

**الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية
منبئات بأعراض اضطراب النوم فوبيا
لدى طلاب الجامعة**

إعداد

**د/ آمال السيد علي حامد بلال
مدرس علم النفس الإكلينيكي
كلية الآداب - جامعة كفر الشيخ**

Email: amalbelal80@gmail.com

DOI: 10.21608/aakj.2024.327541.1901

تاريخ الاستلام: ١١/١٠/٢٠٢٤م

تاريخ القبول: ٤/١١/٢٠٢٤م

مخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الأفكار اللاعقلانية والنوموفوبيا، والكشف عن وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الشعور بالوحدة النفسية بأبعاده، والنوموفوبيا بأبعاده، كذلك الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ باضطراب النوموفوبيا بأبعاده من خلال الأفكار اللاعقلانية، ومدى الشعور بالوحدة النفسية بأبعاده، والتعرف على مقدار التباين في شدة النوموفوبيا وأبعاده من خلال مجموعة من المتغيرات الكيفية المتعلقة باستخدام الهاتف المحمول، كذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في شدة أعراض النوموفوبيا. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٣٠) من طلاب الجامعة، موزعين وفقًا للنوع إلى (٢٧ طالب/ ٢٠٣ طالبة)، بمتوسط (١٩,٢٥) سنة، وانحراف معياري (٠,٩٤٩) سنة، طبق عليهم مقياس النوموفوبيا (إعداد هبة محمود محمد ٢٠٢٢)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد مجدي الدسوقي ٢٠١٣)، مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد سليمان الريحاني) مأخوذ عن الأفكار اللاعقلانية لأليس ١٩٨٥. وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين بعض الأفكار اللاعقلانية وبعض أبعاد النوموفوبيا، كما أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين بعض أبعاد الشعور بالوحدة النفسية، وبعض أبعاد النوموفوبيا، أيضًا كان لبعض الأفكار اللاعقلانية القدرة التنبؤية ببعض أبعاد النوموفوبيا، وبالمثل كان لبعض أبعاد الشعور بالوحدة النفسية القدرة على التنبؤ ببعض أبعاد النوموفوبيا، كذلك لم توجد فروق بين الذكور والإناث على أبعاد النوموفوبيا وأيضًا الدرجة الكلية للنوموفوبيا، أما بالنسبة للتباين في الدرجة الكلية لاضطراب النوموفوبيا ودرجة الأبعاد الفرعية حسب بعض المتغيرات الكيفية المتعلقة باستخدام الهاتف المحمول لم تظهر وجود دلالة إحصائية إلا لعدد ساعات استخدام الهاتف المحمول في اتجاه عدد الساعات الأكثر ومدة فحص الهاتف في اتجاه عدد الساعات الأقل.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، الأفكار اللاعقلانية، الوحدة النفسية، طلاب الجامعة.

Irrational Thoughts and Feelings of Psychological Loneliness as Predictors of Nomophobia Symptoms Among University Students.

Abstract:

The current study aimed to identify the statistically significant relationship between irrational thoughts and nomophobia, as well as to uncover the statistically significant relationship between feelings of psychological loneliness in its dimensions and nomophobia in its dimensions. Additionally, the study sought to determine the extent to which nomophobia could be predicted through irrational thoughts and the degree of psychological loneliness in its dimensions. It also aimed to assess the variation in the severity of nomophobia and its dimensions based on various qualitative variables related to mobile phone usage, and to identify differences between males and females in the severity of nomophobia symptoms. The study was conducted on a sample of 230 university students, distributed by gender into 27 males and 203 females, with an average age of 19.25 years and a standard deviation of 0.949 years. Participants were administered the Nomophobia Scale developed by Heba Mahmoud Mohammed in 2022, the Psychological Loneliness Scale developed by Magdy El Desouky in 2013, and the Irrational Thoughts Scale developed by Suleiman Al-Rihani, based on Albert Ellis's Irrational Beliefs from 1985. The results revealed statistically significant correlational relationships between certain irrational thoughts and some dimensions of nomophobia. Furthermore, there were statistically significant correlations between some dimensions of psychological loneliness and certain dimensions of nomophobia. Additionally, some irrational thoughts demonstrated predictive ability for certain dimensions of nomophobia, while some dimensions of psychological loneliness also showed predictive capability for various aspects of nomophobia. There were no differences found between males and females regarding the dimensions of nomophobia, nor in the total nomophobia score. As for the variation in the total score of nomophobia disorder and its sub-dimensions based on some qualitative variables related to mobile phone usage, only the number of hours spent using the phone showed statistical significance, with a trend towards higher hours of use correlating with greater severity and less frequent checks correlating with lower severity.

Keywords: Nomophobia; Irrational Thoughts; Psychological Loneliness; University Students.

مقدمة:

خلال القرن الحادي والعشرين، لوحظ تطورًا تدريجيًا في التقنيات والأجهزة الجديدة مثل أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية، لقد غيرت هذه الأجهزة تمامًا طريقة تواصل الأفراد. ومع التطور التكنولوجي تغيرت أشكال الأجهزة المختلفة، فأصبحت أصغر حجمًا وبالتالي يسهل حملها ومنتشرة، بفضل الهواتف الذكية (Marletta, et al., 2021, 1). وأحدثت تكنولوجيا الهاتف المحمول تغييرًا جذريًا في نمط حياة الأفراد والجماعات، سواء على مستوى استخدامها كوسيلة للاتصال أو آثارها على الجوانب الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، حيث أسهمت في الغاء الفروق المكانية والزمنية بين الأفراد، وتحول إلى مكتب متنقل يمكن من خلاله تنفيذ كافة الأعمال المكتبية (عبدالحاميد محمد، ٢٠٢٣، ١٣٣). إلا أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ارتبط ببعض الحالات الجسدية مثل الصداع والألم المزمن وعدم وضوح الرؤية، والعوامل النفسية مثل النوموفوبيا (الخوف غير العقلاني من عدم وجود الهاتف المحمول) نتيجة للإشعاعات الخارجة من هذا الجهاز بسبب الاستخدام الطويل، ويمكن ملاحظه ذلك بغالبية الطلاب الجامعيين الذين يتعاملون مع هواتفهم المحمولة. ويساهم الاستخدام المفرط بعض المشكلات مثل مشكلة الإدمان، وعلى هذا النحو لا ينبغي الاستخفاف بخطورتها (Okoye, et al., 2017, 64).

ويمكن التعرف على رهاب النوموفوبيا من خلال خصائص معينة مثل "عدم إغلاق الهاتف مطلقًا، والتحقق بشكل متكرر من الرسائل والمكالمات الفائتة، وأخذ الهواتف في كل مكان والانغماس فيها في أوقات غير مناسبة، وتقويت الاتصال وجهًا لوجه عمدًا. قد يواجه الحالات الشديدة لمصابي رهاب النوموفوبيا آثارًا جانبية جسدية مثل نوبات الهلع وضيق التنفس والارتعاش والتعرق وتسارع معدلات ضربات القلب وآلام في مفاصل اليد وآلام الرقبة والظهر وما إلى ذلك عندما ينقطع اتصال الهاتف الخاص أو يصبح غير قابل للاستخدام (Kaur, et al., 2021, 1). وقد يظهرها

الأفراد قضاء معظم الوقت في استخدام الهاتف المحمول (في المتوسط ٣٤ مرة في اليوم)، وإبقائه قيد التشغيل دائماً، والنوم في السرير معه الهاتف المحمول، والنظر إلى الشاشة للتحقق من المكالمات والرسائل والشعور بالقلق من فكرة الخسارة أو ضياع الهاتف أو القلق عندما لا يكون مشحوناً أو لا يوجد به تغطية للإشارة (Mir & Akhtar, 2020, 1492).

تسهم مجموعة التغيرات النفسية في اضطراب النوم فوبيا لدى الطلاب: احتمالية شعور الفرد بالوحدة، يقضى هؤلاء الأفراد وقتاً طويلاً في الجلوس بمفردهم ويقضون وقتاً أقل في الأنشطة الاجتماعية، ويميلون إلى التحدث بشكل أقل وتكون مستويات انتباههم مرتفعة، كما أن الأفراد الذين سجلوا درجات أعلى على مقياس الوحدة النفسية كانوا أكثر اعتماداً على الإنترنت (Gezgin et al., 2018, 360) والوحدة النفسية هي النتيجة العاطفية لعدم القدرة على الالتقاء الاجتماعي، نقص التواصل الاجتماعي، وعدم الانتماء للمجتمع وضعف الارتباط العاطفي مع الآخرين، وتعتبر فترة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي ينتشر فيها الشعور بالوحدة النفسية (Yıldız Durak, 2018, 4).

مدخل مشكلة الدراسة:

منذ ظهور الإنترنت والهواتف الذكية، أظهرت الأبحاث زيادة في عدد الأشخاص الذين يعانون من إدمان الإنترنت وإدمان الألعاب، والنوم فوبيا. وتم إنشاء هذا المصطلح بواسطة YouGov، وهي منظمة بحثية مقرها في المملكة المتحدة. وتعرف النوم فوبيا، والذي يُطلق عليه أيضاً "مرض القرن الحادي والعشرين"، هو الخوف غير العقلاني من عدم وجود هاتف محمول. ويحدث بسبب الاعتماد غير العقلاني على هذه الأجهزة مما يولد شعوراً بالقلق لدى المستخدم ليشعر بالعزلة عن الخارج (Gilbert, 2020, 25) وتتملكهم العديد من المشاعر السلبية التي قد تظهر منها القلق والاكتئاب بسبب التعلق الشديد بالهاتف (Yin, et al., 2019, 2).

ويمكن تصنيف النوموفوبيا على أنه رهاب موقفي من الاضطرابات السلوكية الإدمانية، أما عن نسب الانتشار حول العالم تراوحت من (٦٪ / ٧٣٪)، وما بين (٢٥,٧٪ / ٧٣,٣٪) من المصابين برهاب النوموفوبيا لديهم نسب متوسطة، وهو أكثر انتشارًا بين المراهقين والشباب، وأن (٢٥٪) من طلاب الجامعة يعانون من مستويات خفيفة من رهاب النوموفوبيا، (٥٠٪) يعانون من مستويات معتدلة، (٢٠٪) يعانون من رهاب شديد. وبالنسبة لمعدلات الانتشار في الدول العربية معدلات تتراوح من معتدلة/ شديدة، في الكويت تتراوح من (٢٦٪ / ٥٦٪)، المملكة العربية السعودية (٢٢٪ / ٦٣٪)، سلطنة عمان (٢٠٪ / ٦٤٪) (Jelleli, et al., 2023; 2384).

قد أشارت دراسة (El-Ashry, 2024, 2) وفي مصر (١٠١,٠٣) مليون اتصال محمول في عام ٢٠٢١ ومتوسط وقت الاستخدام اليومي (٤ ساعات و ٢٠ ساعة)، وهذا الاتجاه مثير للقلق بشكل خاص نظرًا لان طلاب الجامعات المصرية الذين يشكلون (٧٠٪) من مستخدمي الإنترنت هم فئة سكانية معرضه للخطر. ويمتد التأثير السلبي للنوموفوبيا إلى الأداء الأكاديمي، أيضًا يسبب العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية مثل الصداع وجفاف العين وألم الأذن والتعب بالإضافة إلى مظاهر الجهاز العضلي والهيكلية (Ali, et al., 2024,1) وتجنب التفاعلات الاجتماعية الجسدية، وسلوك المحفوف بالمخاطر مثل استخدام الهاتف أثناء القيادة والانخراط في التطبيقات، التعرض بعد ذلك للمقامرة (Kaviani, et al., 2020,12).

ويلاحظ أن الدراسات التي ربطت المعتقدات الوسواسية ورهاب النوموفوبيا قليلة ومحدودة، فقد أشارت إلى أن الوسواس القهري كان مرتبط بشكل إيجابي برهاب النوموفوبيا من حيث عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، والتخلي عن الراحة/ فقدان الاتصال، وعدم القدرة على التواصل. وقد اتضح للباحثة من خلال الاطلاع على

دراسات سابقة حول متغيرات الدراسة أن القليل فقط من الدراسات تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب النوموفوبيا. وتناولت الأفكار الوسواسية فقط مثل دراسة (Garcia-masip et al., 2023) التي أشارت إلى أن المعتقدات الوسواسية المختلفة تلعب دور في تعرض الفرد لاضطراب النوموفوبيا، بينما أشارت دراسة (Abdoli et al., 2023). أما بالنسبة للدراسات العربية فلم تجد الباحثة - في حدود اطلاعها- دراسة عربية تناولت العلاقة بين اضطراب النوموفوبيا والأفكار اللاعقلانية. أما بالنسبة لنسب انتشار النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى الذكور والإناث بعض الدراسات أشارت إلى وجود فروق بينهما مثل دراسة إسلام حسن (٢٠٢٠). ودراسات أخرى أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أعراض النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية مثل دراسة شيبان (٢٠٢٣).

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقات ارتباطية متبادلة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وأعراض اضطراب النوموفوبيا (الخوف من ترك الهاتف المحمول) لدى عينة طلاب الجامعة؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أعراض اضطراب النوموفوبيا (الخوف من ترك الهاتف المحمول) لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٣- هل تسهم الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٤- هل تتباين الفروق بتباين مستويات النوموفوبيا وكل من (مدة امتلاك الهاتف- مدة فحص الهاتف يوميًا- عدد المكالمات التي يجريها- عدد المكالمات التي يستقبلها- عدد التطبيقات التي يمتلكها) لدى عينة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- فهم العلاقات الارتباطية المتبادلة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وأعراض اضطراب النوموفوبيا (الخوف من ترك الهاتف المحمول) لدى عينة طلاب الجامعة.
- ٢- تفسير الفروق بين الذكور والإناث في أعراض اضطراب النوموفوبيا (الخوف من ترك الهاتف المحمول) لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٣- التنبؤ بأعراض اضطراب النوموفوبيا (الخوف من ترك الهاتف المحمول) لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال التعرف على مدى معاناتهم من الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية.
- ٤- فهم الفروق بتباين مستويات النوموفوبيا وكل من (مدة امتلاك الهاتف - مدة فحص الهاتف يوميًا - عدد المكالمات التي يجريها - عدد المكالمات التي يستقبلها - عدد التطبيقات التي يمتلكها) لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تخدم الدراسة الحالية أهدافاً نظرية وتطبيقية على النحو التالي:

من الناحية النظرية:

- تعد الدراسة إضافة للمكتبة العربية نظراً لافتقار الدراسات العربية الشديد لدراسات النوموفوبيا في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية.
- ١- تسليط الضوء على الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية كعوامل تسهم في التنبؤ بأعراض النوموفوبيا.
 - ٢- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في شدة اضطراب (النوموفوبيا - الأفكار اللاعقلانية - الوحدة النفسية).

من الناحية التطبيقية:

- ١- تعد أحد المؤشرات القوية لواضعي البرامج الإرشادية للتخفيف من أعراض اضطراب النوموفوبيا بين طلاب الجامعة.
- ٢- تكشف الدراسة عن الآثار النفسية السلبية للأفكار اللاعقلانية والوحدة النفسية للوقوف على أبعاد النوموفوبيا ومحدداتها.
- ٣- تعد الدراسة معيّنًا للباحثين في الكشف عن أعراض النوموفوبيا من خلال مؤشرات المعتقدات اللاعقلانية ومدى الشعور بالوحدة النفسية.
- ٤- يمكن من خلالها وضع برامج إرشادية للطلاب، للتخفيف من حدة أعراض اضطراب النوموفوبيا من خلال معالجة الأفكار اللاعقلانية وشدة الشعور بالوحدة النفسية.

الإطار النظري:

١ - النوموفوبيا (No Mobile Phobia):

تم استخدام مصطلح النوموفوبيا لأول مرة نتيجة لدراسة أجراها مكتب بريد في المملكة المتحدة في عام ٢٠٠٨ بهدف دراسة الآثار النفسية لاستخدام الهاتف المحمول والهواتف الذكية، وخاصةً فيما يتعلق بالقلق. ذكرت أن ما يقرب من ثلثي السكان يعانون من النوموفوبيا أو كما وصفها "الخوف من العيش بدون هاتف محمول"، ومن المفترض أنها أكبر فوبيا في العالم. تم تعريف النوموفوبيا لأول مرة على أنها تدل على الانزعاج والقلق عند الابتعاد عن الهاتف المحمول أو عن جهاز الكمبيوتر أو أن الجهاز غير متصل بالإنترنت (Kateb, 2017, 159).

كان الاستخدام المفرط أو المثير للمشاكل للتكنولوجيا جزئيًا تفسرها نظرية التعلق التي تفترض أن الأفراد يتعلقون بالأجهزة التكنولوجية، ويشعرون بوضع غير مريح عند الانفصال عنها، حيث يعتبر النوموفوبيا من بين أنواع التكنولوجيا

الإشكالي وهو أمر جديد نسبيًا، وقد اقترح إدراجه ضمن أشكال الرهاب المحدد في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-V) باعتبارها رهابًا ظرفيًا (Arpaci, et al., 2017, 2).

