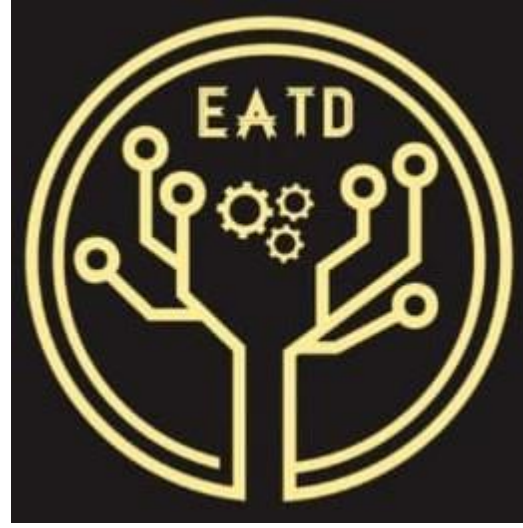


**»النوموفوبيا وعلاقتها بكل من القلق والأداء
الأكاديمي لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية»**

د. جيهان محمد إبراهيم
منسقة مركز الارشاد الأسري والاجتماعي
بكليات عنيزة الأهلية



مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي

معرف البحث الرقمي DOI:

المجلد (الرابع) - العدد الثالث عشر - مسلسل العدد (٠١٣) - نوفمبر ٢٠٢٣

ISSN-Print: 2785-9754 ISSN-Online: 2785-9762

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري

<https://jetdl.journals.ekb.eg/>

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا و الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والأداء الأكاديمي لدى الطلاب والطالبات ، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا ومستوي القلق لدى طلاب نفس العينة ، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية

تكونت عينة الدراسة من (١٢١) طالبة وطالب من طلبة البكالوريوس بكليات عنيزة الأهلية، تم تبني مقياس يلدريم (٢٠١٤)، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي ، وقد أظهرت نتائج الدراس وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة إحصائيا على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية لمستوي درجات النوموفوبيا علي مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية، و الأبعاد الفرعية) وبين الدرجة الكلية للأداء الأكاديمي لدى عينة البحث الحالي. وبيّنت النتائج أيضا أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية، تُعزى إلى التخصص العلمي (موارد بشرية - علم النفس - قانون). وقد خلصت الباحثة إلى عدد من التوصيات أبرزها: تطوير مقياس النوموفوبيا وإصدار نسخ جديد تقيس أبعاد أخرى من النوموفوبيا، كذلك تصميم برامج إرشادية سلوكية في تنظيم الذات لتقليل آثار النوموفوبيا على الأفراد.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، الأداء الأكاديمي، القلق، الأجهزة الذكية، طلبة كليات عنيزة الأهلية.

يواجه الطلبة الجامعيين العديد من المشكلات التي قد تؤثر على تحصيلهم الدراسي، وتهتم الكليات بالكشف عن هذه المشكلات، وتقديم الدعم والإرشاد لطلابها من خلال العديد من الأنشطة، ومن المشكلات التي قد تواجه طلبة الجامعات في العصر الحالي، عصر التكنولوجيا والتقدم الرقمي وعصر الإنجاز المعلوماتي والتي قد تسبب لهم بعض الاضطرابات السلوكية، مشكلة فقدان الهاتف المحمول الذي قد يؤدي إلى مشكلة في التحصيل الدراسي. ومع تزايد استخدام الهواتف المحمولة، انتشر نوع جديد من الرهاب، يعرف باسم "نوموفوبيا"، وهو عبارة عن مرض يصيب الشخص بالهلع لمجرد التفكير بضياع هاتفه المحمول أو حتى نسيانه في المنزل.

ال " نوموفوبيا " مصطلح لا يقتصر فقط على الخوف المرضي من فقدان الموبايل أو نسيانه ، بل فقدان القدرة على الاتصال، والقلق من عدم التواجد في نطاق التغطية لشبكة الاتصال بالمحمول، وقد أكدت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول وكذلك إيمان الهاتف المحمول ومستوى التحصيل الدراسي لطلبة التعليم، الأمر الذي أثر على أدائهم الدراسي بطريقة سلبية، لذلك جاءت هذه الدراسة لتوضح العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وبين التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الجامعي بكليات عنيزة الأهلية. وبعد النوموفوبيا رهاب القرن الحادي والعشرين، والذي ينطوي على مستوى مرتفع من القلق في حالة الابتعاد عن الهاتف المحمول أو نتيجة لنسيانه في مكان ما أو لنفاذ بطاريته أو عندما ال يوجد تغطية جيدة لشبكة الهاتف، و يؤثر هذا القلق بشكل سلبي على تركيز الفرد وبشئته عن أداء أنشطته اليومية، وأظهرت نتائج الدراسات نسب انتشار كبيرة للنوموفوبيا بنسبة تتخطى ٦٦% من مستخدمي الهواتف الذكية حول العالم، وفي دراسات أخرى وصلت نسبة انتشار النوموفوبيا إلى ٧٣% من أفراد العينة (Gezgin)، al et:2018، (215).

