



حولية كلية الآداب

علمية محكمة سنوية

تصدرها كلية الآداب- جامعة بني سويف

عدد خاص (2) فبراير 2023



الترقيم الدولي الموحد للدويات
(ISSN 2314 – 8160)

مركز جامعة بني سويف للطباعة والنشر

هيئة التحرير

رئيس مجلس الإدارة	عميد الكلية	أ.د. رمضان عامر
نائب رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير	وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا	أ.د. محروس إبراهيم
نائب رئيس التحرير	أستاذ العلوم اللغوية قسم اللغة العربية	أ.د. محمد خليل نصرالله
مدير التحرير	أستاذ علم الأرشيف المساعد	أ.م.د. منال سيد محمد
محرر الموقع الإلكتروني	مدرس. قسم الجغرافيا.	د. محمد محمد عبد الله
المحرر اللغوي (اللغة العربية)	مدرس. قسم اللغة العربية ..	د. نورة سيد أبو المجد
المحرر اللغوي (اللغة الإنجليزية)	مدرس . قسم اللغة الإنجليزية.	د. سامح كمال
محرر صفحة	مدرس. قسم الجغرافيا	د. أحمد جابر صالحين
مصمم الصفحة	مدرس. قسم آثار	د. أحمد حلمي صادق إبراهيم
المسئول الإداري		أ. سيد عبد العظيم
المسئول المالي		أ. إيمان لؤى سيد



أعضاء هيئة التحرير :

- أ.د. عيسى صالح الحمادي أستاذ اللغة العربية. الامارات العربية المتحدة عضواً
- أ.د. مجدى شفيق السيد صقر أستاذ الجغرافية البشرية .جامعة المنصورة عضواً
- أ.د أسامة السيد محمود على أستاذ المكتبات والمعلومات جامعة القاهرة عضواً

الهيئة الاستشارية الدولية:

- أ.د. نجاح قبلان حمد قبلان " أستاذ المكتبات والمعلومات. قسم المكتبات والمعلومات . كلية الآداب . جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. المملكة العربية السعودية "
- أ.د. شريف الدين بن دوبة " أستاذ الفلسفة. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الدكتور مولاي طاهر سعيدة الجزائر "
- أ.د. عبيد سرور العتيبي " أستاذ الجغرافيا الاقتصادية و رئيس قسم الجغرافيا بكلية العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت "
- أ.د. محمد بلعباسي " أستاذ الأدب الحديث والمعاصر .جامعة حسيبة بن بوعلی فى الشلف الجزائر
- أ.د. إبراهيم بن عبد الله بن عبدالرحمن الزعيير " أستاذ الإدارة التربوية والتخطيط فى كلية التربية بالمجمعة . المملكة العربية السعودية "
- أ.د. هند بنت عقيل بن محمد الميزر " أستاذ الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية بقسم الدراسات الاجتماعية . كلية الآداب. جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية "
- أ.د.محمد مليانى " أستاذ النقد الحديث والمعاصر بجامعة وهران "

أ.د. فوزية محمد علي مراد " أستاذ الدراسات الفلسفية . كلية الآداب . الجامعة الأسمرية الإسلامية

أ.د. عبد الحسين رزوقي مجيد الجبوري " أستاذ علم النفس التربوي . قسم العلوم التربوية النفسية. جامعة بغداد "

أ.د. الهادي بووشمة " أستاذ مختص فى علم الاجتماع قسم علم الاجتماع بجامعة سيدى بلعباس

أ.د. بلخيري مراد " أستاذ علم الاجتماع. جامعة قسنطينة 2 ، عبد الحميد مهري "

أ.د. شناف خديجة " أستاذ علم الاجتماع جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 "

أ.د. ججيقة أحمد محمد قزوي " أستاذ علم النفس . جامعة الجزائر 2 "

أ.د. جمال عيسى شليحي بلبكاي " أستاذ علم النفس . جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر "

أ.د. وليد عبد العزيز عمار بخوش " أستاذ علم النفس . جامعة العربي بن مهيدى بأم البواقي(الجزائر) "

أ.د. مها ابراهيم ال كلثم " أستاذ المناهج وطرق التدريس. فلسفة التربية كلية التربية بالمجمعة - جامعة المجمعة "

أ.د. على عبد كنو على " أستاذ فلسفة علوم قرآن. كلية العلوم الإسلامية . جامعة ديالى "

أ.د. كريمة خدوسي " أستاذ علم النفس المعرفى جامعة البويرة "

الهيئة الاستشارية المحلية:

أ.د. اسامة السيد محمود على " أستاذ المكتبات والمعلومات. قسم المكتبات والمعلومات . كلية الآداب . جامعة القاهرة "

أ.د. ايناس حسين صادق احمد " أستاذ المكتبات والمعلومات. قسم المكتبات والمعلومات . كلية الآداب . جامعة حلوان "



- أ.د. رباح فوزى محمد عبد اللطيف " أستاذ المكتبات والمعلومات بكلية الدراسات
الانسانية جامعة الأزهر "
- أ.د. سمير سعد حامد خطاب " أستاذ علم النفس الاجتماعى ورئيس قسم علم النفس -
كلية الآداب. جامعة جنوب الوادى "
- أ.د. محمود أحمد محمد خيال " استاذ علم النفس بكلية الاداب جامعة المنوفيه "
- أ.د. خالد عبد الرازق السيد النجار " أستاذ علم النفس المساعد .كلية الآداب -
جامعة القاهرة "
- أ.د. عائشة محمود محمد عبد العال " أستاذ التاريخ القديم والآثار ورئيس قسم
التاريخ. كلية البنات. عين شمس

عن الحولية

حولية كلية الآداب . حولية علمية محكمة تصدر سنويا هي مجلة علمية محكمة منشورة في بيئة الوصول الحر، وهو ما يعني أن المجلة تسمح بإتاحة وتحميل واستخدام محتواها ومشاركته مع الآخرين بلا أي قيود، وأن جميع المقالات المنشورة في المجلة متاحة مجانا وبشكل فوري عند صدورها، والمؤلفين والقراء لا يتحملون أي نفقات مقابل الاطلاع على محتوى المجلة. المجلة تنشر محتوياتها وفقا للترخيص **المفتوح-CC-BY-NC Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License** وهو يسمح بالاتاحة المجانية الفورية للمحتوى، ويسمح لأي قارئ بالقراءة، والتحميل والنسخ والطبع والتوزيع. وتتضمن الحولية بجانب البحوث التي يتقرر نشرها، عروضاً للكتب حديثة الصدور في مجالات العلوم الاجتماعية والإنسانية، كما تتضمن ملخصات وعروضاً لرسائل الماجستير والدكتوراه المجازة من الكلية أو الكليات المناظرة، وتقارير اللقاءات العلمية (المؤتمرات والندوات والحلقات العلمية).

كما تنفرد الحولية بعرض تقرير عن الكلية يرصد انجازات الكلية، وبمناسبة صدور العدد الأول من الحولية يطيب لهيئة تحرير الحولية عرض رحلة عطاء كلية الآداب على مدار 25 عام . وتراعي هيئة تحرير الحولية إتباع قواعد التحكيم العلمي التي يجرى العمل على أساسها في المجالات العلمية وذلك لتحديد صلاحية ما يرد إليها من مقالات وبحوث. هذا وينشر كل بحث بعد موافقة كتابية على نشر البحث من محكمين على الأقل.

شروط النشر

- تستقبل الحولية الابحاث الأصلية التي لم يتم نشرها أو تقديمها للنشر من قبل. والباحث المقدم للورقة البحثية هو المنوط به ضمان الموافقة على نشر البحث من قبل جميع الباحثين الآخرين أن وجد. كما تقع على عاتق الباحثين أيضاً مسؤولية ضمان موافقة المؤسسة للأبحاث الصادرة عن تلك المؤسسة أو الجهة.
- كما ترحب الحولية بنشر الترجمات، وملخصات الرسائل الجامعية المجازة من الكلية أو الكليات المناظرة، وتقارير المؤتمرات والندوات والحلقات الدراسية، وعروض الكتب حديثة الصدور في مجالات العلوم الاجتماعية والإنسانية، كما تنشر التقرير السنوي عن انجازات الكلية ، وكذا لمسة وفاء (حيث يتم البدء بنشر رسائل الماجستير والدكتوراة لأعضاء هيئة التدريس الذين توفاهم الله أثناء إعدادهم لرسائلهم وذلك تكريماً لهم وحفاظاً على حقوقهم العلمية والأدبية.

يقدم الباحث نسخة الكترونية من البحث كملف واحد Word عبر الموقع الإلكتروني للمجلة <https://jbsu.journals.ekb.eg/> بدون ذكر اسم الباحث أو ما يدل على شخصيته.

- يرجى ملاحظة أنه يجب تحميل ملفات الأشكال الفردية التي يزيد حجمها عن 10 ميغابايت بشكل منفصل.
- يجب تقديم الجداول والأشكال مع التسميات التوضيحية داخل النص الرئيسي للمخطوطة في ملف Microsoft Word واحد. يرجى التأكد من أن الأرقام والجداول الواردة في الملف الفردي توضع بجانب النص ذي الصلة في المخطوطة ، وليس في أسفل الملف أو أعلاه.

اللغة

- ترحب الحولية بنشر البحوث والدراسات العلمية التي تتسم بالأصالة والجدة، بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية واللغات الأجنبية ، شريطة أن يرفق بالأبحاث والدراسات العلمية مستخلصان، أحدهما بالعربية، والآخر بالإنجليزية، قد يطلب من الباحثين الذين يشعرون بأن مخطوطة اللغة الإنجليزية الخاصة بهم تتطلب تدقيق لغوي لإزالة الأخطاء النحوية أو الإملائية المحتملة من استخدام أي خدمة تحرير اللغة الإنجليزية.

التحكيم

تخضع جميع الأبحاث للتحكيم حيث تقوم هيئة التحرير بالقراءة الأولية للبحوث العلمية المقدمة للنشر بالحولية للتأكد من توافر مقومات البحث العلمي، وترسل بعد ذلك إلى المحكمين، مع مراعاة ما يلي:

- تختار هيئة التحرير شخصاً من جهة علمية مختلفة يعهد إليه بمهمة التحكيم، على أن يكون متخصص في مجال البحث، ويفضل أن يكون بدرجة أستاذ أو أستاذ مساعد.
- تطبق المجلة أسلوب التحكيم العلمي المُجهَّل، حيث يرسل العمل العلمي إلى المحكمين بصفة سرية بدون ذكر اسم الباحث أو ما يدل على شخصيته، ويرفق مع العمل العلمي المراد تحكيمه استمارة تقويم تضم قائمة بالمعايير التي على ضوءها يتم تقويم العمل العلمي.

- جميع المقالات يتم تحكيمها من عضوين من هيئة التحكيم على الأقل، وفي حالة اختلاف نتيجة التحكيم يلجأ إلى محكم ثالث
- يتولى أعضاء هيئة التحرير متابعة إجراءات التعديل والتحقق من استيفاء التعديلات المطلوبة قبل نشر العمل العلمي.
- يتم إبلاغ جميع الباحثين بقرار صلاحية بحوثهم للنشر من عدمه.
- ينشر العمل العلمي إذا اجتاز التحكيم وفق الضوابط العلمية المتعارف عليها واستوفى قواعد وشروط النشر بالحوالية، ويعتذر عن نشره في حالة عدم تحقق ذلك.
- يكتفي بالإجازة من قبل اثنين من أعضاء هيئة التحرير لنشر مراجعات الكتب والرسائل الجامعية وتقارير اللقاءات العلمية.

سياسات النشر

- يجب أن يتضمن البحث المعلومات وفقاً للترتيب التالي في أجزاء البحث:
 1. العنوان باللغة العربية و باللغة الانجليزية
 2. اسم الباحث باللغة العربية و باللغة الانجليزية
 3. المستخلص باللغة الإنجليزية، والمستخلص باللغة العربية،
 4. الكلمات الدالة باللغة الإنجليزية واللغة العربية) خمس كلمات مفتاحية Keywords باللغة العربية واخرى باللغة الانجليزية.
 5. المقدمة المنهجية، النتائج ومناقشتها، المراجع، الأشكال والجدول والملاحق.
- يسجل على صفحة العنوان: عنوان البحث في منتصف الصفحة، واسم الباحث / الباحثين متبوعاً باسم المؤسسة التي يعمل / يعملون بها، والبريد الإلكتروني الخاص به / بهم.
- يراعى أن يكون المستخلص خالي من الاقتباس والاختصارات والمراجع، ويجب ألا تتجاوز 200 كلمة، ويشير بوضوح إلى أهداف البحث ومنهجيته وأهم نتائجه.
- يقصد بالكلمات الدالة: المصطلحات الرئيسية التي وردت في متن البحث أو المباحث الفرعية التي تم تناولها.



- يراعى في المقدمة أن تقدم خلفية كافية عن الموضوع وأن يوضح بها المنهج المتبع وأدوات جمع البيانات وإجراءات الدراسة والتحليلات الإحصائية المستخدمة، إن وجدت، والدراسات السابقة، والمثيلة.
- بعد المقدمة المنهجية يتم عرض النتائج التي توصل إليها الباحث، يلي ذلك مناقشة هذه النتائج ومناقشة صحة فرضيات الدراسة ومدى ارتباط النتائج بالأعمال المنشورة التي تناولت نفس الموضوع.

إعداد الجداول

- الجداول والأشكال توضع في متن البحث فيجب أن يكون كل منها في صفحة مستقلة على أن يوضع رقم الجدول وعنوانه أعلاه، ورقم الشكل وعنوانه أدناه.
- يراعى عدم وضع الجداول الكبيرة والأشكال التوضيحية والخرائط الكبيرة في متن البحث بل توضع في نهايته حتى يتمكن المراجعون من التحكم في حجمها وفق حجم صفحة الحولية.

إعداد الأرقام

- عند تقديم البحث، من المفترض أن يدرج الباحثين جميع الأشكال والجداول في ملف WORD للبحث. يجب عدم إرسال الأرقام والجداول في ملفات منفصلة. يجب ذكر جميع الأرقام في الورقة بترتيب متصل.

الخطوط:

- Trim Size: B5 (JIS) 25.7 cm x 18.2 cm
- Font Type: Simplified Arabic
- Margins: 2 cm
- Line Spacing: Multiple : 1.3

المراجع

- يتم توثيق المراجع وفقاً لنظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA (American Psychological Association) سواء كانت عربية أو إنجليزية.
- المتن : يجب أن تتبع الاقتباسات في متن البحث أسلوب المراجع الذي تستخدمه جمعية علم النفس الأمريكية.
- القائمة: يجب ترتيب المراجع أولاً حسب الترتيب الأبجدي ثم حسب التسلسل الزمني ، إذا لزم الأمر. يجب تحديد أكثر من مرجع واحد من المؤلف (المؤلفين) نفسه في نفس السنة بالحروف "أ" أو "ب" أو "ج" أو ما إلى ذلك ، الموضوعة بعد سنة النشر .
- يفضل استخدام برمجيات إدارة الاستشهادات المرجعية التي تدعم أنماط لغة Citation Style، مثل Endnote و Mendeley و Zotero ، وكذلك Endnote.
- يمكن لمستخدمي Endnote (OR) Mendeley Desktop تثبيت النمط المرجعي لهذه المجلة بسهولة من خلال النقر على الرابط التالي:

Endnote

<https://www.myendnoteweb.com/EndNoteWeb.html?SID=V14644GfPieLLhJFEBz&returnCode=ROU>

[TER.Success&SrcApp=CR&Init=Yes](#)

Mendeley

<http://open.mendeley.com/use-citation-style/social-science-research>

- عند إعداد البحث الخاص بك ، ستتمكن بعد ذلك من تحديد هذا النمط باستخدام المكونات الإضافية **Mendeley** لـ **Microsoft Word** أو **LibreOffice**.

مقابل التحكيم والنشر:

- الباحثون المصريون داخل جمهورية مصر العربية:

عدد الحولية الأساسي: التحكيم: 800 جنيها لعدد (2) محكمين
في حالة الاحتياج لمحكم ثالث يتم إضافة 400 جنيهاً أخرى كرسوم تحكيم
النشر: 900 جنيهاً مقابل أول 25 صفحة مقاس (B5 (JIS بمواصفات الحولية-
يُضاف 30 جنيهاً مقابل كل صفحة زائدة-60 جنيهاً للصفحة الواحدة الألوان



العدد الخاص للحوالية : التحكيم: 800 جنيها لعدد (2) محكمين
في حالة الاحتياج لمحكم ثالث يتم إضافة 400 جنيهاً أخرى كرسوم تحكيم
النشر: 1500 جنيه مقابل أول 25 صفحة مقاس (JIS) B5 بمواصفات الحولية -
يُضاف 40 جنيه مقابل كل صفحة زائدة-60 جنيها للصفحة الواحدة الألوان
• **الباحثون المصريون المعارون:**

عدد الحولية الأساسي: التحكيم: 800 جنيها لعدد (2) محكمين في حالة الاحتياج
لمحكم ثالث يتم إضافة 400 جنيهاً أخرى كرسوم تحكيم

النشر: 1500 جنيه مقابل أول 25 صفحة مقاس (JIS) B5 بمواصفات
الحولية يُضاف 40 جنيه مقابل كل صفحة زائدة -60 جنيها للصفحة الواحدة الألوان
العدد الخاص للحوالية : التحكيم: 800 جنيها لعدد (2) محكمين في حالة الاحتياج لمحكم
ثالث يتم إضافة 400 جنيهاً أخرى كرسوم تحكيم
النشر: 2500 جنيه مقابل أول 25 صفحة مقاس (JIS) B5 بمواصفات الحولية-
يُضاف 60 جنيه مقابل كل صفحة زائدة -60 جنيها للصفحة الواحدة الألوان
• **الباحثون غير المصريين:**

عدد الحولية الأساسي: التحكيم: 100 دولار لعدد (2) محكمين في حالة الاحتياج لمحكم
ثالث يتم إضافة 50 دولار أخرى كرسوم تحكيم

النشر: 8 دولار مقابل كل صفحة مقاس (JIS) B5 بمواصفات الحولية
العدد الخاص للحوالية : التحكيم: 100 دولار لعدد (2) محكمين
في حالة الاحتياج لمحكم ثالث يتم إضافة 50 دولار أخرى كرسوم تحكيم
النشر: 9 دولار مقابل كل صفحة مقاس (JIS) B5 بمواصفات الحولية
لطلبة الدراسات العليا:

الطلبة المصريين: 1000 شاملة التحكيم والنشر
الطلبة لغير المصريين: 150 دولار شاملة التحكيم والنشر



الوحدة النفسية والخجل الاجتماعي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من القلق التفاعلي والاكئاب لدى عينة من المراهقين

إعداد

د. جيهان محمد شفيق عبدالغني خالد

مدرس علم النفس بكلية الآداب - جامعة الإسكندرية

الإستشهاد المرجعي:

جيهان محمد شفيق عبدالغني خالد (2023). الوحدة النفسية والخجل الاجتماعي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من القلق التفاعلي والاكئاب لدى عينة من المراهقين. - حولية كلية الآداب جامعة بني سويف. عدد خاص (2) فبراير 2023. - ص 130-1

مستخلص:-

يشير رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) إلى عدم الراحة والعصبية أو القلق الناجم عن عدم القدرة على الاتصال بالهاتف الذكي. وهو من الظواهر المستجدة والنادرة في الأدبيات العربية ذات التأثير السلبي على الصحة النفسية. هذا وقد هدفت الدراسة الراهنة إلى استكشاف التأثيرات المباشرة وغير



المباشرة للعلاقات التبادلية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من الوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي والقلق التفاعلي، والاكتئاب، وذلك على عينة من الأسوياء المراهقين، والذين ترواحت أعمارهم بين (16-18) سنة. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتحديد مسار العلاقة بين المتغيرات في نموذج سببي مقترح. وطبق مقياس النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015)، ومجموعة من استبانات التقرير الذاتي لجمع المعلومات حول الصحة النفسية. وقد كشفت نتائج تحليل المسار عن تأثيرات مباشرة ذات علاقة إيجابية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من الوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على متغير رهاب فقدان الهاتف الذكي تعزى إلى العوامل الديموجرافية. علاوة على ذلك أشارت النتائج إلى أنه كلما زادت درجة الشعور بالوحدة؛ والخجل الاجتماعي؛ زادت احتمالية المعاناة من رهاب فقدان الهاتف الذكي. وخلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات، أهمها: توعية المراهقين وكافة الفئات العمرية بمخاطر رهاب فقدان الهاتف.

الكلمات الدالة: رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) - الوحدة النفسية - القلق التفاعلي

- الخجل الاجتماعي - الاكتئاب.

مقدمة الدراسة:

ثمة تطور ملحوظ وسريع حدث بعد إدخال أول هاتف محمول إلى الأسواق عام (1983م)؛ ليصبح بعدها شريان الحياة (Katz & Aakhus, 2002) وجزءاً أساسياً لإنجاز المهام والأعمال، لاسيما لدى فئة المراهقين وطلاب الجامعة (Lee, Tam & Chie, 2014)؛ إذ يوفر لهم الهاتف الاتصال بشبكة الإنترنت؛ والتي تسمح بممارسة العديد من الأنشطة ومتابعة العملية التعليمية، والبقاء على الاتصال الفوري مع الأهل والأصدقاء (Cho & Lee, 2016) ومعرفة الأخبار المحلية والعالمية، والتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي؛ الأمر الذي أثر -بشكل سلبي- في جودة الحياة وطبيعة العلاقات الاجتماعية (Kuss & Griffiths, 2017). وتغير نمط حياة الأفراد، ونمو أعراض الاكتئاب لكلا الجنسين، كما أدى إلى زيادة اضطرابات النوم، وسرعة الغضب، وتراجع الميل إلى الأنشطة البدنية (Jahrami

(Abdelaziz, Binsanad, Alhaj, Buheji, Bragazzi et al., 2021), والشعور بالوحدة (Celebi, Metin, Incedere, Aygun, Bedir, & Ozbulut, 2020). والخلل (Bian & Leung, 2015) و القلق ، وظهور سلوكيات غير منضبطة (Mir & Akhtar, 2020)، وحوادث السيارات (Briem & Hedman, 1995) وتأثر التعليم الأكاديمي سلبيًا، وانخفضت رفاهية المراهقين (Felisoni & Godoi, 2018).

إن التحديات الناجمة عن التطورات المتلاحقة لأجهزة المحمول ، وسرعة تعلق الأفراد بهواتفهم جعلتنا أمام ظاهرة هي الأكثر خطورة حاليًا ؛ أطلق عليها رهاب فقدان الهاتف الذكي أو النوموفوبيا¹ وهو خوف مرضي من فقدان الهاتف المحمول سواء بنسيانه أو فقدان شبكة الاتصال والتواصل الإلكتروني وعدم القدرة على تصفح الويب؛ مما قد يسبب حالة من عدم الارتياح، والقلق، والعصبية (Bragazzi & Del-Puente, 2014). ويشير مصطلح النوموفوبيا إكلينيكيًا إلى خوف الفرد من عدم تمكنه من الوصول إلى الأجهزة الذكية والتواصل مع تقنياتها (King, Valenc, Silva, Baczynski, Carvalho & Nardi, 2013). وتأسيسًا على ذلك ؛ فقد نادى بعض الباحثين بضرورة ضبط أساليب التعامل مع الهاتف الذكي واستخداماته في الأوساط التعليمية عن طريق التوعية والإعلان عن الآثار الجانبية المتباينة لسوء استخدام التكنولوجيا الحديثة في البلدان كافة (Spitzer, 2015). كما أدرج الاعتماد على الهاتف الذكي ضمن قائمة الإدمانات التكنولوجية مثل: إدمان الألعاب، وإدمان الكمبيوتر (Kim, 2013). وعلى الرغم من عدم وجود معايير محددة لإدمان الهواتف الذكية إلا أنه يمكن عدّ الخوف والقلق من الابتعاد عن الهاتف وفقدان المعلومات من المظاهر الأساسية الدالة على رهاب فقدان الهاتف الذكي (Yildirim, Samuer, Adnan, & Yildirim, 2016). وبغض النظر عن كل الآثار الإيجابية والسلبية للهواتف الذكية فإن

¹ Nomophobia (No – Mobile - Phobia)



الأمر يتوقف على كيفية استخدام تلك التقنيات (Gokcearslam, Mumcu, Hastaman & Cevik, 2016).

تماشيًا مع ما تم ذكره، فقد أشارت الإحصاءات إلى أن عدد مستخدمي الهواتف الذكية بلغ نحو 2.1 مليار، ومن المتوقع أن ينمو إلى 2.8 مليار في عام 2020 (The Statistic Portal, 2017). كما أسفرت نتائج إحدى الدراسات بأمریکا عن أن معدل الطلاب المعرضين للإصابة بالنوموفوبيا (64%) وفي دراسة أمريكية أخرى سُحِبَ من نصف عينة الطلاب المشاركين هواتفهم، وطلب من النصف الآخر غلق الهاتف، وجاءت النتائج مشيرة إلى ارتفاع معدلات القلق لدى الفريقين (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014). وأشار جريفيس Griffiths (2013) إلى أن نحو (40%) من المراهقين يشعرون بالحزن في حالة فقدان الاتصال بهواتفهم، وأنهم يستخدمون تطبيقات الهاتف لمدة عشر ساعات في اليوم الواحد؛ وعليه فإن العديد من الدراسات المسحية التي أجريت في بلدان وثقافات مختلفة أكدت أن رهاب فقدان الهاتف الذكي شديد الانتشار على نطاق واسع عالميًا (Dixit, Shukla, Bhagwat, Bindal, Goyale, Zaidi et al., 2010; Choliz, 2012). وأشارت أول دراسة بحثية إلى أن رهاب فقدان الهاتف الذكي يبعث على الشعور بعدم الراحة والقلق عند الانفصال عن الإنترنت والكمبيوتر أيضًا (King et al., 2013). ويُعزى الأمر إلى انخفاض ثمن الهواتف الذكية وتمتعها بفوائد تشمل كافة المجالات، كما أنها ترضي كافة الميول والاتجاهات.

هذا، وقد أشار بعض الباحثين إلى أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت فحص العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والمشاكل النفسية مثل: الوحدة، والضغط، والقلق، وذلك رغم اعتبار سوء استخدام الهاتف من المشاكل السلوكية والإدمانية التي تهدد أفراد المجتمع، لاسيما فئة المراهقين (Sharma, Sharma, Sharma, & wavare, 2015).

كما أن الدراسات العربية تكاد تكون معدودة ، وأغلبها مقتصر على درجة انتشار النوموفوبيا في بعض البلدان العربية (البراشديه، والظفري، 2020؛ شكر، 2019)؛ ومن هذا المنطلق سعت الدراسة الراهنة- في أحد أهم أهدافها- إلى فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي، وكلّ من الوحدة النفسية والخلل الاجتماعي، والقلق التفاعلي والاكنتاب ، لدى عينة من المراهقين.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

قدم براجازي وديل-بونيتي Bragazzi & Del-Punente (2014م) مقترحًا يتضمن ضرورة إضافة النوموفوبيا في دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية الخامس (DSM-V) والذي أطلق في مايو 2013 م، لاسيما أن المهتمين باضطراب القلق قدموا توصيات لتعديل معايير تشخيص حالات الرهاب المحددة. كما أشار الباحثان إلى التأثيرات النفسية والاجتماعية المروعة لتحديات العصر الحديث أو ما يسمى "برهاب التكنولوجيا"¹ ، والتي تمثل إحساسا بعدم الراحة تجاه تلك التقنيات ، وكذلك رهاب الإنترنت² ورهاب الكمبيوتر³. ومع الانتشار المذهل للهاتف المحمول وارتباط الأفراد به فقد تغيرت العادات والسلوكيات، مثل: الهوية ، وطرق إدراك الواقع وإنشاء لغات ومصطلحات شخصية ، وابتداع ساحات فضائية افتراضية يطلق عليها "المجتمع الافتراضي العالمي"⁴ جذبت المراهقين وأبعدتهم عن ممارسة أنشطة الحياة الواقعية (Green, 2007).

واقع الأمر، ليس من المبالغة القول: إن استخدام التقنيات الجديدة هو تحدٍ معرفي، ومهمة صعبة الإدراك، تحتاج إلى الإلمام بمعالجة البيانات، والاستعداد لتغيير أجهزة جديدة

¹ Technophobia.

² Cyber phobia.

³ Computer – Phobia.

⁴ Global Virtual Community.



وقبولها، وسمات شخصية مناسبة مثل الحماسة التكنولوجية، والاستعداد للتعامل مع المستجدات الرقمية والتي تمتاز بغياب التواصل وجهاً لوجه، وتتعارض مع أسس التفاعلات الاجتماعية المتعارف إليها ؛ الأمر الذي تسبب في ظهور سلوكيات مضطربة، ومشاعر سيئة قادت إلى العزلة الاجتماعية ، ومشاكل اقتصادية / مالية (ديون) يتكدها الشباب والمراهقون (Funston & Macneil, 1999) فضلاً عن انتشار الأمراض الجسدية والنفسية (Samkange-Zeeb & Blettner, 2009). وتداخل التفاعلات الاجتماعية ؛ مما تسبب في سلوكيات مضطربة ومشاعر سيئة كانت وراء العزلة الاجتماعية والاحساس بالاغتراب، والمعاناة من الديون نتيجة شغف المراهقين باقتناء أحدث الأجهزة.

انطلاقاً مما سلف، يتضح لنا أننا - على المدى الطويل - معرضون إلى وقوع المراهقين من الجيل الجديد في سلوكيات إدمانية واندفاعية (Bartwal & Nath, 2019)، فضلاً عن الاضطرابات النفسية والانحرافية (Gutiérrez-Puertas, Márquez-Hernándezb, São-Romão-Preto, Granados-Gómez, Gutiérrez-Puertas & Aguilera-Manriqueb, 2018)؛ كل هذا ومازالت أبحاث النوموفوبيا محدودة الرؤية في الوطن العربي (البراشديه، والظفري، 2020). لعل أبرز معالم القصور البحثي هو عدم توافر دراسات كافية تناقش علاقة النوموفوبيا بالمشاكل النفسية والقدرة التنبؤية للمشاكل النفسية بالنوموفوبيا لدى المراهقين وغيرهم من الفئات العمرية - وذلك وفق ما انتهى إليه علم الباحثة - ولا سيما أن العثور على دراسات تنبؤية له أهمية إكلينيكية كبيرة في مجال التشخيص (Bianchi & Phillips, 2005). ومن ثم نشر الوعي الصحي للحد من أضرار الهواتف الذكية (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017) مثل: الإفراط في استخدام الهاتف من قبل صغار السن، والحد من التوجهات السلبية نحو الذات وتقديرها ، والاندفاع والميل للعزلة ؛ وعليه فإن البحث الحالي يحاول الإجابة عن الأسئلة الآتية :

1- ما نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكيّ لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين

والمراهقات بالمرحلة الثانوية؟

2- هل توجد علاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكيّ، والوحدة النفسية، والخجل

الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والإكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات في كلّ من رهاب فقدان

الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والإكتئاب؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات في كلّ من رهاب فقدان

الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والإكتئاب، تُعزى إلى

طبيعة مهنة الأب؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات في كلّ من رهاب فقدان

الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والإكتئاب، تُعزى إلى

طبيعة مهنة الأم؟

6- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات في كلّ من رهاب فقدان

الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والإكتئاب، تُعزى إلى زمن

تصفح الهاتف الذكيّ؟

7- هل توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للوحدة النفسية والخجل الاجتماعيّ في التنبؤ

بالعلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلّ من القلق التفاعلي والإكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة

من المراهقين والمراهقات؟



أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

ترجع الأهمية النظرية إلى ندرة التأسيس النظري لظاهرة رهاب فقدان الهاتف الذكي في الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - ومن ثم إلقاء الضوء على أنواع من الرهاب المستجدة لإثراء التراث النفسي بما يقدمه البحث الحالي من أطر نظرية ودراسات سابقة في اتجاه الصحة النفسية، فضلاً عن ترجمة مقياس النوموفوبيا ومقياس الخجل الاجتماعي ومقياس القلق التفاعلي ، والتأكد من الثبات والصدق لكل مقياس بشكل مستقل.