ويعرف (Yildirim, & Correia, 2015, 131) النوموفوبيا على أن " كلمة نوموفوبيا تشير إلى الانزعاج أو القلق عند الخروج بدون الهاتف المحمول أو عدم الاتصال بالكمبيوتر أو أن يكون غير متصل بشبكة الانترنت، وهكذا يبدو أن هذا التعريف لا يقتصر على الهواتف المحمولة فحسب بل يشمل جهاز الكمبيوتر أيضًا. وتظهر في الشعور الناتج عن فقدان استخدام الأجهزة الحديثة مثل الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر التي اعتادوا على استخدامها- الخوف من فقدان الهاتف المحمول بين الطلاب (Aldalah, 2020).

ومن الناحية النظرية، قدم علماء النفس تفسيرات نظرية للنوموفوبيا. وفقًا لبافلوف (١٩٧٢) في نظريته الإشراقية، فإن أي مثير مشروط يجب أن يؤدي إلى تطور القلق عندما يكون مصحوبًا بمحفز غير مشروط يثير القلق بشكل طبيعي. أكد واتسون وراينر (١٩٢٠) أن نموذج التكيف يفسر تطور المخاوف والرهاب، وقام علماء السلوك اللاحقون بتعميم هذا المفهوم لشرح تطور العصاب (Eysenck & Pland, 1997) في جوهرها، تشرح هذه النظرية أن النوموفوبيا هي استجابة مشروطة يواجهها الأشخاص مع هواتفهم الذكية. تقترض النظرية أن الرسائل والمحادثات المعززة التي يتلقاها الأشخاص من هواتفهم المحمولة تجعلهم يصابون بخوف غير عقلائي عندما لا يكونون مع هواتفهم المحمولة.

تشير نظرية النمذجة التي وضعها (Bandura & Rosenthal, 1966) إلى أن رهاب النوموفوبيا يُكتسب عن طريق الملاحظة البسيطة. لاحظ أحد الأفراد الطريقة التي يتصرف بها الآخرون عندما لا يكونون على اتصال بهواتفهم المحمولة ويقلدون مثل هذا السلوك. كما يشير سليغمان (١٩٧١)، في نظريته عن الاستعداد، إلى أن

الأنواع مبرمجة بيولوجيًا لتكون أكثر سهولة في التكيف مع المحفزات التي تعرض وجودها للخطر طوال التطور. وبالتالي، تشير هذه النظرية ضمناً إلى أن رهاب النوموفوبيا قد ينشأ لأن الناس مبرمجون بيولوجيًا ليكونوا أكثر تكيف بسهولة مع المحفزات التي تشكل خطرًا على وجودها طوال التطور، مثل عدم كونها بعيدة المنال والشعور بعدم الأمان. وتشرح النظرية البيولوجية أن بعض الناس كذلك لديهم استعداد وراثي للشعور بالخوف غير العقلاني عندما لا يكونون على اتصال بهواتهم الذكية. ويقال أنه اعتمادًا على الدرجة التي لديهم يتم إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي من خلال مجموعة واسعة من المحفزات (Okoye, et al., 2017).

بالنسبة للنظرية المعرفية الاجتماعية ونظرية الارتباط العاطفي معًا كأطر نظرية للنوموفوبيا، تؤكد النظرية المعرفية الاجتماعية أن سلوك الشخص يتشكل ويتأثر بإدراكه مثل (التوقعات والمعتقدات) والعلاقات الاجتماعية مثل (الشبكات الاجتماعية)، تقول هذه النظرية أن السلوك البشري يتم التحكم فيه من خلال الآلية المعرفية من خلال النتائج المتوقعة إلى جانب الحوافز المعرفية، يتحكم التأثير الاجتماعي في سلوك الإنسان، وبالتالي فهو يوفر طريقة لتفسير السلوك ضمن إطار معرفي اجتماعي، يمكن وصف التأثير الاجتماعي بأنه اعتقاد الفرد الذي يتأثر داخل المجتمع بشخص آخر، ويمكن تطبيق مفهوم التأثير الاجتماعي هذا في مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول مثل الهاتف الذكي وفق باندورا (Bandura, 1986, 18) يمكن للتجارب الاجتماعية المختلفة ضبط السلوكيات البشرية والتحكم فيها على نطاق واسع، كما يمكن للنتائج المتوقعة أن توجه السلوكيات البشرية (Than, & Shan, 2021, 59).

والنظرية السلوكية الانفعالية والعقلانية هي منهج يعتمد على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا. جميع الجوانب الثلاثة تتفاعل معًا. تنص هذه النظرية على أن معرفتنا أو أفكارنا هي العامل الحاسم لمشاعرنا وسلوكياتنا. يعاني الناس من المودة السلبية بسبب الكذب اعتقاد مخالف للواقع، ومن ثم القيام بسلوك معين غير قادر على

التكيف. فيما يتعلق بالإدمان على تكنولوجيا الهواتف الذكية وخدمة الإنترنت، قد يكون لدى الفرد إدراك خاطئ مفاده "أحتاج إلى الاعتماد على الهاتف الذكي والإنترنت لإثبات وجودي"، وإلا سأشعر بالوحدة أو التوتر".

- أعراض النوموفوبيا:

وجد أن الشخص الذي يعاني من النوموفوبيا فقط عندما تم إبعاده عن أجهزته (بدلاً من إدخال عامل الضغط، على سبيل المثال) يعان من أعراض رهاب النوم، وهو ما يتعارض مع تعريف الرهاب حيث تم إبعاد المحفز (الهاتف الذكي) بدلاً من تم تقديمه وأكثر اتساقاً مع تعريف الانسحاب، يشترك الانسحاب من الهواتف الذكية أيضاً في نفس المجموعة المحددة من الأعراض التي يعاني منها النوموفوبيا. وقد أثبتت الدراسات أن السلوك الاعتمادي للهواتف المحمولة يسبب العديد من الأضرار على صحة الإنسان بخلاف تسببه في العديد من الحوادث المرورية نتيجة الانشغال المرضي بالهاتف كالتحدث أو المراسلة النصية مع شخص ما أثناء القيادة مما يجعل الأمر محفوف بالمخاطر، هذا بالإضافة إلى تسبب النوموفوبيا في تشتت انتباه الأفراد المضطربون بهذا الاضطراب؛ والتسبب في آلام كبيرة في الرقبة والظهر نتيجة إساءة استخدام الهاتف المحمول لفترات كبيرة (عبد العزيز محمود، ٢٠٢٠، ٢٤٤).

٢. الأفكار اللاعقلانية (Irrational thoughts):

المعتقدات غير العقلانية هي تلك المعتقدات التقييمية والاستدلالية غير المعقولة، والتي لا يتم تطويرها عن طريق المنطق أو العقل (على سبيل المثال، "يجب على المرء أن يكون مثاليًا المختصة، الكافية، والقادرة على اعتبار نفسها جديرة بالاهتمام"). التي تنتج المشاكل العاطفية والسلوكية. وافترض إليس (١٩٩١) أن إيماننا ستحدد الأنظمة العواقب العاطفية لتفعيل الأحداث غير منطقي فالمعتقدات سوف تؤدي إلى عواقب عاطفية سلبية، في حين أن المعتقدات العقلانية سوف تؤدي إلى عواقب

عاطفية محايدة أو إيجابية (Wong, 2008,180). وتولد الأفكار اللاعقلانية انفعالات سلبية وتدني الكفاءة الذاتية وعدم الرضا مما يحبط جهود الأفراد للتغيير وتكييف استراتيجياتهم المعرفية فيما يتعلق بصعوبة المشكلة (Tommasi, et al., 2022, 2).

وتأتي الأفكار غير العقلانية نتيجة الترسبات المعرفية الكاذبة، مما يؤدي إلى العديد من المشاكل الاجتماعية والنفسية، مثل مشكلة العلاقات الأسرية، والميل إلى الاكتئاب، فالأفكار غير العقلانية والصلابة والرفض من السمات التي تقاوم التطور الذي تتطلبه روح هذا العصر الحديث، تتعلق الأفكار غير عقلانية بفقدان الأمل بالمستقبل، وتوقع الفشل والكوارث، والنظرة السلبية للذات والمستقبل، وعدم الشعور بالكفاية الشخصية، وعدم تقدير الذات، تسبب الأفكار غير العقلانية عدم التوافق وتؤثر على الصحة النفسية وتؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية مثل القلق والاكتئاب والعدوانية (El-Nahas, 2020, 108). وتلعب المعتقدات غير العقلانية دورًا أساسيًا في العديد من الاضطرابات بما في ذلك القلق والاكتئاب، وبسبب هذه المعتقدات يقوم الأشخاص المكتئبون والقلقون بتشويه معنى الأحداث لتفسير تجاربهم بطريقة مستدامة وسلبية (Bridges & Harnish, 2010, 862).

تشير الأفكار اللاعقلانية إلى معتقدات مشوهة أو غير منطقية أو غير واقعية تحرف عن التفكير العقلاني وتساهم عادة في مشاعر القلق أو الضيق أو الخوف (Beck, 1976).

أ. التفكير العقلاني (Rational Thinking): مجموعة الأفكار المنطقية القابلة للتحقق من خلال الحجج والبراهين والمتسمة بالموضوعية والتي تعود إلى التفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية.

ب. التفكير غير العقلاني (Irrational Thinking): عرف أليس الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية التي تتصف بعدم موضوعيتها وتكونت بناءً على تعميمات خاطئة ناتجة عن سوء

الظن والمبالغة والتحويل بشكل لا يتسق مع الإمكانيات العقلية الفردية
(غرم الله بن عبدالرازق، ١١١، ٢٠١١).

- العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب النوموفوبيا:

إن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب نوموفوبيا، الذي يتصف بالخوف الشديد من فقدان الهاتف المحمول، تكمن في التشوهات المعرفية التي تغذي الرهاب. قد يكون لدى الأفراد الذين يعانون من نوموفوبيا معتقدات غير عقلانية مثل: التفكير الكارثي في عواقب البقاء بدون هواتفهم. المبالغة في تقدير أهمية الاتصال المستمر لرفاهيتهم. مخاوف غير واقعية من فقدان معلومات مهمة أو تفاعلات إجتماعية. تؤدي هذه الأفكار غير العقلانية إلى تفاقم الخوف المرتبط بالنوموفوبيا وإدامة الاعتماد على الأجهزة المحمولة (Yildirim,C& Correia,A: 2015;131).

- الأطر النظرية لشرح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والنوموفوبيا:

يمكن للعديد من الأطر النظرية توضيح العلاقة بين الأفكار غير العقلانية واضطراب النوموفوبيا:

أ. **النظرية السلوكية المعرفية:** وفقاً لهذه النظرية، تساهم الأفكار غير التكيفية في الاضطراب العاطفي والسلوكيات المختلة وقد تؤدي الأفكار غير العقلانية حول ضرورة الوصول المستمر إلى الهاتف إلى زيادة القلق وسلوكيات التجنب المرتبطة بالنوموفوبيا (Beck، 1976).

ب. **نظرية التعلق:** تفترض هذه النظرية أن الأفراد يطورون روابط تعلق مع الأشياء أو الأشخاص الذين يوفر لهم الأمان والراحة. بالنسبة للأفراد الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا، قد يكون هواتفهم المحمول بمثابة شيء مرتبط بهم، وقد تؤدي الأفكار غير العقلانية حول فقدانه إلى إثارة خوف وضيق شديدين (Yildirim & Correia, 2015).

ج. نظرية التعلم الاجتماعي: تقترح هذه النظرية أن السلوكيات يتم تعلمها من خلال الملاحظة والتعزيز. وبناءً عليه قد تتعزز المعتقدات غير العقلانية من خلال الأعراف الاجتماعية والرسائل الإعلامية، مما يؤدي إلى تطور واستمرار الرهاب (بانديورا، ١٩٧٧).

٣. الوحدة النفسية (Psychological loneliness):

الوحدة هي عاطفة يحاول الفرد تجنبها بطريقة ما، فالفرد هو كيان اجتماعي وليست الوحدة متأصلة في طبيعته. أفادت الدراسات أنه قد يكون هناك شعور عام بالوحدة أيضًا مشاعر مختلفة من الوحدة المتعلقة بالعلاقات الأبوية والصدقة، تم تصنيف الوحدة بطريقتين: الوحدة العاطفية والوحدة الاجتماعية. على الجانب الآخر، صنّف ماكويرتر (١٩٩٠) الوحدة بخمس طرق مختلفة: الشخصية، والنفسية، والاجتماعية، والثقافية، والكوني. يتم تعريف الوحدة التي تنشأ بسبب عدم ارتباط الأجزاء المختلفة من الذات ببعضها البعض كالعزلة النفسية. وتسمى حالة الابتعاد عن المجموعة أو المجتمع بالوحدة الاجتماعية. إن ابتعاد الفرد عن الآخرين بسبب التغيرات الثقافية يسمى الوحدة الثقافية. يتم التعبير عن الاغتراب أو الابتعاد عن الله بسبب اختفاء الرباط الديني على أنه شعور بالوحدة الكونية. وأخيرًا، يتم تعريف إدراك الفرد لنفسه بعيدًا عن الآخرين بأنه الشعور بالوحدة بين الأشخاص. الشعور بالوحدة بين الأشخاص ينطوي على عدم الشعور بالانتماء، وخاصة من الأصدقاء (Gezgin, & ÜMMET, 2021, 15).

ويعد الشعور بالوحدة النفسية Loneliness أحد المشكلات النفسية المهمة التي تأخذ اهتمامًا كبير في مجال علم النفس، وذلك لكونها خبرة مؤلمة وبغيضة وغير سارة يعيشها الفرد، وتعيق تواصله الإيجابي مع الآخرين، ويفقد فيها الفرد الشعور بالسعادة، ويفقد فيها القدرة على عقد صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة مع آخرين ذو أهمية لديه (تركي العيطان، ٢٠١٧).

اشترك أصحاب النظريات النفسية الاجتماعية في تفسير الشعور بالوحدة النفسية واهتموا أكثر بعلاقة الفرد بالمجتمع والعلاقات الاجتماعية التي تحقق للفرد الانتماء والتقبل الاجتماعي، ومن هذه النظريات نجد:

١- النظرية التحليلية: يرى فرويد أن الوحدة النفسية ترجع إلى التنافس بين مكونات الشخصية (الهو- الأنا- الأنا الأعلى) داخل الفرد، حيث أن لكل منهم وظائفه، إلا أن جميعها تتفاعل فيما بينها، نادرًا ما يعمل أحد هذه الانظمة بمفرده، فهذا التنافس بين مكونات الشخصية الثلاثة يؤدي إلى سوء التوافق.

٢- نظرية الحاجات الإنسانية: ابراهام ماسلو يرى أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب عدم إشباع حاجات الانتماء والحب، والوحيد نفسيًا يكون مدفوعًا بدافع الانتماء والصداقة والاحتكاك، والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي.

٣- النظرية التفاعلية: أكد ويس ١٩٧٣ على أن الشعور بالوحدة النفسية ليس وظيفة العوامل الشخصية أم العوامل الموقفية كلاً على حدى، بل هي نتاج التأثير التفاعلي لتلك العوامل معاً (الشخصية والاجتماعية)، ترى تلك النظرية أن الشعور بالوحدة النفسية يأتي من الطريقة التي يستجيب بها الفرد للمواقف المختلفة، إذ يؤدي الشعور بالوحدة للنظر إلى المواقف بسلبية، بالإضافة إلى الحذر الشديد أثناء التفاعل والخوف الدائم من وقوع الأسوأ (صوفي عبد الوهاب، ٢٠٢١، ١٥٦).

٤- نظرية السمات- ألبورت: عبر "جوردن البورت" Allport عن الشعور بالوحدة النفسية في عدم القدرة على تحقيق الذات وانعدام الاهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الاجتماعية، مع تركيزه الكلى على دوافعه ومقاصده الخارجية، مع نظرة سلبية على نفسه بفقدان الأمن الانفعالي وعدم تقبل الذات (إسراء عبدالمقصود، ٢٠٢٢، ١١).

٥- النظرية المعرفي: يرى كل من بيلو وبيرلمان (١٩٨٩) أن الشعور بالوحدة النفسية ينتج من العزو السببي السلبي للأحداث (الخاطئ) التي تواجه الفرد وتعكس خبراته في الضغوط النفسية والفشل والإحباط، كذلك من خلال البعد المعرفي لدى الفرد وقناعاته حول عقده لعلاقات اجتماعية وشخصية مشبعة، من خلال العمليات المعرفية لدى الفرد يمكن التنبؤ بالوحدة النفسية، وذلك عندما يعزو الفرد أسباب مشكلاته ومواقفه الإحباطية إلى أسباب معرفية غير منطقية (تركي بن محمد، ٢٠١٧).

وقد يؤثر الإفراط في تطبيقات الهاتف المحمول سلبيًا على الصحة النفسية للمستخدمين، وخاصة الشباب، من تجاهل للبيئة الاجتماعية المحيطة، وظهور الأعراض الانسحابية وتغير نمط الحياة مما يجعله مصدرًا للشعور بالوحدة النفسية وأحيانًا عدم الشعور بالأمان لضعف الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع، وإعاقة بناء الشخصية السوية. ويعد الضرر الذي سببته الهواتف المحمولة كمنصات للترفيه والعبث بمختلف وسائل الاتصال مثل تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وانستجرام وغيرها (Aldalalah, 2020).