تحديد المشكلة:

جاءت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة أغلبية الطلبة في كلية الدراسات الانسانية حضور المحاضرات ومعهم هواتفهم المحمولة في كل محاضرات اليوم وعند الجلوس الي بعض الزميلات نسمع شكوي أكثرهم والتي مفادها وجود انخفاض مستوي تحصيل الطلبة أثناء المحاضرة وزادت الشكوى تأكيد أثناء اختباراتهم يكون الأداء الأكاديمي منخفض نتيجة عدم قدرة الطلبة على التخلي عن الهاتف المحمول، ووجود العديد من مشاعر القلق والرهاب أثناء الابتعاد عن الهاتف المحمول، وما ترتب على ذلك من مشكلات صحية ونفسية مثل إجهاد العين وآلم الظهر والرقبة واضطرابات النوم وتشتت الانتباه وعدم التركيز والتوتر والخوف في المحاضرات والعديد من المشكلات النفسية وعلاوة على ذلك عدم التواصل مع الآخرين، حتي التواصل مع أفراد الاسرة أصبح عن طريق الهاتف المحمول، بالإضافة لشعورهم بمستوي منخفض في الأداء الأكاديمي وشعورهم بالقلق المستمر.

وتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي: ما طبيعة علاقة النوموفوبيا بكل من

القلق والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي عدة تساؤلات التالية:

- ما نسبة مستوي انتشار النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية؟
- ما العلاقة بين الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) ومستوي القلق لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف على:

- معرفة مستوي الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية.

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا ومستوي القلق لدى طلبة كليات عنيزة الأهلية.
- الكشف عن فروق في متوسّطات درجات النوموفوبيا لدى عيّنة من طلبة كلية عنيزة الأهلية وفقّ التخصص العلمي (تخصص إدارة الأعمال - تخصص علم النفس - تخصص قانون).
- الكشف عن العلاقة بين مستوي النوموفوبيا والأداء الأكاديمي لدى طلبة كليات عنيزة الأهلية.

أهمية البحث:

يمكن تقسيم أهمية هذا البحث إلى قسمين:

الناحية النظرية:

- يسعى البحث الحالي في مساعدة الأخصائيين النفسيين في التعرف على مدى انتشار ظاهرة النوموفوبيا بين طلبة الجامعات مما يساعدهم في الاهتمام بهذه الفئة من حيث وضع خطط ارشادية وقائية وعلاجية مناسبة لهذه الفئة قائمة على التوعية للاستخدام الأمثل للهاتف الذكي.

- يعتبر البحث الحالي بداية لتمهيد إجراء المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية في مجال الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) بصورة شاملة ولتحقيق الاستفادة للباحثين والمهتمين في كافة المجالات عامة ومجال علم النفس خاصة.

الناحية التطبيقية:

- البحث الحالي قد يفيد التربويين ودعوة لجميع الباحثين والمختصين والأخصائيين النفسيين الذين يسعون إلى توفير بيئة تعليمية آمنة وصحية، وخالية من الاضطرابات النفسية للطلبة، وذلك عن طريق إيجاد حلول لاستخدام الوسائل التعليمية المتنوعة واللقاءات المباشرة بين

الطلبة واستاذية الجامعة بدل من استخدام تقنية الهواتف الذكية في التعليم والإرشادات والتعليمات للمحاضرات.

- قد يفيد البحث الحالي طلبة الجامعة في الحصول على الإرشادات والتوجيهات والمعلومات الخاصة بالاستخدام الامثل للهواتف الذكية بدون أن يؤدي ذلك إلى تعرضهم للنوموفوبيا وقلق الخوف الابتعاد عن الهواتف الذكية وكيفية التحصيل الدراسي الأمثل الذي يؤدي بيهم الي التفوق الدراسي.

- نتائج البحث الحالي قد تفيد المرشدين الأكاديميين عند وضع برامج إرشادية لطلبة الجامعة للتقليل من الآثار النفسية السلبية الناجمة عن الأفرط في استخدام الهواتف الذكية والذي يؤدي بدوره لإصابة النوموفوبيا.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ ميلادي الترم الأول.

الحدود الموضوعية: متغيرات النوموفوبيا، ومتغيرات القلق، ومتغيرات الأداء الأكاديمي.

الحدود المكانة: كليات عنيزة الأهلية.

الحدود البشرية: طلبة كليات عنيزة الأهلية.

مصطلحات البحث:

النوموفوبيا:

النوموفوبيا: هي الخوف أو القلق من فكرة أن تكون من دون هاتفك المحمول أو غير قادر على استخدامه، وفق تعريف قاموس جامعة كامبريدج.

وتأتي اختصارًا لـ "no-mobile phobia"، وعُرف هذا المصطلح لأول مرة عام (٢٠٠٨)

من خلال دراسة أجرتها منظمة (You Gov) البحثية، بتكليف من مكتب البريد في بريطانيا؛ لتقييم القلق الذي يعاني منه مستخدمو الهواتف المحمولة، وتوصلت الدراسة وقتها إلى أن أكثر من ١٣ مليون شخص في المملكة المتحدة -يمثلون أكثر من ٥٠% من مستخدمي الهاتف

المحمول- يعانون من قلق مشابه لزيارة طبيب الأسنان أو قلق الإقدام على الزواج عندما يكونون بمعزل عن هواتفهم.

وعرف (٢٠١٤) (Puente & Bragazzi) النوموفوبيا بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال، سواء أكان بنسيانه في مكان ما، أم تعطله عن العمل أم الاتصال، أم السير بدونه، والذي قد يسبب حالة من عدم الارتياح، والقلق والعصبية، والخوف الناجم عن ذلك عند المستخدم.