ب- الأهمية التطبيقية:

الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد برامج التدخل والوقاية أو العلاج من رهاب فقدان الهاتف الذكي، وهي إحدى مشكلات التكنولوجيا المعاصرة التي تؤثر سلباً على النواحي النفسية والأكاديمية ، لاسيما لدى المراهقين.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة مدى انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات.
- فحص العلاقة الارتباطية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلٍ من: الوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكئاب لدى المراهقين والمراهقات.
- تقصي الفروق بين المراهقين والمراهقات في كلٍ من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكئاب.



الوحدة النفسية والخجل الاجتماعي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف...

- التعرف على الفروق بين المراهقين والمراهقات في كلٍّ من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكنتاب والتي تُعزى إلى مهنة الأب.
- التحقق من الفروق بين المراهقين والمراهقات في كلٍّ من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكنتاب والتي تُعزى إلى زمن تصفح الهاتف المحمول.
- استكشاف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقة المتبادلة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي كمتغير مستقل، وكلٍّ من القلق التفاعلي والاكنتاب بوصفها متغيرات تابعة، وذلك على ضوء المتغيرات الوسيطة وهي الوحدة النفسية والخجل الاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات، وذلك باستخدام تحليل المسار¹ وهو أحد أنماط المعادلات الهيكلية التي تسمح بالتنبؤ.

حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** طبقت مقاييس الدراسة الزاهنة على عينة من المراهقين والمراهقات.
- **الحدود المكانية:** مدرستا زهران لغات مشتركة وهدى شعراوي لغات مشتركة بإدارة شرق التعليمية بمحافظة الاسكندرية.
- **الحدود الزمنية:** تم إجراء عملية التطبيق في الفصل الأول من العام الدراسي (2020 - 2021م).

مفاهيم الدراسة والإطار النظري:

أولاً: المفاهيم العامة: تبنت الباحثة التعريفات التالية لمتغيرات الدراسة الراهنة والتي تتناسب مع الأهداف العاملة للبحث.

1. رهاب فقدان الهاتف الذكي:

عرف يليدريم Yildirm (2014م) رهاب فقدان الهاتف الذكي بأنه: "الخوف من عدم القدرة على الاتصال بالهاتف المحمول أو الخدمات التي يقدمها. ويبدو الخوف والشعور بعدم الراحة نتيجة عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، وفقدان الترابط، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، والتخلي عن الراحة التي توفرها الأجهزة الذكية".

تعرف الباحثة رهاب فقدان الهاتف الذكي بأنه حالة نفسية يعاني فيها الفرد من الارتباك والقلق والخوف لمجرد الإحساس أن هاتفه خارج تغطية شبكة الإنترنت أو الاتصالات أو كليهما ، لأي سبب تقني أو مكاني ؛ وما يترتب على ذلك من صعوبة التواصل مع الغير والانفصال عن تصفح كافة تطبيقات الهاتف وافتقاد شعور الراحة والأمان ومتعة التسلية. ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المراهق/المراهقة عن طريق استجابته على فقرات مقياس النوموفوبيا المستخدم في الدراسة الراهنة.

2. الوحدة النفسية:

عُرفت مشاعر الوحدة النفسية بأنها: "الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم ، مع صعوبة التودد، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس" (شقيير، 2000، 25). ويمكن الاستدلال على الوحدة بالدرجة التي يحصل عليها المراهقين/المراهقات عن طريق استجابته على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة.

3. الخجل الاجتماعي:

يعرف الخجل الاجتماعي بأنه: "شعور بعدم ارتياح الفرد وصعوبة التعبير عن الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي" (عبدالله، 1999، 49). ويستدل على الخجل الاجتماعي إجرائياً عن طريق استجابات المراهقين/ المراهقات على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

4. القلق التفاعلي:

حالة من الخوف الشديد من المواقف الاجتماعية التي تتضمن التفاعل مع الآخرين، والذي يتولد آلياً مع الشعور الواعي أو المدرك بأن الفرد في وضع تقييم أو انتقاد من قبل الآخرين (عبد المقصود، 2006). أما من حيث التعريف الإجرائي فيستدل على القلق التفاعلي من خلال استجابات المراهقين/ المراهقات على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

5. الاكتئاب:

عُرف الاكتئاب بأنه: "حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة، وتعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه. (زهران، 2005، 514). ويعرف الاكتئاب إجرائياً عن طريق استجابات المراهقين والمراهقات على مقياس بيك المستخدم في الدراسة الراهنة.

6. المراهقة:

تعدّ المراهقة من الناحية النفسية مرحلة الولادة الجديدة، والتي تبدأ من سن (12 - 20) عاماً، وتنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مستويات: المراهقة المبكرة (11-13)، والمراهقة الوسطى (14-16)، والمراهقة المتأخرة (17- فأكبر)، ويحدث فيها العديد من التغيرات



البيولوجية والاجتماعية والنفسيّة؛ مما يؤدي إلى زيادة معاناة المراهقين ومشكلاتهم؛ ولذا يطلق على هذه المرحلة "السنوات المزعجة" حيث يمر فيها المراهق بالعديد من الأزمات مثل: أزمة محاولة إثبات الذات، وأزمة العلاقة مع الكبار، وأزمة إشباع الدافع الجنسيّ، وأزمة القلق المستمر على الحاضر، والمستقبل (الدسوقي، 2003، 145).

ثانياً: الإطار النظريّ:

1- رهاب فقدان الهاتف الذكيّ:

أطلق مصطلح النوموفوبيا -لأول مرة- عن طريق دراسة أجراها مكتب البريد للبحوث في المملكة المتحدة UK في عام (2008م) وكشفت تلك الدراسة عن أن (53%) من أفراد العينة يعانون من رهاب فقدان الهاتف الذكيّ؛ وعانى (58%) من الذكور و (48%) من النساء من اضطراب القلق عند إغلاق هواتفهم، وأقر (55%) من المشاركين بأن سبب القلق هو عدم قدرتهم على التواصل مع الأهل والأصدقاء (Kluwer, 2019). وعليه فإن رهاب فقدان الهاتف الذكيّ يشير إلى حالة انفعاليّة غير سارة ترتبط بالفرع، والذعر، والقلق، والعصبية المبالغ فيها من تهديد لا يستدعي مثل هذه الانفعالات مما يترتب عليه شكاوى نفسيّة - جسمية ذاتية ، لاسيما الشعور بضيق الصدر، والصداع، والاستثارة، وسرعة التهيج، ويرجع السبب إلى القلق من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين عبر تقنيات شبكة الاتصالات والإنترنت، والأخيرة توفر العديد من الأنشطة والفوائد والخدمات التي تسد احتياجات الفئات العمريّة كافة (Mir & Akhtar, 2020). على الجانب الآخر، قد يكون التهديد كارثياً وواقعياً في حال ضياع الهاتف أو سرقة؛ إذ تتتاب الفرد حالة من الكدر ومجموعة من الأفكار السلبية ؛ لأن سعره باهظ بالإضافة إلى الخوف من تسريب الأرقام والمعلومات السرية والشخصيّة المخزنة على الهاتف كالصور والفيديوهات وغيرها من البيانات؛ ومن ثم تداولها عبر مواقع التواصل الاجتماعيّ أو شاشات التلفاز، وتهديد صاحبها وابتزازة

ماديًا ونفسيًا. "وعلى الرغم من أن صاحب الهاتف يستطيع استرجاع نفس الشريحة في حالة السرقة فإن "السوفت وير" لا يمكن استرجاعه أبدًا" (الشال، 2015).

علاوة على ذلك أشار عبد الله (2018) إلى أن أعراض رهاب فقدان الهاتف المحمول تشمل مكونات الشخصية في بنائها الوظيفي والديناميكي والتي تحتوي على جملة من السلوكيات المتباينة، منها: الخوف من عدم وجود تغطية لشبكة الإنترنت، وانتهاء شحن البطارية، والقلق المبالغ فيه من عدم القدرة على التواصل والانقطاع عن الأهل والأصدقاء، والمعاناة من أصوات رنين الهاتف العادية أو النغمات الوهمية، والتفقد المستمر للشاشة بقلق؛ للتأكد من عدم استلام الرسائل والمكالمات، ومتابعة صفحات التواصل الاجتماعي، وعزل الشخص عن محيطه الاجتماعي، ومتلازمة اليدين، فضلًا عن التأثير السلبي في العين، واضطراب النوم، ووضع الهاتف المحمول جانب الوسادة أو قرب السرير، وتعطيل الشخص عن أدائه اليوميّ الوظيفي، والانحراف، والسلوك الاجتماعي. كما أشار كبرنا وآخرون (Kaprana, Karatzanis, Prokopakis, Panagiotaki, Vardiambasis, Adamidis et al., 2008) إلى أن الهاتف المحمول يصدر منه أشعة كهرومغناطيسية منخفضة الطاقة¹ تسبب تغيرات في الخلايا الوظيفية والبنائية؛ وتؤدي إلى استجابات غير طبيعية داخل خلايا الجهاز العصبي المركزي (CNS)، كما تؤثر في النظام السمعي. بالمقابل أوضحت الشال (2015م) أن رهاب فقدان الهاتف المحمول يصل إلى درجة غير طبيعية في حالة ظهور أعراض نفسية وفسولوجية حادة على الفرد مثل: القلق، والغضب، والتوتر، والغصة في الحلق، والرعب، وارتجاف الأطراف، والغثيان، والتقيؤ، وآلام المعدة، وتصيب العرق، وسرعة ضربات القلب، والدوخة. هذا وقد ارتبط رهاب فقدان الهاتف الذكي بالرهاب الاجتماعي (Uysal, Ozen & Madenoglu, 2016) والتحصيل الأكاديمي

¹ Low Energy Electromagnetic Radiations



المنخفض (Erdem, Kalkin, Turen, & Deniz, 2016) كما اعتبر البعض أن الاستخدام المفرط للهاتف إدمان سلوكي (Sar, Ayas, & Horzum, 2015).

بيد أن إحدى القضايا المهمة لرهاب فقدان الهاتف والمثارة من قبل الأطباء النفسيين هي التشخيص المزدوج¹؛ إذ تميل الأمراض نحو التجمع معًا، مثل: القلق واضطراب الهلع، وأشكال أخرى من الرهاب؛ ولاسيما الرهاب الاجتماعي أو اضطراب الرهاب الاجتماعي، واضطراب الوسواس القهري، واضطرابات الأكل، والاكنتاب وسوء المزاج، وإدمان الكحول والمخدرات، بالإضافة إلى الإدمانات السلوكية الأخرى (بما في ذلك الاعتماد على الأجهزة المحمولة و/ أو الإنترنت، والمقامرة، والألعاب الإلكترونية) والتسوق القهري، والسلوكيات الجنسية، واضطرابات الشخصية (الحدية، والمضادة للمجتمع، والتجنبية). على حد سواء، يجب مراعاة جميع هذه الأمراض عند التشخيص الفارقي، إلى جانب الاكنتاب العادي والذهان، وفي هذه الحالات يعد رهاب فقدان الهاتف المحمول بمنزلة وسيط لأكثر من اضطراب نفسي حاد (Kamibepu & Sugiura, 2005). على الجانب الآخر يرى بعض الباحثين، أمثال: "مارتن ليندستورم" أن علاقة الشخص بالهاتف، ما هي إلا علاقة حب وليست إدمانًا؛ إذ يؤدي التفكير في الهاتف إلى تنشيط خلايا الحب والألفة بالدماغ، أو قد يرجع التعلق بالهاتف إلى الشعور بالأمان؛ لأنه بمنزلة عامل مساعد وقت الشدة — وأن فحص الهاتف باستمرار أو بصورة مفرطة يسكن ويخفف لديهم قلق الظن بأنهم يفتقدون شيئًا ما، أو هناك طارئ ما يحتاجون إلى الاستعداد له (الشال، 2015). فقد توقع ليكلدر (Lieklder 1960) في نظريته عن التعايش بين الإنسان والحاسوب، أن البشر سيكونون شركاء أجهزة الكمبيوتر مستقبلاً ولهذا الطريقة سيكمل كل منهما أوجه القصور (Erdem et al., 2016).

¹ Double Diagnosis

تجدر الإشارة إلى أن الجمعية الأمريكية للطب النفسي اعتبرت رهاب فقدان الهاتف الذكي من الاضطرابات المستحدثة (Bragazzi & Del-Puente, 2014) ورغم ذلك لم يتم تحديد معايير تشخيصية له . إلا أن الأطر النظرية ورد بها زملة من الأعراض تعد مدخلاً تشخيصياً ، وهي:

- ظهور سلوكيات مَرَضِيَّة مثل: القلق والتوتر والخوف وسوء العلاقات الاجتماعية والعزلة والإنزجاج (Dixit et al., 2010).
- يعاني المراهقون من الحزن من عدم القدرة على شراء الأجهزة الحديثة ، والوقوع في المشكلات المالية (ديون) نتيجة الحاجة المستمرة إلى المال لتعبئة الرصيد وباقات الإنترنت وتجديد الهاتف (Pavithra, Madhukumar & Murthy, 2015).
- التوتر في حالة عدم إمكانية الاتصال بالتطبيقات والإشعارات الفوريّة (Yildirim & Correia, 2015).
- الاكتئاب والغضب والعدوان (Mitchell & Hussain, 2018).
- استخدام الهاتف الذكي بشكل منتظم وعدم مغادرة المنزل بدون ، وحمله في أي مكان حتى دورات المياه، والنوم به ، وعند الاستيقاظ يمسك به الفرد قبل التحرك من الفراش (الشال، 2015).
- إبقاء الهاتف قيد التشغيل دائماً، وشحنه بشكل دائم، وعدم القدرة على غلقه (على مدار 24 ساعة) للتأكد من عدم وجود اتصالات مفقودة أو إيميالات أو لمتابعة التطبيقات الاجتماعية والتعلق بالبيئات الافتراضية (المومني، والعمور، 2019).
- الشعور بالقلق والألم من فكرة فقدان الهاتف، أو وضعه في غير مكانه أو حتى الشعور بأنه بعيد، أو عند انخفاض شحن البطارية، أو تلفها أو انتهاء الرصيد خوفاً من فقدان تغطية شبكة الإنترنت وعدم القدرة على تصفح الويب (البراشديه، والظفري، 2020).



- التوقع والميل إلى الوحدة وعدم التواصل وجهاً لوجه مع الآخرين وزيادة السلوك الأناني (Bian & Leung, 2015).
- امتلاك أكثر من هاتف محمول والهوس بشراء أحدث الهواتف (Gutiérrez-Puertas et al., 2018).

تأسيساً على ما سبق، حرّياً بنا التطرق إلى العلاجات المقترحة - بشكل أساس - لرهاب فقدان الهاتف الذكي وهي دمج العلاج النفسي¹ مع بعض التدخلات الدوائية² كما تم اقتراح العلاج النفسي المعرفي السلوكي بوصفه علاجاً فعالاً للنوموفوبيا، وفي هذا الإطار تعقد جلسات موجزة منظمة ذات أهداف محددة تستند ممارستها المنهجية إلى أهداف ومهام واضحة، لكلٍ من المريض والمعالج؛ بقصد ربط التفسيرات الكارثية للأحداث بمخاوف المريض والأحاسيس المرهفة والسلوكيات التجنبية. ويعتمد تكتيك العلاج على تعليم المريض إستراتيجيات الإلهاء، وتشجيعه بشدة على إجراء محادثات وعلاقات وجهاً لوجه، وانتهاج طرق تكيفية لخفض الوقت المستخدم في الاطلاع على الهاتف الذكي، وممارسة الرياضة والتنفس العميق، ومن وجهة نظر السلوكيين، فإن المريض يخضع للحرمان المنهج من استخدام الهاتف (Bataller, 2005). كما تم اقتراح استخدام دفتر اليوميات لسجل المشاركين أوقات استخدام الهاتف كل يوم، ويمكن استكمال العلاج النفسي في الحالات الشديدة باستخدام الأدوية النفسية والعصبية (Kuss & Griffiths, 2011).

فضلاً عن ذلك، يوصي المختصون باتباع "المنهج الواقعي"³ حيث يطلب من المريض التركيز على سلوكياته و-أيضاً- استخدام المقابلات التحفيزية⁴ للتوعية وتعديل

¹ Psychotherapy

² Pharmacological

³ Reality Approach

⁴ Motivational Interviewing

الأفكار والسلوك الموجه نحو الهاتف (Battaller, 2005). كما ينصح بتوعية الأفراد باتباع نصائح عدة لخفض مشاعر القلق والتوتر، مثل: عدم وضع الهاتف في أي مكان عام؛ حرصًا عليه من السرقة، وتسجيل البيانات كافة الموجودة على الهاتف في أماكن أخرى؛ لحفظها واستردادها في حالة ضياع الهاتف أو سرقة أو تلفه، والتأكد من شحن الهاتف قبل الخروج أو استخدام حامل شحن احتياطيّ. هذا ويرى المتخصصون في المجال النفسيّ أنه على الرغم من كل تلك الاحتياطات فلن تحل مشكلات سوء استخدام الهاتف الذكيّ (الشال، 2015).

النظريات المفسرة لرهاب فقدان الهاتف الذكي

تعددت الجهود البحثية لتأصيل المفاهيم النظرية المفسرة لرهاب فقدان الهاتف الذكي، ومن هذه الجهود:-

1. النظرية الاجتماعية المعرفية:

أشار أصحاب النظرية الاجتماعية المعرفية إلى أن تراكم الخبرات السلبية التي تساعد على تقاوم القلق لدى الأفراد سريعي التأثير والحساسية؛ وأن المصابين برهاف فقدان الهاتف الذكي يواجهون مخاطر فقدان التعليقات الفورية على وسائل التواصل الاجتماعي؛ مما يدفعهم إلى اليقظة باستمرار لمواجهة أي تهديد، مما يؤدي إلى الاستخدام المفرط لهواتفهم الذكية وافتقادهم إلى كفاءة التنظيم الذاتي (Yildirim & Correia, 2015).

2. نظرية التعلق بالهاتف المحمول:

افترض أصحاب هذه النظرية أن الأفراد يشعرون بقلق، وعدم راحة عند الانفصال عن هواتفهم بسبب الدوبامين المسؤول عن تنظيم مكافأة المخ على تعزيز الأشياء التي يعتقد الفرد أنها مصدر للإثابة، تمامًا كما يحدث في الإدمانات الأخرى؛ ففي كل مرة يستقبل الشخص إشعارًا على هاتفه تحدث زيادة طفيفة في الدوبامين، تلزم الفرد بفتح الإشعار فورًا والرد عليه



في نفس الوقت، بحثًا عن الحب والرعاية من الآخرين (Seol, 2016)؛ إذ تساعد البيئات الافتراضية على مواقع التواصل الاجتماعي على خفض الشعور بالعزلة الاجتماعية في الحياة الواقعية، وارتفاع التعلق بالهاتف وسوء استخدامه (Eichenberg, Schott, Decker, Sindelar, 2017).

3. النظرية السلوكية:

يرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى الأطفال والمراهقين يرجع إلى الخبرات الضاغطة والصادمة، وعلى دور الإشراف؛ ذلك لأن المثيرات المزعجة ترسخ في الذهن وتشكل سلوك الخوف المرضي. وعلى سبيل المثال: عدم القدرة على الاتصال بصديق (مثير شرطي) نتيجة عدم الشحن أو فقدان الهاتف (مثير غير شرطي) تترتب عليه خسائر؛ وهذا الاقتران ينتج عنه خوف في المواقف اللاحقة من عدم شحن الهاتف أو الابتعاد عنه. وقد يرجع الأمر إلى رؤية شخص عاش موقفًا سلبيًا؛ بسبب فقدان الهاتف أو الابتعاد عنه، ونتيجة التعلم بالاقتران أو الملاحظة، يصاب الفرد بالخوف المرضي. وأخيرًا فإن التعلم اللفظي (بالتلقين) له دور في نمو الرهاب؛ كتحذير الآباء الدائم لأبنائهم من عدم ترك هواتفهم حين يغادرون المنزل؛ من أجل الاطمئنان عليهم (عبد الله، 2018).

4. نظرية الذات الممتدة:

أشار أصحاب نظرية الذات الممتدة¹ إلى أن امتلاك الأشخاص للهاتف الذكي هو امتداد لذواتهم المادية؛ إذ تعكس هويتهم من خلال الاحتفاظ بذكرياتهم عن الذات والآخرين؛ ومن ثم توفر الإحساس بامتداد الذات؛ ولذا يشعر الأفراد بمجموعة من الانفعالات السلبية

¹ Extended Self Theory

التي تعكس هويتهم في حال الإحساس بفقدان الهاتف (Clayton, Leshiner & Almond, 2015).

5. نظرية التحكم في الانتباه:

قدمت نظرية التحكم في الانتباه¹ إطارًا مفيدًا لفهم الأفكار والانفعالات الناتجة عن سلوكيات الأفراد المصابين برهاف فقدان الهاتف الذكي؛ إذ يرى أصحاب تلك النظرية أن ضعف التحكم في الانتباه يقود إلى خلل في توازن نظامين للانتباه هما: نظام الانتباه الموجه نحو الهدف، ونظام الانتباه الموجه نحو المثير المحفز. فكلما زاد مستوى القلق أصبح من الصعب السيطرة على نظام الانتباه الموجه نحو الهدف، وعليه يتوجه السلوك نحو نظام الانتباه الموجه نحو المثير المحفز؛ ولاسيما في حالة وجود منبهات مشتتة للانتباه مرتبطة بالتهديد مثل: إشعارات الهاتف، وبناء عليه فإن رهاب فقدان الهاتف الذكي ما هو إلا قلق يشنت القدرة على التحكم في الانتباه ويعطل العمليات المعرفية والإدراكية؛ ومن ثم يؤثر سلبًا في المواقف والسلوكيات والأداء (Corbetta & Shulman, 2002).

نستخلص من النظريات السابقة أن رهاب فقدان الهاتف الذكي يعد شكلاً من أشكال اضطرابات القلق الموقفية وهو سلوك اندفاعي نحو استخدام الهاتف الذكي والشعور بالخوف والتوتر عند التفكير في فقدانه، فضلاً عن ارتباطه بمجموعة من الاضطرابات النفسية، وقد يرجع السبب إلى المثيرات التي تستدعي الخوف والتوتر، كما أن التعليم اللفظي من قبل الأهل والتهديد من ضياع الهاتف من شأنه تضخيم مشاعر الخوف والقلق والعصبية لدى المراهقين.

¹ Attentional Control Theory

2- الوحدة النفسية:

أصبح الأشخاص أقل اهتمامًا بمحيطهم فالأغلبية منغمسة مع هواتفهم ليس بهدف التواصل مع الآخرين فحسب ولكن بسبب المنافع التي يحصلون عليها ؛ لاسيما الطلاب مثل : متابعة العملية التعليمية ، والاتحاق بالوظائف، وقراءة الكتب الإلكترونية، والرد على رسائل البريد الإلكتروني، والرسائل النصية القصيرة ، والانخراط في الألعاب الإلكترونية، إضافة إلى ذلك يضع بعض الأفراد هواتفهم المحمولة على الطاولة ؛ ليراها الجميع، وهو سلوك يشير إلى "إذا لم يكن التفاعل بدرجة كافية فهناك البديل" (Rosen, 2004)، وعليه ساهمت الفوائد المتعددة للهاتف الذكي ومزاياه الاجتماعية في جذب المراهقين بشكل قهري بعيدًا عن العلاقات المرئية.

هذا وتعد مشاعر الوحدة النفسية إحدى أهم مشاكل المراهقين ، لاسيما هؤلاء الذين يعانون من الخجل والأفكار السلبية، وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، وما صاحب ذلك من ضغوط في المجال الدراسي أو العلاقة بالجنس الآخر (Gaev, 1976). وتعرف الوحدة بأنها خبرة غير سارة وإحساس مؤلم بعدم القدرة على إشباع الذات (مصطفى، 2004، 170). وتتباين أسباب الوحدة وعواقبها ؛ الأمر الذي يتطلب تقييمًا إيجابيًا، وتشجيعًا للمراهق، وتدعيم مهاراته الاجتماعية لتحقيق التواصل الإيجابي مع الآخرين؛ وذلك لتجنب الوقوع تحت طائلة بعض الأعراض النفسية مثل: القلق والتوتر وارتفاع العصبية، وانخفاض الدافعية للإنجاز، وقلة التحصيل الدراسي (شفيق، 1997، 193).

فضلاً عن ذلك يسبب الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة عددًا من الأعراض العصبية كالإحساس بالملل، والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز والانتباه ، والاستغراق في أحلام اليقظة، وافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة في تكوين علاقات ناجحة (الحسيني، 1992، 59). ويزداد شعور الفرد بالوحدة حينما تكون شبكة العلاقات الاجتماعية أقل إرضاء

له عما كان يود؛ ولذا ينتاب الفرد شعور مؤلم ناتج من شدة الحساسية بأنه وحيد أو أنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين (Rokach, 1988, 531). ومع اكتشاف طرق جديدة للبقاء على اتصال مع المحيط عن بعد سواء بالمحادثات الكتابية التي تمثل مصدراً للأمان لمن يعاني الوحدة، وتوفير الوقت والجهد المبذول في السير نحو الأصدقاء والاتصال المباشر بهم (Durak, 2018) تنامي الإجهاد، والقلق، والأرق، وكذلك اضطرابات النمو الجسديّ والعقليّ، وتباينت مشاكل المراهقين (Thomee, Harenstam & Hagberg, 2011) وزاد الاستخدام الخاطئ للهواتف المحمولة (Billieux, 2012) وانتشرت العلاقات الاجتماعيّة عبر خصيصة الصوت والرسائل، والهروب من المواقف المحرجة وجهاً لوجه؛ حتى لا تتكشف انفعالات الوجه والنوايا، وزاد التعلق بالعالم الافتراضيّ وارتفع مستوى التباعد الاجتماعيّ والميل للوحدة (Bian & Leung, 2015).

ما سبق يوضح لنا لماذا يميل الشخص الذي يعاني من الوحدة إلى التعلق بالهاتف الذكيّ؟ فالتواصل عن بعد يزيل القلق (Townsend, 2000) لاسيما في مرحلة المراهقة. ولذا ارتأى بعضهم أن رهاب فقدان الهاتف الذكيّ شكل من أشكال الإدمان السلوكيّ للأجهزة الإلكترونيّة (Davie & Hilber, 2017) والواقع أن المضمون النفسيّ يشير إلى الخوف المرضيّ من عدم وجود الهاتف بيد المستخدم وليس الإدمان على الاستخدام (King, Valenca, Cardoso, Sancassiani, 2014). وأنّ هذا التوجه النفسيّ يؤكد اضطراب الوظائف النفسيّة التي تحكم عمليات الاتصال بين الأشخاص، وتحديدًا في مرحلة المراهقة التي تحمل جملة من التناقضات والتغيرات الفسيولوجية والانفعاليّة والجسدية تجعله يشعر بالاختلاف عن الآخرين والعزلة الإجبارية والانزواء (Wenz, 1977) وإدمان الإنترنت (Park, 2005; Engelberg & Sjoberg, 2004) والعجز عن التفاعل الاجتماعيّ، لاسيما عند التحدث مع الآخرين (Jones, 1982). وقلة الكلام، والبعد عن أي نشاط وانخفاض الإفصاح عن الذات (Sloan, Solano, 1984). فالشعور بالوحدة هو المحصلة

العاطفية لعدم القدرة على تلبية التوقعات الاجتماعية والوجدانية في العلاقات الإنسانية (Rusell, Cutrona, Mcrae & Gomez, 2012) وعدم الانتماء إلى مجموعة اجتماعية. وربما تكون مرحلة المراهقة سبباً في الشعور بالوحدة معظم الوقت (Duy, 2003). وهو ما يفسر وجود المراهقين بكثافة في البيئة الإلكترونية وسط حشد من الأنشطة والتطبيقات وبعدهم عن الأنشطة البدنية والعالم الملموس.

نظريات الوحدة النفسية:

تُعزى النظرية النفسية الدينامية الوحدة إلى فقدان الطفل الأمن والطمأنينة وضعف العلاقات بالآخرين، وبعده الشعور المؤقت بالوحدة النفسية أمراً طبيعياً ينتج عن فقدان شخص معين، وإحساس الفرد بأنه غير مرغوب فيه ؛ مما يؤدي إلى الاكتئاب والانهيار. ويرى أصحاب النظرية الاجتماعية أن هناك ثلاث قوى اجتماعية تسبب الوحدة النفسية وهي: ضعف علاقات الأفراد بالأسرة، وزيادة الحراك الاجتماعي، وزيادة الحراك في الأسرة. ويرى "سلاتر" أن الالتزام بالفردية ينتهي بمشاعر سلبية، لاسيما وسط التقدم التكنولوجي الذي ولد مزيداً من الوحدة (محمد، 2019).

هذا وقد أبصر روجرز Rogers، رائد النظرية الظاهرية أن ضغوط الحياة الواقعة على الفرد تجبره على التصرف بطرق محدودة ؛ الأمر الذي يؤدي إلى التناقض بين حقيقة ذاته الداخلية والذات الواضحة للآخرين ؛ الأمر الذي ينتج عنه شعور بالفراغ، وعندما تغشل دفاعات الفرد في الاتصال بالذات الداخلية يعتقد أن ذاته غير محبوبة ؛ مما يجعله منغلقاً؛ لأن الخوف من الرفض يقوده إلى الإصرار على الظهور بالشكل الاجتماعي الكاذب فيقع في دائرة الوحدة النفسية؛ نتيجة سوء التوافق والتناقض الظاهري بين مفهومه لذاته وعلاقته بالآخرين. كذلك تؤدي المبالغة في التوقعات إلى تكرار خبرات الفشل والشعور بالوحدة (Rogers, 1973, 119-121).

3- الخجل الاجتماعي:

يشار إلى الخجل بأنه حالة انفعاليّة معقدة تنطوي على شعور سلبيّ بالذات ، ينطوي على مشاعر النقص وعدم الثقة بالنفس والتمركز حول الذات ، ويبعث على الارتباك وعدم الارتياح والتوتر عند التفاعل مع الآخرين ؛ إذ يميل الأفراد الخجولون إلى الخوف من تقييم الآخرين لهم في حالة مشاركتهم الأنشطة الاجتماعيّة، كما يرفضون مشاركة أفكارهم وعواطفهم؛ خوفاً من التعليقات السلبية. كما يوصف الخجل بأنه رد فعل انسحابي عند وجود الفرد مع الغرباء أو المعارف المعارضين (Cheek & Buss, 1981, 330). وتتفاوت مشاكل الخجل من خوف اجتماعي معتدل إلى رهاب اجتماعي (Buss, 1985) ؛ ولذا يصنف الخجل بأنه مرض نفسي- اجتماعي مرتبط بمرحلة المراهقة وسن البلوغ، وهو أحد أهم المشاكل التي تؤدي إلى الإدمان على المخدرات والكحوليات (Brook & Newcomb, 1995) والإنترنت (Jin, 2013).

