوموفوبيا Nomophobia:

"هى الإفراط المرضى فى استخدام الهاتف الذكى مصحوبًا بأفكار ومعتقدات خاطئة ولا عقلانية عما يمكن أن يصيبه عند فقدان الهاتف أو نسيانه أو نسيان مكان تواجده أو صعوبة إرسال رسائل نصية أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعى لبعض الوقت يصحبها شعور بالهلع والذعر والخوف والقلق والتوتر، وشعور عدم الأمن من تواجده خارج نطاق شبكة الهاتف أو انتهاء الشحن أو انتهاء باقة الإنترنت، وما يترتب عليه من إحداث الفرد لسلوكيات لا تكيفية كالانسحاب والعزلة عن الآخرين بجانب إصابته ببعض الاضطرابات الصحية المرتبطة بالنوم وتناول الطعام وبعض أمراض عضوية أخرى" (شقيير، ٢٠٢١، ٨-٧).

ويُعرف إجرائيًا بالدرجة المرتفعة التى يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المُستخدم فى البحث الحالى.

٣- معنى الحياة Meaning of life:

تعرفه الباحثة بأنه: تحديد طلاب الجامعة لأهداف حياتية متنوعة وتحديد موعد لإنجازها مع وضع خطط بديلة؛ لأن الحياة فى اعتقادهم ليس لها معنى بدون أهداف ويحافظون على طاقة إيجابية تدفعهم لتحقيق أهدافهم بطرق جديدة ومبتكرة، ويلتزمون بالقيم والمثل لأخلاقية، ولا يستمتعون بالحياة إلا عندما يسعدون من حولهم، ويعتقدون أن الحياة جميلة وتُسحق أن تعاش بسعادة، ويتوقعون مستقبلًا سعيدًا لذواتهم ولأسرهم. ويُعرف إجرائيًا بالدرجة المرتفعة التى يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المُستخدم فى البحث الحالى.

٤- طالبات كلية التربية:

تحددن فى هذا البحث بطالبات كلية التربية بطنطا، التى تعانين من التعلق المرضى والخوف من فقد الهاتف الذكى، أو انقطاع اتصالاتهن بالإنترنت، أو فقد القدرة على التواصل مع الآخرين، وقد تحمل الطالبات أكثر من هاتف، أو تحمل شاحن معها خارج المنزل، كما أنهن يحملن الهاتف منذ أكثر من ثلاث سنوات على الأقل، وتستخدم الطالبات الهاتف بشكل يكاد يكون مستمر طول الوقت يوميًا.

٥- سادساً: حدود البحث:

يتحدد البحث بالحدود التالية:

- **حدود بشرية:** تتحدد عينة البحث بعينة الدراسة الوصفية المكونة من (٣٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية بالفرقتين الثانية والثالثة، تخصص تعليم أساسى (تربية خاصة)، وعينة البحث الإرشادية المكونة من (٤٠) طالبة ممن تعانين من النوموفوبيا ولديهن تدنى فى المعنى الإيجابي للحياة، وتم تقسميهن إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما: تجريبية، والأخرى ضابطة.
- **حدود زمانية:** يتحدد البحث زمنياً بالفصلين الدراسيين الأول والثانى للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.
- **حدود مكانية:** يتحدد البحث مكانياً بكلية التربية جامعة طنطا.
- **حدود منهجية:** يتحدد البحث منهجياً بالمنهجين: الوصفى وشبه التجريبي، والعينة، والأدوات، والأساليب الاحصائية المستخدمة فى هذا البحث.

٦- سابعاً: الإطار النظرى:**١- الإرشاد بالمعنى Logo Counseling:**

فسرت النظرية الوجودية حدوث السلوك المضطرب بأن الفرد يختار منذ الطفولة ألا يكون، ويؤدى ذلك إلى قلة المشاركة مع العالم الخارجى وغياب الوعي الذاتى، وتتولد مشاعر القلق نتيجة لذلك، مما يؤدى إلى حدوث الاضطرابات النفسية، وأسباب الاضطراب هى: الخوف والقلق والعدوانية والشعور بالذنب، وتشكل الهموم النهائية وتتطور بشكل غير سوى (أبو أسعد، ٢٠١١، ١٥٣).

ويعد الإرشاد بالمعنى أحد المدارس العلاجية ذات التوجه الوجودى، ويتميز الإرشاد بالمعنى عن معظم المدارس الوجودية بوجود نسق متكامل، بالإضافة إلى أن الإرشاد كان الأسبق فى تطوير فنيات خاصة به تتفق مع المفاهيم الوجودية. فالإرشاد بالمعنى مدرسة إرشادية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق، ويلعب المعنى فيها دوراً رئيسياً فى إعطاء قيمة لحياة الإنسان (فرانكل، ٢٠٠٤، ٥).

عرف فرانكل منهجيته الإرشاد بالمعنى بأنها تركز على المعانى التى ينبغى أن يضطلع بها المسترشد إلى مستقبله، ولا يركز الإرشاد بالمعنى على تكوينات الدائرة المفرغة آليات

التغذية الراجعة التي تلعب دورًا هائلًا في تطور الأمراض النفسية، ومن ثم يضع حدًا لما يُميز الشخص العصابي من تمركز حول الذات، بدلًا مما يخضع له هذا التمركز من تطور وتعزيز بشكل مستمر (فرانكل، ٢٠١٧).

وافترض فرانكل أن الأشخاص ذوي الكفاءة الوظيفية الجيدة أو المتمتعين بمستوى جيد من الصحة النفسية قد ينتابهم الشعور بالخواء وعقم الحياة الذي يرجع إلى ما أسماه "بالصرخة المبحوحة" من أجل تحقيق معنى *Un heard cry for Meaning*. ومن الافتراضات الأساسية لهذه النظرية أن البشر لديهم حاجة غريزية للتغلب على هذا الخواء بأن نساق داخليًا للبحث عن معنى لحياتنا هو ما أطلق عليه "إرادة المعنى" *Will to Meaning*؛ لذا يساعد المرشد المسترشد في التغلب على المحن المصاحبة لمشاعر الخواء بإعادة استكشاف إرادة معنى الحياة لديه من خلال فنيات الإرشاد بالمعنى (عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٢٤٧).

إن الهدف الأساسي للإرشاد الوجودي هو تمكين الأفراد من قبول الحرية والمسئولية في العمل ويطلب من المسترشد معرفة الطرق التي لا يعيشونها بأصالة كاملة، وأن يقوموا بعمل خيارات تجعلهم يكونون كما هم. وأشار *Cunningham & Peters* إلى ستة أهداف أخرى للإرشاد الوجودي، وهي كالتالي:

- ١- جعل المسترشد أكثر واعياً بوجودهم.
 - ٢- إظهار تفرد المسترشد.
 - ٣- تحسين مواجهات المسترشد بالآخرين.
 - ٤- تقوية الحرية لدى المسترشد.
 - ٥- تقوية المسئولية.
 - ٦- مساعدة المسترشد في أن يجد معنى الحياة (أبو أسعد، ٢٠١١، ١٥٣).
- مجموعة السمات التي تُشير لاكتشاف المعنى في الحياة والنمو الأمثل وفق نظرية الإرشاد بالمعنى وهي كالتالي:

- تكون أفعال الفرد الناضج مُحددة ذاتيًا من خلاله، وليست موجهة من عوامل خارجية.
- الفرد الناضج قادر على تجاوز الذات والتسامي بها.
- يسمح النمو الأمثل للفرد بقبول الجوانب المأساوية للحياة، وبالتالي يمكن أن يشعر ويجد المعنى في الحياة.

- يعتبر الفرد الناضج أن العمل بمهنة ما فرصة لعمل إسهامات مهمة وفعالة في الحياة، وبالتالي يكون ذلك مصدرًا للمعنى في حياته.
- يكون الفرد الناضج المتمتع بالنمو الطبيعي منفتحًا ومُدرِكًا للجمال، والخير والأصالة، ويشمل هذا الفن والموسيقى، والطبيعة، وأي خبرات جديدة أخرى.
- يحترم الفرد الناضج نحو المستقبل واحتمالات المعنى فيه.
- لا يهدد الموت مثل هؤلاء الأفراد؛ لأنهم يعيشون الحياة بشكل كامل.
- يتمكن الفرد الناضج من الإدراك الواقعي والموضوعي، والناقد لذاته والظروف المحيطة به.
- يجعل النمو الأمثل الفكاهة ممكنة، والفرد قادر على الضحك من ضعفه ومشكلاته. (محمد ومعوض، ٢٠١٢، ٢٠-٢١).

مراحل العلاج بالمعنى: تتمثل في المراحل الثلاث التالية:

- المرحلة الأولى: مساعدة المسترشد على تحديد الفرضيات التي يحملها حول العالم: وذلك من خلال قيام المسترشد بفحص قيمه ومعتقداته، وفحص صدقها وصلاحيتها.
- المرحلة الثانية: إيجاد مصدر قيم المسترشد الحالية: إعادة تركيب القيم والاتجاهات.
- يستكشف المسترشد نوع الحياة التي يريد أن يعيشها والتي تتماشى مع قيمه الجديدة.
- المرحلة الثالثة: نقل الاستبصارات وخبرات التعلم الجديدة إلى حيز التطبيق العملي. (أسعد والأزايذة، ٢٠١٥، ٤٢١-٤٢٢).

٢- النوموفوبيا (الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكي) Nomophobia :

في البداية تمت صياغة مصطلح النوموفوبيا لأول مرة من قبل سكيور إنفوى Secur Envoy خلال دراسة أجراها مكتب البريد Mail Online في المملكة المتحدة في عام (٢٠٠٨) لاستكشاف المخاوف التي يعاني منها مستخدمو الهواتف الذكية، ووجدوا نسبة انتشار النوموفوبيا (٥٣%-٦٦%)، وكان انتشاره لدى الإناث يفوق الذكور، وأظهرت أن الشباب (١٨-٢٩ عامًا) كانوا أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب عن الفئات العمرية الأكبر سنًا. (Yildirim, et al., 2016; Vincenzo, et al., 2020).

إن مصطلح Nomophobia هو اختصار لأربع كلمات وهي No Mobile Phone Phobia إنه يعنى الخوف من عدم القدرة على استخدام الهاتف الذكى أو عدم إمكانية الوصول إليه عبر الهاتف الذكى، ويشير إلى مشاعر الانزعاج أو القلق التي يشعر بها الأفراد عندما لا يتمكنون من استخدامها هواتفهم الذكية أو الاستفادة من المزايا التي توفرها هذه الأجهزة. (King, et al., 2014.; Yildirim & Correia, 2015; Notara, et al., 2021).

مصطلح النوموفوبيا: يشير إلى القلق أو الخوف الذي يشعر به الأفراد عندما يكونون بدون هواتفهم الذكية أو عندما لا يتمكنون من استخدامها. ويعد الاستخدام المفرط للهاتف الذكى تهديدًا ناشئًا للصحة الاجتماعية والعقلية والجسدية. (Notara, et al., 2021).

والنوموفوبيا هي: خوف غير مبرر ومشاعر قلق زائد من عدم قدرة الفرد على الاتصال بالهاتف الذكى، ويكون ذلك مصحوبًا بمجموعة من السلوكيات أو الأعراض المرتبطة باستخدام الهاتف. (Thomé, et al., 2011).

مما سبق يتضح أن مصطلح النوموفوبيا: يستخدم لوصف الأفكار والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية المتعلقة برهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكى.

• مصطلح إدمان الهواتف الذكية ومصطلح النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكى):

يُعرف إدمان الهواتف الذكية بأنه: "إدمان سلوكي يتداخل سلبيًا مع حياة الشخص، وقد يتضمن سلوك الإدمان على الهواتف الذكية تركيزًا مكثفًا على الهاتف الذكى أو تطبيق معين، على سبيل المثال، التحقق (متابعة التحديثات) أو النشر أو التفاعل على منصات التواصل الاجتماعي، وتظهر نوبات الذعر أو مشاعر عدم الراحة عند فقد الهاتف الذكى أو التطبيقات المفضلة". (Choi, 2015, 278-279)

وإدمان الهواتف الذكية يُشير إلى الرغبة الملحة لاستخدام الهواتف الذكية وقضاء وقت طويل متصل بشبكة الإنترنت، مما يترتب عليه بعض السلوكيات السلبية كتجاهل العواقب الضارة الناتجة عن استخدامه، وعدم القدرة على مقاومة الرغبة فى الاستخدام. (Lee, 2014)

ومن البديهي أن نجد ارتباطاً وثيقاً بين مفهوم النوموفوبيا وإيمان الهواتف الذكية، فالنوموفوبيا (الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكي) لن يحدث إلا لدى الأشخاص مدمنى الهواتف الذكية؛ لأن الفرد لا يتخلى عن هاتفه فى أى وقت وأى مكان.

• الخصائص السلوكية والنفسية والاجتماعية لمن يعانون من النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكى):

- يعاني الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا من الخصائص التالية:
- يشعرون بالقلق بشأن عدم توفر الهاتف الذكى أو استحالة استخدامه؛ بسبب عدم وجود تغطية للإشارة، أو ضعف البطارية، أو نقص الائتمان (الرصيد).
 - لديهم أكثر من هاتف خلوي واحد.
 - يحملون الشاحن معهم دائماً.
 - يتم تشغيل الهاتف الذكى باستمرار، حتى فى الليل (٢٤) ساعة.
 - ويميلون إلى تجنب المواقف التي يُحظر فيها استخدام الهواتف الذكية (على سبيل المثال، المسارح والمطارات).
 - وضع الهاتف بالقرب منهم فى الفراش أثناء النوم.
 - يكون لديهم القليل من التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه مع البشر مما قد يؤدي إلى القلق والتوتر ويفضلون التواصل باستخدام التقنيات الجديدة.
 - تكبد ديون أو نفقات كبيرة من استخدام الهاتف الذكى.

(Bragazzi & Del Puente,2014 ; Yildirim & Correia,2015; Rodríguez-García, et al., 2020)

وأشار (Bragazzi & Del Puente,2014) تنوع الخصائص التشخيصية للنوموفوبيا حيث اقترحا تضمينها فى الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات النفسية DSM، وذلك بناءً على توصيات مجموعة القلق والعديد من الدراسات لتعديل معايير تشخيصه مفسرين ذلك برصد سلوكيات جديدة للنوموفوبيا كالفحص المستمر للهاتف لمتابعة الإشعارات الجديدة، بالإضافة إلى متلازمة سماع ضجة تشبه رنين الهاتف (نغمات وهمية) Phantom Vibration Syndrome or Ringer Anxiety أو البحث عن الهاتف عند سماع رنين مشابه.