وتعريف النوموفوبيا إجرائيا هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

القلق: القلق بوصفه حالة:

هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً، وغالباً ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية كازدياد عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والغثيان وفقدان الشهية وازدياد معدل التنفس والشعور بالاختناق وعدم القدرة على النوم العميق، وقد يصاحب القلق بتوتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير والتنظيم وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل (Dadds & Barrett، 2001، P.999)

عرف القلق بأنه: " عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد، مما يسبب اضطراباً في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية " (عبد الفتاح، نيرة: ٢٠٠٤، ص ٥٢).

وتعريف القلق إجرائيا: هو متوسط درجات الطالب التي يحصل عليها من خلال استجابته على محور (التخلي عن الراحة) بمقياس النوموفوبيا المستخدم في البحث الحالي والذي يعبر عن المخاوف غير المبررة مع توافر أعراض نفسية وجسمية.

التحصيل الدراسي: (الأداء الأكاديمي).

يعرفه جابلن بأنه: مستوى محدد من الإنجاز، أو براعة في العمل المدرسي يقاس من قبل المعلمين، أو بالاختبارات المقررة (العيسوي وآخرون، ٢٠٠٦، ص ١٣).
وتعريف (الأداء الأكاديمي) إجرائياً بأنه: هو الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على الاختبارات نهاية التيرم.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: النوموفوبيا:

استأثرت الهواتف النقالة على حيز واسع من أنشطة طلبة الجامعات، ووجدت لديهم إقبالاً ملموساً، حيث ظهر لديهم علامات انشغال بعالم تطورات الهواتف النقالة، وما يستجد من تطور تكنولوجي مرادف لخدماته التي تقدمها شركات الهواتف النقالة، من خلال العروض المغرية التي تتمثل في توفير الأجهزة والمكالمات بأسعار تنافسية، الأمر الذي أدى إلى الانتشار الواسع للهاتف النقال واقتنائه رغم ما يترتب على ذلك من احتمالية الإدمان عليه وتأثيراته السلبية الأخرى (أبو جدي، أمجد، ٢٠٠٨).

تقديم مصطلح النوموفوبيا (Nomophobia no-mobile phone phobia)

النوموفوبيا:

رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول لأول مرة عام ٢٠٠٨ في إنجلترا من خلال دراسة قامت بها إدارة البريد وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر من ١٣ مليون بريطاني يعانون من النوموفوبيا، وأن حوالي ٥٣٪ من مستخدمي الهواتف المحمولة يشعرون بمستوى مرتفع من القلق في حال ابتعادهم عن أجهزتهم المحمولة (Betoncu & Ozlamli، 2019، 598).

وتظهر الأبحاث الحديثة أن الاستخدام المفرط لهذه الهواتف الذكية يمكن أن يؤدي إلى الاعتماد المطلق للمستخدم والسلوك الإدماني، ويتجلى ذلك في الحاجة إلى استخدام الهاتف أكثر فأكثر، مما يظهر الحزن أو الاكتئاب أو الغضب أو التوتر أو القلق أو الضغوط النفسية عندما يكون الهاتف المحمول غير متاح، رهاب جديد Nomo phobia ويعد رهاب النوموفوبيا.

كأحد أهم اضطرابات العصر الذي يظهر عندما لا يستطيع الأفراد الابتعاد عن هواتفهم الذكية، ولا يستطيعون الاستغناء عن كل ما توفره لهم الهواتف من مزايا متعددة، فهو يعد متلازمة إساءة استخدام للوسائط الرقمية.

ينشأ نتيجة أربعة أسباب رئيسية وهي:

١- التخلي عن الراحة.

٢- فقدان الاتصال.

٣- عدم القدرة على عدم التواصل مع الآخرين .

٤- صعوبة الوصول للمعلومات. (Moreno، et al.، (2020: 1-2)

(Thomé، 2012 وفي هذا المجال يري ثومي).

إن سوء استخدام الهاتف النقال يمكن أن يكون له تأثير على الصحة النفسية لدى البالغين من الشباب، وأن كثرة استخدام الهاتف النقال يعد عاملاً خطراً لحصول اضطرابات النوم، وظهور أعراض الاكتئاب لكلا الجنسين، وكذلك ظهور سلوكيات مرضية تتضمن مشكلات شخصية في العمل أو الدراسة، وتجاهل الأصدقاء والمسؤوليات الأسرية والشخصية، وظهور أعراض الانسحاب التي تتجلى في سرعة الغضب، والتغير في نمط الحياة، والانخفاض العام في الأنشطة الجسدية، والحرمان من النوم أو تغير في نمطه.

أعراض النوموفوبيا:

أشار يلدريم (Yildirim)، 2014 إلى مجموعة من الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا، التي تمثلت في إصابة الطلبة ببعض الآلام والأعراض الجسدية، كذلك من الصعوبة أن يقوم الطالب بترك هاتفه أو إغلاقه تحت أي ظرف من الظروف، وفي حالة اقتراب بطارية الهاتف من النفاد يصاب بحالة من الخوف والفرع الشديد، ويحاول بأقصى قدرته إيصال الهاتف بالشاحن فوراً مهما كلفه ذلك من جهد أو مال، كذلك يعاني الطلبة من الرعب الشديد أو القلق غير الطبيعي تجاه التواجد في مكان خال من تغطية شبكات النقال أو الإنترنت.