استناداً إلى ما سبق ؛ ينجذب المراهقون للإنترنت؛ بسبب طبيعة شخصيتهم في تلك المرحلة العمريّة والتي تفرض عليهم مجموعة من السلوكيات، مثل: الفضول والمغامرة والرغبة في معرفة الإجابة عن العديد من القضايا، ويعدّ الإنترنت وسيلة سريعة وسهلة لجمع المعلومات والتسلية ، وعقد الصداقات عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، لاسيما لدى الأشخاص الخجولين؛ وتحديداً الإناث (Mahadevaswamy & D'souza, 2018). وبمجرد الحصول على مصادر الدعم الاجتماعي يزداد الإنصهار يوماً بعد يوم مع تطبيقات الإنترنت الاجتماعيّة والتعلق بالهاتف المحمول. وعلى الرغم من أن المراهق الخجول يعي أن شبكات التواصل الاجتماعيّ عالم افتراضيّ وغير مرضيّ لكنها تحقق له السعادة وراحة الانفراد بذاته (Bian & Leung, 2015) ؛ إذ يميل الشخص الخجول إلى عدم الكشف عن هويته، وحجب الإشارات والتعبيرات والإيماءات الجسدية ومحاربة الشعور بالوحدة ونقص



المهارات الاجتماعية (Saunders & Chester, 2008) والقدرات المعرفية (Young, Lo, 2012) والهروب من الحياة الواقعية (Porter & Chambless, 2017)، بسبب القصور في الإدراك وضعف التأقلم مع المجتمع ومشاكل التكيف العاطفي والدراسي (Yang, Chen, & Wang, 2015). وعليه ؛ فهم أكثر كفاءة في تكوين علاقات ناجحة عبر الإنترنت ؛ نظراً لأن الشركاء غير حاضرين بجسدهم؛ مما يجعلهم أكثر عفوية بعيداً عن سلوكياتهم غير الناضجة التي تبدو في التفاعل الواقعي (Ward, 2004).

نظريات الخجل:

يرى أيزنك Eysenck أن القلق أو الانشغال بالذات¹ يرتبط بالمخاوف المتعلقة بالتقييم والتوقعات المرتبطة بالعواقب الوخيمة ، وهو ما يؤدي إلى ضعف الأداء الموجه نحو الهدف ؛ ومن ثم ترتفع معدلات الخوف من المواجهة، ويتخلل هذه العملية انشغال الفرد بذاته والذي ينعكس على تركيز الانتباه على المثيرات المتعلقة بالتهديدات (Eysenck, 2007). هذه النظرية يمكنها تفسير أنماط السلوك لدى الفرد الخجول ؛ لأن الخجل ينطوي على القلق المفرط أو الانشغال المفرط بتقييم الآخرين (Xu, Farver, Yu & Zhang, 2009). كما يؤدي نظام التحكم في الانتباه المتعمد إلى ضعف المرونة المعرفية² والتي قد تكون سبباً حيوياً لإدمان الإنترنت؛ ولاسيما إذا كان التقييم الاجتماعي في مجال الدراسة ، والذي يحد من توليد إستراتيجيات انتقائية للمثيرات، ويعوق استخدام الذاكرة بشكل مرن ؛ ومن ثم يؤثر سلباً في السلوك وتوجيهه نحو الهدف ، ونتيجة الفشل في تنظيم الانفعالات ومتطلبات الذات ، فمن المتوقع زيادة مطردة في الإدمان على الإنترنت (Hormes, Kearns, & Timko, 2014).

¹ Self-Occupation

² Cognitive Flexibility

هذا وتعزو نظرية أريكسون الخجل إلى عملية التطور والتطبع الاجتماعيّ ، فالطفل في سن (2-4) سنوات يبدأ في تعلم الاستقلالية من خلال التدريب على الأكل الفرديّ وارتداء الملابس والإخراج بحيث يصبح أقل اعتمادًا على الكبار، لكن الفشل في أداء المهام والاستقلالية ؛ يشعره بالخلج وعدم الثقة بذاته ، ومن هنا تكون خبرة الخجل النفسية، ويتعلم الفرد تجنب المثيرات المتعلقة بالتهديد (العلوية، 2017) مما يؤدي إلى تشتت الانتباه بعيدًا عن الإشارات الاجتماعية الإيجابية والمبالغة في الوجدان السلبي (Hormes, Kearns & Timko, 2014).

4- القلق التفاعليّ:

يمثل القلق واحدًا من أهم الاضطرابات المؤثرة في الإنسان (عبدالرحمن، 2000، 229) وقد أرتأى "فرويد" أنه إشارة إنذار خطر تهدد الشخصية (كفافي، 1990، 245) لأنه المحور الدينامي في جميع الاضطرابات النفسية والعقلية والنفس جسمية، والانحرافات السلوكية (القريطي، 2003، 123). وبشكل عام يمكن اعتبار القلق انفعاليًا مركبًا من الخوف وتوقع التهديد والخطر (زهران، 2005، 484) أما القلق التفاعلي فهو حالة انفعالية غير سارة ، وخوف من مشاركة الفرد في المواقف الاجتماعية بسبب مشاعر التهديد والشك غير المسوغ من الناحية الموضوعية، ومعتقداته السلبية التي بلا أساس منطقي ، الأمر الذي يدفعه إلى تجنب مواجهة الآخرين (Ranta, Heino, Koivisto, Tuomisto, Pelkonen, & Marttanen, 2007) وجهًا لوجه، نتيجة لمجموعة من المعتقدات المشوهة والخوف المفرط من تقييم الآخرين. وتتداخل بعض المفاهيم مع القلق التفاعليّ ، مثل: الخجل، والرهاب الاجتماعيّ، ورهاب الكلام، ونقص المهارات الاجتماعيّة ؛ إذ يرى بعض الباحثين أن هناك تطابقًا بين تلك المفاهيم في الأعراض الجسمية المرتبطة بالجهاز العصبيّ اللاإراديّ، والأسباب المعرفيّة كالخوف غير العقلانيّ من التقييم السلبيّ، والمظاهر السلوكيّة كالاعتماد

الكلّي على الآخرين طلبًا للمساعدة (إبراهيم، 2010). وتبدأ مشاكل القلق التفاعليّ عادة في منتصف مرحلة المراهقة (Leahy, & Holland, 2000).

هذا ويستخدم مفهوم القلق التفاعليّ للإشارة إلى خبرة القلق في السياقات الاجتماعية ، وما يعتريها من مشاعر توتر وارتباك وحالة من الخوف غير الواقعي تنشط الجهاز العصبي المستقل ينتج عنها تغيرات فسيولوجية عديدة منها: زيادة معدل ضربات القلب، وانقباض الشرايين الدموية، وسرعة التنفس والنبض، ورعشة الصوت (دبابش، 2001) وبناءً عليه يميل الفرد إلى العزلة والتباعد الاجتماعي والوحدة (Bian & Leung, 2015) ورغم إدراك الشخص أن مخاوفه غير عقلانية إلا أنه لا يستطيع أن يعدل من سلوكه وينتابه توقعات أن أداءه سيكون سيئاً (Smith & Telach, 2004) الأمر الذي يفسر لنا لماذا ارتبط المراهقون بهواتفهم الذكية وأبحاث رهاب فقدان الهاتف المحمول (Harwood, Dooley, Scott & Joiner, 2014)؛ إذ يساعدهم التواصل عن بعد على التواجد في بيئات اجتماعية آمنة تحجب عنهم معاناة أعراض القلق وأهمها الخوف من المواجهة وجهاً لوجه مع الآخرين والتعرض إلى تقييمهم السلبي (Durak, 2018).

نظريات القلق التفاعليّ:

أوضحت نظرية التحليل النفسي أن القلق التفاعليّ يرجع إلى المخاوف من الرغبات غير المقبولة ، والتي قام الفرد بكبتها منذ الصغر لينساها، وحين تلح تلك المكبوتات في الظهور تشعر الأنا بالتهديد والخوف الزائد ويقوى الصراع، فيلجأ الإنسان إلى استخدام آليات الدفاع الذاتية ، فيتحول الدافع الكامن إلى شيء آخر غير متعلق بالموقف الأساسيّ مستخدماً الإزاحة والترميز؛ فيتحول موضوع الخوف الأصليّ إلى خوف بديل (قنديل، 1993، 44).

يفترض أصحاب النظرية السلوكيّة أن القلق التفاعليّ سلوك متعلم من البيئة الاجتماعية ؛ نتيجة التدعيم الإيجابي، والتدعيم السلبيّ ؛ إذ يكتسب الإنسان سلوك التجنب

والابتعاد عن المواقف الضاغطة لخفض القلق والتوتر على ضوء الاشتراط الكلاسيكيّ ، وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصليّ ، ويصبح المثير الجديد قادرًا على استدعاء الاستجابة المختصة بالمنبه الأصليّ (كفافي، 1990، 329) ؛ إذ تعد الشخصية محصلة العادات السلوكية المكتسبة والأفعال المنعكسة (الشريف، 2014) وقد ذهب أصحاب النظرية المعرفيّة إلى أن معتقدات الفرد اللاعقلانية وأفكاره المشوشة ، بؤرة تحريف الحقائق وتشويها ؛ مما يجعل إدراكه في حالة تقدير سلبيّ مبالغ فيه ؛ نتيجة حوار الذات السلبيّ (الحربي، 2020).

5- الاكتئاب:

الاكتئاب في أفضل حالاته يمنع الفرد من الشعور بالسعادة ؛ نتيجة انخفاض المزاج ، وفي أشد حالاته يدفع المرء إلى التفكير في الانتحار أو التوقف عن الاستمتاع بالحياة . ويعرف الاكتئاب بأنه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف الأليمة، وتعبّر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقيّ لحزنه (زهران، 2005، 414). وقد اعتقد علماء النفس الإكلينيكيون - حتى وقت قريب - أنه من الصعب تعرض الأطفال والمراهقين للاكتئاب ؛ ذلك لأن فترة المراهقة يميل فيها الذكور والإناث إلى التعبير عن مشاعرهم بصورة واضحة ، ولكن مع الوقت كشفت نتائج الدراسات عن انتشار الاكتئاب الخفيّ في سن البلوغ ولدى العديد من المراهقين ؛ إذ يميلون إلى إظهار عكس ما يضمرون (عكاشة، 1998، 351). ومن علامات الاكتئاب لدى المراهقين القصور في وظيفة الذات وفعاليتها ، وانخفاض معدل التوافق الاجتماعيّ (محمد، 2000، 159-160) وعدم القدرة على التركيز، واضطرابات النوم، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسيّ (عبد الفتاح، 1992) والميل إلى العزلة واللامبالاة ، وانخفاض تقدير الذات ، والتشاؤم والكآبة، وسوء استخدام الكحول وتعاطي المخدرات ؛ الأمر الذي ينتهي بقمع وظيفة المناعة (زهران، 2005، 414) وافتقار الكفاءة الشخصية في تكوين علاقة ذات معنى (laurence, 1993, 446-447)، فضلًا عن المعاناة



من عدم القدرة على النوم والانتظام في العمل (Demirci, Algonul, & Akpinar, 2015).

هذا، ولا مناص من القول بأنه من المتوقع أن يكون المراهقون المصابون بالاكنتاب أكثر سعيًا نحو تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي؛ إذ تبين أن مشاكل استخدام الهاتف الذكي¹ يصاحبها أعراض اكتئابية. وكلما زادت شدة الاكنتاب زادت مشاكل استخدام الهاتف الذكي (Yang, 2016) كما أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن إدمان الهاتف الذكي منبئ جيد بالقلق والاكنتاب؛ وذلك لأن العلاقة بينهم إيجابية (Hwang, Yoo, & Cho, 2021) ويُعزى هذا الارتباط إلى رغبة الشخص المكتئب في استخدام آلية دفاعية للهروب من أعراض الاكنتاب (Kim, Seo, & David, 2015)، وخفض مشاعر الوحدة، والشعور بعدم الرضا، ليس ذلك فحسب، فمن المحتمل - أيضًا - أن تتفاقم أعراض الاكنتاب والقلق لدى المراهقين إذا أدركوا أن حياة الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي أفضل من حياتهم الواقعية (sharma, Amandeep, Mathur, & Jeenger, 2019).

استخلاصًا مما سلف، تتنامى أبحاث رهاب فقدان الهاتف الذكي بسبب آثاره السلبية في صحة الإنسان (Yilmaz & BekaRöglu, 2021). لا سيما لدى الشخص المكتئب؛ إذ يفقد القدرة على ضبط النفس والتواصل مع الآخرين بشكل مشبع لاحتياجاته الاجتماعية؛ ليكون البديل هو الإفراط في استخدام الهاتف وتطبيقاته (Yen, Cheng-Fang, Chen, 2021). Chang, yeh & Ko, 2021).

¹ Problematic Smartphone Use

نظريات الاكتئاب:

يرى "فرويد" رائد النظرية الدينامية أن الخبرات المبكرة والعمليات النفسية الداخلية وما تسببه من صراع بين الدوافع والرغبات والوجدان تعمل على نمو مشاعر الذنب فتنتقل طاقة الإنسان نحو "الأنا" لاسيما عند شعوره بالفقد ، فينتابه الحزن والشعور بالاكتئاب (عبد القادر، 2002، 221). مقابل ذلك فسّر أنصار المدرسة السلوكية الاكتئاب بناءً على السلوك العصابي المتعلم على ضوء المنبه و الاستجابية ، ونتيجة الأحداث الضاغطة والعادات والخبرات السلبية المكتسبة من البيئة والمتركمة يقع الإنسان في دائرة الاضطرابات النفسية، وبناءً عليه فإن الاكتئاب نتيجة التعزيز الخاطئ وغياب التعزيز الكافي مثل الحب والعطف، وليس نتيجة الصراعات الداخلية كما يرى أصحاب التحليل النفسي (إبراهيم، 2006، 68).

هذا ، وعلى ضوء النظرية المعرفية فإن الأمر مختلف ؛ إذ يرى "بيك" Beck أن الإدراكات المعرفية لدى الشخص المكتئب مفرطة في الحساسية وغير واقعية، فضلاً عن المعارف اللاتكيفية التي تتأثر بالانفعالات عند استثارتها بالضغوط أو العوامل المعجلة ، والتي يكون الشخص حساساً تجاهها، فتأثر الاستجابات اللاعقلانية للخبرات الضاغطة عن طريق تنشيط الثلاث المعرفي السلبي¹ ويتضمن الاستدلال التعسفي، ولوم الذات والتقليل منها، وإساءة تفسير الوقائع نتيجة الأفكار السلبية، والاستنتاجات غير المنطقية، وتضخيم الأحداث، والأحكام المبالغ فيها والتي تعكس خللاً داخلياً وخطأً في فهم المواقف (Strongman, 1996).

¹ Cognitive Triad Negative

الدراسات السابقة

أظهرت أدبيات رهاب فقدان الهاتف الذكيّ (النوموفوبيا) المتوفرة على قاعدة بيانات Scopus أن أول ورقة بحثية كانت في عام (2010م)، ومنذ ذلك الحين فإن الدراسات في تزايد مستمر، ولم تكن هناك سوى ثمانية منشورات حول هذا الموضوع بين عامي (2010م) و (2016م)، ومع ذلك ، فقد تنامي عدد الدراسات بشكل كبير في الفترة بين (2017م) و (2019م)، إذ بلغ إجمال البحوث (58) منشورًا بين عامي (2010م) و (2019م)؛ وقد وصل عدد الدراسات إلى (30) في الفترة من (2020م) حتى منتصف (2021م)، وسوف يتم تناول الدراسات السابقة من خلال ستة محاور هي كالتالي:

1- دراسات تناولت رهاب فقدان الهاتف الذكي في ضوء بعض المتغيرات:

- هدفت دراسة كل من القضاة، والصريرة (2018م) إلى معرفة درجة انتشار الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وتكونت عينة الدراسة من (313) طالبًا وطالبة، أعد الباحثان استبانة لأغراض دراستهما، وقد تم التحقق من دلالات الصدق والثبات لها، وأظهرت النتائج أن الوحدة والاكئاب من أكثر الأعراض ظهورًا على الأفراد عندما يبتعدون عن هواتفهم، كما أظهرت النتائج أن (28.8%) من أفراد عينة الدراسة مصابون بالنوموفوبيا في حين أن (70.3%) منهم معرضون للإصابة بالنوموفوبيا، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا يُعزى لمتغير الكلية أو السنة الدراسية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الإصابة بالنوموفوبيا وفترة امتلاك الهاتف المحمول. وخلصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بوعي الطلبة برهاب العصر النوموفوبيا.

- هذا وقد هدفت دراسة كل من البراشديه والظفري (2020م) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية للصورة المعربة من مقياس النوموفوبيا لدى الشباب العماني. تم

تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة الجامعات والكليات الحكومية والخاصة بسلطنة عمان. تكونت عينة الدراسة من (2507) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود ثلاثة عوامل رئيسية هي: الخوف من فقدان الترابط، والخوف من فقدان التواصل بالآخرين، والخوف من انقطاع الشبكة. وأكدت النتائج تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة.

- هدفت دراسة كل من Kaviani, Robards, Young, & Koppel (2020) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي ومشاكل سوء استخدام الهاتف، وتكونت العينة من (2838) مشاركًا عبر عدة منصات مختلفة على الإنترنت، واستخدم مقياس النوموفوبيا إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، واستبيانات سوء استخدام الهاتف المحمول المشكل إعداد (Kuss et al., 2017)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية قوية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وجميع أبعاد سوء استخدام الهاتف المشكل، بالإضافة إلى ذلك كشفت النتائج أنه كلما زاد وقت تصفح الهاتف اليومي زادت بالتبعية مشاكل سوء استخدام الهاتف، وأشار الباحثون إلى أن هذه النتائج تفتح آفاقًا بحثية مستقبلية لدراسة العلاقة بين رهاب فقدان المحمول وسوء استخدامه، على سبيل المثال: استخدام الهاتف في أثناء قيادة السيارات.

- هذا وقد هدفت دراسة كل من Moreno-Guerreroa, Lopez- Belmontea, Romero-Rodrígueza, and Rodríguez-Garcíaa, (2020) إلى التحقق من معدلات انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى الشباب، وذلك على عينة مكونة من (1743) طالبًا وطالبة بجنوب إسبانيا. تراوحت أعمارهم ما بين (12 - 20) سنة، طبق عليهم مقياس النوموفوبيا - النسخة الإسبانية، ودلت النتائج على ارتفاع معدل انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة، وأسفرت النتائج أيضًا عن ارتفاع متوسط درجات



الإناث على مقياس النوموفوبيا مقارنة بمتوسط درجات الذكور، ولم يكن هناك فروق جوهرية في رهاب فقدان الهاتف الذكي تُعزى إلى المرحلة العمرية.

2- دراسات تناولت رهاب فقدان الهاتف الذكي في ضوء المتغيرات

الديموغرافية:

- هدفت دراسة Çolak (2020م) إلى تحديد مستوى رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) لدى عينة من المراهقين وذلك باختلاف بعض المتغيرات مثل: نوع الجنس (مراهقين / مراهقات)، متوسط درجات أفراد عينة الدراسة - مستوى تعليم الأبوين - مهنة الأب - مهنة الأم - الدخل الشهري للأسرة، واستخدم استمارة البيانات الديموغرافية واستبانة النوموفوبيا لجمع البيانات. وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين المتغيرات الديموغرافية ورهاب فقدان الهاتف الذكي.

- هذا وقد هدفت دراسة كل من Buctot, Kim & Kim (2021م) إلى تحديد العوامل المرتبطة بالأداء الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية بالفلبين ، وعلاقة رهاب فقدان الهاتف الذكي بالتحصيل الدراسي مع الأخذ في الاعتبار المتغيرات الديموغرافية. بلغت العينة (3374) مراهقاً تم مشاركتهم عبر منصة Google Forms. طبق عليهم استمارة البيانات الديموغرافية ومقاييس التقرير الذاتي، وأسفرت النتائج أن مستوى تعليم الأب والأم وإدمان الهواتف الذكية¹ منبئ جيد بمدى انخفاض أو ارتفاع درجات الطلاب، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من: العمر الزمني، المرحلة الدراسية، وتعليم الأب ومهنته، والوقت الذي يقضيه يومياً في عطلات نهاية الأسبوع، وتكرار استخدام الهاتف خلال أيام الأسبوع.

¹ Smart Phone Addiction

- وفي هذا السياق، هدفت دراسة Lawrence (2021) إلى فحص الدور الوسيط لاستخدام الإنترنت الاجتماعي وعلاقته برهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من: فعالية الوالدين، وتأثير الأقران، والأداء الاجتماعي للمراهقين. بلغت العينة (496) مشاركًا من المراهقين والمراهقات، طبق عليهم مجموعة من مقاييس التقرير الذاتي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ومهمة بين الأداء الأكاديمي واستخدام الإنترنت من أجل التواصل الاجتماعي، وكانت العلاقة بين فعالية دور الوالدين وتأثير الأقران ورهاب فقدان الهاتف الذكي إيجابية وقوية.

3- الدراسات التي تناولت العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والوحدة

النفسية:

- هدفت دراسة Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin, & Gemikonakli (2018م) إلى معرفة العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والوحدة النفسية، وتحديد مدى تأثير استخدام الإنترنت والهواتف الذكية على المراهقين، وتكونت العينة من (301) مراهق من تركيا، طبق عليهم مقياس النوموفوبيا (NMP-Q) إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس الوحدة النفسية الصورة المختصرة (ULS-8) إعداد (Hays and Dimatleo, 1987) وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع مستويات رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى المراهقين، وذلك رغم عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين مدة ملكية الهاتف الذكي وبيانات الاشتراك في الإنترنت عبر الهاتف المحمول، كما دلت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيًا بين رهاب فقدان الهاتف الذكي ومشاعر الوحدة النفسية لدى المراهقين، كما وجد أن الوحدة النفسية منبئ جيد برهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا).

- هذا وقد هدفت دراسة محمد (2019) إلى التنبؤ برهاب فقدان الهاتف في ضوء عدد من المتغيرات الشخصية هي: الوحدة النفسية، والسعادة الشخصية، والاندفاعية؛



وعدد آخر من المتغيرات الديموجرافية مثل: النوع، والعمر والتخصص الدراسي، وعدد سنوات امتلاك الهاتف، ونمط استخدام الهاتف الذكي، واشتملت العينة الكلية على (263) من الجنسين من الكليات العملية والنظرية، وتراوح أعمارهم بين 18 - 24 عامًا، وقامت الباحثة بتصميم مقياس للنوموفوبيا، وطبقت مجموعة من مقاييس تقدير الذات، ودلت النتائج على أن الاندفاعية منبأ جيد بالنوموفوبيا مقارنة بالوحدة النفسية والسعادة الشخصية، وكذلك كان نمط استخدام الهاتف والتخصص أكثر تنبؤًا بالنوموفوبيا من متغيرات: النوع، والعمر، وعدد سنوات امتلاك الهاتف. وكانت الفروق دالة إحصائيًا في اتجاه الطلاب الأصغر سنًا (18 - 21) عامًا مقارنة بالطلاب الأكبر سنًا (21 عامًا فأكثر).

- كما هدفت دراسة Celebi et al. (2020) إلى فحص العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكيّ و الوحدة النفسيّة بهدف إثراء الأدبيات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (543) طالبًا جامعيًا، تم جمع البيانات باستخدام نموذج المعلومات الشخصية، ومقياس النوموفوبيا إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس الوحدة النفسية (Russell, 1996)، ودلت النتائج على عدم وجود علاقة دالة إحصائيًا بين رهاب فقدان الهاتف الذكيّ ومستويات الوحدة، كما أشارت النتائج إلى أن معدل ارتفاع رهاب فقدان الهاتف الذكي أعلى لدى عينة الإناث عن الذكور.

- هذا وقد هدفت دراسة (Gezgin, & Ümmet, 2021) إلى مقياس العلاقة بين مستويات الوحدة الاجتماعية والعاطفية، ورهاب فقدان الهاتف الذكيّ، وتكونت العينة الكلية من (692) طالبًا جامعيًا تركيًّا، وطبق عليهم مقياس النوموفوبيا (NMP-Q) إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للراشدين (SESA-S) إعداد (Ditomasso, Bnannen and Best, 2004)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيًا بين أبعاد رهاب فقدان الهاتف الذكيّ والشعور بالوحدة الأسرية، وهو أحد الأبعاد الفرعية لمقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية، وانتهت الدراسة إلى أن ارتفاع

معاناة الطلاب داخل أسرهم وشعورهم بالوحدة الأسرية قد يكون منبئاً بزيادة خطر الإصابة برهاب فقدان الهاتف الذكي.

4- الدراسات التي تناولت العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والخجل

الاجتماعي:

- هدفت دراسة Bian & Leung (2015م) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الوحدة، والخجل، وأنماط مستخدمي الهواتف الذكية في التنبيء بأعراض إدمان الهاتف الذكي ورأس المال الاجتماعي، وبلغت عينة الدراسة (414) طالباً جامعياً من الصين، وقد تم اختيارهم عبر الإنترنت، وطبق عليهم مجموعة من مقاييس التقرير الذاتي، هذا وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن خمسة أعراض لإدمان الهاتف الذكي هي : تجاهل العواقب الضارة الناتجة عن التعلق بالهاتف، والانشغال بالهاتف، وعدم القدرة على التحكم في الرغبة الملحة في تصفح الهاتف، وانخفاض الإنتاجية، والشعور بالقلق والضياع، كما أشارت النتائج إلى أنه كلما ارتفعت مشاعر الوحدة والخجل كلما زادت احتمالية إدمان الشخص للهاتف. علاوة على ذلك، فإن الوحدة منبئية جيد ونو تأثير عكسي على رأس المال الاجتماعي ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الارتباطات الدالة والجوهرية بين استخدامات الهاتف وإدمانه، والوحدة والخجل تقدم دليلاً واضحاً للآثار الضارة للهواتف الذكية ؛ وهذا إذا دل على شيء إنما يدل على ضرورة التدخل المبكر سواء بالوقاية والعلاج أو بتوعية الآباء والمعلمين وصانعي السياسات.

- استكمالاً لما سبق، فقد هدفت دراسة Menon, Fathima, & Thomas (2021م) إلى معرفة العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي، والخجل الاجتماعي لدى المراهقين، وبلغ حجم العينة (100) مراهق من الهند ، تم اختيارهم عبر الإنترنت ، وتراوحت أعمارهم بين (15 - 20) سنة، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس النوموفوبيا إعداد



(Jones & Briggs, 1975)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية على أبعاد رهاب فقدان الهاتف تُعزى إلى عامل الجنس (ذكور - إناث)، وأخيرًا ، لا توجد علاقة دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والخجل الاجتماعي لدى عينة المراهقين الخاصة بالدراسة.

5- الدراسات التي تناولت العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والقلق

التفاعلي:

- هدفت دراسة شحاتة (2018م) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وبعض المتغيرات النفسية مثل: الوحدة النفسية، وتقدير الذات، والقلق التفاعلي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتكونت العينة من (460) طالبًا وطالبة من الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة المنوفية، تراوحت أعمارهم بين (18 - 19) عامًا، وقد طبق عليهم مقياس النوموفوبيا، ومقياس الوحدة النفسية (Russell, 1996)، ومقياس تقدير الذات (الوكيل، 2015)، ومقياس القلق الاجتماعي (محمود، 2013)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (John & Srivastava, 1999)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي، وتقدير الذات، والانبساطية، وبقطة الضمير، وأثبتت النتائج إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا عن طريق القلق التفاعلي ؛ إذ يعد من العوامل الأكثر تأثيرًا في النوموفوبيا.

- هذا وقد هدفت دراسة الحربي (2020م) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي، والقلق لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز. وذلك على عينة بلغ عددها (112) طالبًا، طُبّق عليهم مقياس النوموفوبيا (Yildirim, 2014). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والقلق ، ولم يكن هناك

فروق دالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي أو المستوى التعليمي.

- وفي هذا السياق قدم كل من Mir & Aktar (2020م) دراسة شبه تجريبية هدفت إلى خفض مستوى القلق ورهاب فقدان الهاتف الذكي المعتدل عن طريق العلاج بتكنيك التعرض للانفصال عن الهاتف المحمول، وذلك على عينة بلغ قوامها (64) مشاركاً من جامعة إسلام آباد، طبق عليهم استبيان النوموفوبيا (NMP-Q) وقائمة القلق سمة / حالة (STA-I)، وأسفرت النتائج عن أن التعرض للانفصال عن الهاتف أدى إلى ارتفاع مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية، وكلما زاد وقت الانفصال زاد رهاب فقدان الهاتف وزادت المخاوف والقلق؛ وذلك رغم إلهاء المشاركين وتشجيت أفكارهم السلبية ومشاعرهم تجاه انفصالهم عن هواتفهم بمثيرات حسية طبيعية مثل: التفاعل مع الأساتذة ومشاركة زملائهم الأنشطة الأكاديمية. انتهى الباحثان إلى ضرورة الاهتمام بتوعية الأفراد بمخاطر رهاب العصر المستجد، وأشار الباحثان إلى أن الممارسات السريرية لإدارة رهاب فقدان الهواتف الذكية تحتاج إلى مزيد من الأبحاث.

6- الدراسات التي تناولت العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي

والاكتئاب:

- هدفت دراسة sharma et al. (2019م) إلى معرفة العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والاكتئاب والقلق وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من (1386) طالباً وطالبة من المدارس. تراوحت أعمارهم بين 14-17 عاماً واستخدم الباحثان مقياس النوموفوبيا وقائمة بيك للاكتئاب/القلق، ومقياس جودة الحياة، وأسفرت النتائج عن نسبة متفاوتة من رهاب فقدان الهاتف لدى عينة الدراسة كان بيانها كالتالي:

(41.05%) خفيف، و (21.86%) متوسط، وحوالي (5.1%) لديهم أعراض النوموفوبيا بشدة، كما جاءت العلاقات بين جميع متغيرات الدراسة دالة إحصائيًا.

- هدفت دراسة Yilmaz & Bekaroglu (2021م) إلى فحص رهاب فقدان الهاتف الذكي من الناحية الإكلينيكية ومجموعة من الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، وتكونت العينة من (271) طالبًا وطالبة جامعية تم اختيارهم عبر الإنترنت، وتراوحت أعمارهم بين (18 - 44) عامًا، كانوا جميعًا من طلاب الجامعة وهو محك التجانس، وطبق عليهم مقياس النوموفوبيا إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، وقائمة الأعراض النفسية المرصية (Deragotis, 1977, 1994)، وتشمل تسعة أبعاد هي: الأعراض الجسمانية، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والعداوة، والخوف المرضي، وجنون الارتياب (البارانويا)، والذهانية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد قائمة الأعراض النفسية ورهاب فقدان الهاتف الذكي، كما تبين أن بعدي الحساسية التفاعلية والبارانويا منبئان برهاب فقدان الهاتف الذكي وذلك بعد ضبط بُعد القلق، والاكتئاب، والخوف المرضي، والوسواس القهري ورهاب فقدان الهاتف بكل أبعاده وهو ما يشير إلى ارتباط النوموفوبيا بالجانب الوجداني.