وتوجد مظاهر أخرى للنوموفوبيا بالإضافة للمظاهر -السابق ذكرها- وهي كالتالي: زيادة ضربات القلب، وتغيرات في الجهاز التنفسي، والارتجاف والتعرق والإثارة، والخوف والاكنتاب. (King et al., 2014; Bhattacharya, et al., 2019, 1297) والنوموفوبيا قد تكون حادة تصل إلى درجة أن المصاب بها يشكو أعراضًا شديدة مثل: التوجس، وغصة الحلق، والرعب، وارتجاف الأطراف، والغثيان، والتقيؤ، وآلام في المعدة، وضيق التنفس، والدوخة، أو دوران الرأس (الشال، ٢٠١٥).

• أبعاد النوموفوبيا:

- تتضمن النوموفوبيا أعراضًا ومظاهر عديدة، وللنوموفوبيا أربعة أبعاد أساسية-وفقًا للمقياس المستخدم في البحث الحالي (شكير، ٢٠٢١، ٨-٩) وهذه الأبعاد كالتالي:
- **الاستخدام القهري والمفرط للهاتف الذكي:** يشير إلى الاعتماد المفرط والتعود المستمر على استعمال الهاتف لساعات طويلة يوميًا مع تكرار وتنوع استعماله في حياة الطلاب، وقد يكون سلوكًا قهريًا، لما يصاحبه أو يسبقه من دعم إيجابي، مما يُعزز تعلقهم به واستعماله بكثرة وإيجاد تبرير لهذا، ومن ثم يصعب عليه التخلي عن استعماله أو اتخاذ قرار لإيقاف هذا السلوك، إلى أن أصبح السلوك مرضيًا.
 - **استجابات الخوف والقلق المرضى من فقدان الهاتف وصعوبة الاتصال:** ويتمثل في شعور الطالب بالتوتر والمزاج السلبي كالضيق والتعاسة والكآبة والانزعاج والقلق والخوف المرضى الناجم عن التشوه المعرفي والتفكير الذهني المستمر لديه في احتمالية فقدان الهاتف الذكي منه بسرقة أو ضياعه منه أو نسيانه في مكان مجهول، أو حتى عدم التغطية لشبكة الاتصال أو انقطاع الإنترنت عن الجهاز والذي يعني له عدم القدرة على الاتصال بالآخرين وانقطاعه عن كل ما يحدث من حوله مما يشعره بالضياع والشعور بعدم الأمن وخوفه من أن يكون وحيدًا بعيدًا عن الآخرين.
 - **توقعات إيجابية لفرط استخدام الهاتف الذكي:** يعبر عن وجود بعض الأفكار السلبية والتشويش الذهني والإدراك الخاطئ للطلاب المفرط في استخدام الهاتف بأهميته في حياته من حيث قدرته على التواصل مع العالم الخارجي واكتساب المعارف والمعلومات المهمة من خلاله ويساعده في توسيع رصيده المعرفي وأداء مهامه الأكاديمية، كما يساعده في تحقيق التفاعل الاجتماعي دون التنقل واستغلال وقت فراغه بالتسلية والمفيد ودوره

الفعال في تعزيز التواصل الأسرى ويشجعه على الحوار والنقاش مع الغير وتبادل الآراء فيما بينهم.

- المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية لفرط استخدام الهاتف الذكي: ينتج عن الاستخدام المفرط والقهرى للهاتف ظهور بعض السلوكيات المرضية وغير التكيفية، كأعراض الانسحاب وسرعة الغضب والرغبة الملحة في الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية واصحاب الهاتف في كل مكان يتواجد فيه سواء داخل المنزل أو خارجه، وينعكس هذا سلبًا على حياته الدراسية والعملية والشخصية والأسرية، وقد يصل للعزلة الاجتماعية والابتعاد عن الآخرين من حوله.

أما مقياس النوموفوبيا الذى أعده (Yildirim & Correia, 2015) ويعد أشهر المقاييس الأجنبية وتمت ترجمته لعدة لغات، فيتضمن أربعة أبعاد أساسية، وهى كالتالى:

- البعد الأول: عدم القدرة على التواصل Not Being Able to Communicate
- البعد الثانى: فقد الاتصال بالشبكة Losing Connectedness
- البعد الثالث: عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات Not Being Able to Access Information Access Information
- البعد الرابع: التخلي عن الراحة Giving Up Convenience

وتكونت أبعاد مقياس النوموفوبيا في دراسة دردر (٢٠١٦): من أربعة أبعاد هى كالتالى: الخوف المعمم، واستجابة القلق لفقدان التواصل، والانشغال بالتهديدات المتوقعة، والاستخدام القهري للهاتف الذكي.

٣- معنى الحياة Meaning of life:

أوضح فرانكل أن معنى الحياة يجب العثور عليه ولا يمكن إعطاؤه للمريض أو المسترشد فعليهما إيجاده تلقائياً. واعتقادنا بأن الحياة لها معنى هو اعتقاد مهم، وهذا المعنى يبحث عنه الإنسان، وينطلق بعد ذلك لتحقيقه (فرانكل، ٢٠٠٤).

ويعد معنى الحياة "بناء متعدد الأبعاد يتكون من إدراك النظام والتماسك، والغرض في وجود المرء، والسعي لتحقيق الأهداف الجديرة بالاهتمام وتحقيقها، وما يصاحبها من أهداف الشعور بالإنجاز " Sense of Fulfilment" (Reker & Chamberlain, 2000, 41).

ومعنى الحياة هو: "إدراك الفرد أن لحياته قيمة ومغزى، وأن له أهدافاً يسعى لتحقيقها مهما تحمل من مشقة وجهد وأن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، واتجاهاته المتكونة لديه". (شند، ٢٠٠٢، ١١٤)

ويُعرف معنى الحياة بأنه: "تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما، أى أنه يُشير إلى كل ما هو ذو دلالة وأهمية من جانب وتفسيره لحياته ودوافعه وأهدافه من جانب آخر". (أبو غزالة، ٢٠٠٧، ١٦١).

يُشير مفهوم معنى الحياة إلى: "كل شيء يمثل أهمية في حياة الفرد، وذلك من خلال تفسيره لأحداث تلك الحياة تفسيراً يستند على فلسفة وأهداف خاصة في الحياة تُتيح له توفير مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في حاضره لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضى عنه. (البهاص، ٢٠٠٩، ٥).

ومعنى الحياة هو إعطاء الفرد معانى لحياته من خلال سعيه إلى تحقيق أهدافه وطموحاته وإنجاز مشاريعه، وقدرته على تحمل المسؤولية واتخاذ قراراته والمشاركة في أى عمل تطوعى يُفيد الآخرين وتقبله لذاته وتكوين علاقات جيدة مع الآخرين والتعامل معهم وفق قيم ومعايير المجتمع" (مصباح، ٢٠١٧، ٤٥٧).

وبذلك فمعنى الحياة مفهوم يتكون خلال حياة الأفراد من خلال مصادر متعددة كالقيم والخبرات التي يتعرض لها الفرد، ومن خلال مواهبه وابتكاراته ونجاحاته التي تسعده وتشعره بمعنى الحياة إلى جانب الأحداث المأساوية التي قد تجعله أيضاً يتأمل في الوجود ومعنى الحياة. وبعد ذلك يُحدد أهدافه وأسلوب حياته.

وأوضح فرانكل أن اكتشاف معنى الحياة لا يرتبط بمرحلة معينة، وإنما يظل الحياة بأسرها، إذ يمكن أن يبزع معنى الحياة في مرحلة مبكرة، ويمكن أن يتأخر، ويمكن ألا يُكتشف على الإطلاق، ولكن ما أن يتبنى الإنسان معنى يعتقد أنه يُمثل أعلى قيمة بالنسبة له على نحو خاص، فإنه يُكرس كل جهوده لتحقيقه (سليمان وسعيد، ١٩٩٩، ١٤٠٣-١٠٤٤).

وأهم ما يميز الإنسان كإنسان حرته، ومسئوليته عن أفعاله. وما هو أهم من ذلك تطلعه الدائم إلى تحقيق معنى للحياة؛ كي يجعل حياته تستحق أن تُعاش، وذلك فيما وراء مجرد إشباع الحاجات أو فرض النفوذ (فرانكل، ٢٠٠٤، ٥).

إن المهمة الأساسية للإرشاد بالمعنى تعتبر مساعدة المسترشد أن يجد معنى لحياته، وبقدر ما يجعله الإرشاد بالمعنى واعياً بالمعنى الكامن Hidden logos لوجوده، فإن هذا الإرشاد

يجعل ذلك الشيء شعورياً. ويهتم الإرشاد بالمعنى أيضاً بالحقائق المعنوية (الروحية) مثل تحقيق إمكانات المعنى Potential Meaning لوجوده، وكذلك إرادة المعنى عنده، ومع ذلك فإن تضمين البعد الروحي في العملية الإرشادية يجعل المسترشد واعياً بما هو تواق إليه بالفعل في أعماق كيانه. وبذلك فالإرشاد بالمعنى ينصب اهتمامه الرئيسي على تحقيق المعنى وتحقيق القيم (فرانكل، ١٩٨٢، ١٣٩).

وتوجد ثلاث طرق رئيسية يمكن أن يجد بها الإنسان معنى لحياته وهي كالتالي:

الأولى: ما يُعطيه الإنسان للعالم في صورة ابتكارات. **والثانية:** ما يأخذه من العالم في صورة التفاعلات وخبرات (القيم). **والثالثة:** الموقف أو الاستفادة التي يتخذها الإنسان من محنته في حالة ما إذا كان يجب أن يواجه قدرًا لا يمكن تغييره، وهذا هو السبب في أن الحياة لا تتوقف أبدًا عن أن يكون لها معنى؛ لأن الشخص المحروم من الابتكارية والخبرية، سيظل أمام تحدى المعنى المُتضمن في الكيفية التي يتحمل بها معاناته وهو منتصب البنين رافع الرأس. (فرانكل، ٢٠٠٤، ٨٨).

• الإرشاد بالمعنى والنوموفوبيا:

عرّف فرانكل مصطلح الفراغ الوجودي بأنه: فقدان للمصالح الحياتية ونقص في المبادرة والاستباقية، مما قد يؤدي إلى مشاعر عميقة بلا معنى (Riethof & Bob, 2019).

يمكن شرح هذين الجانبين من الفراغ الوجودي بمزيد من التفصيل من خلال النقطتين التاليتين:

- فقدان الاهتمام - لم يعد شيء مثير للاهتمام.
- الانتقال إلى المبادرة - ليس لدى الشخص الدافع لفعل أي شيء، واللامبالاة المتزايدة، ولا يبدو أن أي شيء له قيمة، ولا شيء جذاب، وسلوك سلبي، وشعور بالعجز. (Längle, 2003)

"يكشف الفراغ الوجودي عن نفسه أساساً في حالة الملل كما ذكر "شوبنهاور" حينما قال إن الإنسانية قد حُكِم عليها بشكل واضح أن تتأرجح إلى الأبد بين طرفين، أحدهما: الضيق والآخر الملل. حيث سبب الملل في واقع الأمر مشكلات عديدة ومن هذه المشكلات تقدم الأنظمة الآلية التي تؤدي لزيادة هائلة في أوقات الفراغ بالنسبة للشخص العادي. ومن

المؤسف أن أشخاصًا كثيرين سوف لا يعرفون ماذا يفعلون بأوقات فراغهم بما سيتوافر لهم حديثًا" (فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٢-١٤٣).

وعرف علماء النفس المعنى في تجربة الحياة كحالة شعور ذاتية تتكون من ثلاثة مكونات مركزية: أولًا: الأهمية: إلى أي مدى يشعر المرء أنه مهم ومرتبطة بالآخرين، ثانيًا: الغرض: أو الانخراط في الملاحظات الموجهة نحو الهدف، وثالثًا: التماسك: الدرجة التي تكون فيها حياة الفرد وخبراته منطقية. (King, et al., 2006; Heintzelman, & King, 2014; Martela, & Steger, 2016)

وفقدان الإنسان لمعنى الحياة يؤدي إلى فقدانه للدافعية في عمل أي شيء مهم فيها، ويعد معنى الحياة متغيرًا وسيطًا بين الخبرات الروحية والصحة النفسية للفرد. فالأفراد الذين يعانون من فقدان المعنى من الحياة يشعرون بدرجة كبيرة من القلق والتفكير في التخلص من الحياة (خوج، ٢٠١١).

وقد يكون المرجح أيضًا أن يعاني الطلاب ذوو المعنى المنخفض في الحياة من النوموفوبيا استنادًا إلى الأدبيات التي تمت مراجعتها أعلاه.

ثامنًا: دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات اهتمت بدراسة النوموفوبيا في علاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة: (Pavithra, Madhukumar, & Murthy (2015) إلى: تقييم انتشار النوموفوبيا بين طلاب كلية الطب. وتكونت عينة الدراسة من: (٢٠٠) طالب وطالبة حيث (٤٧.٥%) إناث و(٥٢.٥%) ذكور بكلية الطب في بنغالور Bangalore. واستخدام الباحثون مقياس النوموفوبيا. وأظهرت النتائج: أن (٧٤%) من الطلاب أنفق (٣٠٠-٥٠٠ روبية) شهريًا على إعادة شحن الهاتف الذكي، حوالي (٢٣%) من الطلاب يفقدون التركيز ويصبحون قلقين عندما يفقدون الهاتف الذكي، (٣٩.٥%) من الطلاب عينة الدراسة لديهم نوموفوبيا، و(٢٧%) آخرون معرضون لخطر الإصابة بالنوموفوبيا.

وهدفت دراسة: (Yildirim, et al., (2016 إلى: التحقيق في انتشار Nomophobia (الخوف من عدم الاتصال بالهاتف الذكي) بين الشباب في تركيا. تم استخدام استبيان النوموفوبيا. وتكونت عينة الدراسة من: (٥٣٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بتركيا. أظهرت النتائج: أن (٤٢.٦%) من الشباب كانوا يعانون من النوموفوبيا،

وكانت مخاوفهم الكبرى تتعلق بفقد القدرة على الاتصال وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات (الشبكة).

وهدفت دراسة الجاسر (٢٠١٨): إلى: تحديد طبيعة العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) وبين التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس "النوموفوبيا". وتكونت عينة الدراسة من: (١٥٤) طالب وطالبة من الصفين الحادي والثاني عشر. وأظهرت نتائج الدراسة: عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخوف من فقدان الهاتف الذكي ومستوى التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة.