ويمكن القول، إن مصطلح النوموفوبيا، يعد مصطلحاً حديثاً، حيث إن الفوبيا، تعني الرهاب، وهي اضطراب نفسي، يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف أو نشاطات معينة عند حدوثها أو مجرد التفكير فيها. أما النومو، فهي اختصار الأحرف الأولى لـ Mobile Phone، والنوموفوبيا، هو نوع جديد من الرهاب أو الخوف المرضي الذي يصيب الفرد لمجرد التفكير بضياع هاتفه النقال أو حتى نسيانه، والهلع الناجم من الوجود خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثم عدم القدرة على الاتصال أو استقبال الاتصالات حيث تمت صياغة هذا المصطلح من خلال دراسة أجريت في عام (2008) من قبل مكتب البريد في بريطانيا، التي هدفت إلى التحقق من معاناة القلق عند مستخدمي الهاتف النقال. وبينت نتائج الدراسة أن (٥٣٪) من مستخدمي الهواتف النقالة يعانون من النوموفوبيا، وأشارت النتائج أيضاً إن الرجال كانوا أكثر عرضة للنوموفوبيا من النساء، وأن (٥٨٪) من الذكور المشاركين و(٤٨٪) من المشاركات الإناث يعانون من مشاعر القلق عندما لم يتمكنوا من استخدام هواتفهم النقالة. (Mail Online)،(2008).

أسباب النوموفوبيا:

- تعتبر النوموفوبيا رهاباً حديثاً، من المرجح أن ينبع ذلك من الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا، ولم يكتشف الخبراء بعد سبباً محدداً للإصابة، ولكن يعتقدون أن عدة عوامل يمكن أن تسهم في ذلك ومن ذلك ما يلي:
- قد يلعب الخوف من العزلة دوراً في تطور الرهاب، إن عدم الرغبة في تجربة هذه الوحدة يمكن أن يجعل لشخص يرغب في إبقاء الهاتف قريب منه في جميع الأوقات.
 - يمكن أن يؤدي التعايش مع القلق بشكل عام إلى زيادة خطر الإصابة بالنوموفوبيا.
 - الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، قد تكون عامل محفز للإصابة بالنوموفوبيا.
 - قد تلعب العوامل الوراثية أيضاً دور في ذلك.
 - تميل بعض الشخصيات إلى الإصابة بذلك الرهاب أكثر من غيرها مثل المراهقين، الذين يعانون من فقدان الثقة بالنفس، من يعاني من الاكتئاب أو القلق العام.

(<https://www.elconsolto.com/psychiatric/psychiatric->

[news/details/2021/4/23/2010699](https://www.elconsolto.com/psychiatric/psychiatric-news/details/2021/4/23/2010699))

النظريات التي فسرت النوموفوبيا:

ويشهد الوقت الحاضر ازدياد عدد مستخدمي الهاتف النقال، وإنفاق الأموال الطائلة عليه، وعدم القدرة على الاستغناء عنه، والانشغال في التفكير فيه، وإهمال القيام بالأعمال والواجبات بسبب استخدامه. وقد أدرج في هذا السياق عدد من المفاهيم للتعبير عن تعلق الفرد بالهاتف النقال، وعدم القدرة على السير بدونه في أغلب الأوقات والأمكنة، وهو ما اصطلح على تسميته (الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال) "النوموفوبيا (Nomophobia-Phobia)"، وهي اختصار لـ (Phobia Phone-Mobile-No)، الذي يمكن أن يجعل الشخص الذي يعاني منه يعيش في عزلة تامة، ويؤدي به إلى الشعور بالقلق والارتباك، والتنفق المستمر للهاتف النقال خوفاً من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين (Adnan & Yildirim، Sumuer). Yildirim (2016).

نظرية التعلق:- تفسر هذا النظرية النوموفوبيا على أنها نتيجة تعلق الأشخاص بهواتفهم المحمولة ويرتبط هذا التعلق براحتهم النفسية وشعورهم بالأمان لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم و فقدانها وفقاً (Green David) فإن تعلق الفرد لما قدمه (ديفيد جرين بالهاتف المحمول يشبه أنواع الإدمان الأخرى، حيث يتضمن خلافاً في الدوبامين وهو أحد الناقلات العصبية والمسئولة عن تنظيم مركز مكافأة على ها المخ أي يقوم بدفع وتعزيز الأشخاص للقيام بالأشياء التي يعتقدون انها مصدر للمكافأة في كل مرة يستقبل الشخص اشعارات جديدة في الدوبامين ، تلزم الشخص بفتح الإشعار فوراً المحمول تحدث زيادة طفيف والرد عليه في الوقت نفسه (Throuhh:Thakur&Olive)، p،2016،(45).

نظرية التدفق الأمثل:

تفترض هذه النظرية أن تكنولوجيا المعلومات تمثل خبرة ممتعة تجعل المستخدم لها يحافظ على مكاسبها منها حتى لو بتكلف أعلى فالتكنولوجيا تحدث الاعتماد عليها وإدمانها اذا جعل المستخدمين ليها يضحون ببعض الالتزامات أو تجعلهم يقصرون في أداء بعض الواجبات والانشطة الاجتماعية. (chiu)،2014،(49).

دراسات تناولت النوموفوبيا لدى طلاب وطالبات الجامعة:

كشفت دراسة أبو جدي (٢٠٠٨) نسبة الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية في ضوء متغيرات: جنس الطالب، والكلية، والجامعة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة المدمنين على الهاتف النقال كانت (٨,٢٥ %) من بين أفراد عينة الدراسة، وبينت أن نسبة الإدمان لدى طلبة الكليات الإنسانية أعلى من نسبة الإدمان لدى طلبة الكليات العلمية، وأن نسبة انتشار الإدمان لدى طلبة الجامعة الخاصة أعلى من نسبة الإدمان لدى طلبة الجامعة الرسمية.