تعقيب على الدراسات السابقة الواردة في الدراسة الراهنة

استنادًا إلى الدراسات السابقة التي تم طرحها في البحث الحالي؛ فسيتم التعقيب عليها من خلال التطرق إلى الموضوع، والعينات، والأدوات القياسية، والمنهجية، والنتائج، وأخيرًا التوصيات والمقترحات، ثم توضيح كيف استفادت الباحثة من جهود الباحثين السابقين في الدراسة الراهنة.

1. الموضوع:

تناولت الدراسات السابقة - التي أجريت في بلدان وثقافات مختلفة امتدت من الولايات المتحدة الأمريكية إلى الهند، ومن أوروبا إلى اليابان - خطورة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) من حيث مدى الانتشار، وذلك بعد أن أصبح الهاتف المحمول جزءًا من متطلبات الحياة (King et al., 2013; Securenvoy, 2012; Yildirim, 2014; Sharma et al., 2015; Tavalacci et al., 2015; Moreno-Querreo et al., 2020; Yen et al., 2021)، ورغم انتباه الغرب إلى مشاكل التكنولوجيا والإنترنت وسرعة انتشار الهواتف المحمولة وتعدد الدراسات إلى حد كبير في هذا الإتجاه؛ إلا أن الدراسات العربية ما زالت في بدايتها (محمد، 2019) وفي إطار الاهتمام بمدى انتشار النوموفوبيا في الوطن العربي جاءت دراسة كل من (العكور، 2018؛ القضاة والصريرة، 2018). وعلى مستوى البيئة المصرية هدفت دراسة "محمد" (٢٠١٩م) إلى التنبؤ برهاب فقدان الهاتف الذكي في ضوء عدد من المتغيرات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية. أما دراسة "شكر" (2019) فقد فحصت طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وقلق الانفصال عن الأسرة لدى عينة من المراهقات. هذا ، ونتيجة تنامي ظاهرة رهاب فقدان الهاتف بشكل مطرد وظهور سلوكيات غير منضبطة بين فئة المراهقين والشباب ، وتعلقهم المرضي بالهواتف، بدأت المجتمعات تحصد العواقب النفسية المرضية، ومن ثم تعددت الأهداف البحثية (Mir & Aktar, 2020) وتباينت المصطلحات والأهداف وناقش البعض أنواع الرهاب المستجدة مثل: رهاب التكنولوجيا ورهاب الإنترنت ، وإدمان الهاتف ، والتأثيرات النفسية والاجتماعية المروعة لتحديات العصر (Bragazzi & Del-Puente, 2014). وبدأ الباحثون في طرح عدة أسئلة مثل: هل يصاب الأفراد برهاب فقدان الهاتف الذكي بسبب إدمان الهاتف؟ (Demirci et al., 2015) أم بسبب القلق؟ وهو أحد أعراض النوموفوبيا (Cheever et al., 2014) أم بسبب المشاكل النفسية الأخرى مثل: الوحدة النفسية والاجتماعية؟ (Gezgin et al., 2018; Celebi et al., 2020;

(Bian & Laung, 2015; Menon Gezgin & Ummet, 2021) والخجل الاجتماعي (Mir & Aktar, 2020؛ 2020، الحربي، 2018؛ شحاتة، et al., 2021)، والقلق التفاعلي (شحاتة، 2018؛ الحربي، 2020؛ 2020؛ 2020) والاكنتاب (Sharma et al., 2019; Yilmaz & BekaRöglu, 2021) وفي هذا السياق اتجهت بعض الدراسات إلى فحص علاقة رهاب فقدان الهاتف بالصحة النفسية (Yen et al., 2021) ويرجع الفضل إلى تعدد الدراسات ذات المحتوى الإكلينيكي إلى المعاناة النفسية وظهور العديد من المشكلات الإدمانية والسلوكية لا سيما لدى فئة المراهقين (Choliz, 2012; Adnan & Gezgin, 2016).

- اهتم بعض الباحثين بالأضرار النفسية والجسدية والسلوكيات الإدمانية المتنامية مما أدى إلى تباين آراء العلماء حول الخصائص الإكلينيكية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة رغم كل إيجابياتها ، واعتبر البعض رهاب فقدان الهاتف شكلاً من أشكال الإدمان السلوكي بسبب المشاكل النفسية الناتجة عنه مثل: الاكنتاب، والقلق، وعدم الراحة (Darvishi et al., 2019; Arpaci, 2020).

2. العينات:

اهتمت الأغلبية العظمى من الدراسات السابقة بفئة المراهقين والراشدين (طلاب المدارس والجامعات) وتراوح أعمارهم من 12 - 20 عامًا؛ - وهي عينات سوية - فيما عدا دراسة (Yilmaz & BekaRöglu, 2021)، والتي سحبت عينة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 44 عامًا) واعتبر الباحثان أن كونهم جميعًا من طلاب الجامعة محكًا كافٍ للتجانس.

- أغلب الدراسات سحبت عينات فوق ال (300) فردًا (القضاة، والصرافية، 2018؛ البراشديه، والظفري، 2020؛ 2020؛ 2020؛ Celebi et al., 2020; Gezgin et al., 2018; Gezgin & Ummet, 2021) ووصلت بعض الدراسات إلى (2838) مشاركًا (Kaviani et al., 2020). وفي دراسة بيكتوت وآخرون (Buctot et al., 2021) سحبت

عينة بلغ قوامها (3374) مشاركًا ومما لاشك فيه أن العينات الاحتمالية تساعد على جمع البيانات بجودة أعلى لأنها كبيرة الحجم ومتنوعة وتقترب من المجتمع الأصلي.

3. الأدوات القياسية:

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على مقاييس التقرير الذاتي، كما يعد مقياس النوموفوبيا هو الأكثر انتشارًا في أغلب البحوث الأجنبية والعربية (Yildirim & Correia, 2015)، وتم التأكد من خصائصه السيكومترية على عينات متباينة سواء أكانت في الفئة العمرية أم في البيئات الثقافية (شحاتة، 2018؛ البراشديه، والظفري، 2020؛ Monero – Guerreo et al., 2021؛ Menon et al., 2020؛ al., 2020) كذلك اعتمدت أغلب الدراسات مقياس الوحدة النفسية (Russell, 1996)، وقائمة بيك (Beck, 1996) على سبيل المثال (محمد، 2019؛ Celebi et al., 2020)، وعلى الصعيد العربي قام بعض الباحثين بتصميم مقياس لرهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) على سبيل المثال: القضاة والصريرة (2018) ليتناسب مع البيئة الأردنية؛ وفي مصر أعد محمد (2019) مقياس رهاب فقدان الهاتف الذكي ليتناسب مع البيئة المصرية. ويلاحظ أن الأدوات القياسية الخاصة بالنوموفوبيا اهتمت بفئة محددة هي المراهقين والشباب وهو ما يعني حاجة القياس النفسي لمزيد من أدوات سيكومترية تتناسب مع الأطفال وكبار السن.

4. المنهج المستخدم:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في أغلب الدراسات ، وقليل من الدراسات التجريبية وشبه التجريبية وذلك رغم اعتبار رهاب فقدان الهاتف ظاهرة نفسية إكلينيكية ؛ إذ استخدمت دراسة (Mir & Aktar (2020) المنهج شبه التجريبي على عينة مصابة برهاب فقدان الهاتف الذكي المعتدل.

5. النتائج:

العلاقات الارتباطية في العديد من نتائج الدراسات أشارت إلى وجود ارتباط دال بين رهاب فقدان الهاتف والوحدة النفسية (Gezgin et al., 2018; Gezgin & Umme, 2021)، في حين دلت نتائج بعض الدراسات على عدم وجود علاقة بينهما (Celebi et al., 2020)، وعلى الجانب الآخر أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين رهاب فقدان الهاتف والخجل الاجتماعي (Menon et al., 2021) وأشار البعض إلى وجود علاقة بينهما (Bian & Laung, 2015)، علاوة على ذلك؛ ثبت وجود علاقة دالة ومؤثرة بين رهاب فقدان الهاتف والقلق التفاعلي (شحاتة، 2018؛ الحربي، 2020) وقلق الانفصال (Mir & Aktar, 2020)، كذلك ثبت وجود علاقة ارتباطية بين رهاب فقدان الهاتف والاكتئاب (Sharma et al., 2019; Yilmaz & BekaRöglu, 2021). وأسفرت أحدث الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية بين قائمة الأعراض النفسية ورهاب فقدان الهاتف الذكي (Yilmaz & BekaRöglu, 2021). وفي نفس الصدد أشارت نتائج الدراسات الديموغرافية إلى عدم وجود علاقة بين مستوى تعليم الأب والأم أو مهنة الأبوين ومستوى دخل الأسرة برهاب فقدان الهاتف الذكي، واهتمت الدراسات بدور الأبوين في توجيه الأبناء ومنحهم الاستقرار والأمان لمنعهم من الإصابة برهاب فقدان الهاتف الذكي (Çolak, 2020; Buctot et al., 2021; Lawrence, 2021).

- هذا التضارب في النتائج جعل من الصعب التمييز بكون إصابة الأفراد بالنوموفوبيا حادثاً بسبب إدمان الهاتف المحمول أم بسبب اضطرابات القلق الحالية التي تظهر على أنها أعراض نوموفوبيك، أم أن الاضطرابات النفسية هي التي تؤدي إلى حدوث النوموفوبيا؟ هذا بخلاف القليل من الدراسات التي أشارت إلى أن علاقة الشخص بالهاتف ما هي إلا علاقة حب وليست إدماناً أو اضطراباً (الشال، 2015)، بالإضافة إلى ظهور العديد من المصطلحات المتداخلة مع رهاب فقدان الهاتف مثل: إساءة استعمال الهاتف المحمول¹

¹ Phone Mobile Abuse

والاعتماد على الهاتف المحمول¹ والاستعمال المشكل للهاتف المحمول² (عبد الله، 2018) وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى أنه لا توجد علاقة بين النوموفوبيا وسنوات امتلاك الهاتف (Gezgin & Calir, 2016) وأشار البعض إلى وجود علاقة بينهما (Cheever et al., 2014).

- أما فيما يخص الفروق التي تُعزى إلى العوامل الديموغرافية فكانت أيضاً متباينة؛ إذ أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص المتغير المستقل (لدراسة الراهنة) وهو رهاب فقدان الهاتف الذكي في اتجاه الإناث (Gezgin & Calir, 2016; Yildirim et al., 2015; 2016). في حين أسفرت نتائج بعض الدراسات عن أن هناك فروقاً دالة في اتجاه الذكور في رهاب فقدان الهاتف (دردره، 2016؛ عبدالله، 2018؛ محمد، 2019؛ Davie & Hilber, 2017)، أما فيما يخص متغير العمر، فقد جاءت أيضاً نتائج مختلفة؛ فبعض النتائج أشارت إلى عدم وجود فروق تُعزى لمتغير العمر (Yildirim et al., 2015) والبعض أشار إلى وجود فروق في اتجاه العمر الأصغر (Buckner et al., 2014) والبعض إلى أشار أنه كلما زاد العمر زاد رهاب فقدان الهاتف (Alahmari, Alfaifi, Alyami, Alshehri, Alqahtani, & Alkhashrami et al., 2018).

- استكمالاً للفروق بين أفراد العينة والتي تُعزى إلى العوامل الديموغرافية، فقد دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة بين الأفراد على رهاب فقدان الهاتف تُعزى لمتغير الكلية أو التخصص العلمي أو السنة الدراسية (القضاة، والصريرة، 2018؛ Uysal et al., 2016).

- فضلاً عن نتائج الدراسات التنبؤية والتي دلت نتائجها على أن النوموفوبيا مؤشر جيد لاضطراب القلق وقد يتطور إلى اكتئاب (Cheever et al., 2014) كما ثبت

¹ Phone Mobile Dependence

² Phone Mobile Problematic



أن الاندفاعية لها تأثير دال في التنبؤ بالنوموفوبيا (محمد، 2019)، وأن الوحدة النفسية منبئٌ جيد بالنوموفوبيا (Gezgin et al., 2018).

6. التوصيات الواردة بالدراسات السابقة والمقترحات:

إدراج رهاب فقدان الهاتف الذكي ضمن اضطرابات القلق الموقفي في دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-V) وذلك نسبة إلى التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية (Bragazzi & Del-Puente, 2014). ولذا فلا بد من الاهتمام بالتشخيص الفارق الدقيق؛ إذ تشمل أعراض النوموفوبيا: القلق، وتغيرات الجهاز التنفسي، والارتجاف، والارتباك، وعدم انتظام دقات القلب، (Bhattacharya, Bashar, Srivastava & Singh, 2021)؛ كما يقترح أن العلاقة ثنائية الاتجاه بين مشاكل استخدام الهاتف الذكي والأعراض الاكتئابية (Yen et al., 2021) ومراعاة جميع الأمراض عند التشخيص الفارقي (Kamibeppu & Sugiura, 2005) والاهتمام بالدراسات التنبؤية لما لها أهمية إكلينيكية في مجال التشخيص والوقاية (Bianchi & Phillips, 2005) ورغم تعدد الدراسات الأجنبية إلا أن أغلب الباحثين نادوا بضرورة الاهتمام بالأبحاث التجريبية ومناقشة ظاهرة النوموفوبيا من منظور نفسي، وبحث الأعراض والمعايير التشخيصية (Gezgin & Calir, 2016; Bhattacharya et al., 2021) وهو ما نادى به الباحثون العرب بسبب الفجوة في أدبيات التراث النفسي لديهم (شكر، 2019؛ البراشديه والظفري، 2020). وذلك للحد من استخدام الهواتف الذكية؛ لأننا لا نستطيع الهروب من قوة التقدم التكنولوجي.

- هذا وقد ساهم الاطلاع على الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة

الحالية بدقة؛ إذ تعد الصحة النفسية أساس التوافق الشخصي والاجتماعي؛ والتعرف على الأدوات القياسية المناسبة، فضلاً عن تدعيم النتائج عند مناقشتها، واختيار العينة المناسبة

من المراهقين ؛ لأنهم الشريحة الأكثر استخدامًا للتكنولوجيا. ونتيجة لذلك فإن هذه الدراسة سعت إلى مناقشة جملة المشاكل النفسية المرتبطة برهاب فقدان الهاتف الذكي ومرحلة المراهقة، حيث لم تجد الباحثة دراسات عربية - في حدود علمها - تطرقت إلى رهاب فقدان الهاتف في علاقته بالوحدة والخجل الاجتماعي والقلق التفاعلي والاكنتاب، وكذلك إمكانية التنبؤ برهاب فقدان الهاتف بمعلومية درجات الوحدة والخجل الاجتماعي والقلق التفاعلي والاكنتاب، واستخدام المنهج الوصفي التحليلي لتحديد مسار العلاقة بين المتغيرات في نموذج سببي مقترح، وإنشاء نمط العلاقات بين المتغيرات، ورسم نموذج تخطيطي لمسار العلاقات بين المتغيرات، ومن ثم اختبار حسن التطابق مع النموذج الأساسي. بناءً عليه يعتقد أن تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية العربية ، وفتح آفاق بحثية جديدة تثري مجال الإدمان السلوكي بشكل عام ورهاب فقدان الهاتف الذكي بشكل خاص.

فروض الدراسة

- 1- توجد علاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكنتاب لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كلٍّ من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكنتاب.
- 3- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكنتاب، تعزى إلى طبيعة مهنة الأب.



4- توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكتئاب، تعزى إلى طبيعة مهنة الأم.

5- توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكتئاب، تعزى إلى زمن تصفح الهاتف الذكي.

6- توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للوحدة النفسية والخجل الاجتماعي في التنبؤ بالعلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلا من القلق التفاعلي والاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات.

منهج الدراسة وإجراءاتها

على ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها ، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتحديد مسار العلاقة بين المتغيرات في نموذج سببي مقترح. وتم الاستعانة ببرنامج SPSS الإحصائي لدراسة الإحصاءات الوصفية، وحساب معاملات الارتباط، وتحليل التباين، وبرنامج SPSS/Amos لتحليل المسار الإصدار (26) لأهميته في وضع الجانب التمثيلي للنماذج ؛ إذ تم بناء نموذج سببي يوضح نمط العلاقات بين متغيرات الدراسة، ورسم نموذج تخطيطي لمسار العلاقات بين المتغيرات، وتم حساب معاملات المسار؛ ومن ثم اختيار حسن التوافق مع النموذج الأساسي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من (407) مراهق ومراهقة من طلاب المرحلة الثانوية (الصف الأول والثاني والثالث الثانوي) بقسميهما العلمي والأدبي - لغات مشتركة - في مدرستي -

زهرة التجريبية، وهدي شعراوي التجريبية التابعتين لوزارة التربية والتعليم - إدارة شرق الإسكندرية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (16 - 18) سنة، منهم (153) من الذكور بمتوسط عمري 17.33 سنة، وانحراف معياري $0.83 \pm$ ، و (254) من الإناث بمتوسط عمري 17.26 سنة، وانحراف معياري $0.82 \pm$ سنة.

إجراءات تحديد عينة الدراسة:

1. بناءً على أهداف الدراسة الحالية في التنبؤ بالمشاكل النفسية (الوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكئاب) الناتجة عن رهاب فقدان الهاتف لدى عينة من الطلاب المراهقين والمراهقات الأسوياء بالمرحلة الثانوية، لكونهم الفئة الأكثر استخدامًا للتكنولوجيا بشكل عام والهواتف الذكية بشكل خاص المزودة بالإنترنت والتطبيقات الاجتماعية (King et al., 2014; Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). تم تحديد المجتمع الأصلي للبحث الحالي من خلال مدرستي زهران التجريبية لغات مشترك، وهدي شعراوي لغات مشترك التابعتين لإدارة شرق بمحافظة الإسكندرية.
2. تأسيساً على اختيار مجتمع الدراسة تم الحصول على إذن من إدارة شرق التعليمية، وموافقة مديري المدرستين ومعلمي الصفوف الثانوية لتطبيق أدوات البحث القياسية، مع توضيح الهدف، وهو البحث العلمي البحث؛ وبالتالي فإن جميع البيانات سرية.
3. اختيرت عينة غرضية ممثلة للمجتمع الأصلي، تتناسب مع أهداف الدراسة وكان شرطاً امتلاك الطلاب المشاركين للهاتف الذكي المزود بالإنترنت والتطبيقات الاجتماعية، وأن تكون فترة ملكية الهاتف تجاوزت العام، ولم يكن التخصص الدراسي (علمي - أدبي) هدفاً في هذه الدراسة.

4. تم الحصول على موافقة المشاركين¹ وأبدوا استعدادهم للتعاون مع الباحثة؛ ومن ثم شُرحت التعليمات لكل مجموعة تم الاجتماع بها من أجل الحصول على استجابات موضوعية.
5. طبقت الأدوات القياسية على عينة بلغ حجمها (420) مراهقًا ومراهقة من الأسوياء بالمرحلة الثانوية؛ كان التطبيق شبه يومي لعدم تواجد كل الطلاب نظرًا للإجراءات الاحترازية لمكافحة جائحة كوفيد - 19 التي أتخذتها الدولة المصرية. وذلك في الفترة من 26 سبتمبر وحتى 29 أكتوبر 2020م خلال الفصل الدراسي الأول لعام (2020 - 2021).
6. بعد تسلُّم الاستبيانات؛ وقبل البدء في معالجتها إحصائيًا، استبعد (13) استمارة غير مكتملة الاستجابات لتصبح العينة الأساسية مكونة من (407) أفراد ، هذا ، ويوضح جدول (1) خصائص أفراد العينة المشاركة في البحث الحالي.

جدول (1) خصائص العينة المشاركة في البحث (ن = 407)

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة
النوع	ذكور	153	37.6%
	إناث	254	62.4%
العمر	16 سنة	98	24.1%
	17 سنة	213	52.3%
	18 سنة	96	23.6%
مهنة الأب	حكومي	128	31.4%
	خاص	77	18.9%
	حر	145	35.6%
	معاش	23	5.7%

¹ الجدير بالذكر أن بعض المشاركين أبدوا اعتذارهم ورفضهم استكمال الاستجابة بسبب الملل، مما دعا الباحثة إلى شراء بعض الهدايا الرمزية لتحفيز المشاركين في المرات اللاحقة ، وخلق جو من الود ؛ إذ تعتمد عملية جمع البيانات بالدرجة الأولى على التفاعل بين الباحث ومجتمع الدراسة.

3.7%	15	لا يعمل	مهنة الأم
4.7%	19	مُتَوَفَى	
17.2%	70	حكوميّ	
3.2%	13	خاص	
2.7%	11	حر	
76.9%	313	ربة منزل	
70.3%	286	أقل من 9 سنوات	عدد سنوات استخدام الهاتف
29.7%	121	من 9- فأكثر	
36.6%	149	كل 5 دقائق	عدد مرات تصفح الهاتف كل يوم
51.8%	211	كل 10 دقائق	
8.1%	33	كل 20 دقيقة	
2.5%	10	كل نصف ساعة	
1.0%	4	كل ساعة	

يوضح جدول (1) خصائص أفراد عينة البحث الراهن، وكان أغلبية المشاركين من الإناث (254) بنسبة 62.4%، وعدد الذكور (153) بنسبة 37.6%، تزوجت أعمارهم ما بين 16 - 18 سنة؛ وتجمع أكبر تكرار حول عمر 17 سنة (213) بنسبة 52%، ثم 16 سنة (98) بنسبة 24.1%، و18 سنة (96) بنسبة 23.6%. وبلغ عدد الآباء العاملين في الأعمال الحرة (145) بنسبة (35.6%)، يليه العمل الحكومي (128) بنسبة (31.4%)، ثم العمل الخاص (77) بنسبة (18.9%)، فبلغ عدد ربات البيوت (313) بنسبة 76.9%، يليه عمل الأمهات بالمؤسسات الحكوميّة (70) بنسبة 17.2%. وكان عدد سنوات استخدام الهاتف المحمول 9 سنوات فأقل (286) بنسبة 70.3%، ومن 9 سنوات فأكثر 29.7%، أما زمن تصفح الهاتف في اليوم فكان التكرار الأكبر كل 10 دقائق (211) بنسبة 51.8%، يليه كل 5 دقائق (149) بنسبة 36.6%، ثم كل 20 دقيقة (33) بنسبة 8.1% .

أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

- 1- استمارة البيانات الأساسية (إعداد الباحثة).
 - 2- السؤال المفتوح.
 - 3- استبانة النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015)، ترجمة الباحثة.
 - 4- مقياس الوحدة النفسية (Russell, 1996)، ترجمة: الدسوقي، (1998م).
 - 5- مقياس الخجل الاجتماعي (Jones & Russell, 1982)، ترجمة الباحثة.
 - 6- مقياس القلق التفاعلي (Leary, 1938) ترجمة الباحثة.
 - 7- قائمة بك للاكتئاب (Beck, 1996)، ترجمة: غريب.
- هذا وسيتم وصف كل أداة قياسية على حدا وشرح خصائصها السيكمترية على النحو التالي:

1- استمارة البيانات الأساسية (إعداد الباحثة):

أعدت استمارة البيانات الأساسية لجمع المعلومات الأولية عن مجتمع الدراسة من العينة الغرضية السابق ذكرها، واشتملت على: نوع الجنس، والعمر، ومهنة الأب، ومهنة الأم، وعدد مرات تصفح الهاتف (الزمن لمشاهدة الهاتف) في اليوم الواحد، ومدة ملكية الهاتف المحمول المزود بالإنترنت، وذلك كما هو موضح في جدول (1)، وكان الهدف من هذا الإجراء ضبط العينة وفقاً للشروط التي تخدم فروض البحث الراهن، وتحقيق أكبر قدر من التجانس بين المشاركين.

2- السؤال المفتوح¹:

يتكون السؤال المفتوح من ثلاث عبارات لرصد مشاعر المشاركين من المراهقين والمراهقات وانفعالاتهم في حال فقدان الهاتف الذكيّ وكانت كالاتي:

1. ما شعورك إذا فقدت هاتفك الذكيّ

2. اشرح سبب هذه المشاعر

3. ما سبب ارتباطك بالهاتف الذكيّ

كان الهدف من طرح السؤال المفتوح هو :

- تعريف أفراد عينة البحث الحالي من المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية بظاهرة رهاب فقدان الهاتف الذكي، ومعرفة نمط تفكيرهم، والحصول على ردود أفعال عامة، ومفيدة في البحوث الاستكشافية بشكل خاص، إذ يُسهم السؤال المفتوح في جمع البيانات الموضوعية التي تعتمد بالدرجة الأولى على التفاعل بين الباحث ومجتمع البحث لاسيما أن العينة المشاركة تطوعية؛ وقد استغرق ذلك فترة زمنية أكبر من تلك المستغرقة في تطبيق المقاييس.

- التعرف على توجهات السلوك والتأكد من تطابق استجابات الأفراد المشاركين في البحث الحالي مع خصائص رهاب فقدان الهاتف الذكيّ الواردة في الدراسات السابقة والتي

1 أجرت الباحثة استطلاع رأي شفهي مع بعض الطلاب حول ظاهرة النوموفوبيا ومعلوماتهم عنها قبل بداية البحث الحالي، واكتشفت عدم إلمامهم بالأمر، وتعجبهم من تلك الظاهرة، وهو ما دفعها إلى إضافة السؤال المفتوح عند إعداد أدوات جمع البيانات، وتم استبدال مصطلح النوموفوبيا بـ "رهاب فقدان الهاتف الذكيّ" ورغم ذلك فقد أبدى أغلب أفراد عينة البحث الحالي تعجبهم؛ قائلين " أول مرة نسمع حاجة زي دي" وتطلب الأمر عمل التوعية اللازمة وشرح معنى الرهاب بشكل عام والمقصود برهاب فقدان الهاتف الذكيّ (النوموفوبيا) بشكل خاص.



تم الاطلاع عليها ؛ وتبين بعد جدولة وتبويب الاستجابات وتصنيفها عدماً تباين في مقدرات الاستجابات بسبب تجانس المستوى التعليمي وانتقاء عينة هادفة ؛ وعليه فقد تم التأكد بشكل مبدئي بعد فرز استمارات أول مجموعة من ملائمة المقاييس المستخدمة - بشكل عام - على أفراد عينة البحث الحالي بالبيئة المصرية ومقياس النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015) - تحديداً - المستخدم في هذه الدراسة الراهنة.

- أسهم السؤال المفتوح في الحصول على معلومات يصعب الحصول عليها من مقاييس التقرير الذاتي، فالاعتماد على الأرقام الإحصائية أو الدراسات السابقة ليس كافياً لتفسير نتائج الفروض الراهنة ومناقشتها خاصة إذا كنا بصدد رصد سلوك بشري تجاه ظاهرة مستحدثة (Adnan & Gezgin, 2016) فضلاً عن ندرة الدراسات المصرية (شكر، 2019؛ محمد، 2019) التي اهتمت بمناقشة رهاب فقدان الهاتف الذكي وآثاره النفسية.

- تم فرز الاستجابات وترميزها وإدخالها في جدول بيانات Microsoft Excel وتحليل برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار (16)، وحساب التكرار والنسب لكل سؤال (جدول 2) وتحديد أكثر الاستجابات تكراراً ، والتي تكشف عن بعض المشاكل النفسية ذات الصلة برهاب فقدان الهاتف الذكي (King et al., 2014).

جدول (2) التكرارات ونسب الاستجابات للسؤال المفتوح (ن = 407)

السؤال	الاستجابة	التكرار	النسبة
1. ما شعورك إذا فقدت هاتفك المحمول	الحزن - اليأس - التوتر - الوحدة - الاختناق - الضيق - بخاف من أهلي وعقابهم علشان التليفون أيفون - التوهان وأعيط - مليش رغبة في حاجة	177	43.5%
2. اشرح سبب هذه المشاعر	مش بعرف أكلم أهلي واطمنهم - الخوف من الوحدة - مصدر أمان - الفراغ - أشوف صحابي على الفيسبوك - رسائل الواتسآب - هو كل شيء - عليه كل صوري وذكرياتي	202	49.6%

63.6%	259	<p>هو كل حياتي - بقى جزء مني - عامل زي صاحبي معايا في كل حتة - مش بحس بالوحدة - الملل - أدمنته - شبكة الإنترنت عشان وسائل التواصل الاجتماعي وأتكلّم مع أصحابي - متابعة الدروس والعملية التعليمية والألعاب - أبويا مشغول والبيت كله وجوده بييسليني - بيخفف الحزن - إنشغال أسرتي - عشان ما عنديش أصحاب</p>	<p>3. ما سبب ارتباطك بالهاتف المحمول</p>
-------	-----	--	--

يلخص جدول (2) الردود الإيجابية والسلبية كما عبرت عنها عينة المراهقين والمراهقات المشاركين في البحث الحالي؛ إذ يمثل الهاتف جزء من حياتهم ويساعدهم على التغلب على حالتهم المزاجية والنفسية؛ حيث أشار نحو (177) بنسبة (43.5%) فردًا إلى أنهم يعانون من أعراض الاكتئاب والقلق والوحدة في حال فقدان الهاتف الذكي، وأفصح بعض أفراد العينة أن سبب الحزن عند الشعور بفقدان الهاتف يرجع إلى الخوف على البيانات والمعلومات المخزنة وتداولها عبر شبكات التواصل الاجتماعي والوقوع تحت طائلة التهديدات، ولوم الأهل، كما ترجع سبب هذه المشاعر إلى الرغبة في طمأنة الأهل والتواصل معهم وهو بعد أساسي في استبانة النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015) فضلًا عن الشعور بالأمان؛ ولاسيما لدى هؤلاء المصابين بالوحدة والفراغ، وقد بلغ إجمالي التكرارات (202) استجابة بنسبة (49.6%). أما سبب الارتباط بالهاتف فيرجع إلى وجود شبكة الإنترنت التي تعد عالمًا مفتوحًا من العلاقات والمعارف والتسلية، وبلغ إجمالي التكرارات (259) بنسبة (63.6%) وهو -أيضًا- أحد أبعاد مقياس النوموفوبيا.

3- استبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي:

استُخدمت استبانة النوموفوبيا (NMP-Q) لقياس رهاب فقدان الهاتف الذكي لملائمتها مع أهداف الدراسة الحالية، وهي من إعداد Yildirim & Correia (2015م)؛ وتتمتع بصدق وثبات عالين؛ إذ بلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.94)، علاوة على ذلك



هي الأداة القياسية المعتمدة دوليًا والأكثر تداولًا في أبحاث رهاب فقدان الهاتف الذكي على مستوى العالم الأجنبي والعربي ؛ إذ تم ترجمتها إلى العديد من اللغات والثقافات (الإسبانية - الإيطالية - التركية - الفارسية - الإنجليزية - العربية) وثبتت تمتعها بخصائص سيكومترية جيدة (Yildirim et al., 2016; Han et al., 2017; Mendoza, Pody, Lee, Kim & McDonough, 2018). وهو ما أكدته الدراسات في الوطن العربي (شحاتة، 2018؛ الحربي، 2020) كما تم استخدامها في الدراسات المصرية على سبيل المثال: دراسة شكر (2019م)، وأشارت نتائج دراسة "شكر" إلى ارتفاع الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس النوموفوبيا ومناسبته ؛ إذ بلغ قيمة معامل ألفا (0.915) مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة المصرية.

نتيجة لذلك تم تبني استبانة النوموفوبيا لملائمتها لأهداف الدراسة الراهنة ؛ إذ تبين بعد طرح السؤال المفتوح وجدولة وتحليل الاستجابات (جدول 2) توافقها مع أبعاد النوموفوبيا وأهداف البحث الراهن وذلك بشكل مبدئي، وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرضه على المتخصصين في اللغة العربية والإنجليزية، وعلم النفس للتأكد من دقة الصياغة اللغوية وسلامتها ووضوح المعنى لكل عبارة.