وأجريت دراسة: شكر (٢٠١٩): بهدف التعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا، وقلق الانفصال عن الأسرة لدى عينة من المراهقات، ومعرفة إمكانية التنبؤ باحتمالية تعرض الأفراد للنوموفوبيا من خلال قلق الانفصال عن الأسرة. وقد تكونت عينة الدراسة السيكومترية من (٢٥٤) طالبة بكلية التربية بينها. وتكونت عينة الدراسة الكالينيكية من حالة: "أنثى" حاصلة على درجات مرتفعة في مقياس قلق الانفصال عن الأسرة، ودرجات مرتفعة على مقياس النوموفوبيا. واستخدمت مقياس النوموفوبيا إعداد/ (Yildirim, 2014). وأظهرت النتائج: إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال قلق الانفصال عن الأسرة.

وأجريت دراسة: محمد (٢٠١٩): بهدف التعرف إلى العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات والإحساس بالسعادة الذاتية. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا. واستخدمت الباحثة: استبانة النوموفوبيا. أظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة بين النوموفوبيا، والسعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة.

أما دراسة: المومنى والعكور (٢٠١٩): فهذه إلى: الكشف عن مدى انتشار (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك، بالإضافة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للعوامل الديمغرافية (النوع، والكلية، وعدد سنوات امتلاك الهاتف، وطبيعة السكن، ومكان الإقامة، والسنة الدراسية) في انتشار النوموفوبيا لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من: (١٤٢٥) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس. تم استخدام مقياس (Yildirim, 2014). وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود أثر نسبي لمتغير النوع في التنبؤ بالنوموفوبيا لصالح الطلبة الإناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور.

وأجريت دراسة: (Sharma, et al (2019) : بهدف تقييم مدى انتشار النوموفوبيا وعلاقته بالاكتئاب والقلق ونوعية الحياة بين الطلاب المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من: (١٣٨٦) طالبًا من طلاب المدارس الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين: (١٤-١٧) عامًا. تم استخدام استبيان Nomophobia (NMPQ) لتقييم النوموفوبيا. تم استخدام قائمة بيك للاكتئاب (BDI)، ومقياس بيك للقلق (BAI) أظهرت النتائج: وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيًا بين درجات النوموفوبيا ودرجات القلق والاكتئاب، وعلاقة سلبية كبيرة بين درجة النوموفوبيا ونوعية الحياة.

وهدفت دراسة: صادق (٢٠١٩) إلى: التعرف إلى الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التسويف الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين بالجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية. واستخدمت الباحثة: مقياس النوموفوبيا، ومقياس العلاقات الأسرية. وأظهرت نتائج الدراسة: أن النوموفوبيا تسهم في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي والعلاقات الأسرية.

وهدفت دراسة: العتيبي (٢٠٢٠): إلى: الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا لدى عينة الدراسة، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والمشكلات النفسية (القلق، والاكتئاب، والتوتر). وتكونت العينة من: (١٢٠٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية بمدارس جدة. واستخدمت الباحثة: مقياس (Yildirim, 2014). وأظهرت نتائج الدراسة: وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى الطلاب والطالبات، وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والمشكلات النفسية (القلق، والاكتئاب، والتوتر).

وأجريت دراسة: Abdalalah (2020): بهدف الكشف عن مستوى النوموفوبيا لدى الطلاب في الأردن، وعلاقته بالوحدة النفسية. وأظهرت النتائج أن مستوى النوموفوبيا من خلال تطبيقات الهواتف الذكية بين طلاب المدارس الثانوية كان مرتفعًا. وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات الطلاب على نطاق النوموفوبيا بسبب المتغير النوع لصالح الإناث. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين متوسطات النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية بين الطلاب.

هدفت دراسة: Kaviani, et al (2020) إلى: تحديد ما إذا كان النوموفوبيا يمكن أن يزيد من احتمالية استخدام الهاتف الذكي المعتمد على الأمور المشككة والمحظورة والخطيرة. تكونت عينة من: (٢٨٣٨) مشاركًا (ذكور ١٣٣٧) والإناث (١٥٠١)، تم جمعهم

من مختلف المنصات عبر الإنترنت . واستخدم الباحثون استبيان- (NMP) Nomophobia (Q) أظهرت النتائج: وجود علاقة إيجابية قوية بين النوموفوبيا وجميع عوامل الاستخدام الثلاثة المشكلة، العمر الأصغر، وطول الوقت الذي يقضيه الفرد على الهاتف الذكي يوميًا زاد بشكل كبير من التبعية الإشكالية والاستخدام المحذور والاستخدام الذي يُسبب مشكلات.

وأجريت دراسة: (Vincenzo, et al (2020) : بهدف وصف العلاقة بين النوموفوبيا والتتمر الإلكتروني. وتكونت عينة الدراسة من: (٢٩٥٩) طالبًا في (١٢) مدرسة متوسطة في نابولي (العاصمة الإيطالية). واستخدم الباحثون استطلاعًا للرأي مكونًا من عدة أبعاد للنوموفوبيا، وهي: التحقق من الهاتف الذكي، وإشارة الهاتف الوهمية. وأظهرت نتائج الدراسة: ارتباط النوموفوبيا بالتتمر الإلكتروني والصعوبات العاطفية والسلوكية.

وأجريت دراسة: (Antonio, et al. (2020) بهدف تحليل انتشار النوموفوبيا بين الشباب، وكذلك التحقق مما إذا كان مستوى النوموفوبيا أعلى لدى الذكور أو الإناث، وفي أولئك الطلاب الذين يزعمون أن لديهم تغذية أقل صحية بسبب استخدام هواتفهم الذكية. وتكونت عينة الدراسة من: (١٧٤٣) طالبًا، تراوحت أعمارهم بين: (١٢-٢٠) عامًا من مختلف المراحل التعليمية بإحدى المدن الإيطالية. واستخدم الباحثون: استبيان (Nomophobia (NMP-Q). أظهرت النتائج وجود أعلى معدلات للنوموفوبيا فيما يتعلق ببعدي عدم القدرة على التواصل، والاتصال بالآخرين. فيما يتعلق بالنوع تتمتع الإناث بمعدلات أعلى من النوموفوبيا عن الذكور .

المحور الثاني: دراسات اهتمت بدراسة فاعلية الإرشاد بالمعنى على تحسين معنى الحياة، أو خفض بعض الاضطرابات الأخرى:

أجريت دراسة: (Yeager (2009) بهدف تعزيز المعنى الهادف في الحياة من خلال العمل الهادف في الحياة المدرسية في مرحلة المراهقة. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) طالبًا وطالبة. واستخدم الباحث: مقياس معنى الحياة والبرنامج الإرشادي. وأظهرت نتائج الدراسة: أن (٦٨%) من عينة الدراسة أصبح لديهم معنى هادفًا في الحياة.

وأجريت دراسة: عبد الوارث وحسين (٢٠٠٩) بهدف التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية بالطائف بالمملكة العربية السعودية. وتكونت عينة الدراسة من: (٣٣) طالبة. وأظهرت النتائج فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة.

وأجريت دراسة: **Thoits (2012)**: بهدف تحديد معنى الحياة وتحديد الغرض من الحياة وتوفير المعنى الهادف من الحياة والاعتقاد بأن الحياة يجب أن يكون لها معنى وهادفة، وهدفت إلى تحديد دور الهوية في تحديد معنى الحياة والرفاهية لدى عينة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٨) مريضاً من مرضى القلب. واستخدم الباحث مقياس معنى الحياة. وأظهرت نتائج الدراسة: أن ما يقوم به المرضى من أنشطة تطوعية تجعل لديهم معنى هادف في حياتهم.

وهدفت دراسة: **الحمد، والرشيدي (٢٠١٥)**: التعرف إلى: فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في خفض ضغوط ومشكلات الحياة النفسية من خلال برنامج إرشادي جماعي علاجي لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية، وتألفت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة؛ ممن لديهم ارتفاع في درجات ضغوط الحياة النفسية. وأظهرت النتائج: فاعلية البرنامج الإرشادي باستخدام الإرشاد والعلاج بالمعنى في خفض ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية.

وأجريت دراسة: **درويش، والسماحي، وعلوية (٢٠١٧)**: بهدف التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض الضغوط النفسية لدى الشباب. وتكونت عينة الدراسة من (١٤) مريضاً من مرضى السكر مقسمين إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية، واستمر التحسن لما بعد فترة المتابعة.

وهدفت دراسة: **عمر (٢٠١٩)**: إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالباً وطالبة مقسمين بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتراوحت أعمارهم ما بين: (١٦-١٨) عامًا. وأظهرت نتائج الدراسة: فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

وأجريت دراسة: **باظة، والعتار، والكفوري (٢٠١٩)**: بهدف بحث فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في تنمية التسامى بالذات لدى طالب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية لكلية التربية جامعة كفر الشيخ موزعين بالتساوي على مجموعتين: تجريبية وضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في تنمية التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة.

وأجريت دراسة: عوض (٢٠٢٠): بهدف الكشف عن فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في تنمية الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عامًا. وطُبق البرنامج الإرشادي. وأظهرت نتائج الدراسة: فاعلية البرنامج الإرشادي بالمعنى في تنمية الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة.

وأجريت الدراسة (Palinggi, et al (2020) بهدف تحديد تأثير العلاج بالمعنى للسيطرة على الاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من تعاطي المخدرات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مدمناً من متعاطي المخدرات بأحد المراكز الصحية، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٦-٣٥) عامًا. واستخدم الباحثون قائمة بيك للاكتئاب وكذلك العلاج بالمعنى وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية (تصميم المجموعة الواحدة). وأظهرت النتائج: فعالية العلاج بالمعنى في خفض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

وأجريت الدراسة (Zhao, et al (2020) بهدف دراسة آليات الوساطة والاعتدال المحتملة التي تفسر العلاقة بين التمر الإلكتروني وإدمان الألعاب عبر الإنترنت بين المراهقين. كما هدفت إلى التحقق من فاعلية استراتيجيات التدخل والوقاية المقترحة في مساعدة الشباب على تعزيز إحساسهم بوجود المعنى. وتكونت عينة الدراسة من: (١٦٦٥) مراهقاً صينياً من بينهم (٤٨.٩%) فتيات وأمهاتهن. وأظهرت النتائج: فاعلية استراتيجيات التدخل والوقاية المقترحة في مساعدة الشباب على تعزيز إحساسهم بوجود المعنى وتوجيه المراهقين الذكور للبحث عن معنى إيجابي ومتقدم في الحياة.

• تعقيب الباحثة على الدراسات السابقة:

يتضح من نتائج بعض الدراسات السابقة زيادة انتشار اضطراب النوم فوبيا لدى طلاب الجامعة في كثير من الدول مثل: الهند (Pavithra, et al (2015). وكذلك تركيا (Yildirim, et al., (2016). وفي السعودية أيضاً العتيبي (٢٠٢٠).

وكذلك إيطاليا (Antonio, et al (2020) وجود معامل اضطراب الخوف من فقدان الهاتف الذكي (النوم فوبيا) وبين التحصيل الدراسي. الجاسر (٢٠١٨). إمكانية التنبؤ بالنوم فوبيا من خلال قلق الانفصال عن الأسرة. شكر (٢٠١٩) وجود أثر نسبي لمتغير النوع في التنبؤ بالنوم فوبيا لصالح الطلبة الإناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور. المومني والعمور

(٢٠١٩) أن النوموفوبيا تسهم في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية. وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والمشكلات النفسية (القلق، والاكتئاب، والتوتر). العتيبي (٢٠٢٠) ارتباط النوموفوبيا بارتكاب التنمر الإلكتروني. (Vincenzo, et al (2020) وجود علاقة إيجابية بين متوسطات النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية بين الطلاب. Abdalalah (2020)

وقد أثبت الإرشاد بالمعنى فعاليتها: تعزيز المعنى الهادف في الحياة (Yeager, (Yeager, 2009; Thoits, 2012). تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية. (عبد الوارث، حسين، ٢٠٠٩؛ عمر، ٢٠١٩). تنمية الشعور بالانتماء وأثره على التوافق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي (صبحي، والسيد، وعثمان، ٢٠١٥). خفض ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة (الحمد والرشيدي، ٢٠١٥؛ درويش، والسماحي، وعلوية، ٢٠١٧). تنمية التأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة (باظة، والقطار، والكفوري، ٢٠١٩). تحسين مستوى الطموح (حنتول ومسرحي، ٢٠١٩). تنمية الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة (عوض، ٢٠٢٠). خفض الاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من تعاطي المخدرات (Palinggi, et al., 2020). مساعدة الشباب على تعزيز إحساسهم بوجود المعنى وتوجيه المراهقين الذكور للبحث عن معنى إيجابي والتقدم في الحياة لدى مدمني الإنترنت (Zhao, et al., 2020).

تاسعاً: فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليهما، يمكن صياغة فروض البحث كالتالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين النوموفوبيا ومعنى الحياة بأبعادهما لدى طالبات كلية التربية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معنى الحياة بأبعاده لدى أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات النوموفوبيا بأبعاده لدى أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).

- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات النوموفوبيا بأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معنى الحياة بأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

عاشراً: منهج البحث وإجراءاته:

١- **منهج البحث:** اعتمد البحث على منهجين من مناهج البحث وهما: المنهج الوصفي وذلك لدراسة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا ومعنى الحياة، والمنهج شبه التجريبي للتحقق من فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى عينة البحث. واعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي المختلط الذي يجمع ما بين التصميم التجريبي "بين المجموعات" أى المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والتصميم التجريبي "داخل المجموعات" أى المقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة في عدة قياسات كالقياس البعدي والتتبعي.

٢- **عينة البحث:** شملت عينة البحث الحالى ثلاث مجموعات وهى كالتالى:

أ- **عينة حساب الخصائص السيكومترية:** وتكونت من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بطنطا، وتراوحت أعمارهن ما بين: (١٨-٢٢) عاماً، بمتوسط عمرى (١٩.٩٠)، وانحراف معيارى (١.٣٧).

ب- **عينة البحث الوصفية:** تكونت من (٣٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية بطنطا، بالفرقتين الثانية والثالثة تخصص (تربية خاصة)، وتراوحت أعمارهن ما بين: (١٨-٢٢) عاماً، بمتوسط عمرى (١٩.٨٣)، وانحراف معيارى (١.٣٨).