وتوجد علاقة بين مستويات الوحدة النفسية والأفكار التلقائية فكلما زاد مستوى الشعور بالوحدة لدى الأفراد، زادت الأفكار التلقائية السلبية، ولذلك يبدو أن مثل جميع المشاكل الأخرى تلقائية الأفكار تؤثر بشكل كبير على ظهور مشاعر الوحدة، ولذلك فإن الأفكار السلبية لها أهمية في ظهور واستمرار اضطرابات نفسية أخرى مثل القلق، والاكتئاب، وسلبية الذات، والعداء في النفس فرد (Gamsız& Aypay, 2018, 781).

دراسات سابقة:

تناولت بعض الدراسات النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، بينما اهتم جانب آخر من تلك الدراسات بالنوموفوبيا وعلاقتها بالمعتقدات غير العقلانية، وترى الباحثة تقسيم الدراسات على النحو التالي:

١- الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والنوموفوبيا:

حللت دراسة غونسالفيس وآخرين (Gonçalves et al. , 2020) ميل الشباب من عمر (١٨-٢٤ سنة) نحو النوموفوبيا ونمط الحياة. وشارك في الدراسة عينة مكونة من (٤٩٥) مشاركًا، بمتوسط (٢١ عامًا) ومعظمهم من الإناث (٢٥٩)، شارك ٥٢.٣٪ في هذه الدراسة، كانت المقاييس المستخدمة في الدراسة مقياس النوموفوبيا (Nomophobia Questionnaire, NMP-Q)، ومقياس جرد الأعراض الموجز (Brief Symptom Inventory, BSI)، واستبيان أسلوب الحياة (Fantastic Lifestyle questionnaire) تم جمع معلومات عن العمر والجنس والمستوى التعليمي وترددات وأنماط استخدام الهواتف الذكية. تبين وجود علاقة إيجابية ومعتدلة بين النوموفوبيا والأعراض النفسية المرضية. تم تحديد الحساسية الشخصية، والوسواس القهري، وعدد ساعات استخدام الهاتف الذكي يوميًا، باعتبارها مؤشرات قوية على رهاب النوموفوبيا.

حاولت دراسة أنجانا وآخرين (Anjana et al., 2021) فهم العلاقة بين إدمان الهاتف والصحة العقلية واستراتيجيات التكيف التي اعتمدها الطلاب للتعامل مع ضغوطهم. شارك في الدراسة (٢٤٦) من طلاب كلية الطب في السنة الثانية والثالثة، تم تطبيق استبيان النوموفوبيا، ومقياس الصحة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط. بلغ معدل انتشار نوموفوبيا (١٠٠٪)، كان (٦٥.٩٪) من الطلاب يعانون من نوموفوبيا معتدلة. كان متوسط درجة الصحة النفسية (٥٢.٦٧٪) مع انحراف معياري قدره (٨.٣٧)، كانت أساليب المواجهة الأكثر شيوعًا التي اعتمدها طلاب

الطب هي التخطيط للأنشطة مسبقًا، وإعادة الصياغة الإيجابية، والقبول. كذلك كان هناك ارتباط سلبي ضعيف بين النوموفوبيا وحالة الصحة العقلية.

هدفت دراسة غارسيا ماسيب (García-Masip et al., 2023) إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والنوموفوبيا، كما بحثت تلك الدراسة تأثير الجمع بين سمات الشخصية والمعتقدات الوسواسية المختلة على النوموفوبيا. وقد شارك في الدراسة عينة من العمال الإسبان عددهم (٣٦٦) عاملاً (ذكور ٤٤.٥٤٪، إناث ٥٥.٤٦٪) في مدينة تاراغونا وضواحيها تراوح العمر من (١٨-٩٩ سنة)، بالنسبة للمقاييس مقياس النوموفوبيا (NMP-Q)، مقياس overall personality (Assessment Scale, OPERAS) لسمات الشخصية، تم تقييم المعتقدات الوسواسية المختلة باستخدام Inventory of Obsessive Beliefs, ICO. وأظهرت النتائج أن النوموفوبيا يرتبط ارتباطاً مباشراً بسمات الشخصية مثل الانبساط، وأن المعتقدات الوسواسية المختلة تلعب دوراً في تطور النوموفوبيا.

هدفت دراسة سابوتري ومرديانا (Saputri & Murdiana, 2023) إلى تحديد علاقة السلوك الاندفاعي بميول النوموفوبيا لدى الطلاب في مدينة ماكاسار، شملت هذه الدراسة طلاباً في مدينة ماكاسار لديهم أكثر من تطبيق لوسائل التواصل الاجتماعي تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥ عاماً) باستخدام تقنية أخذ العينات العرضية. وتشير النتائج في هذه الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين السلوك الاندفاعي والميول للنوموفوبيا لدى الطلاب في مدينة ماكاسار بمعامل ارتباط قدره (٠.٥٠٤) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠١). وتظهر نتائج التحليل الإضافي أيضاً أن متغير اتجاه النوموفوبيا له علاقة تعتمد على مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتكرار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وعدد تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي يجب على الطلاب وضع حدود في استخدام الهواتف الذكية للجوانب الإيجابية في الحياة.

هدفت دراسة (Abdoli et al., 2023) إلى التحقيق بين عينة من الشباب البالغين في الارتباطات بين درجات رهاب عدم استخدام الهاتف المحمول وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر والأرق واضطرابات الوسواس القهري. شارك (٥٣٧) طالبًا (متوسط ٢٥.٥٢ عامًا؛ ٤٢.٣٪ إناث). واستخدم استبيان التقييم الذاتي تغطي المعلومات الاجتماعية والديموغرافية وأعراض رهاب عدم استخدام الهاتف المحمول والاكتئاب والقلق والتوتر والأرق واضطرابات الوسواس القهري. ارتبطت الدرجات الأعلى لرهاب عدم استخدام الهاتف المحمول بدرجات أعلى للاكتئاب والقلق والتوتر، ولكن ليس بدرجات الأرق واضطرابات الوسواس القهري. وأكد نموذج الانحدار أن أعراض القلق تنبئ برهاف عدم الاتصال بالإنترنت. وتدعم النتائج أن رهاف عدم الاتصال بالإنترنت كأنه اضطراب في المزاج مرتبط بارتباطات أقوى بأعراض القلق، وبدرجة أقل بأعراض الاكتئاب والتوتر. ويبدو أن رهاف عدم الاتصال بالإنترنت لا علاقة له بالأرق وأعراض اضطرابات الوسواس القهري.

تعقيب الباحثة:

من حيث الأهداف: فهم العلاقة بين سمات الشخصية والنوموفوبيا (Saputri (García-Masip et al., 2023) السلوك الاندفاعي وميول النوموفوبيا (Muradiana, 2023).

من حيث العينة: عينات مختلفة، بدءًا من العمال إلى الطلاب في الدراسات الثلاث الأخرى، مما يوفر تنوعًا في السكان المدروسين. وتتراوح أعمار العينات بين (١٨ - ٩٩) عامًا، مما يوفر تغطية لفئات عمرية مختلفة.

من حيث الأدوات: استخدمت الدراسات مجموعة متنوعة من الأدوات لقياس النوموفوبيا والعوامل ذات الصلة، مثل مقاييس الشخصية، واستبيانات السلوك، ومقاييس الصحة العقلية. ويشمل ذلك مقياس الشخصية الشامل (OPERAS)، ومقياس الاعتقادات الوسواسية (ICO)، ومقياس الأعراض الموجز (BSI)، واستبيانات أسلوب الحياة.

من حيث النتائج: (١) وجود علاقة بين العوامل المدروسة والنوموفوبيا، سواء كان ذلك من خلال الشخصية، أو السلوك، أو استخدام الهواتف الذكية. وتلقي الدراسات الأربعة الضوء على تعقيد العلاقة بين النوموفوبيا وعوامل متعددة.

٢- بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الوحدة النفسية والنوموفوبيا:

فحصت دراسة جيزجين وآخرين (Gezgin et al., 2018) العلاقة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة، وأثار استخدام الهاتف الذكي والإنترنت عبر الهاتف المحمول بين المراهقين. وشارك في الدراسة (٣٠١) من المراهقين، وتم جمع البيانات عبر نوموفوبيا (NMP-Q) ونموذج الوحدة النفسية القصير في جامعة كاليفورنيا (ULS-8). وجد أن مستويات السلوكيات المعادية للنوموفوبيا لدى المراهقين في مستوى معتدل. ولم يكن دلالة إحصائية للارتباط من حيث مدة ملكية الهاتف الذكي وحصة الإنترنت عبر الهاتف النقال، تم العثور على اختلاف كبير من حيث مدة ملكية الإنترنت عبر الهاتف المحمول، مدة الإنترنت عبر الهاتف المحمول يومياً باستخدام ووقت فحص الهاتف الذكي يومياً. ووجد علاقة ارتباطية كبيرة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة، ويمكن أن الشعور بالوحدة لدى المراهقين يتنبأ بمستويات رهاب النوم لديهم إلى حد معين.

هدفت دراسة يلدز دوراك (Yıldız Durak, 2018) إلى تحديد مستويات النوموفوبيا لدى المراهقين، والكشف عن أسبابه المتغيرات المتعلقة بمستويات النوموفوبيا، والتنبؤ بمستوياتها. وتكونت مجموعة الدراسة من (٧٨٦) طالباً وطالبة يدرسون في الصفين السابع والثامن من المرحلة المتوسطة في فصل الخريف لعام ٢٠١٦. وتم استخدام إستمارة المعلومات الشخصية، وأربع أدوات لجمع البيانات في هذه الدراسة هي مقياس النوموفوبيا (NMP-Q)، ومقياس اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي. تم العثور على علاقة مهمة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة، الأفراد غير القادرين على إجراء اتصالات فردية موجودون باستمرار في بيئة الإنترنت باستخدام

هواتهم الذكية قد يعني هذا الابتعاد عن العالم المادي. وبالإضافة إلى ذلك شدد على أن الاستخدام طويل الأمد للهواتف الذكية يمكن أن يؤدي إلى الفشل الأكاديمي. وأيضًا لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومركز الضبط.

هدفت دراسة محمد (٢٠١٩) إلى التنبؤ بالنوموفوبيا في ضوء عدد من المتغيرات الشخصية (الوحدة النفسية، والسعادة الشخصية، والاندفاعية)، وعدد آخر من المتغيرات الديموجرافية (النوع، والعمر، والتخصص الدراسي، وعدد سنوات امتلاك الهاتف، ونمط استخدام الهاتف الذكي). وذلك لدى (٢٦٣) من طلاب الجامعة منهم (١١٢) من الذكور، و(١٥١) من الإناث من كليات عملية ونظرية مختلفة تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٤ عامًا. وتم استخدام كل من مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثة)، ومقياس الوحدة النفسية (إعداد الدسوقي، ٢٠١٣)، ومقياس السعادة الشخصية (إعداد مغني وكازاران، ٢٠١٢)، ومقياس الاندفاعية (ترجمة زيادة، ٢٠١٨). وبينت النتائج أن الاندفاعية كانت أكثر المتغيرات تنبؤًا بالنوموفوبيا مقارنة بالوحدة النفسية والسعادة الشخصية. وكذلك كان نمط استخدام الهاتف والتخصص أكثر تنبؤًا بالنوموفوبيا من متغيرات: النوع والعمر وعدد سنوات امتلاك الهاتف. ووجدت فروق دالة إحصائية في النوموفوبيا في اتجاه الطلاب الأصغر سنًا (ذوو الأعمار بين ١٨-٢١ عاما) مقارنة بالطلاب الأكبر سنًا (ذوو الأعمار من ٢١ سنة فأكثر). وفي اتجاه الكليات النظرية مقارنة بالكليات العملية. ووجدت فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب في النوموفوبيا وفقًا لنمط استخدام الطلاب للهاتف الذكي في اتجاه من يستخدمونه لقتل الوقت والملل.

هدفت دراسة عبد الوارث (٢٠٢٠) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وترجع إلى متغير الجنس (٦٠ ذكور - ٦٠ إناث) بالمرحلة الابتدائية في الصف السادس الابتدائي بمدرسة أحمد فتحي سرور الرسمية بإدارة المنتزه التعليمية

محافظة الإسكندرية للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠). قام الباحث بإعداد أدوات: مقياس النوموفوبيا، مقياس الشعور بالوحدة النفسي، سجل الأداء الأكاديمي. وتوصل البحث إلى: علاقة ارتباطية دالة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. ووجدت علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين النوموفوبيا والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحل الابتدائية. ووجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا في اتجاه الإناث. وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في اتجاه الإناث. ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على الأداء الأكاديمي.

أجريت دراسة جيزجين وأوميت (Gezgin & ÜMMET, 2021) لقياس علاقة وآثار مستويات الوحدة الاجتماعية والعاطفية لدى طلاب الجامعة ومستويات النوموفوبيا. تكونت عينة هذه الدراسة من (٦٩٢) طالب جامعي يدرسون في جامعة تركيا في محافظة أدرنه التركية. تم استخدام مقياس النوموفوبيا (NMP-Q). واستخدم مقياس الوحدة النفسية (SELSA-S). وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة والوحدة في العلاقات الأسرية، وهو أحد الأبعاد الفرعية لمقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية. لم يلاحظ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع النوموفوبيا فيما يتعلق بالوحدة في العلاقات الاجتماعية والعاطفية.

هدفت دراسة كارا (Kara et al., 2021) إلى التعرف على الدور الوسيط للوحدة والقلق في العلاقة بين مدة استخدام المراهقين اليومي للهواتف الذكية ومستويات رهاب النوم لديهم، بناءً على النظرية المعرفية الاجتماعية. تم جمع البيانات من (٢٧٤) من مستخدمي الهواتف الذكية المراهقين. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدة الاستخدام اليومي للهواتف الذكية والشعور بالوحدة والقلق والنوموفوبيا. إن كل من تأثيرات الوساطة الفردية والمتعددة للوحدة والقلق في العلاقة

بين مدة الاستخدام اليومي للهاتف الذكي ورهاب النوموفوبيا كبيرة. وأشارت النتائج أيضًا إلى أن تأثير الوساطة الفردي للقلق أقوى مقارنةً بالنماذج الأخرى التي يكون فيها زوج الشعور بالوحدة والقلق، والوحدة كمتغير واحد يتوسط بشكل كبير في العلاقة. وبناءً على النتائج التي توصل إلى أنه مع زيادة الاستخدام اليومي للهواتف الذكية لدى المراهقين، فإنهم يشعرون بمزيد من الوحدة والقلق، وبالتالي يميلون إلى المعاناة من اضطراب النوموفوبيا.

تبننت دراسة هنج (Heng et al., 2023) نموذج وساطة خاضع للإشراف لفحص ما إذا كان التعلق بالهاتف الذكي يتوسط العلاقة بين الوحدة ورهاب النوموفوبيا. وما إذا كانت عملية الوساطة هذه خاضعة للإشراف من خلال قلق التعلق. شارك (٥٩٨) طالب جامعي في الصين لاستكمال استبيان لقياس الشعور بالوحدة، والتعلق بالهواتف الذكية، وقلق التعلق، ورهاب النوموفوبيا. وكشفت النتائج بعد التحكم في الجنس، ترتبط الوحدة بشكل إيجابي مع رهاب النوموفوبيا. ويلعب الاتصال بالهاتف الذكي دورًا وسيطًا في العلاقة بين الوحدة ورهاب النوموفوبيا.

هدفت دراسة شيبان (٢٠٢٣) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حلب، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في كل من النوموفوبيا والوحدة النفسية تبعًا لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبًا، (٥٧ طالب، ٤٣ طالبة) من بعض كليات جامعة حلب. وتم تطبيق مقياس النوموفوبيا ومقياس الوحدة النفسية، وتم التحقق من صدق وثبات هذين المقياسين المستخدمين. وتوصل إلى وجود علاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس النوموفوبيا ومقياس الوحدة النفسية تعزي لمتغير الجنس.

هدفت دراسة التينيل (Altinel et al., 2024) إلى تحديد مستويات النوموفوبيا وقلق المظهر الاجتماعي والشعور بالوحدة لدى الشباب. تم جمع البيانات من (٦٨٧) شابًا. استخدم استمارة المعلومات، ومقياس النوموفوبيا، ومقياس قلق المظهر الاجتماعي، ومقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للبالغين. وجود مستويات معتدلة من النوموفوبيا. وكشفت النتائج أن أولئك الذين لديهم مستوى مرتفع من قلق المظهر الاجتماعي لديهم مستويات مرتفعة من رهاب النوموفوبيا. وقد تبين أن قلق المظهر الاجتماعي والشعور بالوحدة الاجتماعية والعاطفية يفسر ٨٪ من التباين في النوموفوبيا. وأظهرت عينة مكونة من (٦٨٧) مشاركًا أن الشباب كانوا يعانون من رهاب النوموفوبيا بشكل معتدل نسبيًا. وتم تحديد القلق من المظهر الاجتماعي والشعور بالوحدة الاجتماعية والعاطفية كمتنبئ لرهاب النوموفوبيا.