هذا وتتكون استبانة النوموفوبيا من (20) بندًا تم توزيعهم على أربعة أبعاد هي:

- عدم القدرة على التواصل، ويشير هذا البعد إلى القلق من فقدان الاتصال الفوري مع الأشخاص ، وعدم القدرة على استخدام الخدمات المتوافرة بالهاتف الذكي وعبارات هذا البعد من (1 - 5).
- فقدان الاتصال ، ويرتبط هذا البعد بمشاعر فقدان الاتصال والانفصال عن شبكة الإنترنت، وتمثله العبارات من (6 - 10).

الوحدة النفسية والخلل الاجتماعي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف...

- عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات وهذا البعد يعكس عدم الارتياح والقلق الذي ينطوي على فقدان المعلومات المتوفرة بالهاتف الذكي، ويتعذر استردادها أو الحصول عليها أو البحث عنها وقتما أراد الشخص ، وتمثله العبارات من (11 - 15).
- التخلي عن الرحلة التي يوفرها الهاتف الذكي، وهذا البعد يعكس رغبة الفرد في الاستفادة من مزايا الهاتف الذكي، وتمثله العبارات من (16 - 20).

وتقع الإجابة عن المقياس في سبعة مستويات (1 - 7) تبدأ من الرفض الشديد = 1 وتنتهي بالموافقة بشدة = 7 وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين (20 إلى 140) درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى مستويات مرتفعة من رهاب فقدان الهاتف الذكي كما هو موضح بجدول (3) وتشير أقل درجة (20) إلى عدم المعاناة.

جدول (3) تحديد مستوى النوموفوبيا

النقاط	مستوى النوموفوبيا
20	لا وجود له
$21 \geq 60$	معتدل
$60 \geq 100$	متوسط
$100 \geq 140$	مرتفع

الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا:

1- صدق البناء:

تم حساب صدق مقياس النوموفوبيا بطريقة الاتساق الداخلي، والتي تعتمد على حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس ككل، وقد

استخدمت العينة الأساسية¹ للدراسة الراهنة وبلغ قوامها (٤٠٧) مراهقاً ومراهقة. وفي ضوء بعض الحقائق وجب الإشارة إلى أن مفهوم الصدق "مجرد وفريد، ومتعدد الأبعاد، ولذا فهناك عدة طرق للتحقق منه، ولا تعد هذه الطرق بدائل لبعضها البعض، لكن كلٌّ منها يهتم بجمع نوع معين من الأدلة يبرر ويوضح بها جانب من جوانب الصدق المختلفة"² (AERA, 1999, 1) وAPA, & NCME, 1999. هذا وقد أشار ملحم (2002) إلى أنه لا يوجد اختبار عديم الصدق تماماً أو تام الصدق. وأن كثيراً من التعديلات دخلت على مفهوم الصدق تبعاً لانتشار حركة الاختبارات والمقاييس في العلوم الإنسانية؛ إذ تمثل السمة السيكولوجية مجموعة من السلوكيات تميل إلى الحدوث معاً، وبالتالي فإن قوة الارتباط بين الفقرات المعدة لقياس السمة تعد مؤشراً أولياً لصدق البناء، ومن ثم يعد الاتساق الداخلي مدخلاً ضرورياً لصدق البناء (ابو حطب، عثمان، وصادق، ١٩٨٧، ١٥٧؛ Jeeva, 2016, 51). وهو إجراء سائد في البحوث العربية (علام، 2011).

جدول (4) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا (ن = 407)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.599	11	**0.472
2	**0.599	12	**0.520
3	**0.394	13	**0.605
4	**0.542	14	**0.571
5	**0.553	15	**0.494

¹ يلاحظ أن العينة الاستطلاعية تستخدم غالباً مع الظواهر التي لم يتم تحديدها بوضوح لحظة إجراء البحث، ويعاب عليها لأن حجمها صغير مما يولد معلومات نوعية تخضع للتحيز

(Thorndike, 1982).

² AERA = American Educational Research Association.

APA = American Psychological Association.

NCME = National Council Measurement for Educational and Psychological Testing

**0.553	16	**0.586	6
**0.532	17	**0.508	7
**0.587	18	**0.610	8
**0.475	19	**0.584	9
**0.599	20	**0.504	10

يوضح جدول (٤) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا ؛ وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.394 - 0.610) ، وقد جاءت جميع المعاملات دالة إحصائياً (0.001) مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ككل.

2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

يعتمد صدق المقارنة الطرفية على تقسيم الدرجات إلى مستويين: منخفض (27%) ومرتفع (27%) من هذه العينة ، على حسب قيم أبعاد استبانة النوموفوبيا تصاعدياً، وتم إيجاد الفروق بين المجموعتين ، وكان ذلك باستخدام اختبار (ت) كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5) صدق المقارنة الطرفية باستخدام اختبار (ت) للمقارنة بين

مجموعتي المنخفضة والمرتفعة لأبعاد استبانة النوموفوبيا

الدالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري		المتوسط		البعد
		الفئة المرتفعة (ن) (110 =	الفئة المنخفضة (ن) (106 =	الفئة المرتفعة (ن) (110 =	الفئة المنخفضة (ن) (106 =	
دالة	18.850	3.870	3.984	22.37	12.45	(1) عدم القدرة على الاتصال
دالة	24.134	3.960	4.712	2906	14.99	(2) فقدان الاتصال



3) عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	19.77	34.83	6.254	2.079	19.452	دالة
4) التخلي عن الراحة	13.25	27.12	5.146	5.035	20.013	دالة

يوضح جدول (5) اختبار (ت) لقياس الفروق بين فئة منخفضي الدرجة أقل من 72، وفئة مرتفعي الدرجة أكثر من 100، إذ تم تقسيم منخفضي الدرجة ومرتفعيها، وفق نظام الأربعيات، وأظهرت النتائج فروق ذات معنوية بين المجموعتين لجميع أبعاد استبانة النوموفوبيا مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من صدق المقارنة الطرفية.

3- الثبات:

حُسب معامل ثبات استبانة النوموفوبيا عن طريق معامل ألفا كرونباخ، حيث كانت قيمته (0.871)، كما تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية وبلغت قيمته (0.909).

جدول (6) قيم معامل ثبات أبعاد استبانة النوموفوبيا

معامل الثبات	عدم القدرة على الاتصال	فقدان الاتصال	عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	التخلي عن الراحة	النوموفوبيا
ألفا كرونباخ	0.67	0.65	0.71	0.74	0.871
التجزئة النصفية	0.73	0.68	0.75	0.80	0.909

هذا وبالنظر إلى جدول (6) يتضح تمتع مقياس النوموفوبيا بدرجة مقبولة من الثبات.

طريقة تصحيح مقياس النوموفوبيا:

يتم حساب الاستجابات لكل بند من خلال مقياس ليكرت السباعي (1 = أرفض بشدة، 2 = أرفض، 3 = أرفض نوعاً ما، 4 = محايد، 5 = أوافق نوعاً ما، 6 = أوافق، 7 = أوافق بشدة)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا).

4- مقياس الوحدة النفسية:

أعد مقياس الشعور بالوحدة النفسية Rusell (1996م) وهو النسخة الثالثة لمقياس كاليفورنيا - لوس أنجلوس للشعور بالوحدة لدى الشباب وكبار السن، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (20) بندًا تم صياغتها على هيئة أسئلة توزعت على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الاجتماعي.
- بعد الرفض من الآخرين.
- بعد فقدان الألفة مع الغير.

هذا وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.94)، مما يدل على ارتفاع صدق وثبات مقياس الوحدة النفسية. وقد قام بترجمة المقياس 1 إلى البيئة العربية الدسوقي (1998م) وقد كانت جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى (0.01) وكان معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.85) - (0.90)؛ وكانت معاملات الارتباط الخاصة بالصدق البنائي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ بناءً عليه تم تبني مقياس رسل للوحدة النفسية في الدراسة الراهنة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الوحدة النفسية:

1- الصدق:

تم التحقق من الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي؛ للتحقق من صدق المقياس وحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية ككل، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.203 - 0.490) كما هو موضح في جدول (7) وقد جاءت جميع المعاملات دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

1 علاوة على ذلك فقد استخدم مقياس "رسل" للوحدة النفسية في العديد من الدراسات على سبيل المثال: دراسة محمد (2019م) ودراسة Durak (2018م).

جدول (7) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية (ن = 407)

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
1	**0.372	11	**0.233
2	**0.306	12	**0.203
3	**0.325	13	**0.423
4	**0.283	14	**0.310
5	**0.490	15	**0.432
6	**0.424	16	**0.265
7	**0.371	17	**0.402
8	**0.351	18	**0.416
9	**0.461	19	**0.412
10	**0.396	20	**0.307

يتضح من جدول (7) أن جميع مفردات مقياس الوحدة النفسية مرتبطة بالدرجة الكلية له، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

2- الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ، لتحديد معامل ثبات المقياس وقد بلغت قيمة معامل ألفا (0.65)، كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية؛ إذ تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية، ودرجات البنود الزوجية، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون، وبلغ معامل الثبات (0.74) مما يؤكد أن المقياس يتمتع بقدر مقبول من الثبات.

3- تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص عن كل سؤال بإجابة واحدة من بين أربعة اختيارات وفق مقياس ليكرت (أبداً - نادراً - أحياناً - دائماً) مع تخصيص التقديرات (1، 2، 3، 4) للاستجابة

على البنود التي تحمل أرقام (2، 3، 4، 7، 8، 11، 12، 13، 14، 17، 18)، في حين البنود (1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20) يتم تصحيحها في الاتجاه العكسيّ للتقديرات السابقة ، ويتم استخدام الجمع الجبريّ في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، وتتراوح الدرجة على المقياس من (20-80) درجة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مشاعر الوحدة النفسية.

5- مقياس الخجل الاجتماعي¹ (ترجمة الباحثة):

أعد مقياس الخجل الاجتماعيّ كل من جونز وراسل (Jones & Rusell, 1982) وهو أداة تقرير ذاتية تتمتع بصدق وثبات عاليين؛ إذ بلغ معامل ألفا (0.9) ويقاس الاتجاهات والانفعالات التي تنتاب الشخص الخجول في المواقف الاجتماعية المتباينة والتي تتضمن عدم الراحة والخوف من الإحراج، والقلق عند التحدث مع الغرباء، وفرط الحساسية للنقد ، والميل إلى تجنب المواجهة، وعرض الأفكار أمام الآخرين، ونقص المهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالذات.

هذا، ويتكون المقياس من (22) عبارة ، وكل ثلاثة بنود ، تقيس بعداً من أبعاد الخجل ، وتم إضافة عبارة أخيرة نصها: "أنا شخص خجول". وجدير بالذكر، أن الخجل يعد مصدرًا من مصادر القلق التفاعليّ ، ويشمل المقياس سبعة أبعاد هي:

1. مشاكل في التفاعل مع الآخرين وتكوين الصداقات، وجودة الاستمتاع بالتجارب الإيجابية.

2. الوجدان السلبيّ (الاكتئاب - الوحدة).

¹ مقياس الخجل الاجتماعيّ (Social Reticence Scale (SRS) ويشير المصطلح بالإنجليزية إلى الارتباك والتردد وحالة الصمت في المواقف الاجتماعية المختلفة وهو بعد أصيل في الشخصية الخجولة

3. انخفاض التوكيدية وصعوبة التعبير عن الآراء.

4. صعوبة فهم حقيقة الآخرين وإدراكهم.

5. النمطية في التعامل وعدم القدرة على تكوين صداقات.

6. صعوبة التواصل والتفكير في حضور الآخرين.

7. الحساسية الذاتية والارتباك.

علاوة على ذلك، قام الأنصاري (1996) بتعريب المقياس ، وبلغ معامل ألفا كرونباخ (0.98)، ويتمتع مقياس الخجل الاجتماعي بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة في البيئة الكويتية (الطوارئ، 2018)، وتم تبني هذا المقياس في الدراسة الحالية والتأكد من خصائصه السيكومترية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل الاجتماعي:

1- الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتي تعتمد على حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الخجل الاجتماعي، جدول (8). وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.326 - 0.500) وقد جاءت جميع المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

جدول (8) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس الخجل الاجتماعي (ن = 407)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.346	12	**0.572
2	**0.486	13	**0.500
3	**0.450	14	**0.492
4	**0.563	15	**0.473

**0.554	16	**0.484	5
**0.480	17	**0.427	6
**0.507	18	**0.326	7
**0.588	19	**0.547	8
**0.541	20	**0.598	9
**0.486	21	**0.407	10
**0.496	22	**0.570	11

يتضح من جدول (8) أن جميع مفردات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس،

مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين البنود.

2- الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل ألفا (0.854) كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل، وتصحيح الطول بمعادلة سييرمان وبراون، وبلغ معامل الثبات (0.895) مما يشير إلى توافر معايير الثبات لمقياس الخجل الاجتماعي.

3- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (22) بنداً في صورة تقرير ذاتي خماسي التدرج، حيث يختار المستجيب من بين خمسة بدائل هي (أبداً، قليلاً، باعتدال، كثيراً، دائماً)، ويتكون المقياس من سبعة أبعاد، كل بُعد يمثل اتجاهات الشخص الخجول وانفعالاته بواقع ثلاث مفردات لكل بُعد، وجاءت العبارة الأخيرة واضحة وصريحة لقياس الخجل "أنا شخص خجول" وتتراوح الاستجابة بين (1 - 5) وتعكس الدرجة المنخفضة (22) إلى انخفاض الخجل وأكبر درجة (110) تشير إلى ارتفاع مستوى الخجل الاجتماعي لدى الفرد.

6- مقياس القلق التفاعلي (ترجمة الباحثة):

أعد مقياس القلق التفاعلي¹ Leary 1 (1983م) ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة ، ويتكون في صورته النهائية من (15) بنداً، وقد عرف "لاري" القلق التفاعلي بأنه: "نزعة للاستجابة بتوتر وضيق عند مواجهة الآخرين والشعور بالكف والتكتم ، أو عدم الرغبة في مخالطة الغير والتجنب الاجتماعي". وتصف عبارات المقياس البعد المعرفي والعاطفي للقلق والخجل في أثناء التفاعلات الاجتماعية الطارئة بين الأشخاص على سبيل المثال:

- ينتابني الشعور بالقلق في اللقاءات الطارئة.
 - أتمنى لو كنت أحظى بمستوى أكبر من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.
- هذا وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.89) في صورته الأجنبية، وعند تطبيق مقياس القلق التفاعلي في البيئة الكويتية بلغ معامل ألفا (0.77) (العازمي، والمرتجي، 2019).

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق التفاعلي:

قامت الباحثة بتعريب المقياس إلى اللغة العربية وعرضه على المتخصصين في اللغة العربية والإنجليزية وعلم النفس والصحة، وبعد قيام الخبراء والمتخصصين بتقدير صلاحية بنود المقياس ثم قامت بحساب الصدق والثبات كالاتي:

1- الصدق:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس ككل. جدول (9)، وكانت النتائج كما هو موضح.

¹ Interaction Anxiousness Scale

جدول (9) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس القلق التفاعلي (ن = 407)

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
1	**0.438	9	**0.476
2	**0.485	10	**0.574
3	**0.332	11	**0.592
4	**0.486	12	**0.573
5	**0.409	13	**0.527
6	**0.164	14	**0.423
7	**0.473	15	**0.476
8	**0.532		

يتضح من جدول (9) أن جميع مفردات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية له؛ وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.1) وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق التفاعلي.

2- الثبات:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا (0.71)، كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل، وتصحيح الطول بمعادلة سبيرمان وبراون، وبلغ معامل الثبات (0.74). مما يشير إلى توافر معايير الثبات لمقياس القلق التفاعلي والاتساق العام بين بنود المقياس وقابليته للاستخدام في الدراسة الراهنة.

3- تصحيح المقياس:

يتم تصحيح مقياس القلق التفاعلي عن طريق حساب الاستجابات لكل بند من خلال مقياس ليكرت الخماسي، وتتراوح الدرجة بين (1-5)، وجميع العبارات موجبة ما عدا العبارات رقم: 3 - 6 - 10 - 15 وتترتب الاستجابة في خمسة مستويات، هي: أبداً = 1، قليلاً = 2، باعتدال = 3، كثيرًا = 4، دائماً = 5.



قائمة بيك للاكتئاب (BDI-II)¹:

قدم بيك Beck قائمة الاكتئاب الأولى في عام 1961م، ثم قام بيك بتعديلها عام 1979م هو وزملاؤه (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). وفي عام 1996م ظهرت الصورة المطورة لقائمة بيك للاكتئاب الثانية (ب - 2) وسميت BDI-II. وعلى الرغم من توافر العديد من مقاييس الاكتئاب فإن قائمة بيك تعد الأكثر شهرة واستخدامًا. وقد قام بترجمة القائمة إلى العربية وتقنيها على البيئة المصرية غريب عبد الفتاح غريب، على عينة مكونة من 1686 فردًا (غريب، 1999).

وصف القائمة

تتكون القائمة في صورتها الكلية من 21 مجموعة من العبارات، لكل مجموعة أربع عبارات، تم ترتيبها بحيث تعكس شدة الاكتئاب من (0 - 3) ولم يتم اختيار أي من البنود؛ اعتمادًا على نظرية محددة في الاكتئاب" (غريب، 1999). وقد وضعت البنود لتلبي متطلبات محكات تشخيص الاكتئاب في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية، وصمم وعاء البنود من الملاحظات الإكلينيكية للأعراض والاتجاهات التي تظهر بشكل متكرر على المكتئبين، هذا ويمكن تطبيق المقياس بشكل فردي في حالة المرضى، وبشكل جماعي في حالة التطبيق على الأسوياء، ويسجل المفحوص استجابته على نفس ورقة الأسئلة. ويتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين في البيئة الأجنبية والمصرية، ولا يقصد من المقياس في الدراسة الحالية أن يكون أداة للتشخيص الإكلينيكي، وتشمل المجموعات الـ 21 على الأعراض الآتية:

1 جدير بالذكر أن الدراسات السابقة التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والاكتئاب استخدمت قائمة بيك للاكتئاب (Mitchell & Hussain, 2018; Sharma et al., 2019) وبناءً عليه فقد تم استخدامها في الدراسة الراهنة.

- 1- الحزن. 2- التشاؤم. 3- الفشل السابق.
- 4- فقدان الاستمتاع. 5- مشاعر الإثم. 6- مشاعر العقاب.
- 7- عدم حب الذات. 8- نقد الذات. 9- الأفكار الإنتحارية.
- 10- البكاء. 11- التهيج والاستثارة. 12- فقدان الاهتمام.
- 13- التردد. 14- انعدام القيمة. 15- فقدان الطاقة.
- 16- تغيرات في نمط النوم. 17- القابلية للغضب. 18- تغيرات في الشهية.
- 19- صعوبة التركيز. 20- الإرهاق. 21- فقدان الاهتمام بالجنس.

وتندرج الدرجات لكل الفئات السابقة في الشدة لكل مجموعة من صفر إلى ثلاث، وبذلك تتراوح الدرجة بين (صفر - 63) ويوضح الجدول (10) مستويات للاكتئاب.

جدول (10) مستويات الاكتئاب

الدرجة	التفسير
صفر - 13	اكتئاب ضعيف
14 - 19	خفيف
20 - 28	معتدل
29 - 63	شديد

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق التفاعلي:

1- الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس بيك للاكتئاب باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، والتي تعتمد على حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس ككل و(جدول 11) يوضح النتائج كالتالي:

جدول (11) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لقائمة بيك للاكتتاب (ن = 407)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.420	12	**0.618
2	**0.496	13	**0.534
3	**0.525	14	**0.620
4	**0.554	15	**0.642
5	**0.437	16	**0.568
6	**0.541	17	**0.594
7	**0.557	18	**0.514
8	**0.474	19	**0.600
9	**0.586	20	**0.556
10	**0.596	21	**0.428
11	**0.510		

تشير نتائج جدول (11) إلى أن جميع مفردات مقياس بيك للاكتتاب ترتبط بالدرجة الكلية له؛ وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.420 - 0.618) وقد جاءت جميع المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل وصدق البناء لمقياس بيك للاكتتاب.

2- الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل ألفا (0.879) كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية لمقياس الاكتتاب ككل، وتصحيح الطول بمعادلة سييرمان وبراون وبلغ معامل الثبات (0.900) مما يشير إلى توافر معايير الثبات بدرجة مرتفعة.

3- تصحيح المقياس:

يتم جمع الدرجات التي حصل عليها المفحوص في كل المجموعات، وتتراوح الدرجة بين (صفر - 63) وتفسر وفق مستويات الاكتئاب كما ورد في جدول (10).

نتائج الدراسة ومناقشتها

سيتم عرض الإجابة على تساؤل الدراسة الراهنة ومناقشته، ثم الفروض ومناقشة نتائجها، وكانت كالتالي:

ينص التساؤل على "ما نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية؟".

وعليه فقد تمت الإجابة على هذا التساؤل عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات المراهقين والمراهقات من طلبة المرحلة الثانوية بمدارس محافظة الإسكندرية على مقياس النوموفوبيا، وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن متوسط العينة (68.89) بانحراف معياري قدره (21.54) درجة، وكانت الدرجة المحكية (1.5) انحراف معياري عن المتوسط فما فوق ؛ ولذا فإن القيمة المحكية هي أكبر من (120) درجة لكي يصنف الفرد بأنه ضمن فئة رهاب فقدان الهاتف الذكي، وقد بلغ عدد هؤلاء من العينة (30) مشاركاً من أصل (407) مشاركين، ولهذا فإن نسبة الانتشار 7.4% وهي تمثل أفراد العينة الراهنة.

مناقشة تساؤل الدراسة

حظى مفهوم رهاب فقدان الهاتف الذكي باهتمام كبير في الآونة الأخيرة ؛ إذ تشهد الأجيال المعاصرة تغيرات متلاحقة في تكنولوجيا الاتصال والمعلومات الرقمية، الأمر الذي جعل منظمة الصحة العالمية WHO (2015م) تتادي بضرورة ضبط استخدام الإنترنت وأجهزة الهواتف الذكية، والأجهزة الإلكترونية المماثلة نظرًا للآثار النفسية التي بدأت في الظهور على الجيل الحالي من الشباب نتيجة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا (WHO, 2015). وبناءً عليه فقد هدف البحث الحالي إلى معرفة درجة انتشار رهاب فقدان الذكي لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية وتبين أنها (7.4%) ، وهذه النسبة تمثل عينة الدراسة الراهنة ؛ وبالتالي لا يمكن تعميم هذه النتيجة على إجمالي السكان داخل مصر؛ إذ لابد من الأخذ في الاعتبار أن الدراسات المستعرضة¹ تقدم نتائج عن مدى انتشار الظاهرة بشكل سريع نسبيًا وغير مكلف؛ يساعد على التحليل الواقعي ، ولكنها لا تصلح للتعميم بسبب استخدام مقاييس التقرير الذاتي والتي تخضع لتحيز وطبيعة أفراد العينة في كثير من الأحوال، وهي مشكلة شائعة في الدراسات البحثية (Mitchell & Hussain, 2018; Visnjic et al., 2018; Arpaci, 2020).

وبالاطلاع على مدى انتشار النوموفوبيا في بعض الدول العربية ؛ فقد أشارت نتائج دراسة القضاة والصريرة (2018م) إلى أن (28.8%) من طلاب جامعة الطفيلة التقنية يعانون بدرجة عالية من النوموفوبيا؛ وأن (70.3%) لديهم درجة متوسطة من النوموفوبيا، ونسبة الذين لا يعانون من النوموفوبيا كانت (0.9%). وفي الأردن كان معدل مستخدمي الهاتف المحمول المزود بالإنترنت 99% (المومني، والعكور، 2019). وكانت نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي على عينة من طلاب الجامعة بتركيا (42.6%) وهو مؤشر لسوء

¹ Cross-Sectional Studies

استخدام الهواتف المحمولة (Yildirim et al., 2016)، وفي الهند كان هناك نحو (73%) من طلبة الجامعة لديهم تعلق بهواتفهم ومصابون بالنوموفوبيا (Sharma et al., 2019)، وحوالي (31.3%) من طلبة إحدى الجامعات بفرنسا مصابون بالنوموفوبيا (Tavolacci et al., 2015)، وأشارت إحدى الدراسات الأمريكية إلى أن معدل الطلاب المعرضين للإصابة بالنوموفوبيا (64%) ويعانون من قلق فقدان الهاتف (Cheever et al., 2014)، فضلاً عن ما جاء في بيانات المعهد الوطني للإحصاء في إسبانيا عام 2014م من أن حامي الهاتف الذكية بلغ (97.1%) وأن معدلات انتشار الاعتماد على الهاتف الذكي في ازدياد يوماً بعد يوم (Gutiérrez-Puertas et al., 2018). كما أعلنت أوائل الدراسات في بريطانيا أن معدل انتشار النوموفوبيا في ازدياد، وأن الشخص يواصل تفقد هاتفه أكثر من 30 مرة يومياً، وهو أمر يحتاج إلى التدخل المبكر من أجل توليد الوعي الكافي لدى النشء والتخطيط من أجل التدخلات التعليمية والعلاجية (Securenvoy, 2012).

إضافة إلى ما سبق فإن العديد من الدراسات المسحية التي أجريت في بلدان وثقافات مختلفة أكدت أن رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) في انتشار مطرد (Dixit et al., 2010; Choliz, 2012; Gezgin & Ummet, 2021) وهذا يعني صعوبة حصر نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف، أو تحديد مدى خطورته بناءً على بيانات الدراسات المسحية وحدها، والتي تعتمد على أدوات التقرير الذاتي. وجدير بالإشارة أنه رغم تفاوت نسب انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي بين مختلف الثقافات إلا أن أغلب الدراسات أجمعت على أن المراهقين ما بين (18 - 24) هم الأكثر ارتباطاً بهواتفهم الذكية عن البالغين (Dixit et al., 2010; Bae, 2017; Darvishi et al., 2019; Yilmaz & BekaRöglu, 2021).

استكمالاً لما سبق؛ فإن نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي في الدراسة الراهنة تخضع إلى عدة ملاحظات تم استنتاجها من خلال المقابلات التي أجريت مع أفراد العينة عند تطبيق الأدوات القياسية لجمع البيانات ، وهي كالتالي:-

- ادعاء بعض المراهقين والمراهقات أنهم متعلقون بهواتفهم لحد الإدمان بسبب حاجاتهم لطمئنة الأهل والأصدقاء عن طريق الرسائل الفورية ، أو لارتباطهم بالألعاب الإلكترونية، قد لا يعني أنه مؤشرٌ لرهاب فقدان الهاتف الذكي، ولكنه ببساطة قد يكون دليلاً على توصيف مرحلة حرجة من حياتهم يكون فيها المراهق في حاجة إلى الروابط الاجتماعية والانتماء (الدسوقي، 2003). ولتوضيح ذلك ؛ تشير نظرية ماسلو (1943) أن الاحتياجات الاجتماعية يتم إشباعها من خلال التفاعل والتواصل مع الآخرين وجهًا لوجه ، أو عن طريق العديد من الطرق التفاعلية؛ ومن ثم فإن العامل الذي يؤدي إلى أي سلوك لا يمكن أن يكون نابغاً من دافع واحد.

- تناول مقياس النوموفوبيا أعراض القلق و مصادره؛ ورغم ذلك مازال هناك إزدواجية و تداخل في المعاني بين ادمان الهاتف الذكي، ومتلازمة النوموفوبيا، على سبيل المثال:

1. هل الاستخدام المفرط للهاتف سبب القلق من فقدانه أم لأنه مصدرٌ للترفيه وتعديل المزاج أم لأنه جزءٌ مهمٌ من حياة الفرد؟
2. هل سوء استخدام الهاتف سببٌ لتورط الفرد في خلافات مع شركاء حياته (زوجة - الأب - الأم - الأصدقاء) نتيجة الانشغال به، أو فقدان الدراسة/ العمل؟
3. هل الاستخدام القهري للهاتف الذكي كان سبباً في العزلة الاجتماعية وابتعاد الفرد عن ممارسة أي نشاط اجتماعي فعلي؟
4. هل يعاني الفرد من الضيق والتوتر والإحباط في حال محاولته فرض قيود على نفسه للحد من الوقت المهدر على تطبيقات الهاتف؟

الوحدة النفسية والخلل الاجتماعي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف...

- هذا وقد يرجع انخفاض نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي في البحث الحالي إلى المرحلة العمرية لعينة الدراسة إذ أشار بعض المشاركين أثناء التطبيقات أن "الهاتف دون إنترنت مثل الجسد بلا روح - أو الإنسان بلا روح" وهو تعبير خطير يكشف عن طبيعة تلك المرحلة الانتقالية في عمر الإنسان، وفيها يحتاج المراهق إلى من يحتويه ويتمكن من التواصل معه، ما يعني التأثير الخفي للهواتف الذكية لِمَا تحمله من طابع مزدوج متناقض.

نتيجة الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخلل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكئاب لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات". تم حساب المصفوفة في جدول (12) للتحقق من صحة الفرض الأول.

جدول (12) المصفوفة الارتباطية لبيرسون لتحديد العلاقات بين متغيرات الدراسة (ن = 407)

المتغيرات	رهاب فقدان الهاتف	الوحدة النفسية	الخلل الاجتماعي	القلق التفاعلي	الاكئاب
رهاب فقدان الهاتف	1				
الوحدة النفسية	**0.386	1			
الخلل الاجتماعي	**0.125	**0.105	1		
القلق التفاعلي	**0.235	**0.230	**0.534	1	
الاكئاب	- **0.408	0.103	0.084	**0.384	1

يلاحظ من جدول (12) أن الارتباطات بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من الوحدة النفسية والخلل الاجتماعي والقلق التفاعلي والاكئاب دالة احصائياً، ورغم أن جميع الارتباطات جاءت ضعيفة إلا أن ما يهمننا دلالتها وليس قيمتها؛ هذا ويمكن عرض نتائج جدول (12) في النقاط التالية:

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والوحدة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلّ من الخجل الاجتماعي والوحدة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة الراهنة.
- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلّ من القلق التفاعلي والوحدة النفسية والخجل الاجتماعي لدى أفراد العينة.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والاكنتاب لدى أفراد العينة.
- توجد علاقة دالة عكسية بين رهاب فقدان الهاتف الذكي و الاكتئاب ، وكانت العلاقة إيجابية دالة بين الاكنتاب و القلق التفاعلي لدى أفراد عينة الدراسة.

مناقشة نتيجة الفرض الأول

بناءً على ورد من نتائج في جدول (12)، فإنه يمكن تفسير تلك العلاقات في ضوء النظريات والدراسات السابقة وملاحظات الباحثة في أثناء المقابلات لتطبيق الأدوات القياسية على عينة الدراسة الراهنة.