ج- **عينة البحث التجريبية (الإرشادية):** تكونت من (٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية، وتم اختيار أفراد المجموعة الإرشادية من الحاصلين على أعلى درجات تقع ضمن الإرباعى الأعلى فى مظاهر وأعراض النوموفوبيا، وأقل درجات فى الإرباعى الأدنى فى معنى الحياة. وقامت الباحثة بتقسيمهن لأزواج متماثلة، ثم لمجموعتين متكافئتان هما: المجموعة التجريبية (٢٠) طالبة، والمجموعة الضابطة (٢٠) طالبة.

• **تكافؤ عينة البحث الأساسية (التجريبية):**

وللتحقق من تكافؤ عينة الدراسة التجريبية، تم قياس ثلاثة متغيرات قبل تطبيق البرنامج وهى: العمر الزمنى، ودرجة النوموفوبيا، ودرجة معنى الحياة. وجدول (١) يوضح

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الدخيلة (ن=١=٢=٢٠)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	١٩.٠٠	٠.٩١٨	٣٨	١.٧٥١	٠.٧٥٩ غير دالة
	ضابطة	١٩.٥٠	٠.٨٨٩			
النوموفوبيا	تجريبية	١٣١.١٠	١٠.٩١٥	٣٨	٠.٧١٦	٠.٩٦٧ غير دالة
	ضابطة	١٢٨.٧٥	٩.٨٠٣			
معنى الحياة	تجريبية	٦٢.٧٠	١٠.٦٨٠	٣٨	٠.٦٩٦	غير دالة
	ضابطة	٦١.٦٠	٩.٧٥٠			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية: (العمر الزمني، والدرجة الكلية للنوموفوبيا، والدرجة الكلية لمعنى الحياة). قيم (ت) المحسوبة أقل من قيم (ت) الجدولية - أي- أن الفروق غير جوهريّة، وهذا معناه أن الفروق غير دالة إحصائيًا مما يشير إلى: تحقق التكافؤ بين المجموعتين: التجريبية والضابطة. بالإضافة إلى تكافؤهما من حيث النوع؛ لأن عينة الدراسة اقتصر على الطالبات دون الطلاب.

٣- أدوات البحث:

- بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقد الهاتف الذكي (النوموفوبيا): إعداد/ (شقيير، ٢٠٢١)

- مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة: إعداد/ الباحثة.

- البرنامج الإرشادي: إعداد/ الباحثة

الأداة الأولى: بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقد الهاتف الذكي (النوموفوبيا): (إعداد/ شقيير، ٢٠٢١)

- هدف البطارية: تهدف البطارية إلى قياس الدرجة لاضطراب النوموفوبيا وأبعاده.
- وصف البطارية: تتكون البطارية من محورين أساسيين وهما:

المحور الأول: (مظاهر/ أعراض) النوموفوبيا: يتكون هذا المحور من (٥٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي، كالتالي: **البعد الأول:** الاستخدام القهري والمفرط للهاتف الذكي (١٤) عبارة. **والبعد الثاني:** استجابات الخوف والقلق المرضى من فقدان الهاتف الذكي وصعوبة الاتصال (١٢) عبارة. **والبعد الثالث:** توقعات إيجابية لفرط الاستخدام للهاتف الذكي (١٤) عبارة. **والبعد الرابع:** المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية السلبية لفرط استخدام الهاتف الذكي (١٦). وسيقتصر استخدام البطارية في البحث الحالي على المحور الأول (مظاهر/ أعراض) النوموفوبيا بأبعاده الأربعة دون المحور الثاني: خصائص الشخص المصاب بالنوموفوبيا.

- **الخصائص السيكومترية للبطارية:** تم حساب الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق، والاتساق الداخلي، والثبات على عينتين إحداهما مصرية، والأخرى سعودية. وتكونت العينة المصرية من (٤٠٠) من طلاب الجامعة.
- **صدق البطارية:**
- **صدق المحكمين:** قامت معدة البطارية بعرضها على (١٨) أستاذًا من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة بالجامعات المصرية والعربية.
- **الصدق العاملي الاستكشافي:** وأسفر التحليل عن استخراج العوامل الأربعة - سالفه الذكر - لمظاهر أو أعراض النوموفوبيا.
- **الصدق التكويني:** قامت معدة البطارية بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من أبعاد البطارية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. كما قامت بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد بعضها البعض، وكانت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١).
- **الاتساق الداخلي للبطارية:** قامت معدة البطارية بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البطارية والدرجة الكلية لها، وكانت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١).
- **ثبات البطارية:** قامت معدة البطارية بحساب معامل ألفا لعبارات وأبعاد البطارية، كما قامت باستخدام طريقة التجزئة النصفية لأبعاد البطارية. وقيم معاملات الثبات جميعها مرتفعة. مما يُشير إلى استقرار البطارية بدرجة كبيرة.

- **تصحيح البطارية:** يتم التصحيح وفق ليكرت ثلاثى يتراوح بين: (تحدث كثيراً، ولا تحدث أبداً).
- **وقد اكتفت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية الذى قامت به مُعدة البطارية الأصلية لعدة أسباب منها:** حادثة البطارية (٢٠٢١)، وعينة حساب الخصائص السيكومترية هم طلاب كلية التربية جامعة طنطا أيضاً، كما أن عدد عينة حساب الخصائص السيكومترية جيد (٤٠٠) طالب وطالبة، وتنوع وتعدد أساليب حساب الصدق (كصدق الخبراء، وصدق التكوين، وصدق التحليل العاملى) والاتساق الداخلى (حساب الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه من ناحية، وبين العبارة والدرجة الكلية من ناحية أخرى، بالإضافة لحساب ارتباط الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية)، والثبات (التجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) بالإضافة إلى ارتفاع قيم معاملات الارتباط والاتساق الداخلى والثبات وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١).
- **الأداة الثانية: مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة: إعداد/ الباحثة**
- **هدف المقياس وخطوات إعداده:** يهدف المقياس إلى قياس درجة معنى الحياة لدى طلاب الجامعة؛ وذلك بهدف تحديد الطلاب الذين يعانون من تدنى في المعنى الإيجابي للحياة .
- **الاطلاع على بعض الأطر النظرية المرتبطة بنظرية العلاج بالمعنى، وبعض الاستبيانات والمقاييس السابقة التى اهتمت بقياس معنى الحياة ومن بينها: استبيان معنى الحياة إعداد/ (Steger, et al., 2006) ويتكون من عشرة عبارات، موزعة على بعدين هما: بعد وجود معنى Presence of Meaning، وبعد البحث عن معنى Search for Meaning ويتم تصحيح العبارات وفق ليكرت Likert (سباعى) يتراوح ما بين الموافقة التامة والرفض التام. ومقياس (Morgan & Farsides, 2009) ويتكون من ثلاث وعشرين عبارة ضمن خمسة عوامل، وهى كالتالى: الحياة الهادفة Purposeful life، والحياة المبدئية (التي تقوم على المبادئ) Principled life، والحياة القيمية Valued life، والحياة المثيرة Exciting life، والحياة المنجزة Accomplished life. وتم حساب خصائصه السيكومترية على عينات من طلاب الجامعة. بالإضافة إلى مقياس الهدف من الحياة إعداد/ محمد، ومعوذ (٢٠٠٥) ومقياس معنى الحياة إعداد/ البهاص (٢٠٠٩).**
- **اطلعت الباحثة أيضاً على استبانة معنى الحياة لطلاب جامعة أم القرى إعداد/**

- القحطاني (٢٠١٩) وتكونت من (٢٠) فقرة مقسمة إلى (٤) أقسام رئيسية: هدف الحياة ، والأمل في الحياة ، والرضا عنها، والقدرة على الاتفاق والمسئولية تجاه الحياة .
- تمت صياغة عبارات المقياس على أن يتم تصحيح العبارات عن طريق ليكرت رباعي: (لا أوافق بشدة ١، لا أوافق ٢، أوافق ٣، أوافق بشدة ٤).
 - إجراءات حساب الصدق والاتساق الداخلي والثبات لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة
 - صدق المقياس:
- صدق المحكمين (رأى الخبراء): بعد صياغة الباحثة لعبارات المقياس قامت بعرضها على (٦) من الأساتذة، والأساتذة المساعدين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، وقد اقترحوا إعادة صياغة بعض العبارات، وتم حذف العبارات التي قل معامل الاتفاق فيها عن (٨٠%). وبناءً على هذه الخطوة تم حذف عبارة واحدة، فأصبح المقياس مكوناً من (٤٥) عبارة.
- الصدق العاملي:
- تم إجراء التحليل العاملي لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة بطريقة المكونات الأساسية Principal Component لهوتلينج لعدد (٤٢) عبارة على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من: (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، وأظهرت نتائج التحليل العاملي عن وجود ثلاثة عوامل مستقلة، فسرت (٤٧.٢٥٢%) من معنى الحياة، وهي كالتالي:

جدول (٢) نتائج التحليل العاملى لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة

العامل الثالث (القيم والرضا عن الحياة)		العامل الثانى (السمو بالذات)		العامل الأول (الأهداف المعنوية)	
قيم التشبعات	رقم العبارة	قيم التشبعات	رقم العبارة	قيم التشبعات	رقم العبارة
٠.٧٧٠	٤٠	٠.٧٤٣	٣	٠.٦٥٧	٧
٠.٧٠٥	٢٨	٠.٧٤٠	١٩	٠.٦٤٥	١٤
٠.٦٩١	٣١	٠.٧٢٧	٣٥	٠.٥٩٧	٢٠
٠.٦٨٣	٢	٠.٧٢٢	٣٢	٠.٥٨٣	٣٦
٠.٥٦١	٨	٠.٦٨٩	٤٢	٠.٥٧٦	٢٦
٠.٦١٨	٩	٠.٦٨٧	٢٧	٠.٥٦٢	١
٠.٦٠١	٥	٠.٦٦٥	٢٥	٠.٥٤٥	٤
٠.٥٩٨	١٥	٠.٦٥٤	٤١	٠.٥٣٩	١٧
٠.٥٢٧	١٢	٠.٦٤٣	٦	٠.٤٩٧	١١
٠.٥٠٣	٢١	٠.٦٣٠	١٠	٠.٤٨٥	٣٠
٠.٤٩٩	٢٤	٠.٦١٤	١٦	٠.٤٧٣	٣٩
٠.٤٨٤	٣٧	٠.٦١٠	٣٨	٠.٤٥٨	٢٣
٠.٤٥٦	١٨	٠.٦٠٢	٢٢	٠.٣٨٧	٣٣
٠.٤٤٠	٣٤	٠.٥٨٦	١٣		
		٠.٥٨٠	٢٩		
١٤		١٥		١٣	إجمالى عدد العبارات
٨.٨٢٠		٦.٧٦٤		٤.٨٦٠	الجذر الكامن
%١٦.٦٥١		%١٧.٨٨٠		%١٢.٧٢١	نسبة التباين المفسر

يتضح من جدول (٢) تشبع (١٣) عبارة على العامل الأول تدور فى مجملها حول: قيام الطلاب بتحديد أهداف حياتية متنوعة مع تحديد موعد لإنجازها مع وضع خطط بديلة؛ لأن الحياة فى اعتقادهم ليس لها معنى بدون أهداف. وتشير العبارات إلى محافظتهم أيضاً على طاقة إيجابية تدفعهم لتحقيق أهدافهم بطرق جديدة ومبتكرة. ومن هنا تم تسمية هذا البعد باسم (الأهداف المعنوية). وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هى: (٤.٨٦٠)، ووفق المحكات الأساسية التى وضعها كاييزر لقبول العامل وإخضاعه للتفسير، فإن قيمة الجذر

الكامن لهذا العامل تعتبر جيدة حيث إنها أكبر من الواحد الصحيح، ويفسر هذا العامل نسبة (١٢.٧٢١%) من التباين الكلى.

يتضح من جدول (٢) أيضاً يتشعب (١٥) عبارة على العامل الثانى تدور فى مجملها حول: مثالية الطلاب فى تعاملاتهم مع الآخرين، ومحافظةهم على القيم والمثل العليا، وعدم مقارنة حياتهم بحياة الآخرين، والمشاركة فى الأعمال التطوعية ولا يستمتعون بالحياة إلا عندما يسعدون من حولهم. ومن هنا تم تسمية هذا البعد باسم (السمو بالذات). وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هى: (٨.٨٢٠)، ووفق المحكات الأساسية التى وضعها كايذر لقبول العامل وإخضاعه للتفسير، فإن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل تعتبر جيدة، حيث إنها أكبر من الواحد الصحيح، ويفسر هذا العامل نسبة (١٦.٦٥١%) من التباين الكلى.

ويتضح من جدول (٢) تشعب (١٤) عبارة على العامل الثالث تدور فى مجملها حول: اعتقاد الطلاب بأن الحياة جميلة وتُستحق أن نعيشها بسعادة، ونحمد الله على نعمه وما منحهم من عطايا، ويتوقعون مستقبلاً سعيداً لذواتهم ولأسرهم وفى دراستهم أيضاً، وتُشير العبارات إلى ضرورة مواجهة صعاب الحياة بقوة بل ويرون أن الحياة بلا صعاب ليس لها قيمة، ويتضح من العبارات أن القيم والمثل التى يحرصون عليها ليست مادية بقدر ما هى أخلاقية وقيمية. ومن هنا تم تسمية هذا البعد باسم (القيم والرضا عن الحياة) وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هى: (٦.٧٦٤)، ووفق المحكات الأساسية التى وضعها كايذر لقبول العامل وإخضاعه للتفسير فإن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل تعتبر جيدة، حيث إنها أكبر من الواحد الصحيح، ويفسر هذا العامل نسبة (١٧.٨٨٠%) من التباين الكلى. وبذلك فالعوامل الثلاثة تفسر (٤٧.٢٥٢%) من معنى الحياة لدى طلاب الجامعة. ومن خلال نتائج التحليل العاملى السابق عرضها يتضح أن عدد عبارات المقياس أصبح (٤٢) عبارة، حيث تم استبعاد ثلاث عبارات؛ لأن قيم تشبعاتها أقل من (٠.٣±).

- صدق المحك الخارجى (التلازمى):

تم تطبيق مقياس معنى الحياة إعداد/ البهاص (٢٠٠٩) ومقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة: إعداد/ الباحثة، على عينة حساب الخصائص السيكومترية وقوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياسين، وكانت القيمة (٨٧)، وهى دالة عند مستوى (٠.٠١).

• الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذي تقيسه، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجة الإحصائية للاتساق الداخلي وصدق وثبات المقياس. وجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة وبين البعد الذي ينتمي إليه.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة وبين البعد الذي ينتمي إليه

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٤٤١	٢	**٠.٥٢٣	٣	**٠.٣٢٠	١
**٠.٧١٢	٥	**٠.٥٥٣	٦	**٠.٤٢٥	٤
**٠.٦٥٧	٨	**٠.٦٥١	١٠	**٠.٣٧٨	٧
**٠.٣١٧	٩	**٠.٤٥٧	١٣	**٠.٣٨٩	١١
**٠.٣١٥	١٢	**٠.٦٤٣	١٦	**٠.٥٦٠	١٤
**٠.٥٢٤	١٥	**٠.٥٨٥	١٩	**٠.٤١٧	١٧
**٠.٥٥٠	١٨	**٠.٦١٤	٢٢	**٠.٣٢٣	٢٠
**٠.٣٢٧	٢١	**٠.٦٥٢	٢٥	**٠.٣٩٥	٢٣
**٠.٤٧٠	٢٤	**٠.٥٤٨	٢٧	**٠.٤٤٥	٢٦
**٠.٣٧٨	٢٨	**٠.٣٠٩	٢٩	**٠.٥٦٢	٣٠
**٠.٢٨٥	٣١	**٠.٤٣٣	٣٢	**٠.٤٦٧	٣٣
**٠.٣٠٧	٣٤	**٠.٤١١	٣٥	**٠.٣٩٠	٣٦
**٠.٢٩٣	٣٧	**٠.٢٩٥	٣٨	**٠.٣٣١	٣٩
**٠.٣٧٧	٤٢	**٠.٤٣١	٤١	**٠.٣٧٣	٤٠

تشير ** إلى الدلالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١). ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة. وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٤) مصفوفة معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة بعضها البعض وبالدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

الدرجة الكلية	الثالث	الثاني	الأول	البعد
**٠.٤٦٥	**٠.٣٧٤	**٠.٤٢١	-	البعد الأول (الأهداف المعنوية)
**٠.٥٦٧	**٠.٣٩٦	-	-	البعد الثاني (السمو بالذات)
**٠.٤٩٢	-	-	-	البعد الثالث (القيم والرضا عن الحياة)

يتضح من جدول (٤) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً للأبعاد الثلاثة بعضها البعض من جهة، وبينها وبين الدرجة الكلية من جهة أخرى، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين: (٠.٣٧٤-٠.٥٦٧) وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى أن عباراته وأبعاده تشترك في قياس شيء واحد، ويمكن جمع هذه الأبعاد في درجة كلية، حيث إن معاملات الارتباط جميعها موجبة.

• ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة على عينة حساب الخصائص السيكومترية المكونة من: (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وتم حساب معامل الثبات بطريقة، وهما كالتالي:

• طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية:

جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (جتمان)	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	عدد العبارات	أبعاد المقياس والدرجة الكلية
٠.٥١٨	٠.٥٨٩	١٣	البعد الأول (الأهداف المعنوية)
٠.٥٩٢	٠.٦٢١	١٥	البعد الثاني (السمو بالذات)
٠.٥٥٨	٠.٥٢٦	١٤	البعد الثالث (القيم والرضا عن الحياة)
٠.٦٧٢	٠.٦٤٥	٤٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة جميعها مرتفعة نسبياً وذلك لجميع أبعاد المقياس، وهذا يؤكد تمتع المقياس وأبعاده بدرجة جيدة من الثبات.

وبذلك تم التحقق من الخصائص السيكومترية الثلاث للمقياس، وهى: الصدق، والاتساق الداخلى، والثبات وكان لها مؤشرات إحصائية جيدة.

• **برنامج الإرشاد العلاج بالمعنى: إعداد / الباحثة.**

- الإطار النظرى للبرنامج الإرشادى:

- **الإرشاد النفسى:** "هو مجموعة الخدمات النفسية التى تُقدم للأفراد أو لجماعات الأسوياء؛ بهدف التغلب على بعض الصعوبات التى تعوق توافقهم وإنتاجهم". (التميمي، ٢٠١٦، ١٦)

- **البرنامج الإرشادى:** يشير مفهوم البرنامج الإرشادى إلى "جملة من الأعمال التى تتضمن المعارف والأنشطة والمهارات والإجراءات التى تُطبق على مراحل متتابعة ومتراصة ومتفاعلة، ويكون لكل مرحلة أهدافها، وتبدأ هذه المراحل بالتشخيص ثم تصميم البرنامج الإرشادى ثم تنفيذه من خلال جلسات إرشادية واتصال جيد بين المرشد والمسترشد". (سعفان، ٢٠٠٥: ٥٢)

وتعرف الباحثة برنامج الإرشاد بالمعنى بأنه: برنامج مخطط ومنظم فى ضوء أسس علمية قائمة على نظرية العلاج بالمعنى التى قدمها فرانكل، بقصد تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، بشكل جمعى لطالبات كلية التربية، بهدف خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لديهن، ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة التدريبية والتعليمية وذلك من خلال الفنيات الإرشادية.

• **مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادى:**

- الإطار النظرى للبحث والذى يُلقى الضوء على النوموفوبيا ومعنى الحياة والإرشاد بالمعنى.
- بعض الدراسات السابقة التى تضمنت برامج إرشادية وأساليب وفنيات الإرشاد بالمعنى مع طلاب الجامعة تحديداً.
- بعض آراء أساتذة الصحة النفسية فى البرنامج الإرشادى.
- **الاعتبارات التى تم مراعاتها عند إعداد البرنامج الإرشادى:**
- مراعاة خصائص المرحلة العمرية للعينة الإرشادية.
- مراعاة أبعاد النوموفوبيا ومعنى الحياة حيث تضمنتها جلسات البرنامج الإرشادى.
- تدعيم العلاقة الإرشادية بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية على أساس من الثقة والود والاحترام المتبادل.

- الهدف العام للبرنامج: التحقق من فعالية برنامج إرشاد بالمعنى فى خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية.
- الأهداف الإجرائية للبرنامج: من المتوقع بعد نهاية البرنامج أن يكون أفراد العينة الإرشادية قادرات على أن:

- تحددن أهدافهن المستقبلية ورسالتهن فى الحياة.
- تنظمن استخدامهن لهواتفهن الذكية.
- يقيمن الآثار السلبية المترتبة على النوموفوبيا.
- تضبطن مخاوفهن المرضية المرتبطة بالابتعاد عن الهواتف الذكية.
- تعين مسؤوليتهن عن إيجاد معنى لحياتهن والنجاح فى البقية المتبقية من حياتهن.
- تركزن على الجوانب الإيجابية فى شخصياتهن من خلال هواياتهن.
- تكتشفن المعنى المفقود فى حياتهن، حيث ترتب على فقدان هذا المعنى الجوهري للحياة؛ الانشغال المرضى بهواتفهن الذكية.
- تعدلن حرية الإرادة التى تزيد من تنفيذ أهدافهن فى الحياة، وتقلل من النظرة المتدنية للذات.
- تطبقن مهارات اتخاذ القرار.
- تعبرن عن تغير رؤيتهن للحياة، ووصف ما ترتب على ذلك من مشاعر وسلوك.
- تطبقن مهارة الاسترخاء؛ للتغلب على ما قد يواجههن من أفكار سلبية أو احباط، والاستمرار فى تحقيق معنى حياتهن.

• الفنيات والأساليب المستخدمة فى البرنامج:

- تتمثل فنيات وأساليب الإرشاد بالمعنى المستخدمة فى البحث كالتالى:
- فنية المناقشة الجماعية **Group Discussion**: تهدف هذه الفنية إلى معرفة ما يدور فى عقول المسترشدين من أفكار عن طبيعة مشكلتهم (النوموفوبيا)، وعن معنى الحياة من وجهة نظرهم، واما يتم تقديمه من أفكار وأنشطة خلال الجلسات الإرشادية.
- فنية التحليل بالمعنى: إحدى فنيات العلاج بالمعنى التى طورها Crunbaugh بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى التى قدمها Frankl، وتتمثل هذه الفنية فى تحليل لخبرات الفرد للبحث عن مصادر جديدة لمعنى جديد، ومن تقييم هذه الخبرات يمكن أن نصل لجوانب

جديدة نكتشف من خلالها إحساساً جديداً. ومعنى الحياة يُعطى الإحساس الجديد بالهدف، وهي عبارة عن سبعة تدريبات صممت بحيث يستخدمها الفرد لاكتشاف وإيجاد الهدف والمعنى في حياته. (عبدالوهاب، ٢٠٠٦، ١١٧)

تقوم فنية التحليل بالمعنى على عدة مبادئ تركز على بعض المعتقدات الأساسية عن طبيعة العالم والإنسان والتي تهدف لمساعدة الأفراد على اكتشاف هدف ومعنى جديد لحياته، وتمثل هذه المبادئ فيما يلي:

- يتطلب البحث عن المعنى التأمل الدقيق للأشياء التي تبدو بدون معنى، بمعنى رؤية معان جديدة في الخبرات السابقة.
- يمكن اكتشاف هذه المعانى من خلال التدريبات التي صُممت لبناء عادات جديدة للتفكير الابتكارى وإضفاء معنى جديد على أشياء لم نتمكن من رؤيتها من قبل.
- بعد اكتشاف هذه المعانى الجديدة يُصبح استخدامها مسئولية كل فرد، فكل إنسان حر في الاختيار ما بين الكفاح من أجل تحقيق معنى وهدف للحياة أو الاستسلام لليأس. (معوض، ١٩٩٨).

- **فنية المقصد المتناقض ظاهرياً Paradoxical Intention**: إحدى فنيات الإرشاد بالمعنى أيضاً، وتمثل في تشجيع المسترشد على أن يفعل أشياء يخاف من حدوثها، وتصلح هذه الفنية مع الفوبيا والوسواس القهرى. (فرانكل، ٢٠٠٤، ١٢٣).

- **فنية القاسم المشترك Common Denominator**: تستخدم لتدعيم اكتشاف المعنى والقيم من خلال إيجاد قاسم مشترك نستطيع من خلاله ترتيب القيم والمفاضلة بينها لاختيار السلوك الأفضل والأعلى قيمة بالنسبة له. (فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٣)

- **فنية تعديل الاتجاهات Adjusting Directions**: إحدى فنيات العلاج بالمعنى وتعنى قدرة الفرد على تجاوز الذات وتوظيف حرية الإرادة، وإرادة المعنى لديه؛ بهدف إحداث تغيير جوهري في اتجاه الفرد نحو ذاته وظروفه، ومعوقاته، مما يساعده على التغلب على بعض المشكلات التي يُعانى منها. (أبو غزالة، ٢٠٠٧). ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في أنها تُتيح لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يتخيل نفسه وقد مضت سنوات عمره وأن له أن يواجه الموت، ثم ينظر إلى حياته الماضية، وقد جرت على هذا النحو، ويرى إن كانت تحتوى على معنى أم لا، عندئذ يُقيم حياته ويُدرك مسئوليته عن إيجاد معنى لحياته.

- أسلوب الاسترخاء **Relaxation**: حيث يتم تدريب المسترشدين على الاسترخاء، وهو ما يتعارض مع الشعور بالتوتر لديهم. (عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٢٥٠).
 - أسلوب الحوار السقراطي **Socrates Dialogue**: يستخدم الحوار السقراطي في الإرشاد بالمعنى وغيره من الأساليب الإرشادية أيضاً، ويستخدم هنا بهدف استثارة المعنى لدى عينة البحث من خلال توجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار تساؤلي.
 - القصة الرمزية **Parable Method**: يتم استخدام هذه الفنية لربط قصة معينة بهدف أو معنى مهم يريد المرشد توضيحه ونقله للمسترشد، ومن هذه المعاني أنه لا يوجد إنسان لا يعاني من مشكلة أو من مرض ما. (فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٣؛ البهاص، ٢٠١٤، ٢٢٩).
- ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقييم أفراد المجموعة الإرشادية لذواتهم في ضوء مفهومهم عن الشخص المثالي الذي يرغبون في أن يصبحوا مثله.

بالإضافة إلى الفنيات السابقة تم استخدام أسلوب الواجب المنزلي **Home Work** كإجراء مرافق؛ لضمان تطبيق ما تتعلمه الطالبات أثناء الجلسات الإرشادية في حياتهن اليومية، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذا الإجراء في تطبيق المهارات التي تم تعلمها أثناء الجلسات في المنزل، وتقوم الباحثة بمتابعتها ومناقشتها معهن في الجلسات التالية وتقييم نتائجها.

• مكان وزمن تطبيق البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة التدريب بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة طنطا. وتكون البرنامج من (٢١) جلسة، بالإضافة إلى جلسة المتابعة، واستغرق التطبيق (٧) أسابيع بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً.

• الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي:

تتمثل الصعوبة الأساسية التي واجهت الباحثة والطالبات (أفراد المجموعة الإرشادية) في أن الكثير من المحاضرات ومواد التعلم يتم رفعها على المنصة التعليمية؛ بسبب الكورونا مما يؤدي لضرورة استخدامهن للهاتف الذكي لتحميل المحاضرات، وهنا تشغل الطالبات بالهاتف الذكي مرة أخرى. وقد نصحتهم بتحميل المحاضرات على جهاز الكمبيوتر أفضل ثم طباعتها، حفاظاً على نظرهن وظهورهن، وللحفاظ على أوقاتهم ولتحقيق أهدافهن الحياتية كما اتفقنا في الجلسات وخفض مظاهر النوموفوبيا.