تعليق الباحثة:

محاولة استكشاف العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والنوموفوبيا، وكذلك معرفة تأثير العوامل النفسية على خطر تعرض الشباب لاضطراب النوموفوبيا كانت هدف أغلب الدراسات سابقة الذكر. وتتوعت المقاييس، حيث استخدمت بعض الدراسات مقياس النوموفوبيا ومقياس الوحدة النفسية والاجتماعية والعاطفية، وأدوات أخرى منها القلق الاجتماعي ومقياس اضطراب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وتتوعت العينات بين المراهقين وطلاب الجامعة مما يسلط الضوء على أهمية فهم تأثيرات هذه الظاهرة على مختلف الفئات العمرية في المجتمع. وكشفت نتائج بعض الدراسات عن بعض العوامل الوسيطة مثل قلق المظهر الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية كمنبئات بمستويات اضطراب النوموفوبيا، كما رصدت تلك الدراسات تأثير العوامل الديموجرافية مثل الجنس والعمر على مستويات النوموفوبيا مما يوضح دور الاختلافات الفردية في هذه الظاهرة.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

يلاحظ بشكل عام على الدراسات ما يلي:

بالنسبة للمحور الأول والتي تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب النوموفوبيا، ورغم جودة الدراسات وإمكانية الاستفادة منها وخصوصاً أنها كانت في فترات حديثة ومتقاربة، جميعها كانت في المجتمعات الغربية، ولم تتناول الأفكار اللاعقلانية بشكل مباشر، بل تناولت أفكار وسواسية مختلة والسلوك الاندفاعي. وندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والنوموفوبيا، في حدود علم الباحثة، هذا ما كان أدهى لإجراء تلك الدراسة. وانطلاقاً من الأساس النظري حسب النظرية المعرفية وهو وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب، وبناءً عليه كان هذا أدهى لإجراء دراسة تتناول الأفكار اللاعقلانية بشكل أساسي من ضمن العوامل المنبئة باضطراب النوموفوبيا.

أما بالنسبة للمحور الثاني والتي تناولت العلاقة بين الوحدة النفسية والنوموفوبيا يمكن الاستفادة من تلك الدراسات باعتبارها تمكن من معرفة العوامل التي تسهم في هذا الاضطراب الحديث نسبياً وهي الوحدة النفسية، ورغم ذلك فقد تناولت تلك الدراسات الوحدة النفسية في علاقتها بمتغيرات أخرى منها القلق والاندفاعية، كما أشارت بعض الدراسات إلى دور الوحدة النفسية في التنبؤ باضطراب النوموفوبيا والبعض الآخر أشار إلى أن هناك عوامل أخرى تكون منبئة بنسبة أكثر من الوحدة النفسية باضطراب النوموفوبيا منها الاندفاعية، ومن ثم أرادت الباحثة التعرف على مدى إسهام الشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ باضطراب النوموفوبيا.

فروض الدراسة:

١- توجد علاقات ارتباطية متبادلة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى عينة طلاب الجامعة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أعراض اضطراب النوم فوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة.

٣- تسهم كلاً من الوحدة النفسية والافكار اللاعقلانية في التنبؤ بأعراض اضطراب النوم فوبيا لدى طلاب الجامعة .

٤- تتباين الفروق بتباين مستويات النوم فوبيا وكل من (مدة امتلاك الهاتف - مدة فحص الهاتف يوميا - عدد المكالمات التي يجريها - عدد المكالمات التي يستقبلها- عدد التطبيقات التي يمتلكها) لدى عينة من طلاب الجامعة.

منهج واجراءات الدراسة:

عينة الدراسة:

أ- عينة الكفاءة القياسية: تكونت عينة الكفاءة القياسية من ٢٠٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة كفر الشيخ، بمتوسط عمري (١٩,٤٠) سنة، وانحراف معياري (١,٠٨٩) سنة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٣٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب جامعة كفر الشيخ، بمتوسط عمري (١٩,٢٥) سنة، وانحراف معياري (٠,٩٤٩) سنة.

جدول (١)

تكافؤ العمر بين مجموعات عينة الدراسة

دلالة الفروق	عينة الإناث (ن=٢٠٣)		عينة الذكور (ن=٢٧)		العينة الكلية (ن=٢٣٠)		العينة المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
مستوى الدلالة	١.٣٧٧	٠.٣٤٤	٠.٩٤٤	١٩.٢١	٠.٩٧٥	١٩.٤٨	العمر

تبين من جدول (١) وبعد التحقق من اختبار ليفن لقياس التجانس بين عينات الدراسة في متغير العمر أن قيمة التباين أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يعنى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب والطالبات بالعمر، مما يدل على التكافؤ والتجانس بين المجموعتين.

جدول (٢)

الوصف الإحصائي لمعدل التكرارات والنسب المئوية لبعض المتغيرات السكانية لدى العينة الأساسية

المتغيرات	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	٢٧	١١,٧%
	إناث	٢٠٣	٨٨,٣%
نوع الدراسة	نظرية	٢٠٤	٨٨,٧%
	عملية	٢٦	١١,٣%
مكان الإقامة	الريف	١٤٤	٦٢,٦%
	الحضر	٨٦	٣٧,٤%

تبين من جدول (٢) أن عدد الذكور بلغ (٢٧) بنسبة مئوية (١١,٧%)، حيث بلغ عدد الإناث (٢٠٣) بنسبة مئوية (٨٨,٣%)، أما بالنسبة لطلاب الدراسة النظرية بلغ عددهم (٢٠٤) بنسبة (٨٨,٧%)، وطلاب الدراسة العملية بلغ عددهم (٢٦) بنسبة (١١,٣%)، أما مكان الإقامة فكان (١٤٤) طالب بنسبة (٦٢,٦%) يسكنون الريف، (٨٦) طالب بنسبة (٣٧,٤%) يسكنون المدينة.

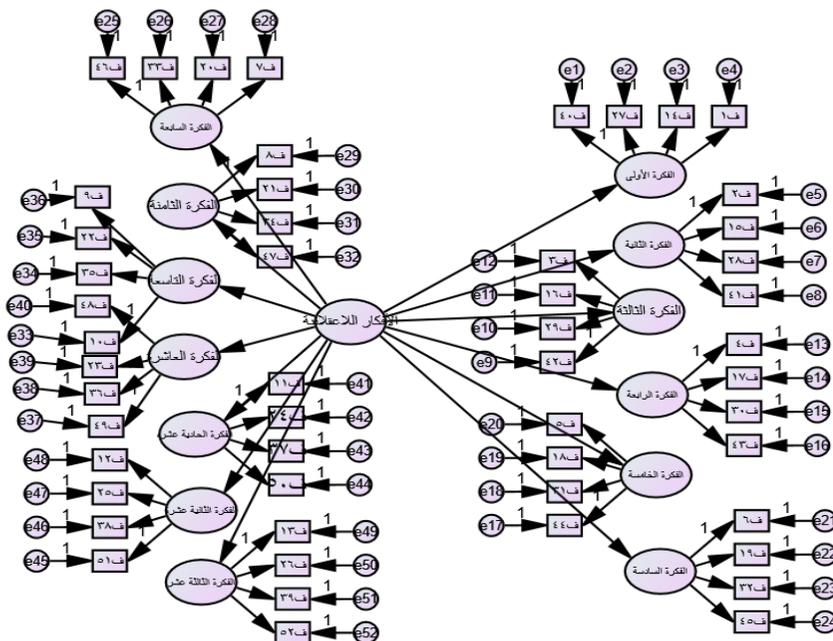
أدوات الدراسة:

١- مقياس الأفكار اللاعقلانية، اعداد: الريحاني (١٩٨٥):

يتكون المقياس من (٥٢) فقرة، تقيس (١٣) فكرة فرعية. وتشتمل كل فكرة على أربعة أسئلة نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، والإجابة على بنود المقياس باختيار (نعم، لا). وقد أعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفقرة، وأعطيت القيمة (١) للإجابة التي تدل

على رفض المفحوص للفكرة، والدرجة المنخفضة على المقياس تعنى رفض الفرد الأفكار اللاعقلانية، والدرجة المرتفعة على المقياس تعنى قبول الفرد للأفكار اللاعقلانية، وأعلى درجة للمقياس (١٠٤)، وأقل درجة للمقياس (٥٢)، قام معد المقياس بإجراء الصدق التمييزي، حيث تمكن المقياس من التمييز بين الأسوياء والعصابيين، وصدق المحك حيث كان معامل الارتباط بين هذا المقياس واختبار ماسلو للشعور بالأمن (٠,٦١) وهو معامل دال إحصائياً، كما قام بإجراء ثبات الاختبار من خلال إعادة الاختبار حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس بين (٠,٤٥ - ٠,٨٣) وهذا دال على ثبات المقياس.

- ثبات وصدق المقياس كما قامت به الباحثة في الدراسة الحالية.
- الصدق العاملي التوكيدي لاستخبار الأفكار اللاعقلانية:



شكل (١) النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي لاستخبار الأفكار اللاعقلانية

جدول (٣)

مؤشرات حسن المطابقة لاستخبار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

ملاحظات	الدرجة القاطعة	حد القبول	المؤشر	
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٨٩٨	GFI	مؤشر حسن المطابقة
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٨٩٧	AGFI	مؤشر حسن المطابقة المعدل
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٨٦٨	RMSEA	جذر متوسط خطأ الاقتراب
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٧٩٨	NFI	مؤشر المقارنة المعياري
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٨٣٨	CFI	مؤشر المطابقة المقارن
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٧٨٧	RFI	مؤشر المطابقة النسبي

تبين من الجدول السابق والرسم البياني مدى تطابق النموذج النظري مع بيانات العينة البحثية مما يدل على صدق التكوين والبناء لاستخبار الأفكار اللاعقلانية؛ فكانت معظم المؤشرات المطابقة بالمستوى المرتفع مما يدل على المطابقة الجيدة للنموذج لبيانات الدراسة وتمتع الاستخبار بخصائص سيكومترية مرتفعة.

- حساب معاملات الثبات:

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات لمقاييس الدراسة ببعض طرق الثبات هي: معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ، واستخدام التجزئة النصفية باستخدام معادلة "جتمان". وفيما يلي عرض نتائج معاملات الثبات:

جدول (٤)

معاملات ثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

معاملات الثبات		العينة المتغيرات
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	
استخبار الأفكار اللاعقلانية ومكوناته الفرعية		
٠.٧٨٧	٠.٧٦٨	الفكرة الأولى
٠.٧٧٦	٠.٧٥٦	الفكرة الثانية
٠.٧١٨	٠.٧٩٨	الفكرة الثالثة
٠.٧٢١	٠.٧٠٨	الفكرة الرابعة
٠.٧٦٨	٠.٧٥٦	الفكرة الخامسة
٠.٧٢٣	٠.٧١٢	الفكرة السادسة
٠.٧٤٣	٠.٧٣٢	الفكرة السابعة
٠.٧٣٢	٠.٧٢٩	الفكرة الثامنة
٠.٧٣٤	٠.٧٢١	الفكرة التاسعة
٠.٧٢٦	٠.٧٢٨	الفكرة العاشرة
٠.٧٢٣	٠.٧١٧	الفكرة الحادية عشر
٠.٧١٥	٠.٧٠٨	الفكرة الثانية عشر
٠.٧٥٩	٠.٧٤٣	الفكرة الثالثة عشر
٠.٧١٠	٠.٧٣١	الدرجة الكلية لاستخبار الأفكار اللاعقلانية

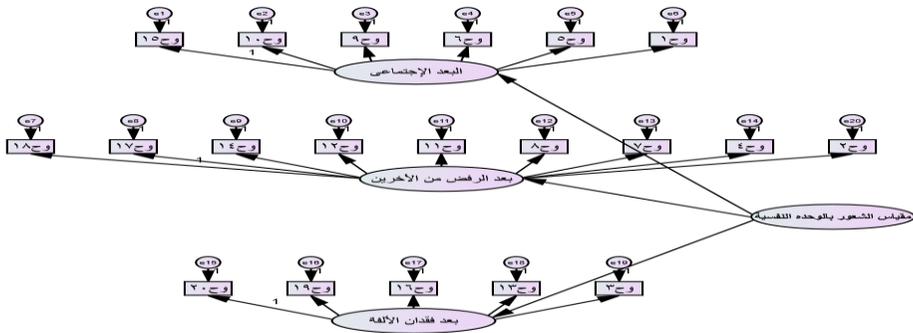
ومن نتائج جدول (٤) تبين أن معاملات ثبات مكونات اختبار الأفكار اللاعقلانية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان، تقع بالمستوى المقبول حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٧٠٨ - ٠.٧٩٨)، أما الدرجة الكلية للاختبار فقد بلغت نسبتها (٠,٧١٠، ٠,٧٣١) وهي نسب مقبولة مما يدل على الكفاءة القياسية والتمتع بدرجة عالية من الاستقرار والاتساق الداخلي لدى عينة الدراسة.

٢- مقياس الشعور بالوحدة النفسية، اعداد: مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٣):

أعد هذا المقياس في الاصل رسيل Russell (١٩٩٦) وذلك لقياس شعور الفرد بالوحدة النفسية، ولأعداد المقياس في صورته العربية قام معد الأداة بترجمة عباراته، وقد كان حريصًا على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى، بالنسبة لعينة التقنين فقد شملت العينة أربع مستويات عمرية، تلاميذ وتلميذات في عمر المرحلة الثانوية (١٥-١٧)، وطلاب في عمر المرحلة الجامعية (١٨-٢١) عامًا، وطلاب وطالبات الدراسات العليا في عمر (٢٣) عامًا فأكثر، مجموعة من المسنين المتقاعدين او غير المتقاعدين وكانت أعمار أفرادها ٦٠ عامًا فأكثر.

بالنسبة لصدق المقياس تم حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل بند بالدرجة الكلية بين (٣٧١ - ٧٤٤) للذكور، (٣٦٩ - ٧٦٢) للإناث وجميعها دالة عند مستوى (٠،٠١)، الصدق التمييزي وهو قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية، الصدق العاملي تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٨٥) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، مما أسفر عن ظهور ثلاثة عوامل تشبعت عليهم بنود المقياس.

- صدق المقياس كما قامت به الباحثة في الدراسة الحالية



شكل (٢) النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي لاستخبار الشعور بالوحدة النفسية

جدول (٥)

مؤشرات حسن المطابقة لاستخبار الوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

ملاحظات	الدرجة القاطعة	حد القبول	المؤشر	
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ٠,١)	٠,٩٦٤	GFI	مؤشر حسن المطابقة
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ٠,١)	٩٦٧,٠	AGFI	مؤشر حسن المطابقة المعدل
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ٠,١)	٠,٩٦٥	RMSEA	جذر متوسط خطأ الاقتراب
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ٠,١)	٠,٩٤٧	NFI	مؤشر المقارنة المعياري
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ٠,١)	٠,٩٨٥	CFI	مؤشر المطابقة المقارن
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التطابق	من (٠ إلى ٠,١)	٠,٩٩٧	RFI	مؤشر المطابقة النسبي

تبين من الجدول السابق والرسم البياني مدى تطابق النموذج النظري مع بيانات العينة البحثية مما يدل على صدق التكوين والبناء لاستخبار الوحدة النفسية؛ فكانت معظم المؤشرات المطابقة بالمستوى الجيد إلى المرتفع مما يدل على المطابقة الجيدة للنموذج لبيانات الدراسة وتمتع الاستخبار بخصائص سيكومترية مرتفعة.

- ثبات المقياس: تم حساب الثبات من خلال طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين من (٠,٧٢٣ إلى ٠,٨١٢) وهي جميعها نسب دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس.

طريقة التجزئة النصفية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية والبنود الزوجية لأفراد كل مجموعة عمرية من أفراد عينة التقنين كلاً على حده حيث تراوحت من (٠,٨٤ - ٠,٨٨) مما يشير إلى ثبات المقياس. وطريقة الفا كرونباخ: تراوحت معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (٠,٨٩ - ٠,٩٠) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

جدول (٦)

معاملات ثبات استخبار الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

معاملات الثبات		العينة المتغيرات
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	
استخبار الشعور بالوحدة النفسية ومكوناتها الفرعية		
٠.٨١٩	٠.٨١١	البعد الاجتماعي
٠.٨٤٦	٠.٨٧٣	بعد الرضا من الآخرين
٠.٧٦٠	٠.٨٤٥	بعد فقدان الألفة المتبادلة مع الغير
٠.٩٤١	٠.٩٢٠	الدرجة الكلية لاستخبار الشعور بالوحدة النفسية

ومن نتائج جدول (٦) تبين أن معاملات ثبات مكونات استخبار الشعور بالوحدة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان، تقع بالمستوى المقبول إلى المرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٧٦٠ - ٠.٨٧٣)، أما الدرجة الكلية للاستخبار فقد بلغت نسبتها (٠,٩٢٠, ٠,٩٤١) وهي نسب مرتفعة مما يدل على الكفاءة القياسية والتمتع بدرجة عالية من الاستقرار والاتساق الداخلي لدى عينة الدراسة.

٣- مقياس النوموفوبيا، اعداد: هبة محمود محمد (٢٠٢٢):

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٥٠) بند موزعة على أربع أبعاد فرعية.