- 1- تتفق نتيجة الدراسة الراهنة الخاصة بوجود علاقة إيجابية دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والشعور بالوحدة النفسية مع العديد من الدراسات العربية (القضاة، والصريرة، 2018؛ محمد، 2019) وكذلك الدراسات الأجنبية (Sharma et al., 2019; Gezgin et al., 2018; Bartwal & Nath, 2019; Celebi et al., 2020; Gezgin & Ummet, 2021). وواقع الأمر أنه لا يوجد في الأدبيات النفسية ما يشير إلى وجود علاقة بين القلق ورهاب فقدان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية (Celebi et al., 2020) بيد أن الوحدة تجربة غير سارة تحدث عندما يفتقر الشخص إلى شبكة العلاقات

الاجتماعية المشبعة (Peplau et al., 1979). وهذا يعني أن الشعور بالوحدة ناتج عن نقص العلاقات الاجتماعية؛ وأن هذا الشعور ما هو إلا تجربة ذاتية تختلف عن العزلة الاجتماعية، فضلاً عن كونها تجربة مثيرة للاشمئزاز (Ang et al., 2017) تؤثر على الإنسان في كل فترة تقريباً من حياته، ولكنها شائعة بشكل خاص في مرحلة المراهقة والشباب (Bian & Leung, 2015). بسبب عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة أو أن علاقاته لا تسير كما هو متوقع، مما يؤدي إلى إفراط المراهقين في استخدام هواتفهم هرباً من الوحدة (Gezgin et al., 2018)؛ إذ توفر بيئة الإنترنت بالهواتف الذكية العديد من التطبيقات الاجتماعية والأنشطة التي أسهمت في جذب المراهقين لعالم التواصل الاجتماعي الافتراضي (على سبيل المثال: الفيسبوك) وارتباطهم بهواتفهم (Gezgin & Calir, 2016; Durak, 2020). عوضاً عن نقص العلاقات في الواقع المادي وغياب الانتماء (Yildiz, 2018)؛ الأمر الذي ينبئ بمزيد من التبعاد الاجتماعي؛ إذ أسهم المجتمع الافتراضي في حل العديد من المشاكل النفسية ومنها الشعور بالوحدة؛ ولذا يعتقد ارتباط رهاب فقدان الهاتف بالوحدة النفسية.

2- تُعزى العلاقة الإيجابية الدالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والخلل الاجتماعي والوحدة النفسية إلى الخصائص التنموية لدى المراهقين وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات (Mahadevaswamy & D'souza, 2018; Zhao et al., 2018)؛ إذ ثبت ارتباط الخجل بسلسلة من المشاعر الاجتماعية السلبية ومشاكل التكيف التفاعلي؛ إذ يعاني الشخص الخجول من اضطرابات داخلية، ورفض الأقران، والشعور بالوحدة (Yu et al., 2019). ولذا يتكيف المراهقون مع الأجهزة الإلكترونية، وتحديداً مع الهواتف الذكية التي أصبحت في متناول أيدي الجميع (Gezgin et al., 2017) وأصبحت تثقهم في الأجهزة الإلكترونية أقوى من تثقهم في الأشخاص (Yildirim et al., 2016)؛ إذ سمحت تلك الأجهزة بتعويض النقص لدى الشخص الخجول كالخوف من مواجهة الآخرين وجهًا لوجه

والتفاعل معهم، وتجنب تقييم الآخرين (Bian & Leung, 2015). وبالرجوع إلى نسب وتكرارات استجابات أفراد عينة الدراسة الراهنة على السؤال المفتوح (جدول 2) نجد (63.6%) أشاروا إلى أن سبب ارتباطهم بالهاتف الذكي كونه جزءاً من تكوينهم ، وأنه بمثابة صديق صدوق يرافقهم في كل مكان ، وأنهم بمصاحبة الهاتف لا يشعرون بالوحدة أو الملل بسبب مواقع وسائل التواصل الاجتماعي.

3- أما العلاقة الإيجابية الدالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلّ من القلق التفاعلي والوحدة النفسية والخجل الاجتماعي، فقد يُعزى إلى ما ورد في النظرية السلوكية من أن القلق التفاعلي سلوك متعلم من البيئة الاجتماعية، وأن الإنسان يكتسب سلوك التجنب والابتعاد من المواقف الضاغطة لخفض القلق والتوتر والخوف، ورغم أن الفرد يدرك أن مخاوفه غير عقلانية إلا أنه لا يستطيع أن يعدل من سلوكه ، وتتنباه توقعات أن أداءه سيكون سيئاً في حالة بعده عن هاتفه المحمول (Smith & Telach, 2004) وهذه النتيجة تتفق مع أغلب الدراسات التي وجدت أن رهاب فقدان الهاتف الذكي يرتبط بالقلق العام والقلق التفاعلي وقلق الانفصال (شحاتة، 2018؛ الحربي، 2020؛ Mir & Aktar, 2020) وأن ضحايا اضطرابات القلق واضطرابات الهلع أكثر عرضة لرهاب فقدان الهاتف الذكي (Kluwer, 2019) كما يعد القلق الاجتماعي واحداً من أهم الاضطرابات المؤثرة في مرحلة المراهقة (Ward, 2004).

4- وأخيراً ، تختلف نتيجة الدراسة الراهنة الخاصة بوجود علاقة عكسية دالة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي والاكتئاب مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات من أن زيادة التعلق بالهاتف حتى في أثناء النوم يُسهم في إصابة المراهق برهاب فقدان الهاتف الذكي، ومن المتوقع أن يسعى المراهقون المصابون بالاكتئاب إلى منصات التواصل الاجتماعي من أجل أن يشعروا بقدر أقل من الوحدة لافتقارهم القدرة على ضبط الذات ومن المحتمل أيضاً أن تتفاقم أعراض القلق

والاكتئاب لدى المراهقين إذا أدركوا أن حياة الآخرين على التطبيقات الاجتماعية أفضل من حياتهم (Demirci et al., 2015; Sharma et al., 2019).

5- وقد يرجع السبب إلى وجود علاقة عكسية بين النوموفوبيا والاكتئاب أن أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات الأسوياء، هذا وتشير الأعراض الإكتئابية مثل: تقلبات المزاج عند التعرض لموقف ضاغط (الشربيني، 2001) والشعور بالملل والقلق، والتعرض لسلسلة ممتدة من المحاولات الفاشلة في أثناء رحلة الحياة، وشعور المراهق بأن افكاره غير مقبولة من الآخرين، وأنه يفتقد الكفاءة الشخصية في تكوين علاقة ذات معنى (Laurence, 1993) وعدم القدرة على التركيز، والميل إلى العزلة (زهران، 2005). مما يعني فقدان الرغبة في ممارسة أي نشاط أو حتى الاهتمام بالهاتف بسبب تجمع جملة الأعراض السلبية التي تساعد على الهبوط المفاجيء في المزاج والأفكار والسلوك، وقد يؤدي ذلك إلى النوم المفرط والضيق من متابعة أخبار الغير ومقارنة المراهق وضعه بوضع أصدقائه، ومن ثم يصبح الهاتف الذكي غير جذاب.

نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخلل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكتئاب". استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) جدول (13) للإجابة على هذا السؤال.

جدول (13) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع)،

واختبار (ت) لدرجات الذكور والإناث، على مقاييس البحث.

م	المتغير	النوع	العدد	م	ع	"ت"	مستوى الدلالة الإحصائية	
رهاب فقدان الهاتف (النوموفوبيا)	عدم القدرة على التواصل	ذكور	153	16.95	5.407	1.388	غير دالة	
		إناث	254	17.27	5.418			
	فقدان الاتصال	ذكور	153	21.65	6.709	1.192	غير دالة	
		إناث	254	22.48	6.855			
	عدم الوصول إلى المعلومات	ذكور	153	26.92	7.810	0.186	غير دالة	
		إناث	254	27.07	7.531			
	التخلي عن الراحة	ذكور	153	20.56	6.361	0.811	غير دالة	
		إناث	254	19.96	7.544			
	الدرجة الكلية للنوموفوبيا	ذكور	153	86.07	20.416	0.522	غير دالة	
		إناث	254	87.22	22.25			
	(2)	الوحدة النفسية	ذكور	153	57.82	7.248	5.479	دالة 0.001
			إناث	254	61.72	6.772		
(3)	الخجل الاجتماعي	ذكور	153	61.90	12.344	0.373	غير دالة	
		إناث	254	61.36	15.250			
(4)	القلق التفاعلي	ذكور	153	41.41	7.889	1.304	غير دالة	
		إناث	254	42.52	8.659			
(5)	الاكتئاب	ذكور	153	22.69	11.849	0.339	غير دالة	
		إناث	254	22.28	11.479			

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي

الذكور (57.82) والإناث (61.72) على متغير الوحدة النفسية، ولم يكن هناك فروق دالة

بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة تُعزى إلى النوع (مراهقين - مراهقات) في كلٍّ من

رهاب فقدان الهاتف الذكي، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكتئاب.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني

أشارت نتائج الفرض الثاني إلى:

- عدم وجود فروق دالة على رهاب فقدان الهاتف الذكيّ وأبعاده لدى المراهقين والمراهقات، وتتفق هذه النتيجة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن جاذبية الأفراد نحو الهواتف الذكية غير محددة بنوع الجنسين، وأن كلا الجنسين يتبنى تكنولوجيا الهاتف المحمول على قدم المساواة على سبيل المثال (Bianchi, & Phillips, 2013; Singh, Gupta, & Garg, 2005; Singh, Gupta, & Garg, 2013) في حين جاءت نتائج بعض الدراسات مشيرة إلى أن هناك فروقاً بين الجنسين على رهاب فقدان الهاتف الذكيّ في اتجاه الإناث (Tavolacci et al., 2015; Yildirim et al., 2015, 2016; Uysal, Ozen & Madenogle, 2016)، وأشار البعض الآخر إلى أن هناك فروقاً بين الجنسين في رهاب فقدان الهاتف الذكيّ في اتجاه الذكور على سبيل المثال (وردة، 2016؛ عبدالله، 2018؛ محمد، 2019؛ Davie & Hiber, 2017) ويرجح بعض الباحثين أن يكون رهاب فقدان الهاتف الذكيّ أعلى لدى الإناث لأسباب اجتماعية، بينما يميل الذكور إلى استخدام الهاتف لأغراض تكنولوجية (Bianchi & Phillips, 2005). ويمكن تفسير نتيجة الفرض الثاني في الدراسة الراهنة في ضوء نظرية التحكم في الانتباه، فضعف التحكم في نظام الانتباه نحو الهدف، يجعل السلوك موجهاً نحو المثيرات المحفزة لخفض المشاعر السلبية عند شعور الفرد بفقدان الأمان والراحة، وهو ما جعل الأشخاص أقل اهتماماً بمحيطهم؛ فالأغلبية منغمسة مع هواتفهم ليس بهدف التواصل فحسب ولكن بسبب المنافع التي يحصلون عليها (Rosen, 2004) لا سيما المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، فكلاهما في حاجة لمتابعة العملية التعليمية، وقراءة الكتب الإلكترونية، والرد على الرسائل النصية القصيرة سواء لطمأنة الأهل أو لمتابعة الدروس، وعليه فيصعب التمييز بين أيهما أكثر معاناة من رهاب فقدان الهاتف



الذكيّ ؛ وبناءً عليه جاءت نسبة انتشار النوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة الراهنة مطمئنة ، وقد يرجع السبب إلى المرحلة العمرية وحاجة المراهق إلى الأمان والرعاية وأزمة إثبات الذات (الدسوقي، 2003).

- استكمالاً لما جاء من نتائج في جدول (13) ؛ يمكن تفسير وجود فروق دالة بين المراهقين والمراهقات على متغير الوحدة النفسية في اتجاه الإناث إلى طبيعة تربية الفتيات في المجتمعات الشرقية ، فبالرغم من التقدم التكنولوجي، مازال الحصار والقيود تحيط بالمراهقات منذ الطفولة المبكرة، ما يترتب عليه العديد من الصراعات و الإحباطات الهائلة التي تفقد الفتاة ثقتها بنفسها، ويزيد الأمر سوءاً وجود خلل وظيفي داخل الأسرة وميلهم إلى كبت حرية الفتاة. هذا وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Celebi et al. (2020) والتي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث عن الذكور؛ في حين أشارت نتائج دراسات أخرى إلى ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور (Karaoğlu, Avşaroğlu & Denis, 2009; Kilic & Alver, 2017).

- هذا وجاءت نتائج الفرض الثاني مشيرة إلى عدم وجود فروق دالة بين المراهقين والمراهقات في كلٍ من الخجل الاجتماعي والقلق التفاعلي والاكتئاب؛ ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة بين المراهقين والمراهقات على متغير الخجل الاجتماعي إلى التطور التكنولوجي الذي سمح بالتعبير عن الذات والاستقلال والمبادرة؛ فأصبح الخجل والتحفظ لدى المراهق أقل. تلك الطفرة التكنولوجية في عالم الإنترنت سمحت للجنسين بالانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي والتعبير عن ذواتهم بحرية. وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات مثل (جميل، 2016؛ صالح، والعكمة، 2018) وعلى العكس تشير أغلب الدراسات إلى أن مستوى الخجل أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور (Mahadevaswamy & D'souza, 2018)، واستكمالاً لما سبق ؛ فقد يرجع عدم وجود فروق دالة بين الجنسين على القلق التفاعلي، إلى ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات من أن القلق التفاعلي سمة أساسية لدى الأفراد الخجولين

(Mccabe, 2015) ونظرًا لعدم وجود فروق دالة بين المراهقين والمراهقات على الخجل الاجتماعي فقد يكون من المتوقع عدم وجود فروق دالة بين الجنسين على القلق التفاعلي، ويُعزى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين على الاكتئاب إلى أن العينة من الأسوياء، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Mitchell & Hussain, 2018).

نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخلل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكتئاب، تُعزى إلى طبيعة مهنة الأب". حُسب تحليل التباين والنسبة الفئوية جدول (14- أ) للتحقق من الفرض الثالث.

جدول (14 - أ) تحليل التباين والنسبة الفئوية ومستوى الدلالة الإحصائية لمهنة الأب (ن = 407)

المتغير	نوع التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	النسبة الفئوية	مستوى الدلالة الإحصائية
عدم القدرة على التواصل	بين المجموعات	50.330	10.066	0.340	غير دالة
	داخـل المجموعات	11875.282	29.614		
	كلي	11925.612			
فقدان الاتصال	بين المجموعات	220.626	44.125	0.953	غير دالة
	داخـل المجموعات	18573.345	46.318		
	كلي	18793.971			
عدم الوصول إلى المعلومات	بين المجموعات	214.967	42.993	0.736	غير دالة



د. جيهان محمد شفيق عبدالغني خالد

		58.419	23425.972	داخـل المجموعات	
			23140.939	كليّ	
غير دالة	1.412	71.209	356.045	بيـن المجموعات	التخلي عن الراحة
		50.438	20225.764	داخـل المجموعات	
			20581.808	كليّ	
غير دالة	0.424	197.905	989.527	بيـن المجموعات	الدرجة الكلية للتوموفوبيا
		467.186	1873411.721	داخـل المجموعات	
			188331.248	كليّ	
غير دالة	1.255	64.834	234.168	بيـن المجموعات	الوحدة النفسيّة
		51.657	20714.270	داخـل المجموعات	
			21038.437	كليّ	
غير دالة	0.619	43.746	218.731	بيـن المجموعات	القلق التفاعليّ
		51.657	28328.935	داخـل المجموعات	
			28547.666	كليّ	
غير دالة	1.731	346.624	1733.208	بيـن المجموعات	الخجل
		200.237	80294.944	داخـل المجموعات	
			82028.152	كليّ	

0.006 دالة	3.294	431.586	2157.932	بين المجموعات	الاكتئاب
		131.003	52532.092	داخـل المجموعات	
			54690.015	كليّ	

يوضح جدول (14- أ) مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) لصحة اختبار الفرض الثالث بعد حساب تحليل التباين والنسبة الفائية لتحديد الفروق بين أفراد العينة على متغيرات الدراسة، وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة في الاكتئاب، ولتحديد أي مجموعة يُعزى إليها هذا الفرق، استخدم الاختبار البعديّ LSD وهو أقل فارق معنويّ للدلالة لقياس دلالة الفرق جدول (14- ب).

جدول (14 - ب) تحليل التباين الأحاديّ ANOVA لقياس دلالة الفروق بين مهنة الأب ومتغير الاكتئاب (ن = 407)

لا يعمل	معاش	حر	خاص	حكوميّ	الانحراف المعياريّ	المتوسط	فئات مهنة الأب	متغيرات البحث
		*			10.94	23.91	حكوميّ	الاكتئاب
	*	*			12.02	25.31	خاص	
					11.99	21.05	أعمال حرة	
					11.78	19.25	معاش	
					10.84	21	لا يعمل	

يوضح جدول (14- ب) فئات طبيعة مهنة الأب (حكوميّ - خاص - حر - معاش - لا يعمل). وأظهرت نتائج الاختبار البعديّ LSD أقل فارق معنويّ للدلالة ؛ إذ تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين أفراد عينة الدراسة في الاكتئاب في اتجاه أبناء العاملين في القطاع الخاص وتراوحت المتوسطات بين (25.31) للأباء العاملين بالقطاع الخاص و(19.25) للأباء في سن المعاش التقاعدي.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث

يتضح من جدول (14-ب) أن مهنة الأب أحد المؤشرات الديموغرافية الدالة على الاكتئاب ؛ إذ كان أعلى متوسط في اتجاه العمل الخاص (25.31) يليه العمل الحكومي (23.91) ثم العمل الحر (21.05).

وفي هذا المقام يقصد بالعمل في القطاع العام، قطاعات الأعمال المملوكة للدولة ولا يمتلكها الأفراد وتتكلف الدولة فيها برواتب موظفيها ، وتتميز بعدد ساعات عمل محدودة ، وعلاوات ثابتة ، وترقيات والتمتع بالإجازات الرسمية، ويعاب عليها ضعف الرواتب في بعض الأقسام الوظيفية. أما القطاع الخاص، فيشير إلى عمل الفرد داخل المؤسسات والشركات الخاصة - بغض النظر عن المستوى التعليمي - التي يمتلكها الأفراد أو رجال الأعمال بهدف الربح ، وتمتاز بارتفاع الأجور، ولكن يعاب عليها تحكم صاحب العمل في العاملين مما يجعلهم في حالة خوف دائم من التسريح أو الفصل. علاوة على ذلك، يشير العمل الحر إلى عمل الفرد لحسابه الخاص ؛ الأمر الذي يحتاج إلى رأس المال لبدء المشروع المناسب ، ومن مميزات العمل الحر أن الفرد حر نفسه ؛ يتحكم في كل شيء ومن يعمل معه ومن يرحل ؛ ويعاب عليها ارتفاع مخاطر الفشل والتهديد بالإفلاس ؛ الأمر الذي يحتاج معه صبر ووقت.

بناءً على ما سبق؛ فيمكن تفسير نتيجة الفرض الثالث بأن الأسرة نظام اجتماعي مسؤول عن التنشئة الاجتماعية وتلبية احتياجات الأبناء، ولكن في ظل التغيرات التكنولوجية المعاصرة تأثر التفاعل الاجتماعي بين الآباء والأبناء، ولا سيما لدى العاملين بالقطاعات والمؤسسات الخاصة؛ فعمل الأب طوال اليوم ويُعده عن المنزل لفترات طويلة بحثاً عن الاستقرار المادي؛ الأمر الذي انعكس بدوره على علاقته بأفراد أسرته؛ لذلك فمن المحتمل - مع ارتفاع أجور العاملين بالقطاع الخاص - يرتفع خوف الآباء من استغناء أصحاب العمل عنهم؛ ولذا ينغمسون لساعات طويلة في العمل؛ مما يؤدي إلى اتساع الفجوة بين أفراد أسرهم؛

إذ تتمثل فعالية الآباء في قدرتهم على تربية الأطفال والمراهقين بنجاح والتي تؤثر بشكل إيجابي على القيم الاجتماعية وسلوك المراهق (Taylor et al., 2015). وبالرجوع إلى استجابات السؤال المفتوح لأفراد عينة الدراسة الراهنة جدول (2) ونصه "ماسبب ارتباطك بالهاتف المحمول" نلاحظ ما أقره البعض من أن غياب الأب - بسبب العمل - كان سبباً للارتباط بالهاتف المحمول نتيجة لشعورهم بالوحدة والملل والحزن والضيق. ولتوضيح ذلك ، فإن النظريات الخاصة بمرحلة المراهقة، أشارت إلى أن فعالية الأبوين و تأثيرهما يبدو في كونهما يمثلان "قاعدة وقائية آمنة" يثق فيها الأبناء؛ ومن ثم تجعل أداءهم صحيحاً، فإذا توقفت هذه العلاقة يصبح الطفل اعتمادياً وقلقاً ومكتئباً (Morrison, Dashiff, Abdullatif & Moreland, 2012, 88) ذلك لأن المراهق يتأثر بالتحديات الأسرية المحيطة به.

إن عدم وجود حدود بين العمل والحياة المنزلية في عصرنا الحالي أدى إلى ظهور أعراض الاكتئاب (Clark, 2000; Derks & Bakker, 2014). وأن الاكتئاب والتعبية والمشاكل الاجتماعية والأسرية لدى المراهقين ساعدت على انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي (Darvishi et al., 2019). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Buctot, Kim & Kim, 2021) التي أشارت نتائجها إلى أن هناك ارتباطاً بين البيئة الأسرية ورهاب فقدان الهاتف الذكي. واتضح أن المناخ الأسري يشكل للمراهقين حجر الأساس في تشكيل سلوكياتهم تجاه استخدام الهواتف الذكية، وأن مستوى تعليم الأب ومهنته مؤشر لانخفاض أو ارتفاع معدلات درجات المراهقين. في حين أشارت دراسة Çolak (2020م) إلى عدم وجود ارتباط دال بين مهنة الأب أو مستوى تعليمه أو دخل الأسرة الشهري برهاب فقدان الهاتف الذكي.

نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخلل الاجتماعي، والقلق التفاعلي،



والاكتتاب، تُعزى إلى طبيعة مهنة الأم". تم حساب تحليل التباين والنسبة الفائية جدول (15) للتحقق من الفرض الرابع.

جدول (15) تحليل التباين والنسبة الفائية ومستوى الدلالة الإحصائية لعامل مهنة

الأم (ن = 407)

المتغير	نوع التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة الإحصائية
عدم القدرة على التواصل	بين المجموعات	14.237	4.746	0.161	غير دالة
	داخل المجموعات	11911.375	29.557		
	كلي	11925.612			
فقدان الاتصال	بين المجموعات	154.029	51.343	1.110	غير دالة
	داخل المجموعات	18639.942	46.253		
	كلي	18793.971			
عدم الوصول إلى المعلومات	بين المجموعات	187.740	59.580	1.023	غير دالة
	داخل المجموعات	23462.199	58.219		
	كلي	23640.939			
التخلي عن الراحة	بين المجموعات	37.530	12.510	0.245	غير دالة
	داخل المجموعات	20544.279	50.978		
	كلي	20581.808			

الوحدة النفسية والخجل الاجتماعي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف...

غير دالة	0.710	329.826	989.477	بين المجموعات	الدرجة الكلية للنوموفوبيا
		464.868	187341.771	داخل المجموعات	
			188331348	كلي	
غير دالة	0.555	28.862	86.587	بين المجموعات	الوحدة النفسية
		51.990	20951.850	داخل المجموعات	
			21038.437	كلي	
غير دالة	2.463	492.308	1476.923	بين المجموعات	الخجل
		199.879	80551.229	داخل المجموعات	
			82028.152	كلي	
غير دالة	0.239	16.911	50.734	بين المجموعات	القلق التفاعلي
		70.712	28496.931	داخل المجموعات	
			28547.666	كلي	
غير دالة	0.044	5.934	17.803	بين المجموعات	الاكتئاب
		135.663	54672.221	داخل المجموعات	
			54690.025	كلي	

يتضح من جدول (15) عدم وجود فروق دالة بين المراهقين والمراهقات على متغيرات

الدراسة: رهاب فقدان الهاتف الذكي وأبعاده، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق



التفاعلي، والاكتئاب، تُعزى إلى طبيعة مهنة الأم وذلك بعد حساب تحليل التباين والنسبة الفئوية.

مناقشة نتيجة الفرض الرابع

يتضح من نتائج الفرض الرابع عدم وجود ارتباط بين مهنة الأم ورهاب فقدان الهاتف الذكي وكل من الوحدة النفسية و الخجل الاجتماعي والقلق التفاعلي والاكتئاب، هذا وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات سابقة على سبيل المثال هدفت دراسة Çolak (2020م) إلى تحديد مستوى رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى عينة من المراهقين بواسطة المتغيرات الديموغرافية: نوع الجنس (مراهقين - مراهقات)، والحالة الاجتماعية للوالدين، ومهنة الأب والأم، والدخل الشهري للأسرة، وأسفرت النتائج عن عدم وجود اختلاف في مستوى النوموفوبيا لدى أفراد العينة تُعزى إلى الأم، كما أشارت دراسة Büyükçolpan (2019م) إلى عدم وجود علاقة بين مهنة الأم والنوموفوبيا. وفي هذا السياق هدفت دراسة Kohli et al. (2021) إلى تقييم درجة رهاب فقدان الهاتف الذكي لدى عينة من المراهقين وأسفرت النتائج عن أن تعليم الأم ليس له علاقة بالنوموفوبيا. كما اتضح عدم وجود علاقة بين الدخل الشهري للوالدين ورهاب فقدان الهاتف الذكي (Dirik, 2016; Atici, 2017)؛ لذا يقتضي الأمر الإشارة إلى الأم باعتبارها نمط التعلق الآمن للأبناء، وغياها يمثل حالة من القلق، لاسيما لدى الأبناء في مرحلة الرشد والمراهقة، ولذا فإن الإنفصال عن مصدر العاطفة الآمن كوالدين، يساعد على نمو الاضطرابات لدى المراهقين، ويتضح ذلك في العلاقات الاجتماعية؛ لذا فمن المحتمل أن تؤدي المشاكل الأسرية إلى الوقوع في قلق فقدان الهاتف الذكي (King et al., 2014; Blackwell et al., 2017).

هذا وتشير نظرية المحددات الذاتية؛ إلى إن أي خلل في احتياجات الفرد النفسية والتي تبدو في الكفاءة أو الترابط والاستقلالية يعجل بظهور النوموفوبيا ولا سيما لدى المراهقين

(Taylor et al., 2015). ولذا يتبين لنا لماذا ارتبطت مجموعة كبيرة من الدراسات بممارسات الأبوين وأساليبهم وعلاقتهم بأبنائهم بالنجاح الاجتماعي للمراهقين والنوموفوبيا، فكفاءة الوالدين تشكل القيم الاجتماعية لدى المراهق، ومرحلة المراهقة الطبيعية تتميز بالاستقلالية وإدارة الذات مع توجيه وإرشاد الأبوين، وقيام كل فرد داخل الأسرة بدوره دون ازدواجية أو تداخل؛ ذلك حتى لا يبحث المراهقون عن شعور بديل بالأمان وهو التفاعلات الافتراضية المتوفرة في تطبيقات الهواتف الذكية.

بناءً عليه فهناك العديد من التفسيرات المحتملة لهذه النتيجة؛ ذلك لأن الأم بما تقدمه من توجيه وإرشاد ورعاية بمساندة الأب تخلق لدى الأبناء - بصرف النظر عن النوع (ذكر/ أنثى) - الشعور بالأمان والاستقرار (أحمد، ومحمد، 2002، 62). من هنا يمكن تفسير نتيجة الفرض الرابع من واقع بيانات أفراد عينة الدراسة الواردة في جدول (1) والدراسات السابقة والنظريات العلمية؛ إذ يبلغ عدد ربوات البيوت في الدراسة الراهنة (313) من واقع (407) مشاركاً من المراهقين والمراهقات، بنسبة (76.9%)، مما يعني أن دور الأم التربوي - وذلك بافتراض خلوها من الأمراض النفسية والعقلية وتقديم الدعم الإيجابي الكافي لأبنائها في عصر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية - بمثابة "جسر الأمان ومصدر الإشباع النفسي والاجتماعي" (Gaev, 1976) بشكل يحميهم من الانخراط في العالم الافتراضي، وأن غيابها أو انشغالها بالعمل خارج المنزل بهدف الأجر المادي - قد يعوق قيامها بدورها تجاه أبنائها؛ مما يعرضهم إلى العديد من الانحرافات الاجتماعية، وقد يكون الإدمان السلوكي على التقنيات الرقمية بشكل عام والهواتف النقالة المزودة بالإنترنت واحداً من تلك الانحرافات، لاسيما في مرحلة المراهقة؛ إذ يعاني المراهقون في تلك المرحلة الحرجة من مشكلات عدة نتيجة التغيرات البيولوجية والاجتماعية والنفسية (Dejong & Read, 1982)؛ الأمر الذي يعزز وجود الأم للقيام بدورها في وقاية أبنائها من الوحدة والإكتئاب ورهاب فقدان الهاتف الذكي.

نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في كل من رهاب فقدان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، والخجل الاجتماعي، والقلق التفاعلي، والاكنتاب، تُعزى إلى زمن تصفح الهاتف الذكي". تم حساب تحليل التباين والنسبة الفئوية ومستوى الدلالة الإحصائية جدول (16 - أ) للتحقق من الفرض الخامس.

جدول (16 - أ) تحليل التباين والنسبة الفئوية ومستوى الدلالة الإحصائية

لزمن تصفح الهاتف الذكي (ن = 407)

المتغير	نوع التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	النسبة الفئوية	مستوى الدلالة الإحصائية
عدم القدرة على التواصل	بين المجموعات	111.505	27.876	0.949	غير دالة
	داخل المجموعات	11814.107	29.388		
	كلي	11925.612			
فقدان الاتصال	بين المجموعات	85.422	21.356	0.459	غير دالة
	داخل المجموعات	18708.548	46.539		
	كلي	18793.971			
عدم الوصول إلى المعلومات	بين المجموعات	92.218	24.054	0.411	غير دالة
	داخل المجموعات	23544.721	58.569		
	كلي	23640.939			
التخلي عن الراحة	بين المجموعات	332.713	83.178	1.651	غير دالة

		50.371	20249.095	داخـل المجموعات	
			20581.808	كليّ	
غير دالة	0.523	243.619	974.477	بيـن المجموعات	الدرجة الكليّة للنوموفوبيا
		466.062	187356.771	داخـل المجموعات	
			188331.248	كليّ	
غير دالة	1.959	100.576	402.306	بيـن المجموعات	الوحدة النفسيّة
		51.334	20336.132	داخـل المجموعات	
			21038.437	كليّ	
0.001 دال	5.530	1069.548	4278.191	بيـن المجموعات	الخلج
		193.408	77749.961	داخـل المجموعات	
			82028.152	كليّ	
غير دالة	0.115	8.167	32.669	بيـن المجموعات	القلق التفاعليّ
		70.933	28514.997	داخـل المجموعات	
			28547.666	كليّ	
غير دالة	1.637	219.114	876.457	بيـن المجموعات	الاكتئاب
		133.865	53813.568	داخـل المجموعات	
			5469.025	كليّ	

يتضح من جدول (16 - أ) وجود فرقٍ جوهريٍّ بين أفراد عينة الدراسة في الخجل يُعزى إلى زمن تصفح الهاتف الذكيّ ؛ إذ كانت النسبة الفأئية (5.530) عند مستوى (0.01) ؛ ولذا استخدم الاختبار البعديّ LSD جدول (16 - ب) لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات.