جدول (٦) محتوى جلسات برنامج الإرشاد بالمعنى لخفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام للجلسة	الفنيات	الأدوات	زمن الجلسة
الأولى والثانية	نتعارف ونتعلم ونتغير	<ul style="list-style-type: none"> - أقامت الباحثة علاقة مهنية بينها وبين المجموعة الإرشادية من جهة، وبينهن بعضهن البعض من جهة أخرى. - إزالة الحواجز النفسية بين أفراد المجموعة الإرشادية من خلال بعض الأنشطة والتدريبات والألعاب. - شجعت الباحثة أفراد المجموعة على المشاركة الفعالة في البرنامج، والتفاعل الإيجابي. - اتفقت الباحثة وأفراد المجموعة على القواعد التي ستتظم العلاقة الإرشادية بينهن. - قدمت الباحثة عرضاً مختصراً لمحتوى جلسات البرنامج. - اتفقت الباحثة مع أفراد المجموعة على مواعيد الجلسات القادمة. 	الحوار والمناقشة	أقلام ملونة- ورق أبيض صغير (كروت). ورق أبيض قلاب. عرض تقديمي مختصر عن محتوى جلسات البرنامج	٦٠ دقيقة
الثالثة والرابعة	النوموفوبيا	<ul style="list-style-type: none"> - تعرفت المجموعة إلى المقصود باضطراب النوموفوبيا ومظاهره، وأضراره، وأبعاده. - عبرت المجموعة الإرشادية عن النوموفوبيا، ومظاهرها، وأسبابها من وجهة نظرهن، وأضرارها أيضاً. - تدربت المجموعة على أسلوب الاسترخاء. 	المحاضرة- المناقشة الجماعية- أسلوب الاسترخاء. الواجب المنزلي	عرض تقديمي السبورة، أقلام- ورق أبيض صغير (كروت).	٩٠ دقيقة
الخامسة والسادسة	أنا وهاتفى	<ul style="list-style-type: none"> - طبقت المجموعة الإرشادية فنية التحليل بالمعنى لتحليل علاقاتهن بالهواتف الذكية. - استنتجت المجموعة القيم والمهارات الاجتماعية التي تأثرت بانشغالهن بالهواتف الذكية. - استنتجت المجموعة تأثير الهواتف الذكية على أهدافهن المستقبلية، وفاعليتهن الذاتية. - قارنت كل طالبة من أفراد المجموعة الإرشادية فوائد الهاتف الذكى وسلبياته لديها. 	التحليل بالمعنى- الحوار السقراطى- القاسم المشترك- المناقشة الجماعية- الواجب المنزلي.	استمارة الآثار السلبية للهواتف الذكية السبورة- ورق- أقلام	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام للجلسة	الفنيات	الأدوات	زمن الجلسة
السابعة والثامنة	ما أهدافك في الحياة؟ وكيف تحددتها؟	<p>- حثت الباحثة المجموعة الإرشادية على تحديد وكتابة أهدافهن في شتى مجالات الحياة.</p> <p>- استعانت المجموعة الإرشادية بقوائم معدة مسبقاً؛ لمساعدتهن على صياغة أهدافهن.</p> <p>- حللت المجموعة الإرشادية ذواتهن وحددن نقاط القوة ونقاط الضعف فيها.</p> <p>- ذكرت المجموعة الإرشادية نجاحتهن السابقة في شتى مجالات الحياة؛ باعتبارها معزز لثقتهن بأنفسهن ولقدرتهن على الإنجاز، وقوة دافعة لهن.</p> <p>- استنتجت المجموعة الإرشادية أهمية وجود معنى للحياة.</p> <p>- حللت المجموعة الإرشادية مشكلاتهن الحياتية، وتحديد مصادر حدوثها.</p> <p>- حددت المجموعة الإرشادية الطرق والأساليب التي ستساعد كل منهن على إنجاز أهدافها.</p>	<p>المناقشة الجماعية-</p> <p>التحليل بالمعنى-</p> <p>المقصد المتناقض-</p> <p>القصة الرمزية-</p> <p>الواجب المنزلي.</p>	<p>السيبورة-</p> <p>ورق- أقلام-</p> <p>قوائم صياغة الأهداف-</p> <p>قوائم نقاط القوة والضعف والنجاح والفشل السابق.</p>	٩٠ دقيقة
التاسعة والعاشر	رسالتك في الحياة	<p>- ساعدت الباحثة المجموعة الإرشادية على استخلاص رسالتهن في الحياة.</p> <p>- وضحت الباحثة أنواع الخطط المستقبلية (الواقعية- الخيالية- المؤجلة).</p> <p>- كتبت المجموعة الإرشادية خططهن المستقبلية.</p> <p>- حددت المجموعة الإرشادية خططهن المؤجلة.</p>	<p>التحليل بالمعنى-</p> <p>المناقشة الجماعية-</p> <p>القصة الرمزية-</p> <p>الواجب المنزلي.</p>	<p>قوائم الأهداف والتحديات-</p> <p>ورق- أقلام</p>	٩٠ دقيقة
الحادية عشرة	ملخص تقدمك	<p>- حثت الباحثة المجموعة الإرشادية على إنجاز الأهداف المحددة مسبقاً مهما كانت الصعوبات.</p> <p>- حددت المجموعة الإرشادية الصعوبات والتحديات التي قد تواجههن، وذكرن سبل التغلب عليها.</p> <p>- أعدت المجموعة الإرشادية قائمة بطرق مواجهة بعض الصعوبات- متعددة المصادر- من أجل إنجاز الأهداف بكفاءة.</p>	<p>التحليل بالمعنى-</p> <p>المناقشة الجماعية-</p> <p>القصة الرمزية-</p> <p>الواجب المنزلي.</p>	<p>ورق- أقلام</p> <p>قائمة بطرق مواجهة بعض الصعوبات</p>	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام للجلسة	الفنيات	الأدوات	زمن الجلسة
الثانية عشرة	ما هو معنى الحياة؟	-تعرفت المجموعة الإرشادية إلى المقصود بمعنى الحياة وأبعاده. - شرحت الباحثة المقصود بالإرشاد بالمعنى، وأهدافه، ومسلماته، وبعض أساليبه. -تعرفت المجموعة الإرشادية إلى مصادر اشتقاق معنى الحياة.	-المحاضرة- المناقشة الجماعية- التحليل بالمعنى- الواجب المنزلي	عرض تقديمي عن معنى الحياة ونظرية العلاج بالمعنى-نشاط معنى الحياة في كلمة واحدة فقط	٩٠ دقيقة
الثالثة عشرة والرابعة عشرة	القدوة ومعنى الحياة	-حددت المجموعة الإرشادية بعض السلوكيات الإيجابية التي يتميز بها بعض المحيطين بهن. -اختارت كل طالبة من المجموعة الإرشادية نموذجاً (قدوة) سلوكياً؛ لتقليد سلوكياته الإيجابية. -عززت الباحثة السلوكيات الإيجابية التي اختارتها المجموعة الإرشادية من أفراد مهمين في حياتهم وبدأن في محاكاتها. - حدت المجموعة الإرشادية مشاعرهن عقب القيام بالسلوكيات الإيجابية التي تحاكيها. -بثت الباحثة روح الثقة لديهن، وشجعتهن على التعبير الإيجابي.	-المحاضرة- المناقشة الجماعية- التحليل بالمعنى- تعديل الاتجاهات- القصة الرمزية- الواجب المنزلي.	فيديو عن بعض الشخصيات التي أدركت معنى الحياة وخلدها التاريخ مثل: صلاح الدين الأيوبي، وطه حسين، وسعد زغول، وإسحاق نيوتن، والبرت أينشتاين، والخوارزمي وماري كوري وغيرهم.	٩٠ دقيقة
الخامسة عشرة والسادسة عشرة	القيم ومعنى الحياة	- ذكرت المجموعة الإرشادية لبعض القيم الإيجابية. - وضحت الباحثة علاقة القيم بمعنى الحياة. - استنتجت المجموعة الإرشادية للقيم التي تُعطي معنى لحياة كل منهن.	المناقشة الجماعية- التحليل بالمعنى القصة الرمزية - الواجب المنزلي.	نماذج لقصص بها قيم إيجابية	٩٠ دقيقة
السابعة عشرة والثامنة عشرة	الهوايات ومعنى الحياة	-تعرفت المجموعة الإرشادية إلى أهمية الهوايات في حياتنا. -كتبت كل طالبة من المجموعة الهوايات التي تفضلها. -حثت الباحثة أفراد المجموعة الإرشادية على العودة لممارسة هواياتهن القديمة. -شجعت الباحثة أفراد المجموعة الإرشادية على التنافس فيما بينهم في ممارسة هواياتهن. -استنتجت المجموعة الإرشادية نتائج العودة لممارسة هواياتهن.	المناقشة الجماعية- التحليل بالمعنى القصة الرمزية - الواجب المنزلي.	نماذج من نتائج العودة لممارسة هواياتهم	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام للجلسة	الفنيات	الأدوات	زمن الجلسة
التاسعة عشرة والعشرون	إدارة الوقت	-تعرفت المجموعة الإرشادية إلى مفهوم إدارة الوقت، وخصائصه. - استنتجت المجموعة الإرشادية مهارات إدارة الوقت. - حللت المجموعة الإرشادية العلاقة بين الوقت والتسويق وتأجيل الأهداف. - عرضت الباحثة نماذج قصصية لبعض العلماء والمشاهير، وكيفية إدارتهم لأوقاتهم. - حللت المجموعة الإرشادية العلاقة بين الهواتف الذكية والوقت، والتفكير في بدائل لاستخدام الوقت بشكل فعال.	تعديل الاتجاهات- المقصد المتناقض- القصة الرمزية الواجب المنزلي.	-عرض تقديمي عن إدارة الوقت، - فيديو مرتبط بالموضوع	٩٠ دقيقة
الحادية والعشرون	الجلسة الختامية	- استعرضت الباحثة ما تم في البرنامج، ربطت بين جلسات البرنامج، ووضحت لهن كيفية الحفاظ على مكتسباتهن من البرنامج الإرشادي. -ناقشت الباحثة المجموعة الإرشادية في أوجه استفادتهن من البرنامج. - حثت الباحثة المجموعة الإرشادية على الاستمرار في تنفيذ ما تعلموه في البرنامج الإرشادي في حياتهن. - تعرفت الباحثة إلى ملاحظات المجموعة الإرشادية. حول البرنامج وردود أفعالهن، وقامت بإنهاء البرنامج. - اتفقت الباحثة مع أفراد المجموعة الإرشادية على موعد اللقاء القادم بعد انتهاء البرنامج بشهر ونصف. - طبقت المجموعة الإرشادية أدوات القياس البعدي واستمارة تقييم البرنامج.	المناقشة الجماعية والحوار	بطارية النوموفوبيا- مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة- استمارة تقييم البرنامج الإرشادي	٩٠ دقيقة
الثانية والعشرون	جلسة المتابعة	- ناقشت الباحثة المجموعة الإرشادية في أوجه استفادتهن من البرنامج. - حثت الباحثة أفراد المجموعة الإرشادية على الاستمرار في تنفيذ ما تعلموه في البرنامج الإرشادي في حياتهن. - طبقت المجموعة الإرشادية أدوات القياس التتبعي.	المناقشة الجماعية والحوار	بطارية النوموفوبيا- مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة- استمارة تقييم البرنامج الإرشادي.	٧٥ دقيقة

حادى عشر: خطوات إجراء البحث ميدانياً:

- إعداد مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة وحساب خصائصه السيكمترية، وإعداد البرنامج الإرشادى.
- إجراء الدراسة الوصفية من خلال تطبيق مقياس النوموفوبيا، ومقياس معنى الحياة على عينة من طالبات كلية التربية.
- التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى الدرجة الكلية للنوموفوبيا، والدرجة الكلية لمعنى الحياة فى القياس القبلى، بالإضافة للتحقق من تكافؤهما فى العمر الزمنى.
- تطبيق جلسات البرنامج الإرشادى المكون من (٢١) جلسة بالإضافة إلى جلسة المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٧) أسابيع، ومدة الجلسة الواحدة (٦٠-٩٠) دقيقة.
- التطبيق البعدى لمقياس النوموفوبيا ومعنى الحياة على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج مباشرة.
- اتفقت الباحثة مع أفراد المجموعة الضابطة على مواعيد؛ لتطبيق البرنامج الإرشادى عليهن أيضاً كالتزام أخلاقي تجاههن.
- التطبيق التبعي للمقياسين على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج.
- استخدام الأساليب الإحصائية لاستخلاص النتائج ثم تفسيرها، وهى كالتالى: معامل ارتباط بيرسون، والمتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطى مجموعتين مستقلتين ومتساويتين فى العدد، واختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطى مجموعتين مترابطتين، واختبار كلمجروف سمرنوف Kolmogorov-Simrnov، واختبار شابيرو ويلك Shapiro-Wilk للتحقق من شرط الاعتدالية- وقد تحقق-؛ لأن العينة أقل من (٣٠) فرداً.

ثانى عشر: نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:**نتائج الفرض الأول:**

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات النوموفوبيا ودرجات معنى الحياة بأبعادهما لدى طالبات كلية التربية.

وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف إلى العلاقة الارتباطية بين درجات طالبات كلية التربية على مقياس النوموفوبيا بأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس معنى الحياة بأبعاده الفرعية، والنتائج يوضحها جدول (٧).

جدول (٧) معاملات ارتباط النوموفوبيا ومعنى الحياة لدى طالبات كلية التربية (ن=٣٥٠)

الدرجة الكلية لمعنى الحياة	القيم والرضا عن الحياة	السمو بالذات	الأهداف المعنوية	معنى الحياة النوموفوبيا
**٠.٤٧٩-	**٠.٤٤٠-	**٠.٤٨٧-	**٠.٣٨٥-	الاستخدام القهرى والمفرط للهاتف
**٠.١٧٦-	**٠.٣٨٧-	**٠.٤٣٨-	**٠.٢٥٧-	استجابات الخوف والقلق المرضى من فقد الهاتف
**٠.٤١٦-	**٠.٣٣١-	**٠.٣٦٣-	**٠.٣٩٥-	استجابات الخوف والقلق المرضى من فقد الهاتف
**٠.٤٢١-	*٠.١٣٣-	**٠.٤٢٣-	**٠.٣٩٨-	المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية السلبية لفرط استخدام الهاتف
**٠.٦١٥-	**٠.٤٨٥-	**٠.٥٥٦-	**٠.٥٢٥-	الدرجة الكلية للنوموفوبيا

يشير الرمز* إلى مستوى دلالة (٠.٠٥)، ويشير الرمز** إلى مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للنوموفوبيا والدرجة الكلية لمعنى الحياة بأبعادهما لدى طالبات كلية التربية جميعها ترتبط ارتباطاً سالباً ودالاً إحصائياً. مما يشير إلى قبول الفرض الأول للبحث.