وأجري ابراهام، ووليامز (Abraham & Williams، 2014) دراسة هدفت إلى تقييم الاعتماد على استخدام الهواتف المحمولة، ومعرفة تأثير النوموفوبيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية (كالجنس، والعمر، ومدة استخدام الهاتف في اليوم الواحد، وعدد مرات التحقق من وجود الهاتف)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٣ سنة، وتم استخدام استبانة النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: هناك ارتباطاً معنوياً بين النوموفوبيا والمتغيرات الشخصية، كما توصلت إلى وجود ارتباط بين تأثير النوموفوبيا والعمر وعدد مرات التحقق من الهاتف، وأوصت الدراسة بضرورة الحاجة الملحة إلى التوعية والتنبيه لطلاب الجامعة فيما يتعلق بالآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول الأمر الذي يمنعهم من المزيد من مخاطر النوموفوبيا.

وأجريت بتركيا دراسة (يلدريم وسيمر، يلدريم عدنان) (Yildirim، Sumuer & Yildirim، 2016) هدفت إلى التعرف على مدى انتشار النوموفوبيا بتركيا، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٧) طالبا من طلاب الجامعة بتركيا، وتم تطبيق استبانة النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة إلى أن (٤٢,٥ %) يعانون من النوموفوبيا، وأن المخاوف كانت ترتبط بإمكانية الوصول للمعلومات، وفقد القدرة على الاتصال، وكانت نسبة انتشار النوموفوبيا تتراوح ما بين (٤٢ %، ٣٩ %) لكل من الطالبات والطلاب على التوالي.

هدفت دراسة (أرغوموسيا، فيجل واندرو) (Argumosa، Villar، Vigil، Colet، 2017) في إسبانيا إلى: البحث الاستكشافي عن المنبئات النظرية للنوموفوبيا بإسبانيا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) فردا من إسبانيا بنسبة (٤٧,٦ % من الرجال، ٥٣,٣ % من النساء، ٤٩,٢ % يدرسون للحصول على الثانوية العامة،

٨٠,٥% من طلبة الجامعة)، وتوصلت الدراسة إلى أن الانبساط، الضمير، الاستقرار العاطفي، وتقدير الذات تتنبأ بالنوموفوبيا، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات مستفيضة.

وأجرى (العكوم، شيرين عادل، ٢٠١٧): دراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٢٥) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك يمثلون (٥٨%) من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق استبانة يليدير (Yildirim, 2015) للنوموفوبيا، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك بلغت (١٥,٣٧% من وجهة نظر الطلبة والطالبات، ووجود أثر نسبي للجنس لصالح الإناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور.

أجري (جيسكا وآخرون) (Jessica S. et al.)، (2018): دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير الهاتف المحمول على التعلم والانتباه في الفصول الدراسية، حيث بينت هذه الدراسة أن الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة يؤثر على الانتباه والتعلم في الفصول الدراسية، نظرا لانخفاض الانتباه بمرور الوقت، فقد تم البحث على الحالات التي قد تؤدي فيها الهواتف المحمولة أثناء المحاضرة إلى إعاقة التعلم في تجربتين، شاهد المشاركون محاضرة مدتها (٢٠) دقيقة تحت ظروف مختلفة للهاتف المحمول، تلقت المجموعات التي احتفظت بهواتفها المحمولة رسائل نصية مشتتة أثناء المحاضرة، تم استجواب المشاركين في المحاضرة، وكان أداء المشاركين الذين احتفظوا بهواتفهم المحمولة أسوأ في الاختبار الموجز للمواد المقدمة بالمقارنة بمن لا يملكون هواتف محمولة، وتشير النتائج إلى أن وجود الهواتف المحمولة مقارنةً في محاضرة قصيرة له أكبر تأثير على الانتباه والتعلم بعد (١٠-١٥) دقيقة من المحاضرة - تقدم هذه الدراسة رؤى جديدة حول التفاعلات بين التكنولوجيا والتعلم لمساعدة المعلمين والطلاب على تحسين التعلم.

دراسة (Nath.& J.Bartwal. B، 2019) ذكرت إلى أن الأشخاص الذين يعانون من هذا الرهاب يتخذون استراتيجيات للتكيف غير ملائمة عند مواجهة الإجهاد، ومن ناحية أخرى تتأثر مستويات التنكر والانتباه، ويكون تدني التقدير والآراء السلبية للذات أكثر شيوعاً في المجموعة ذات المستويات العلى من الرهاب مقارنة بتلك التي لديها مستويات أقل من الرهاب.

هدفت دراسة (محمد، علا، ٢٠١٩) إلى: التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات والإحساس بالسعادة الذاتية لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) طالبة من

طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م، ولتحقيق هذا البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت هذه الدراسة الأدوات التالية: استبانة النوموفوبيا، "Nomophobia Scale (NMP-Q)" & "مقياس السعادة الذاتية" & "مقياس تقدير الذات". وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات بالجامعة (عينة الدراسة الحالية) كانت منخفضة.

أجريت (الحربي ، سندس ، ٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طالب جامعة الملك عبدالعزيز، تكونت عينة الدراسة من (١١١) طالبة من طلبة البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبدالعزيز، تم تبني مقياس (يلدريم) ٢٠١٤، (Yildirim) وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي. وقد أظهرت نتائج الدراسة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ومستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسطة، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة عزي إلى المستوى العلمي، وقد خلصت الباحثة إلى عدد من التوصيات أبرزها: إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا وأبعادها وربطها بمتغيرات أخرى.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لرصد العلاقة بين النوموفوبيا وكل من (التحصيل الدراسي، والقلق).