جدول (16 - ب) تحليل التباين الأحاديّ ANOVA لقياس دلالة الفروق بين

زمن تصفح الهاتف الذكيّ ومتغير الخجل (ن = 407)

متغيرات البحث	زمن تصفح المحمول	المتوسط	الانحراف المعياريّ	كل 5 دقائق	كل 10 دقائق	كل 20 دقيقة	كل نصف ساعة	كل ساعة
الخجل	كل 5 دقائق	85.82	14.37	*				
	كل 10 دقائق	63.06	13.87					
	كل 20 دقيقة	65.45	12.45		*			
	كل نصف ساعة	70.25	8.06					
	كل ساعة	72.80	9.27		*	*	*	

يتضح من جدول (16 - ب) ما يلي:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الهاتف كل 5 دقائق، ومستخدمي الهاتف كل 10 دقائق، تجاه المجموعة الأولى، حيث كانت المتوسطات على التوالي (85.82) و(63.06) . وهذا يعني أنه كلما زاد معدل تصفح الهاتف زاد الخجل.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الهاتف كل 20 دقيقة ومستخدمي الهاتف كل 10 دقائق حيث كانت المتوسطات على التوالي (65.45) و(63.06).

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الهاتف كل ساعة ومستخدمي الهاتف كل 10 دقائق و20 دقيقة ونصف ساعة وكل ساعة، حيث كانت المتوسطات على التوالي (63.06) و(65.45) و(70.25) و(72.80).

مناقشة نتيجة الفرض الخامس

في ضوء ما كشفت عنه نتائج الفرض الخامس، يتضح لنا أهمية الهواتف الذكية في حياة المراهقين، ومدى الإفراط في تصفح الهاتف كل 5 دقائق وبشكل اندفاعي؛ لتجنب الانفصال عن الإنترنت وتطبيقاته (Cheever et al., 2014)، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع عدة دراسات؛ إذ تبين إفراط فئة المراهقين في تصفح الهواتف الذكية مما نتج عنه حالة من الاعتمادية ووجود علاقة قوية بين الهواتف الذكية والمراهقين (Fuster, Chamarro, & Oberst, 2017; Gezgin et al., 2018; Mitchell & Hussain, 2018; Visnjic et al., 2018). وتُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الشخص الخجول وعدم ثقته الكافية بذاته لمواجهة الأشخاص (Pilkoris, 1979) مما يدفعه إلى رد فعل انسحابي من المجتمع والتفاعلات الواقعية بسبب مشاعر التوتر والقلق وكراهية النظر في عين الآخر (Cheek & Buss, 1981) ولا شك أن الخجل حالة انفعالية معقدة تتطوي على شعور سلبي بالذات ولذا ارتبط الخجل بدراسات رهاب الإنترنت ورهاب فقدان الهاتف الذكي (Saunders & Chester, 2008; Mahadevaswamy & D'souza, 2018) إذ يلجأ المراهقون الذين يعانون من الخجل إلى العالم الافتراضي بطريقة اندفاعية كآلية وقائية، لخفض مشاعر التوتر هروباً من العالم المادي إلى العالم الافتراضي (Porter & Chambless, 2017) عوضاً عن نقص العلاقات الاجتماعية (Kraut et al., 2002) ومع حصولهم على الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت يزداد تعلقهم بالهاتف الذكي؛ ورغم علم الشخص الخجول أن علاقات الإنترنت غير مشبعة لكنها تحقق له السعادة وراحة الانفراد بذاته (Bian & Leung, 2015) ونتيجة لهذا التناقض بين الرغبة في الانخراط مع المجتمع وبين طرق

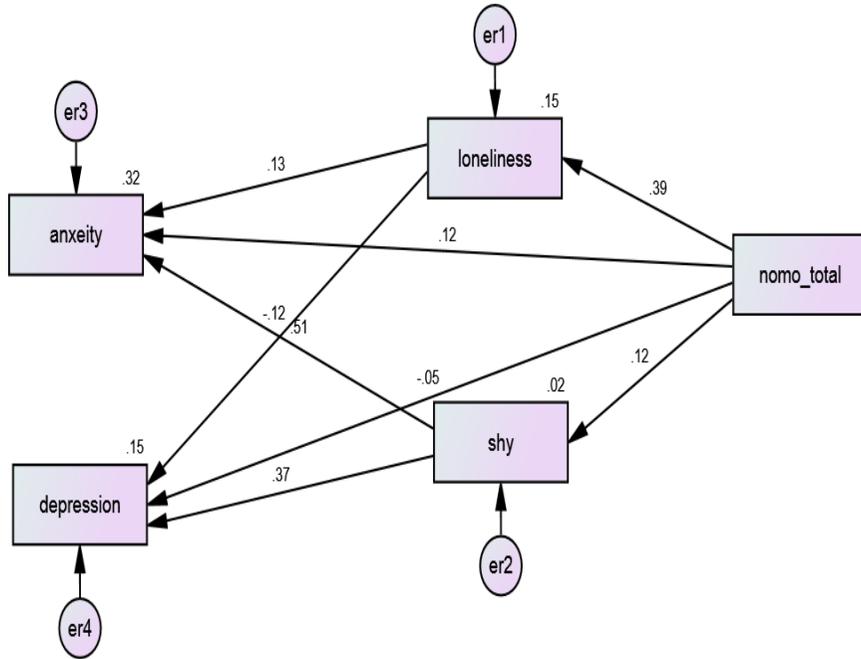


التجنب القهرية ينتهج الشخص الخجول مظاهر انسحابية مثل الصمت الاجتماعي (Asendorpf, 1990).

تماشياً مع ما تم ذكره ؛ فقد تمخض عن الحراك التكنولوجي العديد من الشكاوى النفسية والصحية المتكررة ، مثل: التعب والإجهاد، والقلق، والكرب، وتواجد الأشخاص الخجولة بشكل مفرط على وسائل التواصل الاجتماعي (Yu et al., 2019) وتشير نتائج الدراسات إلى أنه كلما زاد الاعتماد على تطبيقات الإنترنت زاد الخجل بأنواعه (D'souza et al., 2008) ؛ إذ يحدث ذلك لارتباط الخجل بالتناقض الذاتي والاستخدام المرضي للإنترنت (Gao et al., 2018). هذا وأسفرت نتائج الدراسات أن الذكور الذين يعانون من الخجل يبدأون المحادثة عبر التطبيقات الاجتماعية بسبب افتقارهم القدرة على التفاعل مع الآخرين (Brunch et al., 1989) ، أما الإناث الخجولة فهن يبحثن عن الدعم الاجتماعي بسبب اضطراب مفهوم الذات لديهن (Cheek & Melahior, 1990) بناءً عليه فإنه من المتوقع أن يؤدي الإفراط في استخدام الهاتف الذكي إلى انخفاض معدل العلاقات الشخصية الواقعية وآليات المواجهة واحترام الذات، والإنجاز الأكاديمي وغير الأكاديمي لدى المراهقين (Ward, 2004; Bian & Leung, 2015; Gao et al., 2018; Menon et al., 2021). ما سبق يفسر لنا لماذا يندفع الشخص الخجول نحو استخدام الهاتف الذكي بشكل قهري ، ولماذا الشخص الذي يعاني من الوحدة النفسية، والقلق التفاعلي، والخجل غير كُفء في العلاقات الاجتماعية؟ ؛ الأمر الذي يدفعه إلى قضاء أغلب الوقت بمفرده بعيداً عن الأنشطة التفاعلية والمعاناة من رهاب فقدان الهاتف الذكي.

نتائج الفرض السادس ومناقشتها

يتناول هذا الفرض التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للوحدة النفسية والخلل الاجتماعي في التنبؤ بالعلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلٍ من القلق التفاعلي والاكنتاب لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات.



كا تربيع = 5.311 ، درجات الحرية = 2 ، الدلالة 0.07 (غير دالة)

GFI= 0.99, AGFI= 0.96 , IFI= 0.98, RMSEA= 0.064

شكل (2) مخطط مساري للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة عبر عينة من المراهقين

تشير أدلة جودة التوفيق إلى صلاحية النموذج النظري حيث كانت قيمة كا تربيع = 5.311 وهي غير دالة بمعنى أنه لا يوجد فرق بين النموذج الفعلي والمتوقع كما أظهرت قيم

أدلة جودة التوفيق أنها تقترب من 1 ومتوسط الجذر التربيعي التربيعي للخطأ 0.064 مما يشير إلى صلاحية النموذج للتنبؤ ؛ بناءً عليه كانت التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة على النحو التالي:

أولاً: التأثيرات المباشرة:

- 1- وجود تأثير تنبؤي مباشر لمتغير رهاب فقدان الهاتف بالشعور بالوحدة حيث بلغت قيمة بيتا غير المعيارية 0.13 وخطأ معياري قدره 0.015 والقيمة دالة عند مستوى معنوية 0.0001
- 2- وجود تأثير تنبؤي مباشر لمتغير رهاب فقدان الهاتف بالشعور بالخجل حيث بلغت قيمة بيتا غير المعيارية 0.082 بخطأ معياري قدره 0.032 والدلالة عند مستوى معنوية 0.01
- 3- وجود تأثير تنبؤي مباشر لمتغير رهاب فقدان الهاتف والقلق حيث بلغت قيمة بيتا غير المعيارية 0.047 بخطأ معياري قدره 0.017 والدلالة عند مستوى معنوية 0.006
- 4- عدم وجود تأثير تنبؤي مباشر لمتغير رهاب فقدان الهاتف والاكنتئاب حيث بلغت قيمة بيتا غير المعيارية -0.025 بخطأ معياري قدره 0.027 وهو غير دال إحصائياً.
- 5- وجود تأثير تنبؤي مباشر بين الشعور بالوحدة والقلق حيث بلغت قيمة بيتا 0.151 والخطأ المعياري 0.051 وهو دال عند مستوى معنوية 0.003
- 6- وجود تأثير تنبؤي مباشر بين الشعور بالوحدة والقلق حيث بلغت قيمة بيتا 0.20 والخطأ المعياري 0.08 وهو دال عند مستوى معنوية 0.01
- 7- وجود تأثير تنبؤي مباشر بين الخجل والقلق حيث بلغت قيمة بيتا 0.299 والخطأ المعياري 0.038 وهو دال عند مستوى معنوية 0.001

8- وجود تأثير تنبؤي مباشر بين الخجل والاكتئاب حيث بلغت قيمة بيتا 0.298

والخطأ المعياري 0.024 وهو دال عند مستوى معنوية 0.001

ثانياً: التأثيرات غير المباشرة¹

1- وجود تأثير تنبؤي غير مباشر للمتغير الوسيط الشعور بالوحدة في العلاقة

بين رهاب فقدان الهاتف والقلق حيث كانت قيمة Sobel Z = 2.80 وهي دالة عند مستوى

معنوية 0.01

2- وجود تأثير تنبؤي غير مباشر للمتغير الوسيط الشعور بالوحدة في العلاقة

بين رهاب فقدان الهاتف والاكتئاب حيث كانت قيمة Sobel Z = 2.40 وهي دالة عند

مستوى معنوية 0.02

1- التأثير المباشر: هو وجود مسار مباشر (c)، بين المتغير المستقل والمتغير التابع، والقيمة هي معامل انحدار بيتا المعيارية أو غير المعيارية. وغالباً ما توضع قيم بيتا المعيارية على المسارات وبجوارها بين قوسين الخطأ المعياري. ولمعرفة دلالة قيمة بيتا المعيارية نقوم بقسمتها على الخطأ المعياري مما ينتج قيمة تسمى Z أي أن: $Z = B/SE$ وتكون القيمة دالة عند مستوى معنوية 0.05 عندما تساوي 1.96 أو أكثر، وعند 0.01 عندما تساوي 2.58 أو أكثر.

- التأثير غير المباشر: وتكون حينما توجد علاقة سببية بين المتغير المستقل والمتغير التابع ولكن عبر متغير وسيط Mediator، ولكي يتم ذلك لابد من عمل أكثر من إجراء:

1- حساب التأثير الكلي: ويكون ذلك بالمعادلة: $c = c, + ab$ ، حيث c تشير إلى التأثير الكلي و c، (تقرأ سي داش) تشير إلى التأثير المباشر، و ab تمثل حاصل ضرب قيم بيتا غير المعيارية للمسارين مستقل إلى وسيط (a) و وسيط إلى تابع (b).

2- حساب الخطأ المعياري SE لـ ab: ويكون من خلال المعادلة: $SEab = \sqrt{(b^2 * sa^2 + a^2 * sb^2)}$

حيث $\sqrt{}$ تعني الجذر التربيعي، و b^2 تعني مربع قيمة بيتا غير المعيارية للمسار بين المتغير الوسيط والمتغير التابع، و sa^2 تعني مربع الانحراف المعياري للمسار بين المتغير المستقل والمتغير الوسيط، و a^2 تعني مربع قيمة بيتا غير المعيارية للمسار بين المتغير المستقل والمتغير الوسيط، و sb^2 تعني مربع الانحراف المعياري للمسار بين المتغير الوسيط والمتغير التابع.

3- حساب اختبار تسوييل Sobel Z test لتبيان دلالة التأثير غير المباشر للمتغير الوسيط في

العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع كالآتي: $Sobel Z test = ab/seab$

ودلالة قيمة Z لـ تسوييل عند 0.05 عندما يكون ناتج المعادلة أكبر من أو يساوي 1.96 .

3- وجود تأثير تنبؤي غير مباشر للمتغير الوسيط الشعور بالخجل في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف والقلق حيث كانت قيمة $Sobel Z = 2.51$ وهي دالة عند مستوى معنوية 0.01

4- وجود تأثير تنبؤي غير مباشر للمتغير الوسيط الشعور بالخجل في العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف والاكتئاب حيث كانت قيمة $Sobel Z = 2.44$ وهي دالة عند مستوى معنوية 0.02

يتضح لنا مما سبق أهمية تحليل المسار في إيجاد نمط العلاقات وتحليل المعاملات الارتباطية بين شبكة من المتغيرات وعرضها في نموذج سببيّ يمكننا من خلاله التنبؤ بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة، ويمكننا تغيير ذلك كالتالي:

نتيجة الفرض السادس ومناقشتها

أولاً: مناقشة نتائج التأثيرات المباشرة لتحليل المسار:

- إن وجود تأثير تنبؤي مباشر لرهاب فقدان الهاتف الذكي بالشعور بالوحدة يعني: أنه كلما زاد التعلق بالهاتف تدريجياً فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة الوحدة النفسية، وتلك النتيجة تتفق مع دراسات عدة. (Gezgin et al., 2018; Durak, 2018; Celebi et al., 2020)؛ إذ تعد الوحدة إحدى المشكلات النفسية المرتبطة ارتباطاً مباشراً برهاف فقدان الهاتف الذكي والإدمانات السلوكية (Augner & Hacker, 2012; Choliz, 2012). وفي هذا الصدد يعتقد أن جذب المراهقين إلى بيئات وسائل التواصل الاجتماعي هو السبب الرئيس وراء استخدامهم المكثف للهواتف الذكية؛ كما يزداد شعور المراهق بالقلق عند فقدان الهاتف المحمول؛ بسبب خوفه من فقدان مشاركة الأحداث والتطورات التي تحدث عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وقد أشار "جزجن" وآخرون إلى أن الأدبيات النفسية ما زالت محدودة في توضيح جوهر تلك العلاقة (Gezgin et al., 2018). فكلما زاد الوقت المستهلك لمتابعة

وسائل التواصل الاجتماعي فإنه من المتوقع معها زيادة سلوك الخوف من فقدان الهاتف؛ إذ تصبح هذه البيانات الإعلامية جزءًا من الحياة. كما كشفت نتائج الدراسات عن أن وسائل التواصل الاجتماعي سبب انجذاب المراهقين لشبكة الإنترنت والهواتف الذكية؛ ومن ثم وقوعهم في العديد من المشكلات النفسية (Yilmaz et al., 2015). وبالنظر إلى مفهوم الوحدة نجد أنه شعور مرتبط بالتصورات الشخصية الخاطئة من عدم القدرة على تكوين علاقات ناجحة؛ وقد ساعدت البيانات الإلكترونية وما توفره من تطبيقات على خفض مشاعر التوتر والقلق التي تصيب المراهقين المصابين بالوحدة؛ ولذا نجدهم بكثافة على شبكة الإنترنت وسط حشد من الأنشطة والتطبيقات الاجتماعية؛ ولذا يواجهون مشكلة عند فصلهم عن هواتفهم الذكية.

- دلت النتائج -أيضًا- على أن رهاب فقدان الهاتف الذكي ذو تأثير تنبؤي مباشر بالخلل، وهذه النتيجة تتفق مع العديد من الدراسات (Ebeling-Witte, Frank & Lester, 2007; Mahadevaswamy & D' souza, 2018; Brush, 2018; Coplan et al., 2004; Ward, 2014). هذا، ويمكن تفسير هذه النتيجة من واقع أن التفاعلات التي طورها الأفراد باستخدام وسيط عبر الإنترنت هي طريقة جديدة نسبيًا لتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين؛ ولذا اهتم الباحثون -مؤخرًا- بدراسة خصائص الشخصية التي تتجذب لهذه الوسائل الإلكترونية لتنمية صداقتها. وقد وجد أن تلك الوسائل - لاسيما غرف الدردشة عبر الإنترنت - توفر للأفراد الخجولين فرص التفاعل مع الآخرين من دون قيود أو قلق، وتخلصهم من أوجه القصور المدركة التي يختبرونها في علاقتهم وجهًا لوجه، على سبيل المثال: الوزن، والإعاقة، ولون البشرة، وهي أمور تعيق قدرة الشخص الخجول على التواصل الاجتماعي بشكل صريح، ونظرًا لتنوع غرف الدردشة والموضوعات حاليًا؛ فإن المشاركين لديهم الفرصة للالتقاء والتحدث بحرية مع آخرين لهم نفس الاهتمامات والخلفيات، والأهم أن تلك المحادثات تسمح لهم بعدم تلقي ردود فورية، وإنهاء المحادثة من دون الحاجة إلى



الاستئذان بشكل مرئي. ونتيجة المخاوف التي تصيب الأشخاص الخجولين عند التفاعل المرئي، وسوء العلاقات الاجتماعية في الواقع العملي والمعاناة عند التفاعل وجهاً لوجه والشعور بالتوتر والعصبية وعدم الراحة، نجدهم أكثر عرضة لعقد علاقات عبر الإنترنت؛ لتجنب التعرض للمشاعر السلبية الشائعة عند المواجهة؛ ولذلك هم الأكثر انزعاجاً من فقدان الهاتف.

في هذا السياق، كشفت نتائج الدراسات عن أن الرجل الخجول يبدأ المحادثة عبر غرف الدردشة؛ بسبب افتقاده القدرة على التفاعل مع الآخرين؛ ولذا فهو يسعى إلى تحقيق الكفاءة الشخصية (Brunch et al., 1989). وأن النساء الخجولات لديهن اضطراب في مفهوم الذات (Cheek & Melchior, 1990)، ومشاكل في الدعم الاجتماعي من الأصدقاء (Jones & Carpenter, 1986) لذلك يلجأن إلى العلاقات عبر الإنترنت؛ من أجل الدعم الاجتماعي (Brunch et al., 1989). وقد أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الخجل الاجتماعي والوحدة النفسية ورهاب فقدان الهاتف لدى المراهقين (Mahadevaswamy & D' souza, 2018)؛ ذلك لأن من الخصائص التنموية لدى المراهقين - لاسيما الخجولين منهم - إدراكهم لعجزهم عن تكوين شبكة اتصالات اجتماعية ناجحة في حياتهم الواقعية؛ ولذا يلجأون إلى الصداقات الافتراضية؛ عوضاً عن الشعور بالوحدة والاكتئاب والخجل؛ وتجنباً لأعراض التوتر والقلق عند التفاعل الطبيعي (Ebeling-Witte et al., 2007)؛ وهو سبب انجذابهم نحو هواتفهم، ليس هذا فحسب، بل -أيضاً- بسبب الفضول لمعرفة الإجابات عن العديد من القضايا وارتباط الهاتف بشبكات الإنترنت التي ساعدت على سرعة جمع المعلومات؛ وهو ما ينبئ باحتمالية اندثار التواصل الفعلي أو انحداره.

ما سبق يقدم دعماً للفرضية القائلة: إن الأفراد الذين ينخرطون في علاقات عبر الإنترنت ويعانون من رهاب فقدان الهاتف سيكون لديهم درجات أعلى في الخجل، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن سبب الارتباط بالهاتف ليس فقط الخجل، بل قد يرجع إلى الثقة العالية بالأجهزة الإلكترونية، ومنها: الهاتف والقدرة على استخدام التكنولوجيا الحديثة (Nash & Moroz, 1997). وأخيراً، فإنه على الرغم من العلاقات عبر الإنترنت وارتباط الأشخاص الخجولين بهواتفهم المحمولة بحثاً عن بديل لمشاكلهم النفسية وعدم ثقتهم بأنفسهم¹، فإنها لا تمثل الترياق الشافي من عدم الرضا لافتقادهم العلاقات في الحياة الواقعية، والتي يتضمنها الدعم الاجتماعي ومشاركة الأحداث السعيدة والحزينة.

- فيما يتعلق بالتأثير التنبؤي المباشر لرهاب فقدان الهاتف في القلق التفاعلي، فإن هذه النتيجة تتفق مع العديد من الدراسات، حيث يعتقد الباحثون بل يتوقعون أن المراهقين الذين يعانون من رهاب فقدان الهاتف سيزداد لديهم القلق التفاعلي (Sharma et al., 2019)؛ ذلك لأن الأفراد الذين يعانون من القلق التفاعلي أكثر ميلاً للعلاقات الإلكترونية (Mckenna, 1998) بحثاً عن الشعور بالأمان (King et al., 2014)؛ إذ يتكون القلق التفاعلي من بعد انفعالي يتمثل في مشاعر الخوف، والفرع، والتوجس من المواجهة المرئية، وبعد معرفي يبدو في الإدراك السلبي للمواقف، والانتباه، والتركيز، والخوف من التقدير والنقد، وبعد فسيولوجي ينشط الجهاز العصبي المستقل، ويؤدي إلى انقباض الشرايين الدموية، وسرعة التنفس عند التفاعل مع الآخرين (القريطي، 2003) وهي خبرة انفعالية غير سارة سببها الخوف من المشاركة في المواقف الاجتماعية (Ranta et al., 2007). ساعد الهاتف

¹ في أثناء تطبيق المقاييس تحدث مع الباحثة مجموعة من المراهقين الخجولين عن كيفية التخلص من الخجل؟ وعند سؤالهم هل الصداقات عبر الفيسبوك تعد عوضاً كافياً عن وجود أصدقاء في حياتهم الطبيعية؟ فكانت الإجابة بالنفي؛ بسبب "أنهم مش بيحسوا بينا عند الحزن، ومش بنلاقي حد يطبب علينا، لكن هم بيصبرونا".



الذكيّ على حلها من خلال مواقع التواصل الاجتماعيّ والألعاب والأنشطة المتوافرة عليه ؛ ولذا يشعر المراهقون الذين يعانون من رهاب فقدان الهاتف بالقلق أكثر من غيرهم (الحربيّ، 2020، دردة، 2016، Mir & Akhtar, 2020) ؛ نتيجة تعذر الوصول إلى المعلومات وفقدان الراحة ومنتعة تصفح الهاتف والخدمات المقدمة عبر الإنترنت (Lepp, Barkley & Karpinski, 2014).

- دلت نتائج الدراسة الحالية على وجود تأثير تنبؤيّ مباشر بين الشعور بالوحدة والقلق التفاعليّ والاكتئاب وبين الخجل الاجتماعيّ والقلق التفاعليّ والاكتئاب.

وهو أمر منطقيّ؛ إذ تمثل تلك الاضطرابات النفسية زملة أعراض متداخلة تصيب المراهقين في تلك المرحلة العمرية ؛ فقد أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاكتئاب والقلق التفاعليّ ورهاب فقدان الهاتف (Sharma et al., 2019) وأن الآراء السلبية عن الذات، وتدني تقدير الذات، وصغر السن، والسعي وراء الإحساس وإن كان مزيّفًا- ولاسيما لدى الشخص الذي يعاني من الوحدة - يدفع المراهقين لسوء استخدام الهاتف (Bianchi & Phillips, 2005) وأن المراهقين المصابين بالاكتئاب سيسعون إلى البحث عن التطبيقات الاجتماعيّة ؛ من أجل أن يشعروا بقدر أقل من الوحدة والرضا عن أنفسهم (Lemon, 2002) كما أنه من المحتمل أن تتفاقم أعراض الاكتئاب والقلق لديهم ؛ إذا أدركوا أن حياة الآخرين عبر تلك التطبيقات أفضل من حياتهم (Sharma et al., 2019). وأن رهاب فقدان الهاتف يتسبب في الوحدة والانشغال عن العلاقات الاجتماعيّة على أرض الواقع، ويؤدي إلى ارتفاع القلق التفاعليّ وتفاقم معدلات الاكتئاب (Arpai, 2020; Darvishi et al., 2019; Mitchell & Hussain, 2018).

لذا فإنه من المتوقع أن يؤدي رهاب فقدان الهاتف إلى انخفاض العلاقات الشخصية الواقعية وآليات المواجهة، واحترام الذات، وانعدام ممارسة الأنشطة الدينية، وتدهور الإنجاز

الأكاديمي وغير الأكاديمي لدى المراهقين؛ ومن ثم التأثير السلبي في جودة الحياة والسعادة الذاتية؛ نتيجة الشكاوى المتكررة من التعب والإجهاد والصداع والقلق، وصعوبات التركيز، واضطرابات النوم، والوحدة، وسوء المزاج (Yilmaz & Bekaroglu, 2021; Mir & Akhtar, 2020; Arpaci, 2020; Celebi et al., 2020; Sharma et al., 2019; Yu et al., 2019; Felisoni & Godoi, 2018; Durak, 2018; Gezgin et al., 2018; Gao et al., 2018; Soderqvist, Carlberg & Hardell, 2008; Ebeling-Witte et al., 2007). فضلاً عن انخفاض جودة الحياة والسعادة (Soderqvist et al., 2008).

ثانياً - مناقشة نتائج التأثيرات غير المباشرة لتحليل المسار:

تبين من نتائج الدراسة الحالية أن للمتغيرات الوسيطة - الوحدة النفسية والخلل الاجتماعي - تأثيراً غير مباشر في المتغيرات التابعة: القلق التفاعلي والاكنتاب، وفي المتغير المستقل: رهاب فقدان الهاتف. وقد جاءت هذه النتيجة متطابقة مع أغلب الدراسات (Cheek & Buss, 1981; Manning & Ray, 1993; Zhao, Sing, Chen, Li, Wang & Kong, 2018; Gao et al., 2018; Yu et al., 2019; Ganganahalli, Tondare & Durgawale, 2014; Ithnain et al., 2018; Hwang et al., 2021; Visnjic et al., 2018).

يمكن تفسير تلك النتيجة من خلال المزايا المتوفرة في الهواتف الذكية عكس الهواتف المحمولة العادية؛ فتلك الهواتف وفرت بيئة مثالية أسهمت في خفض مشاعر الوحدة والخلل الاجتماعي، مثل: الألعاب الإلكترونية، والتقاط الصور، ومقاطع الفيديو، والبحث عن الأخبار، وإرسال الرسائل النصية، وقراءة الكتب. ونتيجة معاناة الأشخاص الخجولين من سوء العلاقات الاجتماعية، وافتقارهم إلى مهارات الإفصاح عما يدور داخلهم، وعدم القدرة على بدء حديث مع الآخرين، يتجنبون المواقف الاجتماعية والتي تتسبب في توترهم وعدم راحتهم وشعورهم بالعصبية (Manning & Ray, 1993). وهم - غالباً - ما ينظرون إلى أنفسهم بشكل سلبي؛ مما يجعلهم يشعرون بالوحدة والاكنتاب (Zhao et al., 2018)، كما

يرتبط الخجل بسلسلة من المشاعر الاجتماعية ومشاكل التكيف التفاعلي؛ نتيجة اضطرابات داخلية تجعل الأشخاص الخجولين يشعرون برفض الأقران والوحدة وصعوبة التكيف؛ لذا فإن عدم الكشف عن هويتهم يحفزهم للهروب من الواقع الاجتماعي إلى الهواتف الذكية؛ حيث عالم الإنترنت الذي يلبي احتياجاتهم الاجتماعية بوصفها نوعاً من التعويض المؤقت لاحتياجاتهم العاطفية والاجتماعية (Yu et al., 2019)؛ لذا يشعر الأفراد بالارتباك ويتعقد مشكلاتهم عند الشعور بالابتعاد عن هواتفهم فهي تشكل جزءاً منهم يصعب الاستغناء عنه - لاسيما أن المراهقين يحتاجون إلى الاتصال الدائم مع أولياء أمورهم وأصدقائهم؛ للاطمئنان عليهم والشعور بالأمان؛ ولذا فهم أكثر تكيّفًا مع الأجهزة الإلكترونية بشكل عام ومع الهاتف الذكي بشكل خاص؛ لأنه سهل في حمله، ومثير للاهتمام، ويمنحهم الإحساس بالاستقلال والهوية والمصادقية، وقادر على تحويل الإشارات الاجتماعية والإيماءات إلى إشارات غير لفظية عن طريق الرموز المزودة به.

خاتمة الدراسة

أدى الاستخدام المفرط للهواتف الذكية إلى غياب التفاعلات المرئية؛ مما تسبب في إعادة تشكيل أسلوب حياتنا، وثقافتنا، وتأثر نمط السلوك ولاسيما لدى فئة المراهقين والشباب؛ وسُمي هذا الجيل بـ "الجيل الرقمي" نتيجة الاعتماد الذهني على الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية، ورصدت الأبحاث العلمية تأثير الهاتف الذكي على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية على المراهقين والشباب؛ لينتهي الأمر بمرض وبائي أصبح يهدد مستقبل الأجيال القادمة هو رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا)؛ وهو نتيجة الازدواجية والتناقضات التي تحملها التطبيقات والمنصات الإلكترونية، فهي متعددة الفوائد على المدى القريب، بينما في الواقع يختبئ في جوفها سلوكيات إدمانية واندفاعية سيحصد عواقبها الأفراد على المدى البعيد.

ذلك وأوصى الأطباء النفسيون بأهمية التشخيص المزدوج كإحدى القضايا المهمة للنوموفوبيا (Kamibepu & Sagiuro, 2005)، والاهتمام بطرق العلاج المقترحة للحد من سوء استخدام الهواتف (Bataller, 2005)، كما اقترح الفريق المهتم باضطرابات القلق ضرورة تعديل معايير تشخيص حالات الرهاب المحددة، كما أوصوا بإضافة النوموفوبيا في دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات النفسية الخامس (Bragazzi & Del-Punente, 2014)؛ إذ يؤدي الإحساس بالانفصال عن الهاتف الذكي وتطبيقاته إلى حالة نفسية من الخوف الغير عقلائي، يعقبه رد فعل عصبي وقلق وارتباك من عدم القدرة على الاتصال بالآخرين، والتواصل معهم، ومتابعة الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي؛ إذ يمثل الإنترنت شعور بالإمان والراحة والتسلية لدى مستخدمي الهواتف الذكية وتحديداً فئة المراهقين والشباب (Yildirim & Correia, 2015).

بناءً عليه فقد سعت الدراسة الحالية إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقة المتبادلة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وكلٍ من الوحدة النفسية والخلل الاجتماعي والقلق التفاعلي والاكئاب، مع الأخذ في الاعتبار بعض المتغيرات الديموغرافية مثل: مهنة الأم ومهنة الأب، والزمن المستغرق لتصفح الهاتف المحمول. ولا غرو في ذلك؛ فالدراسات التنبؤية تُسهم في المجال الإكلينيكي؛ إذ تفتح آفاقاً بحثية جديدة نحو التشخيص والعلاج، ورغم ذلك، فهناك قيود للدراسة الراهنة ترجع إلى كون العينة من الأسوياء؛ مما يصعب معه إمكانية تعميم النتائج؛ ولذا تحتاج البحوث المستقبلية إلى سحب عينات متنوعة (أسوياء ومرضى) للوقاية والعلاج من سموم الهواتف الذكية.