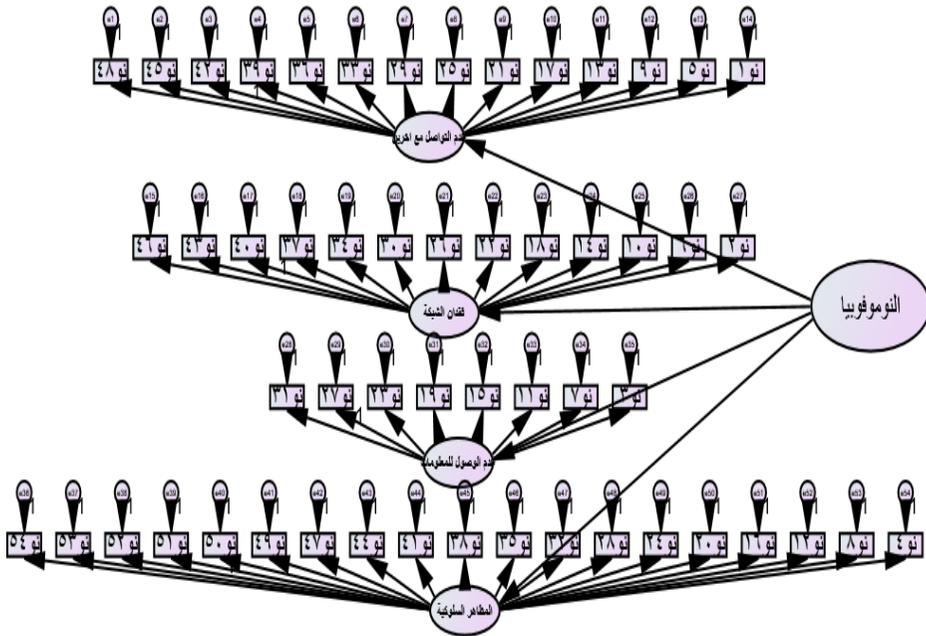
- تم حساب الصدق بطريقتين:

صدق المحكمين حيث تراوحت نسب الاتفاق على بنود المقياس ما بين (٧٠-١٠٠٪)، الصدق التقاربي: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب مدى اتفاق درجات الذكور والإناث على المقياس ودرجاتهم على مقياس الوحدة النفسية للسوقي ٢٠١٣ فمن المتوقع أن ترتبط النوموفوبيا ارتباطاً سالباً بالنوموفوبيا، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٣٧).

- بالنسبة لثبات المقياس:

تم حساب معامل الفا كرونباخ حيث بلغت معاملات الثبات فيه للدرجة الكلية والأبعاد الأربع بين (٠,٨٢ - ٠,٩٣)، أيضاً استخدمت طريقة القسمة النصفية، حيث بلغت معاملات الثبات بين (٠,٧٦ - ٠,٩٠). وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٤) بند موزعة على أربع أبعاد فرعية هي: الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين (١٤) بند، الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة (١٣) بند، الخوف من عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات (٨) بنود، المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية للنوموفوبيا (١٩) بند.

- صدق المقياس في الدراسة الحالية:



شكل (٣) النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي لاستخبار الخوف من ترك الهاتف (النوموفوبيا)

جدول (٧)

مؤشرات حسن المطابقة لاستخبار الخوف من ترك الهاتف النوموفوبيا

لدى عينة من طلاب الجامعة (ن= ٢٠٠)

ملاحظات	الدرجة القاطعة	حد القبول	المؤشر	
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التناطبق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٩٥٦	GFI	مؤشر حسن المطابقة
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التناطبق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٩٩٨	AGFI	مؤشر حسن المطابقة المعدل
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التناطبق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٩٥٤	RMSEA	جذر متوسط خطأ الاقتراب
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التناطبق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٩٣٨	NFI	مؤشر المقارنة المعياري
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التناطبق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٩٨٧	CFI	مؤشر المطابقة المقارن
كلما اقتربت القيمة من (١) دَلَّ على جودة التناطبق	من (٠ إلى ١٠٠)	٠,٩٧٤	RFI	مؤشر المطابقة النسبي

تبين من الجدول السابق والرسم البياني مدى تطابق النموذج النظري مع بيانات العينه البحثية مما يدل على صدق التكوين والبناء لاستخبار الخوف من ترك الهاتف النوموفوبيا؛ فكانت معظم المؤشرات المطابقة بالمستوى المرتفع مما يدل على المطابقة الجيدة للنموذج لبيانات الدراسة وتمتع الاستخبار بخصائص سيكومترية مرتفعة.

حساب الثبات المقياس:

جدول (٨)

معاملات ثبات اختبار الخوف من ترك الهاتف النوموفوبيا
لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

معاملات الثبات		المتغيرات
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	
استخبار النوموفوبيا ومكوناته الفرعية		
٠.٧٩٢	٠.٨٥٣	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين
٠.٨٦٣	٠.٨٧٣	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة
٠.٧٠١	٠.٧٢٠	الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات
٠.٨٤٨	٠.٨٨٧	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية
٠.٩٠٥	٠.٩٥٢	الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا

ومن نتائج جدول (٨) تبين أن معاملات ثبات مكونات اختبار النوموفوبيا باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان، تقع بالمستوى المقبول إلى المرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٧٠١ - ٠.٨٨٧)، أما الدرجة الكلية للاختبار فقد بلغت نسبتها (٠,٩٥٢ ، ٠,٩٥٥) وهي نسب مرتفعة مما يدل على الكفاءة القياسية والتمتع بدرجة عالية من الاستقرار والاتساق الداخلي لدى عينة الدراسة.

التطبيق والإجراءات:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث: مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس النوموفوبيا معاً على جميع أفراد العينة من خلال استبيان عبر الإنترنت على تطبيق جوجل فورم. تم جمع البيانات وتحليلها مستخدمة الأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك لاختبار صدق فروض الدراسة. واستخدمت الباحثة

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية منبئات
بأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط، الانحدار الخطى التدريجي المتعدد، اختبار (ت) لدلالة الفروق، تحليل التباين المتعدد، اختبار شففيه.

نتائج الدراسة:

نص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقات ارتباطية متبادلة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى عينة طلاب الجامعة".

جدول (٩) العلاقات الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والنوموفوبيا

لدى عينة طلاب الجامعة (ن = ٢٣٠)

المختبرات	الفكرة الأولى	الفكرة الثانية	الفكرة الثالثة	الفكرة الرابعة	الفكرة الخامسة
الفكرة الأولى	١				
الفكرة الثانية	٠,٣٢١**	١			
الفكرة الثالثة	٠,١٧٩**	٠,١٤٧	١		
الفكرة الرابعة	٠,٢٥٥**	٠,٣٤٨**	٠,١٦٨**	١	
الفكرة الخامسة	٠,٢٣١**	٠,٢٦٨**	٠,٢٩٩**	٠,٢٧٠**	١
الفكرة السادسة	٠,٢٥٠**	٠,٢٤٨**	٠,٢٥٤**	٠,٢٩٢**	٠,٣٦٢**
الفكرة السابعة	٠,٢١٠**	٠,٣٢٠**	٠,٣٢٢**	٠,٢٧٩**	٠,٢٥٣**
الفكرة الثامنة	٠,٢٣٦**	٠,٢١٥**	٠,٢٣٢**	٠,١٥٣*	٠,٢١٨**
الفكرة التاسعة	٠,٢٩٥**	٠,٢٧٤**	٠,٣٦٠**	٠,١٥٩*	٠,٢٤٩**
الفكرة العاشرة	٠,١٥٢*	٠,١٩٨**	٠,١٨٨**	٠,١٠٧	٠,٢٢٧**
الفكرة الحادية عشر	٠,١٩٣**	٠,٢٧١**	٠,١٧٦**	٠,٢٩٤**	٠,١٧٦**
الفكرة الثانية عشر	٠,١٩٩**	٠,٢٥١**	٠,١٧٣**	٠,٢٠٨**	٠,١٩١**
الفكرة الثالثة عشر	٠,١٩٧**	٠,٢٥٦**	٠,٢٠٨**	٠,٢٧٨**	٠,٢٣٢**
الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية	٠,٥٢٩**	٠,٥٨٣**	٠,٤٩١**	٠,٥٤٨**	٠,٥٨٢**
البعد الاجتماعي	٠,١٨-	٠,١٢٣*	٠,١٣٦*	٠,١٣٩*	٠,١٣٥*
بعد الرضا عن الآخرين	٠,١١٠	٠,٠٨٠	٠,٠٨٧-	٠,٠٨٤	٠,٠١٣
بعد فقدان الألفة المتوقعة مع الغير	٠,٠٦٧	٠,٠١٩-	٠,٠٤٩-	٠,٠٤٣	٠,٠٣٢-
الدرجة الكلية لاستخبار الشعور بوحدة القسمة الاجتماعية	٠,٠٧٣	٠,٠١٨-	٠,١٠٣-	٠,٠٧٢	٠,٠٤٩-
الشعور من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	٠,١٦٩**	٠,٢٢١**	٠,٢٣٢**	٠,١٦١*	٠,١٣٨*
الشعور من فقدان الاحتمال بإمكانية	٠,٠٩٤	٠,٠٦٥*	٠,٠٠٥	٠,١٣٦*	٠,٠٨٩
الخوف من عدم القدرة على الوصول للمجموعات	٠,١٥٩*	٠,٢١٣**	٠,٠٦١	٠,٢٠٤**	٠,١٧٣**
المشاعر السلبية والنفسية والجمسية	٠,١٢٣	٠,١٨٨**	٠,٢٣٤-	٠,١٤٨*	٠,١٢١
الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا	٠,١٤٧**	٠,٢١٥**	٠,١١٠	٠,١٧٣**	٠,١٣٧*

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية منبئات
بأعراض اضطراب النوم فوبيا لدى طلاب الجامعة

البيد الاجتماعي	بعد الرض من الاكبرين	بعد فقدان الألفة المتبادلة مع الغير	الدرجة الكلية لاستخبار الشعور بالوحدة النفسية	الخوف من عدم القدرة على التوصل مع الاكبرين	الخوف من فقدان الاحساس بالتمكينة	الخوف من عدم القدرة على الوصول للخدمات	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	الدرجة الكلية لاستخبار النوم فوبيا
١	١	١	١	١	١	١	١	١
**٠٤٠٣	**٠٧٠٠	١	١					
٥٣٥٠٩١	**٠٧٠٠							
**٠٧٢٩	**٠٨٩٣	**٠٨٧٢	١					
٠١١١٧-	٠١٠٢	٠٠٧٧٢-	٠٠٠٧-	١				
٠٠٠٦٦	**٠٢٢٩	٠١٠٨	**٠١٨٠	**٠٧٦٢	١			
٠٠٠٦٦-	**٠٢٠٨	٣٥٠٠	٠٠١٠٦	**٠٦٧٩	**٠٦٩١	١		
٧٦٠٠	**٠٢٢٩	١٣٦١*	**٠٢٢٦	**٠٧٦٢	**٠٨٢٦	**٠٦١١	١	
٣٠٠٠	١٣٦١**	٣٧٠٠	٣٥٠٠*	**٠٨٩٩	**٠٩٢٧	**٠٧٧٨	**٠٩٣٤	١

أسفر نتائج جدول (٩) الذي اهتم بفحص العلاقات الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى عينة طلاب الجامعة وجود بعض العلاقات الارتباطية الموجبة والسالبة بين بعض المتغيرات وبعضها البعض وكان بعضها دال إحصائياً والبعض غير دال إحصائياً وفيما يلي عرض نتائج العلاقات الارتباطية الدالة إحصائياً:

بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين الافكار اللاعقلانية واضطراب النوموفوبيا:

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة الأولى: طلب الاستحسان والخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). كما ارتبطت بكل من الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥).
- كما تبين وجود علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة الرابعة: من المصيبة أن لا يحدث ما يتمناه الفرد، وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). أما الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا فكانت العلاقات ارتباطية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة الخامسة: تنشأ التعاسة للفرد عن ظروف خارجية لا يمكن التحكم فيها وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً مع بعد الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

- كما تبين وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها، وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة التاسعة: تؤدي الأحداث الماضية دوراً كبيراً في تحديد سلوك الفرد الحاضر لا يمكن تجاهل تأثيرها، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة العاشرة: يجب على الفرد أن ينزعج ويحزن لما يصيب الآخرين، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة الحادية عشر: لا بد من الوصول إلى حل مثالي لكل مشكلة وإذا لم يتم الوصول إليه فيحدث مصيبة، والخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). أما المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الفكرة الثانية عشر: يجب على الفرد أن يتعامل مع الناس بجدية و رسمية حتى تكون ذو قيمة الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات،

والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). بينما كانت العلاقات الارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لكل من الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية.

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الدرجة الكلية الأفكار اللاعقلانية، وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

تتوافق هذه النتيجة مع النظرية المعرفية التي تشير إلى أن الأشخاص الذين لديهم معتقدات مختلة يربطون أحداثاً معينة بعواقب ضارة والتي قد تدعم الاضطرابات النفسية، تتوافق هذه النتائج أيضاً مع البحث التجريبي الذي أظهر العلاقة بين المعتقدات المختلة والرهاب (García-Masip, et al., 2023).

- أما عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والوحدة النفسية، قد أشارت نتيجة الفرض إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الفكرة الثانية: الكمالية بالبعد الاجتماعي من الوحدة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الفكرة الثالثة: الناس أشرار ويتصفون بالندالة ويجب معاقبتهم، والبعد الاجتماعي من الوحدة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الفكرة الخامسة: تنشأ التعاسة للفرد عن ظروف خارجية لا يمكن التحكم فيها، والبعد الاجتماعي من الوحدة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- كما كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيًا بين الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها، وبعد الرفض من الآخرين من الوحدة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا بين الفكرة الثامنة: هناك شخص قوي يجب الاعتماد عليه، والبعد الاجتماعي من الوحدة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).
- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائيًا بين الفكرة التاسعة: تؤدي الأحداث الماضية دورًا كبيرًا في تحديد سلوك الفرد الحاضر لا يمكن تجاهل تأثيرها وكل من بعد الرفض من الآخرين، وبعد فقدان الألفة المتبادلة مع الغير من الوحدة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائيًا بين الفكرة الحادية عشر: لا بد من الوصول إلى حل مثالي لكل مشكلة وإذا لم يتم الوصول إليه فيحدث مصيبة، وبعد الرفض من الآخرين وكانت النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائيًا بين الفكرة الثانية عشر: يجب على الفرد أن يتعامل مع الناس بجدية ورسمية حتى تكون ذو قيمة، وبعد الرفض من الآخرين وكانت النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- أما عن العلاقة بين اضطراب النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية، فقد أشارت نتائج الفرض إلى أنه توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائيًا بين بعد الرفض من الآخرين وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بعد فقدان الألفة المتبادلة مع الغير، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية لاضطراب النوموفوبيا وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05).

- توجد علاقات ارتباطية دالة وموجبة إحصائياً بين الدرجة الكلية لاستخبار الشعور بالوحدة النفسه وكل من الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية وكانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,0001. بينما كانت العلاقة الارتباطية دالة عند مستوى دلالة 0,05 بالدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا.

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين الأفكار اللاعقلانية والنوموفوبيا، وتتسق نتيجة الفرض الحالي مع ما سبق أشارت إليه دراسة جارسيا- ماسيب وآخرون (García- Masip et al., 2023)، ودراسة غونسالفيس وآخرين (Gonçalves et al., 2020) والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يعانون من بعض الأفكار المتكررة التي تأتي تلقائياً إلى العقل قد تكون غير سارة (مخيفة - محزنة - مزعجة) يكونوا أكثر عرضة للمعاناة من النوموفوبيا، ومن هذه المعتقدات الكمال واعتقاد الشخص بوجود حل مثالي لكل مشكلة وأن جعله مثالياً ممكناً وضرورياً، ومعتقد المسؤولية المفرطة والتي تعكس الاعتقاد بأن الفرد يمكن أن يتسبب وبالتالي يجب أن يمنع أحداثاً سلبية كبرى مما يؤدي إلى شعور الفرد بمسؤولية مفرطة عن كل ما يحدث ومن ثم قد تنبأت تلك الأفكار النوموفوبيا.

أكدت النظرية المعرفية التي تشير إلى أن الناس يعانون بسبب تفسيرهم للأحداث أكثر من الأحداث نفسها لذا تعكس المعتقدات غير الوظيفية ارتباطاً بين بعض الحالات الكارثية والأمراض النفسية، بعض المتغيرات المعرفية مثل نوع المعتقدات أو التفسيرات المحددة التي يحملها كل شخص حول افكاره المتطفلة.