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية الدراسات الانسانية والإدارية بالكليات عنيزة الأهلية.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من:

عينة البحث الاستطلاعية (٩٥) طالب وطالبة، عينة البحث الأساسية (١٢١) طالب وطالبة من طلبة كلية

الدراسات الإنسانية والإدارية بالكليات عنيزة الأهلية بالفصل الدراسي الأول ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

أدوات البحث: اعتمد البحث الحالي على:

مقياس النوموفوبيا: إعداد المقياس (يلدرام ٢٠١٥).

ويتكون المقياس من (٢٠) فقرة متمثلة في أربعة أبعاد كما يلي:

= ٦٥ =

البعد الأول: عدم القدرة على التواصل. البعد الثاني: فقدان الاتصال. البعد الثالث: عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات. البعد الرابع: التخلي عن وسائل الراحة. **صدق وثبات المقياس:**

الصدق: قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس النوموفوبيا من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس، والإرشاد النفسي لأبداء الرأي في مدى انتماء العبارات إلى الأبعاد الأربعة، للمقياس، وقد اتفق المحكمون على أن الفقرات تنتمي للأبعاد التي تقيسها، وحصلت الأبعاد على نسبة اتفاق تتراوح ما بين (٨٢% : ١٠٠ %)، وبذلك تم التحقق من مدى صدق العبارات وملائمتها للبيئة السعودية.

الثبات: قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ على عينة البحث الاستطلاعية، وحصلت على معامل ثبات قيمته (٠,٨٤) باستخدام معادلة الفا كرونباخ. كذلك تم حساب الثبات بطريقة أخرى وهي إعادة تطبيق المقياس بفارق زمني اسبوعين على عينة البحث الاستطلاعية وأسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين درجات المقاسين فيما تراوحت معاملات الارتباط للأبعاد بين (٠,٦٨، ٠,٨١) والدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٩).

نتائج البحث وتفسيرها:

للإجابة على السؤال الأول: ما نسبة مستوي انتشار النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية؟. فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة على مقياس النوموفوبيا ويوضح ذلك

جدول (١)

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأبعاد مقياس النوموفوبيا ن = (١٢١) طلاب

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	النسبة المئوية
١	الأول: عدم القدرة على التواصل	٢٠,٥١	٦,٥٢	٤	٣%٤
٢	الثاني: فقدان الاتصال	٢١,٤٨	٧,١٨	٣	٦%٤
٣	الثالث: عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٢٤,٢١	٨,٩٣	٢	٧%٤
٤	الرابع: التخلي عن الراحة	٢٨,٢٥	٩,٤٥	١	٩%٤
	الدرجة الكلية للمقياس	٨٩,٤٥	٣٠,٥٥		٨%٤

يتضح من الجدول (١) أن مستوى انتشار النوموفوبيا ككل وأبعادها كانت مرتفعة لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية. وبلغ (٤٨%)، وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي تراوح ما بين (٢٠.٢١، ٢٤,٢٨) وحصل البعد (التخلي عن وسائل الراحة) على المرتبة الأولى، وبنسبة (٤٨%). ثم البعد (عدم القدرة على الوصول للمعلومات) في المرتبة الثانية وحصل على نسبة (٤٧%) ويليه البعد (فقدان الاتصال) حصل على المرتبة الثالثة وبنسبة (٤٦%) أما المرتبة الأخيرة فكانت من نصيب البعد (عدم القدرة على التواصل) وبنسبة (٤٣%).

أي أن نسبة مستوي انتشار النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية من وجهة نظر الطلبة جاءت بنسبة مرتفعة (٤٨%)، وتتفق مع دراسة يوسال، وأوزين (Ozen, Usal, 2016) التي أظهرت ارتفاع نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات (الإناث) بجامعة بتركيا حيث بلغت (٥٣%)، كما تتفق مع دراسة (يليدريم،

وسمير، ٢٠١٦) (Sumuer & Yildirim, Yildirim, 2016) التي توصلت إلى ارتفاع نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة والتي وصلت إلى (٤٢,٥%).

* وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة نظرا لاستخدام الهواتف المحمولة لدى الطلبة بالكليات بصفة مستمرة في كل الاوقات باليوم وخاصة اليوم الدراسي لما يحتاجهم من تطبيقات وتكنولوجيا تساعد الطلبة على الوصول إلى المعلومات الخاصة بالدراسة والتواصل مع زملائهم في الكليات لذا جاءت في المرتبة الأولى (التخلي عن وسائل الراحة) والتي تعني بعدم قدرة الطلبة التخلي عن وسائل الراحة ، مما يعني أن انقطاع الاتصال بالإنترنت أدى إلى شعور الطلبة بعدم القدرة على الحصول على المعلومات التي يرغبون في الوصول إليها مما أدى إلى احساسهم بالقلق والخوف، ثم جاء البعد الثاني في الترتيب وهو (عدم القدرة على الوصول للمعلومات) وهو يعني أن الطلبة بدأوا يشعرون بالقلق لانقطاع الانترنت وبالتالي عدم قدرتهم على متابعة المعلومات، ثم جاء البعد الثالث بالترتيب وهو (فقدان الاتصال) وهنا تفقد الطلبة احساسهم بالراحة نتيجة حالة القلق والخوف التي شعروا بها نتيجة فقدان الاتصال أو نفاذ شحن الهاتف، وفي المرتبة الأخيرة جاء البعد (عدم القدرة على التواصل) وهنا فقدوا الطلبة قدرتهم على الاتصال بالآخرين.