تنطوي الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي للدراسات المستعرضة، واعتمدت على استبانات التقرير الذاتي؛ ولذا فإنه من المحتمل أن يكون ذلك سبباً في تأثير النتائج الإجمالية؛ ولذا فقد يكون من المفيد أن تطبق الدراسات المستقبلية استطلاعات رأي أكثر احترافاً عن



طريق Google Forms، ومع ذلك انتهت الدراسة الحالية إلى نفس نتائج الأبحاث المماثلة تقريباً؛ وهي أن ظاهرة رهاب فقدان الهاتف الذكي من الظواهر المستجدة والمعقدة، والتي تحتاج إلى انتباه صانعي سياسات الصحة النفسية والصحة العامة؛ لتعزيز المزيد من الأبحاث الأكثر شمولية وعمقاً على المدى الطويل وتحفيزها؛ لتوضيح الارتباط السببي بين رهاب فقدان الهاتف الذكي وآثاره الضارة على كافة المستويات الحياتية والمراحل العمرية.

سحبت الدراسة الراهنة عينة هادفة من المراهقين والمراهقات بلغ حجمها (407) مشاركين مما ساعد على خفض نسبة النتائج الغامضة، ورغم ذلك لم تقدم النتائج علاقات سببية، وقد يرجع السبب إلى أن الدراسات المستعرضة لا تسمح برؤية مناسبة للعلاقات السببية؛ مما يعني ضرورة الاهتمام بالدراسات المقارنة والطولية مستقبلاً.

جاءت نسبة انتشار رهاب فقدان الهاتف الذكي في البحث الحالي ضئيلة، وقد يرجع الأمر إلى استخدام عينة من المراهقين والمراهقات؛ ووفق ثقافتنا العربية يخضع المراهق إلى التعلق بمصدر الأمان والتبعية؛ مما يجعله في غنى عن تطبيقات الهواتف الذكية، على الجانب الآخر قد يعود السبب إلى طرق قياس الصدق والثبات التي استخدمت في الدراسة الحالية؛ ولذا فمن الأفضل أن تتبين الدراسات المستقبلية فحص الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا على عينات كبيرة الحجم وفئات عمرية متباينة على نطاق واسع.

هكذا يتبين أنه - رغم صعوبة الابتعاد عن الهواتف الذكية - فإنه من الضروري توعية المراهقين بأهمية التفاعلات وجهاً لوجه؛ فالعلاقات عبر التطبيقات الاجتماعية تفقد الإنسان تدريب قدراته العقلية على الانتباه والملاحظة والشعور بالغير، وفهم الانفعالات والإيماءات وإدراك المواقف والسلوكيات كما يريد أو يتخيل وليس كما ينبغي. ولا مناص من القول بأن اتباع نظام تكنولوجي تكيفي منضبط ليس بالأمر السهل، لكن الاستمرار في مكافحة فوضى استخدام التكنولوجيا - عن طريق تفعيل دور الأسرة التوعوي، والتخطيط

المجتمعي، والتدابير التربوية في المؤسسات التعليمية والأبحاث العلمية - هو الحل الأمثل لإدارة المخاطر اللامتوقعة من خوف فقدان الهاتف الذكيّ وتوابعه.

قائمة المراجع العربية

- إبراهيم، إبراهيم الشافعي (2010). القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية المتداخلة معه: دراسة عاملية. متاح على الرابط: Research gate. Net/publication/330650144 hleps://www. 27 يناير 2021.
- إبراهيم، زيزي (2006). العلاج المعرفي للأكتئاب أسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية. القاهرة، دار غريب.
- أبوخطب، فؤاد؛ وعثمان، سيد أحمد؛ وصادق، أمال (١٩٨٧). التقويم النفسي. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- أحمد، سهير كامل؛ ومحمد، شحاته سليمان (2002). تنشئة الطفل وحاجاته بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية، مركز الاسكندرية.
- الأنصاري، بدر (1996). قياس الخجل. الكويت، دار الكتاب الجامعي.
- البراشديه، حفيظة؛ والظفري، سعيد (2020). الخصائص السيكومترية للصورة المعربة من مقياس النوموفوبيا لدى الشباب العماني. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 64(17)، 244-271.
- الحربي ، سندس (2020). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، 25(6)، 1-29.
- الحسيني، حسن (1992). دراسة في ديناميات الوحدة النفسية لدى كل من الابن الوحيد للوالدين. مجلة التربية، جامعة المنصورة 1(17)، 53-97.



- دبابش، علي (2011). فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. *رسالة ماجستير غير منشورة*. جامعة الأزهر - غزة - كلية التربية.
- دردة، السعيد (2016). النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية. *مجلة دراسات نفسيه*، 26(3)، 361-392.
- الدسوقي، مجدي (1998). *مقياس الشعور بالوحدة النفسيه*. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- الدسوقي، مجدي (2003). *سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة*. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- زهران، حامد عبد السلام (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. (ط4). القاهرة ، عالم الكتب.
- الشال، انشراح (2015). *النوموفوبيا في عصر وسائل الاتصالات الرقمية*. الجمعية المصرية للعلاقات العامة، 9، 9-31.
- شحاتة، سمر عبد السلام (2018). *النوموفوبيا وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المنوفية*. *رسالة ماجستير غير منشورة*. كلية التربية جامعة المنوفية.
- الشربيني، لطفي (2001). *الاكتئاب "المرض والعلاج"*. الإسكندرية، منشأة المعارف.
- الشريف، بندر بن عبدالله (2014). *بعض أبعاد القلق الاجتماعي المنبئة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة طيبة*. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 3 (9)، 1-22.

- شفيق، جمال (1997). تباين الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ومدى قدرتها التنبؤية ببعض المتغيرات الشخصية. *مجلة علوم وفنون*. دراسات وبحوث جامعة حلوان، 9 (4)، 128-129.
- شقير، زينب محمد (2000). *الشخصية السوية والمضطربة*. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- شكر، إيمان. (2019). النوموفوبيا وعلاقته بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المراهقات: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. *مجلة كلية التربية ببها*، 120 (4)، 525 - 590.
- صالح، محمد؛ والعكمة، حسان (٢٠١٨). الخجل وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة الفارت. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*. سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤(6)، ٣٠٩-٣٢٨.
- جميل، بيداء هاشم (٢٠١٦). الخجل وعلاقته بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة ببغداد. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ٥٠، ٤٢١-٤٤٨.
- الطوارئ، سعود محمد (2018). الخجل الاجتماعي لدى المراهقين في دولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 2، 47-68.
- العازمي، أحمد؛ والمرتجي، يوسف (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي وأثره في خفض إيمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بدولة الكويت. *مجلة كلية التربية جامعة المنصورة*، ١٠٧ (٢)، ٧٩٧-٨٣٣
- عبدالرحمن، محمد (2000). *علم الأمراض النفسية والعقلية*. القاهرة، دار قباء.



- عبد القادر، هويدا (2002). أثر الخصائص لنفسية لمرضى الاكتئاب العصابي والذهاني . *رسالة ماجستير غير منشور*، كلية التربية الفنية، جامعة حلوان.
- عبد الله، القاسم (2018). الخوف المرضى من فقدان الهاتف المحمول لدى الأطفال. *الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية*، 74(19)، 50-69.
- عبدالله، عمير (1999). *التحرر من الخجل الاجتماعي* . حلب، مطبعة الشهباء.
- عبد المقصود، أماني (2006) فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتغلب على القلق لدى عينة من طالبات الجامعة السعودية. *مجلة كلية التربية*، 30(2)، 9 - 52.
- عكاشة، أحمد (1998). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- علام، صلاح الدين محمود (2011). *القياس والتقويم التربوي والنفسية، اساسياته وتطبيقاته المعاصرة*. (ط5). القاهرة، دار الفكر العربي.
- العلوية، إيمان (2017). برنامج إرشاد جمعي لقصة الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان. *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة تروى، عمان.
- غريب، عبد الفتاح (1999). *مقياس الاكتئاب (د-2) BDI التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- القريطي، عبد المطلب (2003). *في الصحة النفسية*. (ط3). القاهرة، دار الفكر العربي.
- القضاة، محمد اسماعيل؛ والصريرة، خالد أحمد (2018). درجة انتشار الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *المنازة*، 24 (3)، 9-30.

- قنديل، شاكر (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت، دار سعاد الصباح.
- كفاي، علاء الدين (1990). الصحة النفسية. القاهرة، مكتبة هاجر.
- محمد، عادل عبد الله (2000). العلاج العرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة، دار الرشاد.
- محمد، هبه محمود (2019). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. دراسات نفسيه، 29(4)، 761-831.
- مصطفى، ناجية (2004). فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه منشورة؛ معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ملحم، سامي محمد (2002). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. (ط2)، عمان، دار المسيرة.
- المومني، فواز؛ والعكور، شيرين (2019). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 15(1)، 33-47.

References

- Adnan, M., & Gezgin, D. (2016), A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. Ankara University, *Journal of faculty of educational sciences*, 49(1), 141-158.
- Alahmari, M., Alfaifi, A., Alyami, A., Alshehri, S., Alqahtani, M., & Alkhashrami, S. et al. (2018). Prevalence and risk factors of nomophobia among undergraduate students of health sciences



colleges at King Khalid University, Saudi Arabia. *International Journal Med Res Prof*, 4:1-4.

American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council of Measurement in Education. (1999). *Standards for Educational and Psychological testing*. Washinton: American Educational Research Association.

- Ang, C., Chan, N., & Lee, C. (2017). Shyness, Loneliness voidance, and internet addiction: what are the relationship?. *Journal of psychology*, 152, 25-35.
- Arpaci, I. (2020). Gender differences in the relation between problematic internet use and nomophobia. *current Psychology*, 1-10.
- Asendorpf, J. (1990). The development of inhibition during childhood: evidence for a two factor model. *Dev. Psychol*, 26, 721-730.
- Atıcı, B. (2017). Examining the relationship between smartphone addiction and sense of control levels of adolescents. *Unpublished master's thesis*. University, Social Sciences Institute, İstanbul.
- Augner, C., & Hacker, G. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in adults. *Internet Journal Public Health*, 57, 437-41.
- Bae, S. (2017). The relationship between the type of smartphone use and smartphone dependence of Korean adolescents: National survey study. *Child. Youth. Serv. Rev.*, 81, 207-211.
- Bartwal, J., & Nath, B. (2019). Evaluation of Nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed forces India*, 76, 451-455.
- Bataller, S. (2005). Tratamiento de uncaso Cronico de addiccion a Internet (Treatment of a chronic case of Internet addiction). *Cuadernos de Medicina Psicosomatica of Psiquiatra de Enlace, Spanish*, 79(80), 71-88.



- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.

Beck, A., Steer, R., & Brown, G. (1996). *Manual for Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological corporation.

- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., Singh, A. (2021). Nomobliophobia: NO Mobile Phone Phobia. *Journal Family Medicine and Primary Care*, 8(4),1297-300.

- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer Review*, 33(1).

- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer Review*, 33(1), 61-79.

- Bianchi, A., Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber psychology & Behavior*. 8, 39-51.

- Billieux, X, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: a literature review and a pathways model .*current psychiatry Review*, 8(4), 299-307.

- Bragazzi, N., & Del-Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology search and Behavior management*, 7, 155-160.

- Briem, V., & Hedman, H. (1995). Behavioral effects of mobile telephone use during simulated driving. *Ergonomics*, 38, 2536-2563.

- Brook, J., & Newcomb, M. (1995). Childhood aggression and unconventionality: Impact on later academic achievement drug use, and workforce involvement. *Journal of genetic psychology: Research and theory on Human Development*, 156, 393-410.



- Brunch, M., Gorsky, M., Collins, T., & Berger, P. (1989). Shyness and Sociability re-examined: A multi component analysis. *Journal of personality and social psychology*, 57, 904 – 915.
- Buctot, D., Kim, N., Kim, S. (2021). Personal Profiles, Family Environment, Patterns of Smartphone Use, Nomophobia, and Smartphone Addiction across Low, Average, and High Perceived Academic Performance Levels among High School Students in the Philippines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 5219.
- Buss, A. (1985). *A theory of shyness*. Jones, W.M., Cheek, J.M. & Briggs, S.R. (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum press.
- Büyükçolpan, H. (2019). nomophobia ‘Attachment styles ‘ depression and perceived social support in University students. *Unpublished master’s thesis*. Hacettepe University, Institute of Education Sciences, Ankara.
- Celebi, M., Metin, A., Incedere, F., Aygun, N., Bedir, M., & Ozbulut, O. (2020). Investigation of relationship between nomophobia and loneliness level. Erciyes University sample. *Journal of current Researches on social sciences*, 10(2), 315-334.
- Cheek, M., & Melchior, A. (1990). Shyness and Anxious Self-Preoccupation During a Social Interaction. *journal of Social Behavior and Personality*, 5(2), 117-130.
- Cheek, J., & Buss, A. (1981), Shyness and sociability. *Journal of personality and social psychology*, 41, 330-339.
- Cheever, N., Rosen, L., Carrier, L., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Cho, S., & Lee, E. (2016). Distraction by smartphone use during clinical practice and opinions about smartphone restriction policies: a



cross-sectional descriptive study of nursing students. *Nurse Educ. Today*, 40, 128-133.

- Choliz, M. (2012), Mobile phone addiction: a point of issue. *Journal of Behavioral Addition*, 105(2), 373-384.

- Clark, S. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/ family balance. *Human Relations*, 53, 747-770.

- Clayton, R., Leshiner, G., & Almond, A. (2015). The extended self: the impact of iphone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of computer-mediated communication*, 20, 119-135.

- Çolak, M. (2021). Investigation of Nomophobia Levels of Secondary School Students in terms of Some variables. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3),100-120.

- Coplan, R., Pralash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you “want” to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Dev-psychol*, 40, 244-258.

- Corbetta, M., & Shulman, G. (2002). Control of goal directed and stimulus-Driven Attention in the Brain. *Nature Reviews, Neuroscience*, 3, 201-215.

- D'souza, L., Urs, G., & Jayaraju, R. (2008). Relationship between shyness and guidance needs among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied psychology*, 34(2), 317-322.

- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: Across-sectional study. *Journal of Medical sciences*, 7(4), 573-578.

- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International conference mobile learning*, 100-104.

- Dejong, O., & Read, S. (1982). Types of loneliness, in L.A, Peplau & Perlman (Eds.): *Loneliness a source book of current theory, research and theory*. New York: John Wiley, 107-119.



- Demirci, K., Algonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Derks, D., Bakker, A. (2014). Smartphone use, work-home interference, and Burnout: A diary study on the role of recovery. *Appl. Psychol.*, 63, 411-440.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyale, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal Community Med*, 35, 339-341.
- Dongre, A., Inamdar, I., & Gattani, P. (2017). Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693.
- Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents's social Media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of monophobia. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 543-557.
- Duy, B. (2003). Impact of psychological counseling on loneliness and non-functional attitudes with group based on cognitive-behavioral approach. *Master's thesis*, Ankara University, Institute of Educational sciences, Ankara, Turkey.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M., & Lester, D. (2007). Shyness, Internet Use, and Personality. *Cyber psychology & Behavior*, 10 (5), 713-716.
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: an online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e170. DOI: 10.2196/jmir.6694
- Engelberg, E. & Sjoberg, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 7, 41-47.



- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). The effects of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) on academic performance among undergraduate students. *The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 21(3), 923-936.
- Eysenck, M., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *emotion*, 7, 336-353.
- Felisoni, D., & Godoi, A. (2018). Cell phone usage and academic performance. *An experiment. Comp Educ.*, 117, 175-187.
- Funston, A., & Macneil, K. (1999). *Mobile Matters: Young people and mobile phones*. Melbourne: Communication law Centre.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30. from: <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/310/217>.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online
- Gaev, D. (1976). *The psychology of loneliness*. Chicago: IL. Admas press.
- Ganganahalli, P., Tondare, M., & Durgawale, P. (2014). Use of electronic gadgets among medical students in Western Maharashtra, *India. International Journal Health Sci. Res.* 4. (9), 26-30.
- Gao, F., Guo, Z., Tian, Y., Si, Y., & Wang, P. (2018). Relationship between shyness and generalized pathological internet use among Chinese school students, the serial mediating roles of loneliness, depression and self-esteem. *Frontiers in psychology*, 9, 1-11.
- Gezgin D., Hamutoglu, N., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and science (IJRES)*, 4(2), 358-374.



- Gezgin, D., & Calir, O. (2016), Analyses of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of human sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D., & Ümmet, D. (2021). An investigation into the relationship between nomophobia and social and emotional loneliness of Turkish university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2), 14-26
<https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.2.220>
- Gezgin, D., Hamutoglu, N., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish University students. *Cypriot journal of educational Science*, 13(4), 549-561.
- Gokcearslam, S., Mumcu, F., Hastaman, T., & Cevik, Y. (2016). Modelling smartphone addiction the role of smartphone usage self-regulation, general self-efficacy and cyber loafing in university students. *Comput. Hum. Behav.*, 63, 639-649.
- Green J. (2007). Language: intrtxtlty. *Crit Q.*, 49, 124-128.
- Griffiths, D. (2013). Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern. *Education and Health*, 31(3), 76-87.
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernándezb, V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manriqueb, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in practice*, 34, 79-84.
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(7), 419–427. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>.
- Harwood, J., Dooley, J., Scott, A., & Joiner, R. (2014). Constantly connected the effects of smart-devices on mental Health. *Computer Human Behavior* 34, 267-272.



- Hormes, J., Kearns, B., & Timko, C. (2014). C Raving Facebook? Social networking and its online with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109, 2079.
- Hwang, K., Yoo, Y., & Cho, O. (2021). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression and interpersonal relationships among collage students. *The journal of the Korea contents Association*, 12(10), 365-375.
- Ithnain, N., Ghazali, S., & Jaafar, N. (2018). Relationship between smartphone addiction with anxiety and depression among under graduate students in Malaysia. *International Journal of Health Sciences and research*, 8(1), 163-171.
- Jahrami, H., Abdelaziz, A., Binsanad, L., Alhaj, O., Buheji, M., Bragazzi, N., Saif, Z., Bahammam, A., and Vitiello, M. (2021) .The Association between Symptoms of Nomophobia, Insomnia and Food Addiction among Young Adults: Findings of an Exploratory Cross-Sectional Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-11.
- Jeeva, R. (2016). Contemporary Issue in Teacher Education. retrieved from:<https://books.google.com.sa/books?id=g5XDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ar#v=onepage>
- Jin, B. (2013). How lonely people use and perceive Facebook. *Computer Human Behavior*, 29, 2463-2470.
- Jones, W. (1982). Loneliness and social behavior In L.A, Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source-book of current theory, research and therapy* (pp. 283-52). New York. N: Wiley-inter science.
- Jones, W., & Carpenter, B. (1986). Shyness, Social Behavior, and Relationships. In: Jones W.H., Cheek J.M., Briggs S.R. (eds) *Shyness. Emotions, Personality, and Psychotherapy*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3_17



- Jones, W., & Rusell, D. (1982). The social reticence scale: An objective instrument to measure shyness. *Journal of personality Assessment*, 46(6), 629-631.
- Kamibepu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high school students friendships in Tokyo metropolitan area. *Cyber psychology Behavior*, 8(2), 121-130.
- Kaprana, A., Karatzanis, A., Prokopakis, E., Panagiotaki, L., Vardiambasis, L., Adamidis, G., Christodoulou, p., Velegrakis, G.(2008). Studying the effects of mobile phone use on the auditory system and the central nervous system: a review of the literature and future directions. *Eur Arch otorhinolaryngol*, 265(9), 1011-1019.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., & Denis, M. (2009). are you alone ? A study on the level of loneliness among Selcuk University students. *Marmara Medical Journal*, 22(1).
- Katz J., & Aakhus, M. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6024; doi:10.3390/ijerph17176024
- Kilic, S., and Alver, B. (2017). Investigation of the Relationships between Loneliness Levels and Psychological Resilience of University Students According to Some Variables. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 3,116-147.
- Kim, J., Seo, M., David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face to face communication be the antidote?. *Comput. Hum. Behav.*, 51, 440-447.
- Kim, Y. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Education*, 62, 233-252.



- King, A., Valenca, A., Cardoso, A., & Sancassiani, F. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in Mental Health*, 10, 28-39.
- King, A., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M., & Nardi, A. (2013). Nomophobia Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Kluwer, W. (2019). Nomophobia: No Mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297-1300.
- Kohli G., Kohli, M., Joshi, P. (2021). An Assessment of No Phone Phobia among Adolescents. *Medico-legal*, 21(1) ,268-274.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox revisited. *Journal social Issues*, 58, 49-74.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature .*International Journal Environment Res. Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D., Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-322.
- Laurence, S. (1993). *Adolescences*. New York: McGraw-Hill.
- Lawrence, k. (2021). The mediating role of social internet use on the correlation of parental efficacy, peer influence and social functioning of adolescents in the current era. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2, 100032
- Leahy, R., & Holland, S. (2000). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press.



- Leary, M. (1983). Social Anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of personality assessment*, 47, 66-75.
- Lee, S., Tam, C., Chie, Q. (2014). Mobile phone usage preferences: the contributing factors of personality, interaction Anxiety and loneliness. *Soc. Indicat. Res.* 118(3), 1205-1228.
- Lemon, J. (2002). Can we call behaviours addictive?. *Clinical Psychology*. 6, 44-49.
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 143-350.
- Mahadevaswamy, P., & D'souza, L. (2018). Internet addiction and shyness among adolescents. *The international. Journal of Indian Psychology*, 6(3), 100-10.
- Manning, P. & Ray, G. (1993). Shyness, self-confidence, and social interaction. *Social psychology quarterly*, 50, 178-192.
- McCabe, R. (2015). Review of the mindfulness and acceptance workbook for interaction Anxiety and shyness: using acceptance and commitment therapy to free yourself from fear and reclaim your life. *Com. Psychology*, 56, 152-153.
- Mckenna, K. (1998). The computers that bind: Relationship formation on the Internet. *Unpublished doctoral dissertation*, Ohio University.
- Mendoza, J., Pody, B., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>.
- Menon, G., Fathima, A., & Thomas, S. (2021). The Study On Nomophobia and Shyness Among Teenagers. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management* ,4(1). retrieved from: <https://www.ijresm.com> | ISSN (Online): 2581-5792. 119, January 2021



- Mir, R., & Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the Anxiety levels of under graduate students. *Journal of the Pakistan Medical Association (JPMA)*, 70, 1492-1497.
- Mitchell, L., & Hussain, Z. (2018). Predictors of problematic smartphone use: An examination of the integrative pathways model and the role of age gender, impulsiveness, excessive reassurance seeking, extraversion, and depression. *Journal of behavioral sciences*, 8(74), 1-13.
- Moreno-Guerreroa, A., Lopez-Belmontea, J., Romero-Rodrígueza, J., & Rodríguez-Garcíaa, A. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6 (5), 1-8.
- Morrison, S., Dashiff, C., Abdullatif, H., & Moreland, E. (2012). Parental separation anxiety and diabetes self-management of older adolescents : A pilot study. *Pediatric Nursing*, 33(2),88-95.
- Nash, J., & Moroz, P. (1997). An Examination of the factor structures of the Computer Attitude Scale. *Journal pf Educational Computing Research*, 17, 341-365.
- Park, W. (2005). Mobile phone addiction. In R. Ling & P.E. Pedersen (eds.), *Mobile communications: Re-negotiation of the social sphere* (pp. 253-272). London, England: Springer.
- Pavithra., M, Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Banagalore. *National Journal of community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Peplau, L., Rusell, D., & Heim, M. (1979). The experience of loneliness. In I. Frieze, D. Bar. Tal, & J. Carroll (Eds.), *New approaches to social problems: Applications of attribution theory* (pp. 53-78). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Pilkoris, P. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of personality*, 45, 585-595.



- Porter, E., & Chambless, O. (2017). Interaction Anxiety and social support in romantic relationships. *Behavior therapy*, 48, 335-348.
- Ranta, K., Heino, R., Koivisto, A., Tuomisto, M., Pelkonen, M., & Marttinen, M. (2007). Age and gender in interaction Anxiety symptoms during adolescence; the social phobia inventory “SPIN” as a measure. *Psychiatry Research*, 153(3): 261-270.
- Rogers, C., (1973). *The lonely person and his experiences in an encounter group*. In Carl Rogers on encounter groups. New York: Harper & Row.
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness at a level model. *Journal of psychology*, 126(6), 531-544.
- Rosen, C. (2004). Our cell phones, ourselves. *New Atlantis*, 6, 26-45.
- Rusell, D., Cutrona, C., Mcrae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The journal of psychology*, 146(1-2), 7-22.
- Russell, D. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality Assessment*, 66, 20-40.
- Samkange-Zeeb, F., & Blettner, M. (2009). Emerging aspects of mobile phone use. *Emerge health threats journal*, 2(5), 1-8.
- Sar, A., Ayas, T., & Horzum, M. (2015). Developing the smartphone addiction scale and its validity and reliability study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(3).
- Saunders, P., & Chester, A. (2008). Shyness and the internet: Social problem or panacea? *Comput. Hum. Behav.* 24, 2649-2658.
- Secur Envoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved from: <http://www.securenvoy.com/blog1>, April 2021.



- Seol, J. (2016). *Self-disclosure in American friendships: links with collectivism and adult attachment styles*. (Doctoral dissertation, San Francisco State University).
- Sharma M., Amandeep, Mathur, D, & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety and quality of life in Adolescents. *India psychiatry*, 28, 231-236.
- Sharma N., Sharma, P., Sharama, N., & Wavare, R. (2015). Rising concern of nomophobia among Indian Medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Singh B., Gupta, R., Garg, R. (2013). Mobile Phones: A Boon or Bane for Mankind? - Behavior of Medical Students. *International Journal of Innovative Research And Development*, 2(4):196–205.
- Sloan, W., & Solano, C. (1984). The conversational styles of lonely males with strangers and roommates. *Personality & social psychology bulletin*, 10, 293-301.
- Smith, Y., & Telach, M. (2004). The speech Anxiety thought inventory: Scale development and preliminary psychometric, Data. *Behavior Research and therapy*, 421, 13-25.
- social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30.
from:<http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/310/217>
- Soderqvist, F., Carlberg, M., & Hardell, L. (2008). Use of wireless telephones and self-reported health symptoms: A population-based study among Swedish adolescents aged 15-19 years. *Environ Health*. 7:18.
- Spitzer, M. (2015). Learning ? when it comes to learning. Smartphones are a liability, not an asset. *Trends Neurosci Edu.*, 4, 87-89.
- Strongman, K. (1996). *The psychology of emotion in perspective*. (5th ed.). New York.



- Tavolacci, M., Meyrignac, G., Richard, L., Bechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and normophobia among French college students. *European Journal of public Health*, 25(3), 206-211.
- Taylor, C., Leary, A., Boyle, E., Bigelow, E., Henry, T., Derosier, M., (2015) .Parent training and adolescent social functioning: a brief report. *Journal Child Family Studies*. 24 (10), 3030–3037
- The statistic portal. (2017). Smartphone users worldwide 2014-2020 (Internet). from: <https://www.Statista.com/statistics/330695/number-of-smartphoneusers-worldwide>, Available 2021
- Thomee, S., Harenstam, A., & Hagberg, M, (2011). Mobile phone and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66-76.
- Thorndike, R. (1982). *Applied psychometrics*. London: Houghton Mifflin Company.
- Townsend, A. (2000). Life in the real-time city: Mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7, 85-104.
- Uysal, S., Özen, H., & Madenoglu, C. (2016). Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia *.The global e-Learning journal*, 5(2).
- Visnjic, A., Velickovic, V., Sokolovic, D., Stnkovic, M., Mijatovic, K., Stojanovic, M., Milosevic, Z., & Radulovic, O. (2018). Relation between the manner of mobile phone use and repression, anxiety, and stress in university students. *International journal of environment research and public Health*, 15, 697-708.
- Ward, C. (2004). Relation of shyness with aspects of online relationship involvement. *Journal of social and relationship*, 21(5), 611-623.



- Wenz, F. (1977). Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. *Psychological Reports*, 40, 807-810.
- WHO. (2015). Public Health Implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices meeting report, Tokyo, Japan 27-29 August 2014. Main meeting Hall, *Foundation for promotion of cancer Research National*.
- Xu., Farver, J., Yu, L., & Zhang, Z. (2009). Three types of shyness in Chinese children and the relation to effortful control. *Journal personality soc. Psychol.*, 97, 1061.
- Yang, F., Chen, X., & Wang, L. (2015). Shyness-sensitivity and social, school, and psychological adjustment in Urban Chinese children: A gout-wave longitudinal study. *Child Dev.*, 86, 1848.
- Yang, K. (2016). The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students. *Jounral Korea converge. Soc.*, 7, 113-123.
- Yen, J., Cheng-Fang, Y., Chen, C., Chang, Y., Yeh, Y., & Ko, C. (2021). The bidirectional interactions between addiction, behavior approach and behavior inhibition systems among adolescents in a prospective study. *Psychiatry Res.*, 200, 588-592.
- Yildirim C., Samuer, E., Adnan, M. & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information development*, 32(5), 1322-1331.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of self-reported Questionnaire computers. *Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yildirm C. (2014). *Exploring the dimensions of monophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Master of science, low a state university, USA.
- Yildiz, H. (2018). What would you do without your Smartphone? Adolescents social media usage. Locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *The Turkish Journal on Addictions*, (5) 2, 1-15.



- Yilmaz, G., Sar, A., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by interaction Anxiety effect of some variable. *Online journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(4), 20-37.
- Yilmaz, T., & Bekaroglu, E. (2021). Does interpersonal sensitivity and paranoid ideation predict nomophobia: an analysis with a young adult sample. *Current psychology*, 1-7. [https:// doi.org/10.1007/s12144-021-01501-4](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01501-4).
- Young, C., & Lo, B. (2012). Cognitive appraisal mediating relationship between interaction Anxiety and internet communication in adolescents. *Personality individual diff.* 52, 78-83.
- Yu, Y. Sun, H., & Gao, F. (2019). Susceptibility of shy students to internet addiction: A multiple meoliation model involving Chinese middle-school students. *Frontiers in psychology*, 10, 1-10.
- Zhao, J., Song, F., Chen, Q., Li, M., Wang, Y., and Kong, F. (2018). Lining shyness to loneliness in Chinese adolescents the mediating role of core self-evaluation and social support. *Pers. Individ. Dif.* 125, 140-144. Doi: 10.1016/j.paid.2018.



د. جيهان محمد شفيق عبدالغني خالد



Psychological Loneliness and Social Shyness as mediating variables in the relationship between Nomophobia and both Interaction Anxiety and Depression in a Sample of Adolescents

By

Dr. Gihan Shafik Khaled

Lecturer of Department of psychology

Faculty of Arts = Alexandria university



International Standard Serial Number

ISSN 2314 – 8160

Beni Suef University Center for Printing and Publishing



Annual of the Faculty of Arts

A Refereed Academic Annual

Published by the Faculty of Arts . Beni -Suef University

special Issue(2) February 2023