وقد دعمت عدد كبير من الأدبيات هذا الافتراض وخاصة فيما يتعلق بالرهاب، على سبيل المثال اظهر جيلاتي (٢٠١٦) كيف يمكن أن يلعب التفكير الكارثي دورًا حاسمًا في مجموعة متنوعة من الاضطرابات من خلال كونه مؤثرًا للاضطرابات النفسية المرضية بما في ذلك الرهاب، وهذا ما أكدته أيضًا أولينديك (٢٠١٧) أن المعتقدات الكارثية غالبًا ما تكون موجودة لدى الأشخاص المصابين برهاب معين، كما خلص ستوبا وكلارك (١٩٩٣) إلى أن الأفراد المصابين برهاب اجتماعي يتصفون بمعتقدات مثل الأفكار السلبية في تقييم الذات. وأن المعتقدات الوسواسية ليست حصرياً لاضطرابات الوسواس القهري، ولكنها قد تكون أيضًا عوامل حاسمة في اضطرابات نفسية أخرى.

نص الفرض الثاني على أن "توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أعراض النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لادلة الفروق بين العينات المستقلة.

جدول (١٠) التجانس بين الذكور والإناث في بعض المتغيرات (ن=٢٣٠)

دلالة الفروق		عينة الإناث (ن=٢١٠)		عينة الذكور (ن=٢٧)		العينة المتغيرات
مستوى الدلالة	قيم ت	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٣١٥	٠.٠٠٩-	٠.٧٧٦	١.٧٣	٠.٦٩٤	١.٥٩	عدد ساعات استخدام الهاتف
٠.١٦٥	٠.٦٨٤-	١.١٦٤	١.٧٢	١.٠١٣	١.٥٦	عدد مرات التحقق من الهاتف
٠.١٩٨	٠.٩٣١	٠.٥١٨	١.٢٠	٠.٥٤٢	١.٣٠	عدد المكالمات التي يستقبلها
٠.٧٥٥	٠.٠٧٦	٠.٧١٣	١.٤٧	٠.٧٥٣	١.٤٨	عدد الرسائل التي يرسلها
١.٧٥٨	٠.٤٤٦	٠.٦٥٩	٢.٠٨	٠.٦٧٩	٢.٣٣	عدد التطبيقات التي يستخدمها

جدول (١١) نتائج اختبارات لادلة الفروق بين العينات المستقلة في أعراض النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٣٠)

دلالة الفروق		عينة الإناث (ن=٢٠٣)		عينة الذكور (ن=٢٧)		العينة المتغيرات
مستوى الدلالة	قيم ت	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٥١١،	٠٩١،-	٦،٦٣٢	٣٣،٢٠	٦،٢٤٥	٣٣،٠٧	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين
٦٦٠،	٣٩٠،-	٦،٦٦٠	٢٩،٧١	٦،٣٤٣	٢٩،١٩	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة
٣٩٠،	٨٠٨،-	٣،٥٩٩	٢٠،١٤	٣،١٤٢	١٩،٥٦	الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات
٧٠٠،	١٠٧،	٩،٢١٣	٤٣،٤٧	٧،٧٧١	٤٣،٦٧	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية
١٤٣،	٢١٧،-	٢٣،٨٩	١٢٦،٢٥	١٩،٣٣	١٢٥،٤٨	الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا

تبين من نتائج جدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الأبعاد الفرعية للنوموفوبيا (الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين- الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة - الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات- والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية)، والدرجة الكلية للنوموفوبيا.

يظهر نتيجة الفرض الثاني أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث من طالبات الجامعة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس النوموفوبيا. متسق مع نتائج

دراسات شيبان (٢٠٢٣) وكل من (Hassan, et al., 2019; Lin et al., 2018; Tuco et al., 2023; Kaur, 2024) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس النوموفوبيا بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة، واختلفت تلك النتيجة مع نتيجة دراسة (Ozdemir et al., 2020, Yasan & Yildirim, 2018, Tavolacci et al., 2015, Yildirim et al., 2016) التي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في النوموفوبيا، وعلى الرغم من هذه النتائج لا يزال هناك إجماع من الدراسات السابقة إلى انتشار رهاب النوموفوبيا بين النساء مع استخدامهن المفرط للهواتف الذكية. وأن الجنس ينبئ بشكل ملحوظ برهاب النوموفوبيا مثل Yang et al., 2016, one et al., 2018, في حين تشير دراسات أخرى إلى انتشار أعلى بين الرجال منها دراسة Daei, et al., 2019.

نص الفرض الثالث على "تسهم الوحدة النفسية في التنبؤ بأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة بحساب الانحدار الخطي المتعدد لكل متغير من متغيرات الدراسة ونسبة إسهامه في تفسير المتغير الأخر لدى عينة الدراسة. ومن الخطوات الضرورية في تحليل الانحدار التحقق من التوزيع الطبيعي لأخطاء القيم الاحتمالية والمتوقعة، كما تبين أن معظم النقاط تتجمع تقريبًا بمحاذاة الخط المستقيم، مما يشير إلى أن البواقي تتوزع طبيعيًا والبيانات تتوزع بشكل اعتدالي. كما تم معرفة انتشار الخطأ المعياري أو مدى تجانس تباين الخطأ مع قيم المتغير التابع لانتشار البواقي، ومنه اتضح عدم وجود نمط معين للنقاط في الشكل البياني وهذا يتسق مع شروط الخطية.

جدول (١٢)

نتائج الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتنبؤ من الوحدة بأعراض اضطراب النوم فوبيا

لدى عينة من الطلاب (ن=٢٣٠)

القيمة الثابتة	الدلالة	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	معاملات الانحراف		ر	ر	المؤشرات الإحصائية	
					الخطأ المعياري	معامل B			المتغيرات المنبئة	والمتنبأ بها
٢٣,٦٦٦	٠,٠٠٠١	١٣,٣٢١	٠,٠٠٠١	٣,٦٥٠	٠,٠٦٨	٠,٢٤٨	٠,٠٥٢	٠,٢٢٩	بعد الخوف من فقدان الشبكة	بعد الرفض من الآخرين
١٧,٣٢٧	٠,٠٠٠١	١٠,٨٤٦	٠,٠٠٠١	٣,٢٩٣	٠,٠٣٦	٠,١١٩	٠,٠٤٣	٠,٢٠٨	الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات	بعد الرفض من الآخرين
١٨,٣١٤	٠,٠٠٠١	٩,٥٩٩	٠,٠٠٠٥	٢,٨٣٥	٠,٠٤٣	-٠,١٢١	٠,٠٧٤	٠,٢٧٢	الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات	بعد الرفض من الآخرين * الدرجة الكلية للوحدة
٣٢,٨٥٧	٠,٠٠٠١	٢٢,٨٢٥	٠,٠٠٠١	٤,٧٧٨	٠,٠٩٢	٠,٤٤١	٠,٠٨٧	٠,٢٩٤	المظاهر السلوكية	بعد الرفض من الآخرين
١٠٤,٤٠١	٠,٠٠٠١	١٤,٨١٣	٠,٠٠٠١	٣,٨٤٩	٠,٢٣٨	٠,٩١٦	٠,٠٥٨	٠,٢٤١	الدرجة الكلية للاستخبار	بعد الرفض من الآخرين
١٠٩,٩١٧	٠,٠٠٠١	٩,٩١١	٠,٠٠٣٠	٢,١٨٦	٠,٢٨٤	٠,٦٢١	٠,٠٧٦	٠,٢٧٦	الخوف من ترك الهاتف المحمول	بعد الرفض من الآخرين * الدرجة الكلية للوحدة

وبتحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ من الوحدة بأعراض النوموفوبيا
لدى عينة من الطلاب تبين عدد من النماذج المفسرة، ونسب الإسهام بين المتغيرات
نذكرها فيما يلي:-

- تنبأ بعد الرفض من الآخرين ببعد الخوف من فقدان الشبكة بنسبة إسهام (٢,٥%)
من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في الخوف من فقدان الشبكة وكانت نتائج
قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠٠٠١.

- كشفت نتائج التحليلات عن وجود نموذجين للتنبؤ لتفسير الخوف من عدم القدرة
للوصول إلى المعلومات وهما: النموذج الأول تنبأت بعد الرفض من الآخرين
بالخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات بنسبة إسهام (٣,٤%) من مقدار
التباين والتغير الذي يحدث الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات
وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠١).

- أما النموذج الثاني فقد تنبأت بعد الرفض من الآخرين، والدرجة الكلية للوحدة معاً
بالخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات بنسبة إسهام (٤,٧%) من مقدار
التباين والتغير الذي يحدث الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات
وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠٠١).

- تنبأت بعد الرفض من الآخرين بالمظاهر السلوكية بنسبة إسهام (٧,٨%) من
مقدار التباين والتغير الذي يحدث في المظاهر السلوكية وكانت نتائج قيم اختبار
ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠٠١).

- كما كشفت نتائج التحليلات عن وجود نموذجين للتنبؤ لتفسير الدرجة الكلية
للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول وهما: النموذج الأول تنبأت بعد
الرفض من الآخرين بالدرجة الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول
بنسبة إسهام (٨,٥%) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في مقدار الدرجة

الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠١).

- أما عن النموذج الثاني فقد تنبأت بعد الرفض من الآخرين والدرجة الكلية للوحدة معًا بالدرجة الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول بنسبة إسهام (٧,٦٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في مقدار الدرجة الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠١).

أشارت نتيجة الفرض إلى إسهام الوحدة النفسية في التنبؤ بأعراض النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة، فجاء إسهام الشعور بالرفض من الآخرين في التنبؤ بالمظاهر السلوكية والجسمية والنفسية للنوموفوبيا وبلغت نسبة الإسهام (٨,٧٪)، في حين جاء إسهام الشعور بالرفض من الآخرين والدرجة الكلية للوحدة النفسية معًا بالدرجة الكلية للنوموفوبيا وبلغت نسبة الإسهام (٧,٦٪)، في حين جاء إسهام الشعور بالرفض من الآخرين والدرجة الكلية للوحدة النفسية بالخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات بنسبة إسهام (٧,٤٪)، أيضًا جاء إسهام بعد الرفض من الآخرين بالدرجة الكلية للنوموفوبيا بنسبة إسهام (٥,٨٪)، أيضًا جاء إسهام بعد الرفض من الآخرين بالخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات بنسبة إسهام (٤,٣٪).

ويبدو أن الوحدة النفسية تلعب دورًا كبيرًا في التنبؤ بشدة أعراض النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، وهو ما ظهر بشكل جلي في نتيجة الفرض مما يشير إلى أن زيادة الشعور بالوحدة النفسية تساهم بقوة في زيادة النوموفوبيا، وهو ما سبق وأشار إليه كل من Gezgin et al., 2018; Gezgin & ummet, 2021; Yildrz Durak, 2018; Altinel et al., 2024 إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الشعور بالوحدة النفسية والمعاناة من النوموفوبيا. واختلفت مع دراسة Gezgin &

Ummet, 2021 التي أشارت إلى عدم وجود علاقة مهمة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة في العلاقات الاجتماعية والعاطفية، وأن الوحدة مؤشر غير مباشر لرهاب النوموفوبيا ويتوسط تلك العلاقة الإجهاد المتصور (Yilmaz et al., 2024).

ويبدو ان مدى معاناة الفرد من الوحدة النفسية تعد أحد العوامل التي تزيد من حدة أعراض النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، نظرًا لأن الأفراد الذين لا يستطيعون إقامة اتصالات فردية يتواجدون باستمرار في البيئة الافتراضية عبر الإنترنت باستخدام هواتفهم الذكية. (Yildiz Durak, 2018,10) ويشعر الطلاب بالوحدة النفسية لديهم ميل أكبر نحو المعاناة من النوموفوبيا، نظرًا لابتعاد الفرد عن الآخرين بسبب التغييرات الثقافية ونقص الشعور بالانتماء إلى جماعة أصدقاء أو نقص الانتماء إلى أفراد الأسرة، ونجد أن الشعور بالوحدة الذي يمكن رؤيته في أي فترة من فترات الحياة يرى غالبًا خلال فترة المراهقة والشباب، الوحدة الدائمة والمستمرة تمهد الطريق لأفعال وسلوكيات من شأنها أن تعرض الصحة النفسية للخطر وتزيد من خطر الاكتئاب والانتحار وغيرها من السلوكيات، أيضًا يميل إلى استخدام أجهزة الكمبيوتر والانترنت والهواتف في المقام الأول وخاصة بين الشباب لتجنب هذه المشاعر السلبية ويقال أن الفرد يستخدم البيئات الافتراضية للتخلص من الشعور بالوحدة النفسية وتطوير الروابط الاجتماعية ويمكن للأفراد الذين يشعرون بالوحدة في حياتهم بشدة مع مرور الوقت يلجأون إلى الادمان التكنولوجي للتخلص من الشعور بالقلق (Gezgin & Ummet, 2021).

وأكدته النظرية السلوكية الانفعالية العقلانية وهو أن يكون لدى الفرد ادراك خاطئ مفاده "أحتاج إلى الاعتماد على الهاتف الذكي والانترنت لإثبات وجودي وإلا سأشعر بالوحدة والتوتر (Yin, et al., 2019, 4). ويمكن تفسير تلك النتيجة وهي العلاقة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية على أنها استجابة لاحتياجات الأفراد الاجتماعية، أيضًا لإشباع رغباتهم التي لا يمكن السيطرة عليها في التواصل

مع الآخرين لتجنب تفويت الفرصة، وأن شعور الأفراد بالوحدة يدفعهم إلى البحث عن طرق أخرى للتفاعل الاجتماعي مع الأشخاص الذين لا يستطيع أن يتواصل معهم وجهاً لوجه (Hoseña, et al., 2024, 17). واختلفت نتائج دراسة (et al., 2022 Pekin) التي هدفت إلى دراسة مدى الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية ومستويات النوموفوبيا، والتي أشارت إلى أنه لم يكن هناك ارتباط مهم بين درجات النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية، قد تكون بعض التفسيرات المحتملة.

نتيجة الفرض الرابع الذي نص على "تسهم الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة".

جدول (١٣) نتائج الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتنبؤ الأفكار اللاعقلانية بأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى عينة من الطلاب (ن=٢٣٠)

القيمة الثابتة	الدلالة	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	معاملات الانحراف		ر	ر	المؤشرات الإحصائية	
					معامل B	الخطأ المعياري			المتغيرات المنبئة والمتنبأ بها	
٢٢,٣١٠	٠,٠٠٠١	٢٠,٩٣٦	٠,٠٠٠١	٤,٥٧٦	٠,٤٠٤	١,٨٤٧	٠,٠٨٠	٠,٢٨٣	بعد الخوف من عدم القدرة على التواصل	الفكرة السابعة
١٦,٣٠٩	٠,٠٠١	١٣,١٨٤	٠,٠٢٥	٢,٢٥٣	٠,٤٩١	١,١٠٨	٠,٠٩٩	٠,٣١٥	بعد الخوف من عدم القدرة على التواصل	الفكرة السابعة * الفكرة الثانية
١٦,١٦٩	٠,٠٠٠١	٣١,٧٨٦	٠,٠٠٠١	٥,٦٣٨	٠,٤٠٣	٢,٢٧١	٠,١١٧	٠,٣٤١	بعد الخوف من فقدان الشبكة	الفكرة السابعة
٢٢,٢٦٣	٠,٠٠٠١	١٨,٨٥٦	٠,٠٢٢	٢,٣١٣	٠,٤٦٥	-١,٠٧٦	٠,١٣٦	٠,٣٦٩	بعد الخوف من فقدان الشبكة	الفكرة السابعة * الفكرة الثامنة

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية منبئات
بأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

الثابت قيمة	الدلالة	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	معاملات الانحراف		ر ^٢	ر	المؤشرات الإحصائية	
					خطأ المعياري	معامل B			المتغيرات المنبئة والمتنبأ بها	
٥,٩٤٠	٠,٠٠٠١	٢٢,٨٥٤	٠,٠٠٠١	٤,٧٨١	٠,٠٣٤	٠,١٦١	٠,٠٨٧	٠,٢٩٤	الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات	الدرجة الكلية للافكار اللاعقلانية
٦,١٤٩	٠,٠٠٠١	١٤,٩٤٣	٠,٠١١	- ٢,٥٥١	٠,٢٨٩	٠,٧٣٧-	٠,١١١	٠,٣٣٣	الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات	الدرجة الكلية للافكار اللاعقلانية * الفكرة الثامنة
٥,٩٥٢	٠,٠٠٠١	١٢,١٤٦	٠,٠١٦	- ٢,٤٣٧	٠,٢٦٨	-٠,٦٩٧	٠,١٣٢	٠,٣٦٤	الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات	الدرجة الكلية للافكار اللاعقلانية * الفكرة الثامنة * الفكرة الثالثة عشر
٢٤,٨٦٣	٠,٠٠٠١	٣١,٦٧٧	٠,٠٠٠١	٥,٦٢٨	٠,٥٥٦	٣,١٣٢	٠,١١٦	٠,٣٤١	المظاهر السلوكية	الفكرة السابعة
٧٧,٧٨٩	٠,٠٠٠١	٣٣,٩٢٥	٠,٠٠٠١	٥,٨٢٥	١,٤٠٨	٨,٢٠١	٠,١٢٣	٠,٣٥١	الدرجة الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول	الفكرة السابعة

ومن نتائج جدول (١٣) لتحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ من الأفكار
اللاعقلانية في بمدى معاناتهم من اضطراب النوموفوبيا لدى عينة من الطلاب تبين
عدد من النماذج المفسرة ونسب الإسهام بين المتغيرات نذكرها فيما يلي:

- كشفت نتائج التحليلات عن وجود نموذجين لتفسير: بعد الخوف من عدم القدرة على
التواصل حيث كان النموذج الأول هو تنبأت الفكرة السابعة: من السهل تجنب

الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها بالخوف من عدم القدرة على التواصل بنسبة إسهام (٨,٠٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في بعد الخوف من عدم القدرة على التواصل، وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠١).