وترى الباحثة أن نسبة مستوي انتشار النوموفوبيا لدى طلبة كليات عينة الأهلية جاء بدرجة مرتفعة (٤٨%) لذلك فإن هذه الظاهرة (النوموفوبيا) تستدعي من الباحثين اجراء المزيد من الأبحاث الارشادية والنفسية للحد من خطورة انتشار النوموفوبيا لدى فئات المجتمع ولسه طلبة الجامعة فقط.

للإجابة على السؤال الثاني: ما العلاقة بين الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) ومستوي القلق لدى عينة من طلبة كليات عينة الأهلية؟.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) لتعيين العلاقة بين الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) بأبعادها ومستوي القلق كما في جدول (٢)

جدول (٢) يوضح قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس النوموفوبيا ومستوي القلق

قيمة p-value	معامل التحديد (R ²)	معامل ارتباط بيرسون (R)	أبعاد مقياس النوموفوبيا ومستوي القلق
0,000	0,49	65,0	العلاقة بين عدم القدرة على التواصل ومستوي القلق
0,000	0,54	77,0	العلاقة بين فقدان الاتصال ومستوي القلق
0,000	0,44	52,0	العلاقة بين عدم القدرة على الوصول للمعلومات ومستوي القلق
0,000	0,50	62,0	العلاقة بين التخلي عن الراحة ومستوي القلق
0,000	0,56	78,0	العلاقة بين الدرجة الكلية للمقياس ومستوي القلق

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة:

$$= \text{مما يدل علي أن هناك علاقة ذات دلالة احصائية } 5,000 \text{ وهي أصغر من مستوى الدلالة } 0=P\text{-value},000$$

بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ككل وأبعادها ومستوي القلق. فيما كانت معامل ارتباط بيرسون = 78,0

وهذا يدل على وجود علاقة طردية قوية بين الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) ومستوي القلق، أي أنه كلما زاد مستوي النوموفوبيا عند طلبة الجامعة كلما زاد مستوي القلق بدرجة مرتفعة وكبيرة عندهم، وتري الباحثة أن استخدام الهواتف المحمولة بشكل ملفت للأنظار قد يصل في بعض الطلبة إلى حالة من النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقد الجوال) وهذا الارتباط بالتكنولوجيا قد يؤثر بالسلب على إحساس الفرد بالسعادة الحقيقية، مما يشعرهم بالقلق الزائد.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن زيادة مستوى النوموفوبيا تؤدي إلى شعور الطالب بالوحدة، وتقدير متدني للذات، وعدم إحساسه بالأمان ، كما ترى أن هؤلاء الطلبة يزداد عندهم الشعور بالخوف والتوتر والذين يعانون من القلق الزائد، وبالتالي يؤثر علي مستوي نجاحهم في المجتمع دراسيا مقارنة بأقرانهم في نفس أعمارهم، فإنهم قد يلجئون إلى الهاتف المحمول نوع من الهروب من الواقع مما يزيد مستوي النوموفوبيا، ودليل على القلق والإحساس بالتوتر في العالم الواقعي الذي يعيش فيه فيلجأ إلى عالم افتراضي يجعلهم يشعرون بطمأنينة مؤقتة وسعادة مزيفة، ترى الباحثة أن هذا مؤشر يلفت انتباه القائمين علي العملية التعليمية إلى زيادة الاهتمام بتجنب مستويات النوموفوبيا ووضع قوانين ووقف على هذه الظاهرة مع طلبة الجامعة قبل أن تتفاقم وتؤثر عليهم سلبا من شعورهم بالوحدة والخوف والتوتر والقلق المرضي.

وللإجابة على فروض البحث كما يلي:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عزيزة الأهلية، تُعزى إلى التخصص العلمي (موارد بشرية- علم النفس- قانون).

وللتأكد من صحة هذا الفرض استُخدم الأسلوب الإحصائي المتمثل $F, Test$ ، (ل في

اختبار عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي: جدول (٣)

مستوي النوموفوبيا	التخصص الدراسي	عدد القراءات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	P.valu e	مستوي الدلالة
علم النفس	علم النفس	٤٤	١١،٤	٦١٠،٠	١،٦٠٥	٩٨٢،١	غير دالة
	الموارد البشرية والمحاسبة	٤٥	٣،١٧	٥١٨،٠			
	القانون	٣٢	١٢،٤	٦١٣،٠			

			٦١٩,٠	٢٩,٢٥	١٢	المجموع	
					١		

يتضح من نتائج الجدول (٣) أن ت الجدولية = ٩٨٢,١ أعلى من تاء المحسوبة = ١,٦٠٥ عند درجة حرية = ١١٠، ومن هنا نجد من نتائج الجدول لا توجد فروق تُعزى إلى التخصص العلمي (موارد بشرية - علم النفس- قانون) ولذلك نرفض هذا الفرض ونقبل بالفرض الصفري الذي ينص علي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا والقلق لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية. تُعزى إلى التخصص الدراسي (موارد بشرية - علم النفس- قانون).

تري الباحثة أن ذلك يرجع الي إن استخدام الطلبة للهواتف المحمولة والخوف من فقدان هذه الهواتف بشكل زائد عن المعدل الطبيعي وصل الي مستوي معتدل بين التخصصات العلمية وصولهم إلى حالة متزايدة من مستوى النوموفوبيا أدى إلى عدم وجود فروق بين مستوى النوموفوبيا والتخصص العلمي، وبذلك تم رفض الفرض الأول للبحث الحالي.