نتائج الفرض الثانى:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات النوموفوبيا لدى أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية. ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة متساوية العدد، و جدول (٨) يوضح النتائج.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها لدرجات

النوموفوبيا بأبعاده للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى (ن=٢=٢٠)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستخدام القهري والمفرط للهاتف	التجريبية	٢٣.٦٠	٣.٣٣١	٨.٣١٠-	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٣.٢٣	٣.٨٧٨			
استجابات الخوف والقلق المرضى من فقد الهاتف	التجريبية	٢٠, ٨٠	٣.٤٨٥	١١.٦٣٦-	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٣١, ٣٠	٢, ٠٨٠			
توقعات إيجابية لفرط استخدام الهاتف	التجريبية	٢٤, ٠٠	٣, ٥٩٨	٧.٩٤٥-	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٣, ٦٠	٤, ٠٣١			
المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية السلبية لفرط استخدام الهاتف	التجريبية	٢٨, ٧٠	٢, ٩٥٨	١١.٦٩٦-	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٩, ٩٥	٣, ٣٦٤			
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	التجريبية	٩٩.٥٠	٧.٣٢٣	١٠.٥٦٩٠-	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	١٣٧.٧٣	٩.٨٠٣			

يتضح من جدول (٨) وجود بين متوسطات درجات النوموفوبيا بأبعاده في القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية؛ حيث إن قيم المتوسطات أقل من قيمها لدى المجموعة الضابطة، وهذه الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). وهذا يُشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في خفض مظاهر النوموفوبيا بأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى. مما يُشير إلى قبول الفرض الثانى للبحث.

نتائج الفرض الثالث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معنى الحياة لدى أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية. ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة متساوية العدد، وجدول (٩) يوضح النتائج.

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها لدرجات معنى الحياة بأبعاده للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي (ن=٢=٢٠)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأهداف المعنوية	التجريبية	٤٢, ١٠	٣, ٢١٠	٩, ٤٤٤	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٣١, ٢٥	٤, ٠١١			
السمو بالذات	التجريبية	٥١, ٣٠	٢, ٦٧٧	١٢, ٧٢٢	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٤٠, ٠٥	٢, ٩١١			
القيم والرضا عن الحياة	التجريبية	٥٠, ٣٠	١, ٦٥٠	١٥, ٨٨٤	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٦, ٤٠	٣, ٥٤٥			
الدرجة الكلية لمعنى الحياة	التجريبية	١٤٣, ٠٧	٧, ٦٦٧	١٩, ٧٩٤	٣٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠٨, ١٥	٥, ٧٦٢			

يتضح من جدول (٩) وجود بين متوسطات درجات معنى الحياة بأبعاده في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية؛ حيث إن قيم المتوسطات أعلى من قيمها لدى المجموعة الضابطة، وهذه الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يُشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في تحسين معنى الحياة بأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي. مما يُشير إلى قبول الفرض الثالث للبحث.

نتائج الفرض الرابع:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات النوموفوبيا بأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المترابطة، وجدول (١٠) يوضح النتائج.

جدول (١٠) نتائج اختبار (ت) ودلالته والمتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات النوموفوبيا للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري للفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاستخدام القهري والمفرط للهاتف	بعدي	٢٣.٦٠	٣.٨٧٨	١٩	١.٨٠٠	٢.٧٢٦	٢.٩٥٣	٠.٠٠٨
	تتبعي	٢٢.٨٠	٢.٨٩٥					
استجابات الخوف والقلق المرضى من فقد الهاتف	بعدي	٢٠.٨٠	٣.٤٨٥	١٩	٠.٧٥٠	٣.٦٥٤	٠.٩١٨	٠.٣٧٠
	تتبعي	٢٠.٠٥	٤.٣٤٧					
توقعات إيجابية لفرط استخدام الهاتف	بعدي	٢٤.٠٠	٣.٥٩٨	١٩	٠.٥٠٠	٣.٨٠٤	٠.٥٨٨	٠.٥٦٤
	تتبعي	٢٤.٥٠	٤.٢٣٦					
المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية السلبية لفرط استخدام الهاتف	بعدي	٢٨.٧٠	٢.٩٥٨	١٩	١.٦٠٠	٢.٢٨٠	٥.٠٩٩	٠.١٢١
	تتبعي	٢٨.١٠	٣.٢٩١					
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	بعدي	٩٩.٥٠	٧.٣٢٣	١٩	٥.٦٥٠	٤.١٠٧	١.٧٩٧	٠.٠٨٨
	تتبعي	٩٨.٤٥	٧.٠٥٨					

يتضح من جدول (١٠) أن الفروق بين متوسطات درجات النوموفوبيا بأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي غير دالة إحصائياً. وقيم (ت) المحسوبة أقل من قيم (ت) الجدولية -أي- أن الفروق غير جوهرية، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي لما بعد فترة المتابعة، بل وانخفض متوسط الدرجات الكلية للنوموفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي عن القياس البعدي، وهذه النتيجة تؤدي إلى قبول الفرض الرابع للبحث.

نتائج الفرض الخامس:

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معنى الحياة بأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المترابطة، و جدول (١١) يوضح النتائج.

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) ودلالته والمتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات معنى الحياة للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري للفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأهداف المعنوية	بعدي	٤٢, ١٠	٣, ٢١٠	١٩	٢٠١٠٠	٣٠٠٧	٣, ١٢٣-	٠٠٠٠٦
	تتبعي	٤٤, ٢٠	٢, ٩٤٩					
السمو بالذات	بعدي	٥١, ٣٠	٢, ٦٧٧	١٩	١٠٥٠٠	٣٠٥٣٢	١, ٨٩٩-	٠٠٠٧٣
	تتبعي	٤٩, ٨٠	٢, ٦٢٨					
القيم والرضا عن الحياة	بعدي	٥٠, ٣٠	١, ٦٥٠	١٩	٠٠١٥٠	٢٠٧٥٨	٢, ٢٤٣-	٠٠٠٨١٠
	تتبعي	٥٠, ٤٥	٢, ٧٥٨					
الدرجة الكلية لمعنى الحياة	بعدي	١٤٣, ٠٧	٧, ٦٦٧	١٩	٣٠٧٥	٤٤٤٨٧	١, ٤٩-	٠٠٠٨٨٣
	تتبعي	١٤٤, ٤٥	٤, ٤٨٧					

يتضح من جدول (١١) أن الفروق بين متوسطات درجات معنى الحياة بأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي غير دالة إحصائياً. وقيم (ت) المحسوبة أقل من قيم (ت) الجدولية - أي - أن الفروق غير جوهرية. مما يُشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي لما بعد فترة المتابعة، وهذه النتيجة تؤدي إلى قبول الفرض الخامس للبحث.

ثالث عشر: مناقشة وتفسير نتائج البحث:

• مناقشة وتفسير نتيجة الدراسة الوصفية:

كان الافتراض الرئيس للبحث هو: التحقق من فرضية أن غياب معنى الحياة (خواء المعنى) يجعل الطالبات أكثر عرضة للمعاناة من النوموفوبيا. وللتحقق من صحة هذا

الافتراض قامت البحث بدراسة العلاقة بين النوموفوبيا ومعنى الحياة لديهن. وهذا يتفق مع ما ذكره أينشتاين أن الإنسان الذي يعتبر حياته بلا معنى ليس مجرد إنسان غير سعيد، ولكنه يكاد لا يصلح للحياة. وقد انطلق البحث الحالي من هذا الافتراض، حيث إن النوموفوبيا ارتبط بخواء معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية؛ لأن الطالبات عندما لا يكون لديهن رسالة واضحة وأهداف محددة لمستقبلهن وأدوارهن في الحياة يشعرن بخواء أو غياب معنى الحياة، ويضيعن وقتهن هباءً ويتعلقن تعلقاً مرضياً بالهاتف الذكي. وأظهرت نتيجة الفرض الأول لهذا البحث صحة هذا الافتراض. ونتيجة الفرض الأول تتفق مع نتائج بعض الدراسات (Zhang, et al., 2015; Rammazi, et al., 2018; Chen et al., 2019)

• مناقشة نتائج الدراسة الإرشادية:

أظهرت نتائج الفرضين: الثاني، والثالث وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمتغيري النوموفوبيا ومعنى الحياة. مما يدل على فاعلية برنامج الإرشاد العلاج بالمعنى في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الإرشادية في ضوء تأكيد فرانكل على أهمية العلاقة الإرشادية حيث اهتمت الباحثة بالمشاركة التفاعلية بينها وبين أفراد المجموعة الإرشادية، من خلال تشجيعهم على المشاركة الفعالة، والتفاعل الإيجابي فيما بينهم وبين الباحثة من جهة، وبين أفراد المجموعة فيما بينهم داخل جلسات البرنامج وخارجها. وهذا يتفق مع ما أوضحتها نظرية المعنى في الحياة، بأن الانتماء والعلاقات الشخصية الإيجابية ضرورية لتوفير أساس للمعنى في الحياة. (Steger, 2009)

واستفادت الباحثة من الإرشاد بالمعنى الذي زودها بإطار عمل لمساعدة المسترشدين في تحدى المعنى في حياته، ويمكن للمرشد أن يطرح أسئلة على المسترشد مثل: هل أنت سعيد بما أنت عليه في حياتك؟ هل أنت سعيد بما أنت عليه الآن؟ وبم ستكون عليه في المستقبل؟ إذا كنت لا تدري من وماذا تريد لنفسك ماذا أنت فاعل؟ حينها يشعر الفرد أن العالم الذي يعيش فيه بلا معنى، ويصبح في حيرة ويتساءل هل يستحق مثل هذا العالم الكفاح؟ إن عدم وجود معنى للحياة يؤدي بنا إلى ما أطلق عليه فرانكل الفراغ الوجودي. (أبو أسعد، والأزايذة، ٢٠١٥، ٤٢٠). وتم توظيف إطار العمل ذلك في عدة جلسات لمساعدة الطالبات (المجموعة الإرشادية) على ادراك معنى حياتهن.

ومن أهم أدوار المرشد في الإرشاد بالمعنى أن يوضح للمسترشدين أن الحياة لها معنى وهدف يجب أن نسعى إلى تحقيقه من خلال تحديد الأهداف والأولويات، وأن نكون كذلك إلى آخر لحظة في الحياة، وأن الظروف السيئة التي حدثت في الحياة يمكن تحويلها إلى مواقف وسلوكيات دافعة بفعل الاتجاه النفسي التفاضلي الذي يتبناه الفرد. (سعفان، ٢٠٠١)

في ضوء ما سبق ركزت الباحثة على شرح المفاهيم الأساسية لنظرية الإرشاد بالمعنى وتوضيح مبادئها الأساسية كضرورة إيجاد معنى للحياة سواء من خلال ربطها بأشخاص مهمين في حياتنا أو بأهداف نسعى لتحقيقها، وضرورة تحمل المسؤولية. ولم يقتصر الأمر على تناول المفاهيم النظرية، لكن تم تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على فهم ذاتهم، وتحديد أهدافهم ورسائلهم في الحياة؛ كي يدركوا أهمية معنى الحياة ويتخلصوا من خواء المعنى، ويتمكنوا من إدراك أهمية الحياة، مما يقلل من انشغالهم المرضي بالهواتف الذكية أيضاً، وتكون مجرد أداة مساعدة في تحقيق أهدافهم ومعاني حياتهم.

المرشد في الإرشاد بالمعنى عليه أن يساعد المسترشد على اكتشاف معنى الحياة من خلال ما يلي: توجيه المسترشد للبحث عن المعنى والهدف من الحياة، ومراجعة الخبرات والأحداث الأساسية في حياة المسترشد؛ بهدف اكتشاف جوانب القوة لديه، ومساعدة المسترشد على استيعاب تفرد وجوانب القوة والضعف لديه، والمشاركة في الأنشطة ذات المعنى بالنسبة له. وقد ركزت الباحثة على هذه الخطوات في الجلستين السابعة والثامنة تحديداً.

وقد اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي أظهرت فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين معنى الحياة، ومن بين هذه الدراسات (عبد الوهاب، ٢٠٠٦؛ Yeager, 2009; Thoits, 2012; Zhao, et al., 2020)

وأظهرت نتائج دراسة (Chun, 2018) فاعلية الوعي الذاتي وضبط النفس كإحدى أهم العوامل للتغلب على إدمان الهواتف الذكية لدى الفتيات في كوريا الجنوبية، ومن أمثلة تحقق الوعي الذاتي على وجه الخصوص - "عندما أعتقد أنني أمضيت وقتاً طويلاً في استخدام الهاتف الذكي". وعندما أدرك أنني نسيت واجباتي بسبب استخدام الهاتف الذكي". وهذا يتفق مع نتائج البحث الحالي حيث أسهمت فنيات الإرشاد بالمعنى أيضاً في قيام أفراد المجموعة الإرشادية بمراقبة سلوكياتهم المرتبطة باستخدام الهاتف الذكي مثل: فنية التحليل بالمعنى والمقصد المتناقض.

إن الافتراض الأساسي لنظرية الإرشاد بالمعنى هو أننا لسنا ضحايا للظروف؛ لأننا نختار ما نريد أن نكون عليه، والهدف الرئيسي للإرشاد هو تشجيع المسترشدين على التأمل بعمق في الحياة لإدراك البدائل المتاحة لهم وليقرروا بينهم وبين أنفسهم ما يريدونه، وبمجرد أن يبدأ المسترشدون في التعرف إلى الطرق السلبية التي قبلوا بها ظروف حياتهم، وكيف ولماذا فقدوا التحكم عندئذ يستطيعون بدء الطريق من جديد لتشكيل حياتهم الخاصة بإرادة ووعي منهم. (عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٢٠٧)

وتؤكد نتائج دراسة (عبد الوهاب، ٢٠٠٦) أن شعور الفرد بأن لحياته غاية ومخرج محدد يعد أحد العوامل المؤثرة في طريق توافقه النفسي والهناء الشخصي، وبالتالي القدرة على مواجهة وإزالة صعوبات الحياة.

ويري فرانكل أن كثيراً من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكذلك القرارات التي يتخذها، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني. لقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي المسئول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسئولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، فعلى سبيل المثال لا الحصر، قد يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا وجد في الموت معنى لوجوده وتلك حالات المعنى التي أطلق عليه فرانكل السمو الذاتي (Stegar, et al., 2006, 80-81)

وأظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النوموفوبيا ومعنى الحياة بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية، وهذا يُشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك بأن التزام أفراد المجموعة الإرشادية في ممارسات تدريبات الاسترخاء وتطبيق فنية تحليل المعنى والمقصد المتناقض والقصة الرمزية وتعديل الاتجاهات وغيرها من الفنيات؛ مما جعلهم أكثر وعياً بقيمة الحياة والهدف منها، وضرورة إيجاد المعنى الذي يجعل حياتهم هادفة؛ وهذا بدوره جعلهم أقل إقبالاً على استخدام الهاتف الذكي بشكل مرضي بل وأصبحوا قادرين على التخلي عن هواتفهم لساعات - الأمر الذي كانوا يخشون

التفكير فيه-، وقد ظهر هذا التحسن في انخفاض متوسطات درجاتهم في النوموفوبيا في القياس التتبعي.