- أما النموذج الثاني فكان هو تنبأت الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها، والفكرة الثانية الكمالية معاً، بعد الخوف من عدم القدرة على التواصل بنسبة إسهام (٩,٩٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في بعد الخوف من عدم القدرة على التواصل وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠١).

- كشفت نتائج التحليلات عن وجود نموذجين لتفسير الخوف من فقدان الشبكة النموذج الأول: الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها بالخوف من فقدان الشبكة بنسبة إسهام (١١.٧٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث بالخوف من فقدان الشبكة، وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠٠١).

- أما النموذج الثاني فكان هو تنبأت الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها، والفكرة الثامنة: هناك شخص قوي يجب الاعتماد عليه معاً بالخوف من فقدان الشبكة بنسبة إسهام (١٣.٦٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث بالخوف من فقدان الشبكة وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠٠١).

- كما تبين وجود ثلاث نماذج تنبؤيه لتفسير الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات النموذج الأول: الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية تنبأت بالخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات بنسبة إسهام (٨.٧٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات وكانت نتائج قيم اختبار

ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١).

- أما النموذج الثاني: الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية، والفكرة الثامنة: هناك شخص قوي يجب الاعتماد عليه معًا تتبأ بالخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات بنسبة إسهام (١١.١%) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١).

- أما النموذج الثالث فتتضمن كل من: الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية والفكرة الثامنة: هناك شخص قوي يجب الاعتماد عليه، والفكرة الثانية عشر: يجب على الفرد أن يتعامل مع الناس بجدية ورسمية حتى تكون ذو قيمة معًا تتبأ بالخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات بنسبة إسهام (١٣.٢%) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في الخوف من عدم القدرة للوصول إلى المعلومات وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١).

- كشفت نتائج التحليلات عن قدرة الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلًا من مواجهتها، على التنبؤ بالمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية بنسبة إسهام (١١.٦%) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠٠١).

- كما تبين قدرة الفكرة السابعة: من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلًا من مواجهتها، على التنبؤ الدرجة الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول بنسبة إسهام (١٢,٣%) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث الدرجة الكلية للاستخبار الخوف من ترك الهاتف المحمول وكانت نتائج قيم اختبار ف دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠٠١).

أشارت نتيجة هذا الفرض إلى إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بأعراض النوموفوبيا، حيث جاء ترتيب تلك الأفكار في الإسهام كالاتي، أسهمت فكرة "أنه من السهل أن نتجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها" والفكرة الثامنة "وهي أن هناك شخص قوي يجب الاعتماد عليه" معاً بالتنبؤ "بالخوف من فقدان الشبكة بنسبة إسهام (١٣,٦٪) من مقدار التغير الذي يحدث في بعد الخوف من فقدان الشبكة، أيضاً أسهمت الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية والفكرة الثامنة وهي تشير إلى "ضرورة وجود شخص قوي يعتمد عليه" والفكرة الثانية عشر والتي تشير إلى أن "الفرد يجب أن يتعامل بجدية ورسمية حتى يكون ذو قيمة" بنسبة إسهام (١٣,٢٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في بعد "الخوف من عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات" من أبعاد النوموفوبيا، وأسهمت الفكرة السابعة والتي مؤداها "من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها" بالتنبؤ بالدرجة الكلية للنوموفوبيا بنسبة إسهام (١٢,٣٪) من مقدار التغير الذي يحدث في الدرجة الكلية للنوموفوبيا، أيضاً أسهمت فكرة "من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها" بنسبة (١١,٧٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث ببعد "الخوف من فقدان الشبكة"، أيضاً أسهمت فكرة أنه من السهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها" بالتنبؤ بالمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية للنوموفوبيا بنسبة إسهام (١١,٦٪) من مقدار التباين الذي يحدث في تلك المظاهر، أيضاً الفكرة الثامنة وهي "أنه يجب أن يكون هناك شخص قوي يجب الاعتماد عليه" أسهمت بنسبة (١١,١٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في بعد الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، أيضاً فكرة "أنه من السهل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها" و"الكمالية" قد أسهمت بنسبة (٩,٩٪) من مقدار التباين والتغير الذي يحدث في بعد "الخوف من عدم القدرة على التواصل"، أيضاً أسهمت الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية بنسبة (٨,٧٪) من مقدار التغير الذي يحدث في بعد "الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، ثم جاءت الفكرة السابعة" من السهل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها " بنسبة إسهام (٨٪) من مقدار التغير والتباين الذي يحدث في بعد الخوف من عدم القدرة على التواصل.

يبدو أن الأفكار اللاعقلانية لها دورًا كبيرًا في التنبؤ بشدة أعراض النوموفوبيا بين طلاب الجامعة وهو ما ظهر بشكل جلي في نتيجة الفرض مما يشير إلى أن زيادة الأفكار اللاعقلانية تساهم بقوة في زيادة مشاعر "الخوف من ترك الهاتف المحمول" وهو ما سبق واتفق Yildirim & Correia , 2015; Garcia-Masip et al., 2020; Goncalves et al., 2023 إن المعتقدات الوسواسية المختلة تلعب دورًا في تطور النوموفوبيا. وأن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والنوموفوبيا الذي يتصف بالخوف الشديد من فقدان الهاتف المحمول تكمن في التشوّهات المعرفية التي تغذي الرهاب، فقد يكون لدى الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا معتقدات غير عقلانية مثل التفكير الكارثي في عواقب البقاء بدون هواتفهم والمبالغة في تقدير أهمية الاتصال المستمر لرفاهيتهم، ولديهم مخاوف غير واقعية من فقدان معلومات مهمة أو تفاعلات اجتماعية تؤدي هذه الأفكار غير العقلانية إلى تقاوم الخوف المرتبط بالنوموفوبيا وأدام الاعتماد على الأجهزة المحمولة، وتلاحظ الباحثة في حدود علمها أن هناك عدد قليل جدًا من الدراسات التي فحصت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية للفرد ومعاناته من النوموفوبيا، حيث قد يشير بعض الباحثين إلى أن النوموفوبيا قد تكون آلية للتأقلم قائمة على التشتيت لتخفيف المشاعر غير السارة للأفراد.

ونجد أن العصابية تتنبأ بشكل إيجابي وذو دلالة إحصائية برهاب النوموفوبيا كما أشار إليه (Uguz & Bacaksiz, 2021; Okoye et al., 2017) بدراسة مستويات رهاب النوموفوبيا والعصابية لدى عينة من الممرضات، وكانت علاقة دالة إحصائية بينهم، وهذا ما أكدته النظريات السلوكية المعرفية المعاصرة في علم الأمراض النفسية والعلاج النفسي أن المشاكل العاطفية والسلوكية لدى الأفراد تتأثر بأنماط معينة من التفكير، ومن تلك الأفكار أن الأشخاص الذين لديهم خوف مرتفع من التقييم السلبي والتفكير غير العقلاني يصفوا المواقف المجهدة عليهم بأنها أكثر إثارة للقلق (Davison, et al., 1984, 349).

الفرض الخامس: نص على "تتباين الفروق بتباين مستويات النوموفوبيا وكل من (مدة امتلاك الهاتف- مدة فحص الهاتف يوميًا- عدد المكالمات التي يجريها- عدد المكالمات التي يستقبلها- عدد التطبيقات التي يمتلكها) لدى عينة من طلاب الجامعة. اعتمدت الباحثة على تحليلات التباين، وبعد إجراء اختبار تحليلات التباين، قامت الباحثة باستخدام التحليلات البعدية " باستخدام اختبار شيفيه لإظهار دلالة الفروق باستخدام المقارنات البعدية Multiple Comparisons باستخدام اختبار شيفيه Scheffe Test والذي يستخدم لإجراء مقارنات بين المتوسطات المتعلقة بالمقارنات البعدية (Post Hoc Aposteriori Comparisons) باستخدام اختبار شيفيه (Scheffe Test).

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين المتعدد

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الفروق
مدة استخدام الهاتف	١٨١,٢٤	٩٠,٦٢٥	٢,١١٧	٠,١٢٣	غير دالة
	٣١٢,٦٧٠	١٥٦,٣٣٥	٣,٦٥٩	٠,٠٢٧	دالة
	٢١,٧٧٦	١٠,٨٨٨	٠,٨٦٤	٠,٤٢٣	غير دالة
	٧٢٢,٠٩	٣١٦,٠٤٨	٤,٥٥٤	٠,٠١٢	دالة
	٣٦٨٩,٨٨	١٨٤٤,٩٤	٣,٤٥٠	٠,٠٣٣	دالة
منذ متى وانت تستخدم الهاتف	٦٣٨,٦٢٢	١٢٧,٧٢٤	٣,٠٩٠	٠,٠١٠	دالة
	٨٤٤,٠٧	١٦٨,٨١٥	٤,١٢٥	٠,٠٠١	دالة
	٩٢,٢٤٧	١٨,٤٤٩	١,٤٨٢	٠,١٩٧	غير دالة
	١٣٣٩,٧٩	٢٦٧,٩٥	٣,٤٥٤	٠,٠٠٥	دالة
	٩٦٧٤,٣٢	١٩٣٤,٨٦	٣,٧٥٦	٠,٠٠٣	دالة

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية منبئات
بأعراض اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الفروق
التحقق بفحص الهاتف	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	١٠٩٧,٣٥	١٨٢,٨٩٢	٤,٦٣٤	دالة
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	٧٥٧,٢٧٧	١٢٦,٢١٣	٣,٠٤١	دالة
	الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٢٥٨,٩٥	٤٣,١٦٠	٣,٦٧٠	دالة
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	٢٥٨٩,٢٩٠	٤٣١,٥٤	٥,٩٦٧	دالة
	الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا	١٥٧٢٧,٩١	٢٦٢١,٣٢	٥,٣٤٦	دالة
الوقت لأجراء المكالمات	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	٩٥,٤١٧	٤٧,٧٠٨	١,١٠٥	دالة
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	٧٢,٤٦٠	٣٦,٢٣٠	٨٢٧	غير دالة
	الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٤١,١٨٧	٢٠,٥٩٤	١,٦٤٦	غير دالة
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	١٤٠,٤٨٧	٧٠,٢٤٤	٨٥٨	غير دالة
	الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا	١١٨٦,٨٠٠	٥٩٣,٤٠٠	١,٠٨٧	غير دالة
الوقت لاستقبال المكالمات	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	٥٧,٣٧٦	٢٨,٦٨٨	٠,٦٦٢	غير دالة
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	٤١,٧٧٦	٢٠,٨٨٨	٠,٤٧٦	غير دالة
	الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٥,١٣٩	٢,٥٧٠	٠,٢٠٣	غير دالة
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	١٧٢,٥٦٦	٨٦,٢٨٣	١,٠٥٦	غير دالة
	الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا	٨٠٠,٨٦٨	٤٠٠,٤٣٤	٠,٧٣١	غير دالة
عدد التطبيقات	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	١٣٥,٦٣٤	٦٧,٨١٧	١,٥٧٧	غير دالة
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	٦٦,٧٨٣	٣٣,٣٩١	٠,٧٦٢	غير دالة
	الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٥٢٢	٢٦١	٠,٢١	غير دالة
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	٢٦٠,٣١١	١٣٠,١٥٦	١,٦٠١	غير دالة
	الدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا	٩٧١,٤٢٦	٤٨٥,٧١٣	٠,٨٨٨	غير دالة

وقد تبين من جدول (١٤) الذي اهتم بفحص التباين لأعراض النوموفوبيا وكل من (مدة امتلاك الهاتف - مدة فحص الهاتف يوميًا - عدد المكالمات التي يجريها - عدد المكالمات التي يستقبلها - عدد التطبيقات التي يمتلكها) لدى عينة من طلاب الجامعة ما يلي: -

- فروق دالة إحصائيًا بتباين مدة استخدام الهاتف المحمول وكلاً من الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية للنوموفوبيا.

- أيضًا لا توجد فروق دالة إحصائيًا بتباين مدة استخدام الهاتف المحمول وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات.

- كما وجدت فروق دالة إحصائيًا بتباين مدة امتلاك الهاتف المحمول وكلاً من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين ومستويات الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا.

- أيضًا لم توجد فروق دالة إحصائيًا بتباين مدة امتلاك الفرد للهاتف المحمول والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات.

- وجدت فروق دالة إحصائيًا بتباين فترات التحقق من الهاتف المحمول وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية للنوموفوبيا.

- أيضًا وجدت فروق دالة إحصائيًا بتباين وقت اجراء المكالمات والخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين.

- كما لم توجد فروق دالة إحصائية بتباين وقت إجراء المكالمات وكل من الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية للنوموفوبيا.
 - كما لم توجد فروق دالة إحصائية بتباين وقت استقبال المكالمات وكلاً من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، ومستويات الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية للنوموفوبيا.
 - كما لم توجد فروق دالة إحصائية بتباين عدد التطبيقات على جهاز الهاتف المحمول وكل من الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، ومستويات الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة، ومستويات الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية، والدرجة الكلية لاستخبار النوموفوبيا.
- ونستخلص مما سبق عدم وجود فروق دالة إحصائية على بعض المتغيرات باختلاف التباين بالمتغيرات مصدر التباين وعلى الرغم من ذلك كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية ترجع لتباين ومستويات بعض المتغيرات ولحسم اتجاه دلالة الفروق وهل هي دالة إحصائية أم لا نطلع على نتائج المقارنات البعدية لاختبار شيفيه بجدول (١٥) والمتوسطات والانحرافات.**

جدول (١٥)

نتائج التحليلات البعدية باختبار شفيه لدى عينات الدراسة الأساسية (ن = ٢٣٠)

المتغيرات	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	الفئات	الفروق بين المتوسطين	دالتها	
مدة استخدام الهاتف- الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	أقل من ٥ ساعات	٢٨,٤٨	٦,١٤٦	أقل من ٥ ساعات - أكثر من ٥ سنوات	٢,٥٨٨	٠,٠٠٨
مدة استخدام الهاتف- المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	أكثر من ٥ ساعات	٣١,٠٦	٦,٢٦	أقل من ٥ - إلى أكثر من ١٠ سنوات	١,٦١٤	٠,١٦٨
	أكثر من ١٠ سنوات	٣٠,٠٩	٧,٨٢٩	أكثر من ٥ إلى أكثر ١٠	٩٧٤,	٠,٤٣١
	أقل من ٥ ساعات	٤١,٨٤	٨,٦٦٧	أقل من ٥ ساعات- أكثر من ٥ ساعات	-٤,٠٠	٠,٠١٢
مدة استخدام الهاتف- الدرجة الكلية للنوموفوبيا	أكثر من ٥ ساعات	٤٥,٨٤	٨,٤٤٣	أقل من ٥ ساعات- أكثر من ١٠ ساعات	٦٠٠,	-١,٦١
	أكثر من ١٠ ساعات	٤٣,٤٥	١٠,١٩٠	أكثر من ٥ ساعات- أكثر من ١٠ ساعات	٣٦٦,	-٢,٣٩
	أقل من ٥ ساعات	١٢٢,٣٣٩	٢٢,٥٤٧	أقل من ٥ ساعات- أكثر من ٥ ساعات	-٨,٨٥٥	٠,٣٨
مدة استخدام الهاتف- الدرجة الكلية للنوموفوبيا	أكثر من ٥ ساعات	١٣١,١٩٤٨	٢١,٣٨	أقل من ٥ ساعات- أكثر من ٥ ساعات	-٥,٧٢٨	٠,٣٨٤
	أكثر من ١٠ ساعات	١٢٨,٠٦٨	٢٧	أكثر من ٥ ساعات- أكثر من ١٠ ساعات	٣,١٢٦	٠,٧٧٤

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية منبئات
بأعراض اضطراب النوم فوبيا لدى طلاب الجامعة