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة احصائيا على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية لمستوي درجات النوموفوبيا علي مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) وبين الدرجة الكلية للأداء الأكاديمي لدى عينة البحث الحالي.

ولتأكد من صحة هذا الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلبة كليات عنيزة الأهلية على مقياس النوموفوبيا وبين درجاتهم الكلية للأداء الأكاديمي كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس النوموفوبيا وابعادها وبين درجاتهم على الأداء الأكاديمي.

الدرجة الكلية للأداء الأكاديمي	النوموفوبيا و ابعادها الفرعية / الأداء الأكاديمي
٠.٣٨٢-	عدم القدرة على التواصل
٠.٤١٢-	فقدان الاتصال
٠.٤٢٢-	عدم القدرة على الوصول للمعلومات
٠.٣٩٢-	التخلي عن الراحة
٠.٥٩٩-	الدرجة الكلية للمقياس

اتضح من خلال نتائج الجدول السابق (٤) أن قيمة (ر) الجدولية $0.01 = 0.218$ أكبر من قيمة (ر) المحسوبة عند مستوي دلالة $0.05 = 0.274$ ، وهنا تم تأكيد صحة الفرض البحثي أن هناك علاقة ارتباطية دالة وسالبة إحصائياً على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة كليات عزيزة الأهلية لمستوي درجات النوموفوبيا علي مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) وبين الدرجة الكلية للأداء الأكاديمي لدى عينة البحث الحالي. والتي أكدت النتائج أنه كلما ارتفعت مستويات النوموفوبيا كلما زاد انخفاض الأداء الأكاديمي للطلبة وذلك لأن إحساس الطالب بالتخلي عن راحته وعدم القدرة على الاتصال بالهاتف يجعله يدخل في حالة من القلق والتوتر وتشتت الانتباه وهذا بدون شك يفقده سعادته والرضا بالحياة الجامعية وجودة الحياة والأداء الأكاديمي وبذلك تم قبول الفرض البحثي.

التوصيات والمقترحات:

١- إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا وأبعادها وربطها بمتغيرات أخرى وتطبيقها على مجتمعات محلية أخرى حتى تكون النتائج قابلة للتعميم.

- ٢- تطوير مقياس النوموفوبيا وإصدار نسخ جديده تقيس أبعاد أخرى من النوموفوبيا.
- ٣- تصميم برامج إرشادية وتوعوية وسلوكية في تنظيم الذات لتقليل آثار النوموفوبيا على الطلبة وفئات المجتمع عامة.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بالنوموفوبيا وعلاقتها بالصحة النفسية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٥- زيادة الأنشطة اللاصفية والأندية الطلابية للطلبة بالجامعة للحد من استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة.
- ٦- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول النوموفوبيا وعلاقتها بالجودة الحياة للفرد.

المصادر والمراجع :

- أبو جدي، أمجد. (٢٠٠٨). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٤(٢)، ١٥٠-١٣٧
- العكوم ، شرين عدنان (٢٠١٧) : الخوف المرضي من فقاد الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى - طالبات جامعة اليرموك . رسالة ماجستير . غير منشورة
- العيسوي، عبد الرحمن - الزعبلوي، محمد السيد محمد - الجسماني، عبد العلي (٢٠٠٦): القدرات العقلية و علاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي، مجلة مدرسة الوطنية الخاصة، منشورات وزارة التربية و التعليم، سلطنة عمان
- عبد الفتاح، نيرة عز السعيد(٢٠٠٤) مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تخفيض القلق والاكنتاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر
- محمد علي، علا (٢٠١٩): النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة .مجلة دراسات الطفولة. مج. ٢٢، ع. ٨٤، يوليو - سبتمبر
- الحربي، سندس عبد الرحمن (٢٠٢٠) النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طالب جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية . السعودية، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، ع ٢٥
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). Journal of Adolescence, 56, 127-135.

- Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014) A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore. Asian Journal of Nursing Education and Research; 4, (4), 421-428.
- Betoncu, O., & Ozdamli, F. (2019). The disease of 21st century: Digital disease. TEM Journal, 8(2), 598 .
- Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Research and Behavior Management journal, 7, 155-160.
- Dadds, Mark R. Barrett, Paula M.(2001): Practitioner Review: Psychological Mangement of Anxiety Disorders in Childhood, Journal of Psychology & Psychiatry, Cambridge University Press, Vol.42, Serial No. 8 ,pp 999- 1011.
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People?. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10), 3697.
- Thomée, S. (2012). ICT use and mental health in young adults effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression. Unpublished Master thesis, University of Gothenburg Sweden. U
- Thakur, P. & Olive, K. (2016): A Quasi experimental study to assess the effect of structured teaching programme on knowledge regarding nomophobia among

students of selected college in district Jalandhar, Punjab. International Journal of Nursing Education, (8)2,119-121

- Gezgin ,Deniz Mertkan& Cakir Ozlem& Yildirim , Soner. (2018) : The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia, International Journal of Research in Education and Science 4, (1) p 215-225

- Yildirim, Caglar (2014) : Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research, Master Degree , Iowa State University, USA.

- Yildirim, C.& Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-13.

- Yildirim, Caglar; Sumuer, Evren; Adnan, Muge; Yildirim, Soner (2016): A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 32.(5), 1322-1331.

<https://www.elconsolto.com/psychiatric/psychiatric-news/details/2021/4/23/2010699>