رابع عشر: توصيات البحث والبحوث المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي "برنامج إرشاد بالمعنى في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية". يمكن صياغة بعض التوصيات التي تفيد في استكمال الجهود والبحوث بخصوص متغيرات البحث على النحو التالي:

توصيات البحث:

- ضرورة تنظيم الندوات والمؤتمرات العلمية التي توجه لتوعية الطلاب بخطورة الاضطرابات النفسية والاجتماعية الناتجة عن التقدم التكنولوجي وسوء استخدامها وخاصة النوموفوبيا.
- ضرورة قيام الأخصائيين النفسيين داخل المؤسسات التعليمية بإعداد برامج إرشادية لمساعدة التلاميذ والطلاب على تقليل الاعتماد الهواتف الذكية وخفض الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن ذلك.
- ضرورة الاهتمام بتوعية الأسر إلى تقنين استخدام الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر لدى الأبناء منذ بدء استخدامها، بالإضافة إلى تقليل انشغال الآباء أيضاً بهذه الأجهزة، وتوطيد العلاقات وسبل التواصل الفعالة مع أبنائهم.
- الحرص على إعداد برامج إرشادية لطلاب الجامعة وما قبلها تهدف إلى مساعدة الطلاب على التخطيط الاستراتيجي لحياتهم المستقبلية؛ كي يتمكنوا من وضع أهدافهم الحياتية تجعلهم يحرصون على النجاح في حياتهم بدلاً من هدر أوقاتهم وطاقتهم في استخدام الهواتف الذكية بلا مخرى.
- ضرورة تركيز الأسر ووسائل الإعلام والمدارس على اكتشاف هويات الطلاب وتشجيعهم على ممارستها.

البحوث المقترحة:

- مقارنة فعالية برنامج إرشاد بالمعنى وبرنامج معرفى سلوكى في خفض مظاهر النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.
- دراسة كينينكية لديناميات شخصية طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية ممن يعانون من النوموفوبيا.
- نمذجة العلاقة السببية بين معنى الحياة وإدارة الوقت والتسويق الأكاديمي والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.
- النوموفوبيا كمنبىء باضطرابات النوم والأكل لدى طلاب الجامعة.
- دراسة مسحية للنوموفوبيا في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أسعد، أحمد عبد اللطيف والأزايذة، رياض (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسى والتربوى، ج ٢، مركز دبيونو لتعليم التفكير للنشر.
- أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١). علم النفس الإرشادى، دار المسيرة للنشر.
- باطة، أمال عبد السميع؛ العطار، محمود؛ والكفورى، رنا (٢٠١٩). فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى لتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩، (٤)، ٣٩٩-٤٢٢.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٩). مقياس معنى الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠١٤). دراسات في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابى، مجلد ٢، فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا، ١٩١-٢٥٣.
- التميمي، محمود كاظم (٢٠١٦). الإرشاد الجامعى، مركز دبيونو لتعليم التفكير للنشر.
- الjasر، لؤلؤة مطلق (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف الذكى (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (١٩)، ١٧، ٥٩١-٦١١.
- الحمد، نايف؛ والرشيدي، حمود (٢٠١٥). فعالية الإرشاد والعلاج بالمعنى في خفض من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٧، (٢٤)، ١٢٥-١٦٤.
- المومنى، فواز أمين؛ والعكور، شيرين (٢٠١٩). الخوف المرضى من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، جامعة اليرموك، عمادة البحث العلمى، (١)، ١٥، ٣٣-٤٧.
- حنتول، أحمد، بن موسى؛ ومسرحى، وإبراهيم، بن أحمد (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادى قائم على العلاج بالمعنى فى تحسين مستوى الطموح فى المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق. (١٠٤)، ٢، ١١٥-١٨٣.
- خوج، حنان أسعد (٢٠١١). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٣، (٢)، ١٠-٤٤.

دررة، السعيد عبد الصالحين (٢٠١٦). النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم). (٣)، ٢٦، ٣٦١ - ٣٩٢.

درويش، أسامة مدحت (٢٠١٧). فاعلية الإرشاد بالمعنى لخفض الضغوط النفسية لدى الشباب مرضى السكر، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، ١٧، (٣)، ٢٨٣ - ٣١٤.

سعفان، محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠١). فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وكسمة لدى عينة من طالبات الجامعة (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٥، (٤)، ١٦٩ - ٢٢٩.

سعفان، محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥). العملية الإرشادية، دار الفكر الحديث. سليمان، عبد الرحمن سيد وسعيد، إيمان فوزى (١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكتمال النفسى لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسى "جودة الحياة"، جامعة عين شمس، ١٠٣١ - ١٠٩٥.

الشال، انشراح (٢٠١٥). النوموفوبيا فى عصر الاتصالات الرقمية، مجلة بحوث الاتصالات الرقمية، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، (٩)، ٩ - ٣١.

شقيير، زينب محمود (٢٠٢١). بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقد الهاتف الذكى فى البيئة العربية (مصرية- سعودية) المظاهر (الأعراض/ الأبعاد) وخصائص الشخصية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، المركز العربى للنشر والتوزيع.

شكر، إيمان جمعة (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقته بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المراهقات: دراسة سيكومترية كينيكية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (١٢٠)، ٣٠، ٥٢٥ - ٥٩٠.

شند، سميرة محمد (٢٠٠٢). دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيرى الجنس والتخصص، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٨، (٣)، ١١٣ - ١٨١.

صادق، مروة صادق أحمد (٢٠١٩). الإسهام النسبى للنوموفوبيا فى التنبؤ بالتسويق الأكاديمى والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسى، (٥٨)، ٣٤٧ - ٤٠٥.

- صبحي، سيد؛ وعلى، إبراهيم؛ وحامد، محمد (٢٠١٥). برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية الشعور بالانتماء وأثره على التوافق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣، (٣٩)، ١٩٣-٢٢٣.
- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مكتبة زهراء الشرق. عبد الوارث، سمية أحمد وحسين، وفاء سيد (٢٠٠٩). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣، (١)، ٢١٥-٢٤٢.
- عبد الوهاب، سيد عبد العظيم (٢٠٠٦). فاعلية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف من الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإمارات، المؤتمر السنوي الثالث عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١١١-١٥١.
- العتيبي، منى بنت مبروك (٢٠٢٠). النوموفوبيا "الخوف من فقد الهاتف الذكي لدى عينة من المراهقين في مدينة جدة"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة جدة، السعودية.
- عمر، عبد المنعم على (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٣، (٤٣)، ٢، ١١٥-٢٢٦.
- عوض، دعاء محمود (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠، (١)، ٣٥٧-٣٨٤.
- فرانكل، فيكتور ايميل (٢٠٠٤). إرادة المعنى: أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة فوزي، إيمان، ط ٣، دار زهراء الشرق.
- فرانكل، فيكتور (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى (التسامي بالنفس)، ترجمة طلعت منصور. دار القلم.
- فرانكل، فيكتور (٢٠١٧). الإنسان والبحث عن المعنى: معنى الحياة والعلاج بالمعنى، ترجمة طلعت منصور. مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد، سيد عبد العظيم ومعوذ، محمد عبد التواب (٢٠٠٥). مقياس الهدف من الحياة (كراسة التعليمات)، مكتبة النهضة المصرية.
- محمد، سيد عبد العظيم ومعوذ، محمد عبد التواب (٢٠١٢). العلاج بالمعنى: النظرية-العمليات-التطبيق، دار الفكر العربي.

محمد، علا عبد الرحمن (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة، (٨٤)، ٢٢، ٢١-٣٢.

مصباح، هشام مصطفى (٢٠١٧). برنامج تدريبي لخفض درجة الجمود الفكري وتحسين معنى الحياة لدى طلاب الجامعة (دراسة وصفية تجريبية)، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والتربية، جامعة عين شمس، ١١، (١٨)، ٤٥١ - ٤٩٧.

معوض، محمد عبد التواب (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٨)، ٣٢٥-٣٥٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Al-Balhan E.M., Khabbache H., Watfa A., Re T.S., Zerbetto R., Bragazzi N.L.(2018). Psychometric evaluation of the Arabic version of the nomophobia questionnaire: Confirmatory and exploratory factor analysis—Implications from a pilot study in Kuwait among university students. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 2018;11:471–482. doi: 10.2147/PRBM.S169918.

Aldalalah, O. (2020). Fear of losing the mobile phone nomophobia among students and its impact of psycho-loneliness and learning in the light of some variables. *International Association of Online Engineering*. . from <https://www.learntechlib.org/p/217806/>.

Antonio, I, Guerrero, J, Díaz, Reche, P & García, A. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People?. *Int J Environ Res Public Health*,17(10): 3697. Published online 2020 May 24. doi: 10.3390/ijerph17103697.

Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T.(2020). Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (1), 131-142.

Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A & Singh, A. (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *J Family Med Prim Care*, 8(4):1297-1300.

Bickham, D, Hswen, Y & Rich, M.(2014). Media use and depression: Exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA. *Int J Public Health*, 60 (2), 147-155.

Bragazzi, N & Puente, G.(2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*; 7: 155–160. 16. doi: 10.2147/PRBM.S41386.

- Chen, Z. , Xiao, C.& Wang, Y.(2019). The relationship between natural connection and Internet addiction in college students: The mediating effect of meaning in life and boredom. *Journal of Xinyang Normal University*, 30 (5) , 45-49.
- Choi, N.(2015). The Effects of a Smartphone Addiction Education Program for Young Adult Females. *International Journal of u- and e- Service, Science and Technology*.(8), 12 , 277-284.
- Chun, J.(2018). Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children and Youth Services Review*, (84), 35- 39.
- Frankl, V.(1983). *Theory and Therapy der Neurosis*. Reinhardt Verlag.
- Gi Seo, D, Park, A., Kim, B & Park, C. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, (63), 282-292.
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within A biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, (10), 4, 191-197.
- Griffiths, M.(2013). Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern?. *Education and Health*, 31, (3),76-78
- Heintzelman, S., & King, L.(2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561-574. doi: 10.1037/a0035049.
- Huamani, J, Sequera J, Lopez, R , Vilca, E, Rosalia, C & Avalos, M.(2019). Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from the National University of Engineering. *Appl. Sci* , 9(9), 1814,1-16. <https://doi.org/10.3390/app9091814>.
- Jang, S. (2014). A study on the influence of depression and stress on smartphone addiction among university students: Focused on moderating effect of gender (in Korean). *Korean Journal of Youth Studies*, 21 (8) (2014),103-129.
- Jeong, H., Kim, S., Yum, J. & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to? SNS vs games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17, Doi:10.1016/j.chb.2015.07.035.
- Kaviani, F, Robards, B, Young, K & Koppel, S.(2020). Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? *Int J Environ Res Public Health*,19;17(17):6024. doi: 10.3390/ijerph17176024. PMID: 32824979; PMCID: PMC7504166.

- King, A., Valença, A., Silva, A., Sancassiani, F, Machado, S. & Nardi, A.(2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clin Pract Epidemiol Mental Health*. 2014; 10: 28–35. doi: 10.2174/1745017901410010028.
- King, L., Hicks, J., Krull J & Del Gaiso, A.(2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- King, Valença, A & Nardi, A.(2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cogn Behav Neurol*,(1), 52- 54. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.
- Längle A.(2003). Burnout—existential meaning and possibilities of prevention. *Eur Psychother*, 4(1):107–21.
- Lee, S, Kim, M, McDonough, I, Mendoza, J & Kim, M. (2017). The Effects of Cell Phone Use and Emotion-regulation Style on College Students’ Learning. *Appl. Cogn. Psychol*, (31), 3, 360–366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>.
- Lee, S.(2014). Examining the factors that influence early adopters’ smartphone adoption: The case of college students. *Telematics and Informatics*, (31), 2, 308-318.
- Martela, F., & Steger, M.(2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>.
- Morgan, J & Farsides, T.(2009). Measuring Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, (10), 197–214.
- Notara , V. Vagka , E. & Gnardellis , C & Lagiou, A.(2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study, *Addict Health*, 13(2):120-136. doi: 10.22122/ahj.v13i2.309.
- Palinggi, E., Zulkifli, A., Maidin, A., & Fitri, U.(2020). Effect of logo therapy to control depression of drug abuser in Kassi-Kassi and Jumpandang Baru health-center. health-center, *Enfermería Clínica*, (30),4, 423-426. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.03.006>.
- Pavithra, M Madhukumar, S & Murthy, M.(2015). A Study On Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students Of A

- Medical College In Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, (6), 2, 340-344.
- Rammazi, G. Askarizadeh, G. Ahmadi, K. & Divsalar, M. (2018). The role of psychiatric symptoms, social support and meaning in life in predicting internet addiction among university students: A causal model, *Practice in Clinical Psychology*, 6 (2) , 101-110
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (Eds.) (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Sage.
- Riethof, N & Bob, P. (2019). Burnout Syndrome and Logo therapy: Logo therapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout, *Front. Psychiatry*, 14 June. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00382>
- Rodríguez-García, A, Moreno-Guerrero, A & Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone- A Systematic Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, (17), 580, 1-19.
- Sharma M, Amandeep, Mathur DM & Jeenger J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Ind Psychiatry J*. 28(2):231-236. doi: 10.4103/ipj.ipj_60_18, PMID: 33223716; PMCID: PMC7660011 .
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life Questionnaire: Assessing the Presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, (1), 80- 93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Thomé, S. Härenstam, A & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study, *BMC Public Health*, (31);11-66. doi: 10.1186/1471-2458-11-66.
- Vincenzo, G, et al., (2020). The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). *Computers in Human Behavior*, (113), 106496. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106496>.
- Yavuz, M, Altan, B, Bayrak, B Gündüz, M & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive

- problems in an adolescent population. *Turk J Pediatr*, 61, (3), 345-351.
- Yildirim, C & Correia, A.(2015).Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49 , 130-137.
- Yildirim, C, Sumuer, E. Adnan, M & Yildirim, S.(2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *SAGA journal*. (32), 5, 1322-1331.
- Zhang, S. Mei, L. Li, J. Chai, J. Li, H. D.(2015). The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem, *PLoS One*, 10 (7), Article e0131597.
- Zhao,H., Li, X., Zhou, J., Nie, Q & Zhou, J.(2020). The relationship between bullying victimization and online game addiction among Chinese early adolescents: The potential role of meaning in life and gender differences, *Children and Youth Services Review*, (116), 1-10.