المتغيرات	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	الفئات	الفروق بين المتوسطين	دالاتها
عدد سنوات امتلاك الهاتف - المظاهر الجسمية والسلوكية والنفسية	أقل من سنة	٣٩,٠٠	من أقل من سنة - (من سنة إلى ٢)	-٧,٤٠	٩٣٢,
	من سنة إلى سنتين	٤٦,٤٠	أقل من سنة - (من ٢-٣)	-٠,٤٧	١,٠٠٠
	من سنتين إلى ٣	٣٩,٤٧	أقل من سنة - (٣ - ٤)	-٢,٤٢	٩٩٩,
	من ٣- أربعة	٤١,٤٢	من (٣ سنوات - أربعة) و أقل من سنة	٢,٤٢	٩٩٩,
	من أربعة - ٥ سنوات	٤١,٥٤	أقل من سنة إلى (٣-٥ سنوات)	-٢,٥٤	٩٩٩,
أكثر من ٥ سنوات	٤٥,٧٤	أقل من سنة - أكثر من ٥ سنوات	-٦,٧٤	٨٨٧,	
عدد سنوات امتلاك الهاتف- الدرجة الكلية للنوم فوبيا	أقل من سنة	١٢٢,٠٠	أقل من سنة- (من سنة إلى سنتين)	-٩,٨٠٠	٩٩٧,
	من سنة إلى سنتين	١٣١,٨٠٠	أقل من سنة - (من سنتين إلى ثلاثة)	٥,٦٨	٩٩٩,
	من سنتين إلى ثلاثة	١١٦,٣١٥	أقل من سنة- (٣- ٤ سنوات)	٢,٥٤٨	١,٠٠٠
	من ٣ سنوات إلى أربعة	١١٩,٤٥	أقل من سنة - (٤- ٥ سنوات)	٨٨١٤,	١,٠٠٠
	من أربع سنوات إلى ٥ سنوات	١٢١,١١٨	أقل من سنة - (أكثر من ٥ سنوات)	-١٠,٦٣	٩٨٦,
أكثر من ٥ سنوات	١٣٢,٦٣	من (سنة إلى سنتين) - أكثر من ٥ سنوات	-٨,٣٧٢	١,٠٠٠	

المتغيرات	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	الفئات	الفروق بين المتوسطين	دالاتها
عدد سنوات امتلاك الهاتف - الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	أقل من سنة	٣٤,٠٠	أقل من سنة - (من سنة إلى سنتين)	٤٠,	١,٠٠٠
	من سنة إلى سنتين	٣٣,٦٠	أقل من سنة - (من ٢-٣)	٣,٤٧	٩٨٠,
	من سنتين- ثلاثة	٣٠,٥٣	أقل من سنة - (٣-٤)	٢,٢٣	٩٩٧,
	من ثلاثة سنوات- أربع	٣١,٥٣	أقل من سنة - (٤-٥)	٢,٣٩	٩٩٥,
	من أربع سنوات إلى ٥ سنوات	٣١,٦١	أقل من سنة - (أكثر من ٥)	-٨٠,	١,٠٠٠
	أكثر من ٥ سنوات	٣٤,٨٠	من (سنة - سنتين) - أكثر من ٥ سنوات	-١,٢٠	٩٩٩,
عدد سنوات امتلاك الهاتف- الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	أقل من سنة	٢٩,٣٣	أقل من سنة - (سنة إلى سنتين)	٢,٨٧	٩٩٦,
	من سنة إلى سنتين	٣٢,٢٠	أقل من سنة - (سنتين - ثلاثة سنوات)	٢,٥٤	٩٩٥,
	من سنتين إلى ثلاثة	٢٦,٧٩	أقل من سنة - (من ٣-٤)	٢,٤٩	٩٩٥,
	من ثلاثة سنوات إلى أربع	٢٦,٨٤	أقل من سنة - (٤-٥ سنوات)	٧٩,	١,٠٠٠
	من أربع سنوات إلى ٥ سنوات	٢٨,٥٤	أقل من سنة - (أكثر من ٥ سنوات)	٢,٠٥	٩٩٨,
	أكثر من ٥ سنوات	٣١,٣٨	من سنة إلى سنتين - أكثر من ٥ سنوات	٨٢,	١,٠٠٠

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية منبئات
بأعراض اضطراب النوم فوبيا لدى طلاب الجامعة

المتغيرات	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	الفئات	الفروق بين المتوسطين	دالاتها
فحص الهاتف - الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	كل ١٠ دقائق	٣٦,٧٢	كل ١٠ دقائق - غير ذلك	٥,٧٧	٠,٠٠٥
	غير ذلك	٣٠,٩٥	-	-	-
فحص الهاتف - الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	كل ١٠ دقائق	٣٣,٠٠	كل ١٠ دقائق - غير ذلك	٥,٠١	٠,٠٣٨
	غير ذلك	٢٧,٩٩	-	-	-
فحص الهاتف - المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	كل ١٠ دقائق	٤٩,٩١	كل ١٠ دقائق - كل ٣ ساعات	٨,٥١	٠,١٥
	كل ٣ ساعات	٤١,٣٩	-	-	-
	غير ذلك	٤٠,٤٠	كل ١٠ دقائق - غير ذلك	٩,٥١	١,٧٩٦
فحص الهاتف - الدرجة الكلية للنوم فوبيا	كل ١٠ دقائق	١٤١,٤٠	كل ١٠ دقائق - كل ٣ ساعات	٢٠,٧٦٩	٠,٠٣٠
	كل ٣ ساعات	١٣٨,١٤	-	-	-
	غير ذلك	١٢٦,٤٠	كل ١٠ دقائق - غير ذلك	٢٢,٨٤	٠,٠٠١

تبين من نتائج التحليلات البعدية لدلالة الفروق ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بتباين مدة استخدام الهاتف وكلاً من (الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة - المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية - والدرجة الكلية للنوموفوبيا) في اتجاه مدة الاستخدام الأكثر.
- كما تبين وجود فروق دالة إحصائية بتباين مدة فحص الهاتف وكلاً من (الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين- الخوف من عدم القدرة على الاتصال بالشبكة- المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية- والدرجة الكلية للنوموفوبيا) في اتجاه مدة الفحص الأقل (كل ١٠ دقائق).
- في حين لم توجد فروق دالة إحصائية بتباين مدة امتلاك الهاتف وكلاً من (المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية- الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة).

تشير نتيجة الفرض الخامس إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات بعد المظاهر النفسية والجسمية والسلوكية للنوموفوبيا وفقاً لمدة استخدام الهاتف في اتجاه عدد الساعات الأكثر، كانوا أكثر معاناة من تلك المظاهر، قد اتفقت تلك النتيجة مع دراسة (Cirak & Dost et al., 2022) التي بينت أن المجموعة التي حصلت على أعلى متوسطات درجات في رهاب النوموفوبيا هي المجموعة التي استخدمت الهاتف الذكي لمدة ٧ ساعات أو أكثر يومياً. كما اتفقت تلك النتيجة مع دراسة (Yildiz et al., 2020) التي أشارت إلى أن هناك فروق في مستويات النوموفوبيا وفقاً لعدد سنوات استخدام الهاتف المحمول، حيث كان هناك فرق كبير في مستويات النوموفوبيا بين من يستخدمون الهاتف من (١-٢) سنة، ومن يستخدمون الهاتف منذ (٥-٦) سنوات في اتجاه مدة من (٥-٦) سنوات، أيضاً حسب مدة فحص الهاتف كان هناك فرق كبير في مستويات النوموفوبيا حسب مدة فحص الهاتف بين مدة

الفحص كل (٥) دقائق وكل (٦٠) دقيقة في اتجاه كل (٦٠) دقيقة. اتفقت نتائج الدراسة (Gezgin et al., 2018) التي أشارت إلى أن مدة استخدام الهاتف المحمول لها تأثير على مستويات النوموفوبيا لدى طلاب المدارس الثانوية، حيث أظهرت أن الطلاب الذين لديهم هواتف ذكية لأكثر من أربع سنوات لديهم سلوكيات رهاب النوموفوبيا أكثر بمقارنتهم بالطلاب الذين لديهم هاتف ذكي من عام إلى أربع أعوام، أيضًا ذكرت أن الطلاب الذين يقضون وقت ما بين (٥-٦) ساعات على هواتفهم الذكية يوميًا أكثر عرضة لمشاكل نفسية مثل القلق والارق والتوتر، وقد أكدت على تلك النتيجة أيضًا دراسة (Gezgin, 2017; Gezgin & Cakir, 2016). واختلفت تلك النتيجة مع دراسة Sevim-Cirak & Islim, 2021 التي أشارت إلى أن مدة امتلاك الهاتف المحمول لم تؤثر على سلوكيات أفراد العينة المتعلقة برهاب النوموفوبيا، ودراسة (Yildirim et al., 2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في شدة أعراض النوموفوبيا ترجع إلى مدة امتلاك الهاتف الذكي. ويبدو أن مدة امتلاك الفرد للهاتف المحمول والوقت الذي يستغرقه الفرد في فحص الهاتف لهما دور كبير في التنبؤ بمستويات النوموفوبيا، ومن ثم يجب التركيز عليهم في الكشف عن مستويات النوموفوبيا.

توصيات الدراسة:

بناءً على ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج جاءت بعض التوصيات كما يلي:

- ١- يجب الاهتمام بمعالجة مشاعر الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- يجب تدريب الطلاب على طرق التفكير الجيد والبعد عن الأفكار اللاعقلانية.
- ٣- عقد ورش عمل لطلاب الجامعة للتوعية بمخاطر النوموفوبيا.
- ٤- عمل دورات تدريبية للطلاب للتعرف على أساليب الاستغلال الأمثل للوقت والتوعية بمخاطر الاستخدام الزائد للهاتف المحمول.

البحوث المقترحة:

تقدم الدراسة الحالية مجموعة من البحوث المقترحة المستقبلية في ضوء نتائج الدراسة:

- ١- إجراء دراسة بعنوان "سمات الشخصية وعلاقتها باضطراب النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة".
- ٢- إجراء دراسة بعنوان "أساليب التفكير وعلاقتها باضطراب النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة".
- ٣- إجراء دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها باضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة".

المراجع

المراجع العربية:

- إسراء عبدالمقصود عبد الوهاب (٢٠٢٢). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد ١١٦ المجلد ٣٢، ١-٥٢.
- إسلام حسن محمود عبدالوارث (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية- جامعة الاسكندرية*. مج ٣٠، ع ٣، ٢٣٩-٢٨١.
- تركي بن محمد العطيان (٢٠١٧). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بإدمان استخدام الإنترنت لدى طلاب جامعة شقراء. *مجلة الشمال للعلوم الإنسانية*، مج ٢، ع ٢، ١٦٧ - ٢٠٢٠.
- صوفي عبدالوهاب (٢٠٢١). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على طلاب جامعة تلمسان. *مجلة العلوم التربوية والإنسانية*، (٧)، ١٥١-١٦٨.
- عبدالحميد محمد شيبان (٢٠٢٣). النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حلب بسوريا. *مجلة الاستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. بغداد. مج ٦٢، ع ٣، ١٣٢-١٤٧.
- عبدالعزیز محمود عبدالعزیز (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا (رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول) وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، *مجلة الإرشاد النفسي*، ج ١، ع ٦٢، ٢٤٠-٢٩٧.
- غرم الله بن عبدالرازق الغامدي (٢٠١١). "التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعادين بمدينتي مكة المكرمة وجدة" *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. المجلد الخامس. العدد الاول، ١٠٥-١٤٥.
- مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٣). مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- هبة محمود مجد (٢٠٢٢). مقياس النوموفوبيا. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

- Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., ... & Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and psychological health issues among young adult students. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, 13(9), 1762-1775.
- Aldalalah, O. (2020). Fear of losing the mobile phone nomophobia among students and its impact of psycho-loneliness and learning in the light of some variables. **International Association of Online Engineering**. Retrieved December 9, 2022.
- Ali, A. A. E., El-Ghany, A., Mustafa, G., El-Razek, A., & kadry Mahmoud, D. (2024). Smartphone Addiction Among Technical Institute Nursing Students: Nomophobia and Health. **Assiut Scientific Nursing Journal**, 12(41), 1-17.
- Altinel, B., Uyaroglu, A. K., & Ergin, E. (2024). The effect of social appearance anxiety and loneliness on nomophobia levels of young adults. **Archives of Psychiatric Nursing**, 50, 27-32.
- Anjana, K. K., Suresh, V. C., Sachin, B. S., & Poornima, C. (2021). The relationship between nomophobia, mental health, and coping style in medical students. **Indian Journal of Social Psychiatry**, 37(2), 207-211.
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. **Journal of medical Internet research**, 19(12), e404.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28), 2.
- Bandura, A., & Rosenthal, T. L. (1966). Vicarious classical conditioning as a function of arousal level. **Journal of personality and social psychology**, 3(1), 54.
- Beck, A. T. (1976). **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York, NY: International Universities Press.
- Bridges, K. R., & Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. **Health**, 2(08), 862.

- Çırak, M., & Dost, M. T. (2022). Nomophobia in university students: The roles of digital addiction, social connectedness, and life satisfaction. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 12(64), 35-52.
- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H., & Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. **International journal of preventive medicine**, 10(1), 202.
- Davison, G. C., Feldman, P. M., & Osborn, C. E. (1984). Articulated thoughts, irrational beliefs, and fear of negative evaluation. **Cognitive Therapy and Research**, 8, 349-362.
- El-Ashry, A. M., El-Sayed, M. M., Elhay, E. S. A., Taha, S. M., Atta, M. H. R., Hammad, H. A. H., & Khedr, M. A. (2024). Hooked on technology: examining the co-occurrence of nomophobia and impulsive sensation seeking among nursing students. **BMC nursing**, 23(1), 18.
- El-Nahas, A. S. A. (2020). The effectiveness of a rational, emotional, behavioral program in modifying the irrational thoughts related to the pressures of life for forced retirees. **International Journal of Halal Research**, 2(2), 106-125.
- Eysenck, H.J. (1997). Creativity and personality. In M.A. Runco (Ed.), **Creativity research handbook** (Vol. 1, pp.41-66). Cresskill, NJ: Hampton
- Gamsız, Ö., & Aypay, A. (2018). The role of loneliness and automatic thoughts in predicting psychological symptoms of the individuals on probation for substance use background. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 5(4).
- García-Masip, V., Sora, B., Serrano-Fernandez, M. J., Boada-Grau, J., & Lampert, B. (2023). Personality and nomophobia: the role of dysfunctional obsessive beliefs. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 20(5), 4128.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. **Journal of Human Sciences**, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., & 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.

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. **International Journal of Research in Education and Science**, 4(2), 358-374.
- Gezgin, D. M., Sahin, Y. L., & Yildirim, S. (2017). The investigation of social network users' nomophobia levels regarding to various factors. **Educational Technology Theory and Practice**, 7(1), 1-15.
- Gilbert, M. N. (2020). An uptrend among students: Nomophobia. **Journal of Applied Science And Research**, 8(2), 8.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. **Computers in Human Behavior Reports**, 2, 100025.
- HASSAN, M. A., CABFM, A. A., AL-QAHTANI, F. S., SBFM, S. A., RISHI, K. B., FATIMA RIAZ, P. D.,... & MOSTAFA, M. (2019). Prevalence and determinants of "no-mobile" phobia (nomophobia) among university students. **The Medical Journal of Cairo University**, 87(June), 2581-2586.
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. **Behavioral Sciences**, 13(7), 595.
- Hoseña, M. A., Mallorca, P. R. I., Muyot, Y. M., Tan, I. N., Calong, K. C., & Soriano, G. P. (2024). Relationship of Problematic Internet Use, Fear of Missing Out, Loneliness and Nomophobia among Filipino Nursing Students. **Jurnal Keperawatan Soedirman**, 19(1), 16-21.
- Jelleli, H., Hindawi, O., Rebhi, M., Ben Aissa, M., Saidane, M., Saad, A. R., & Guelmami, N. (2023). Psychometric Evidence of the Arabic Version of Nomophobia Questionnaire Among Physical Education Students. **Psychology Research and Behavior Management**, 2383-2394.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. **Behaviour & Information Technology**, 40(1), 85-98.

- Kateb, S. A. (2017). The prevalence and psychological symptoms of nomophobia among university students. **Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology**, 3(3), 155-182.
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. **International Journal of Africa Nursing Sciences**, 15, 100352.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & 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(17), 6024.
- Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. **Journal of behavioral addictions**, 7(1), 100-108
- Marletta, G., Trani, S., Rotolo, G., Di Monte, M. C., Sarli, L., Artioli, G.,... & Pedrazzi, G. (2021). Nomophobia in healthcare: an observational study between nurses and students. **Acta Bio Medica: Atenei Parmensis**, 92(Suppl 2).
- Mir, R., & Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. **JPMA**, 70 (1492).
- Okoye, C. A., Obi-Nwosu, H., & Obikwelu, V. C. (2017). Nomophobia among undergraduate: Predictive influence of personality traits. **Practicum Psychologia**, 7 (2), 64-74.
- Pekin, Z., Yirtici, P. A., & Olgun, K. B. (2022). Examining loneliness and nomophobia in terms of different variables. **Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 11(13), 36
- Saputri, S. D., & Murdiana, S. (2023). The Relationship between Impulsive Behavior and Nomophobic Tendencies in Students in Makassar City. **Journal of Correctional Issues**, 6(1), 47-58.
- Sevim-Cirak, N., & Islim, O. F. (2021). Investigation into Nomophobia amongst Turkish pre-service teachers. **Education and Information Technologies**, 26, 1877-1895.
- Than, W. W., & Shan, P. W. (2021). Prevalence of Nomophobia among Undergraduate Students from Sagaing University of Education. **International Review of Social Sciences**

Research, 1(1), 54-76.

- Tommasi, M., Loforese, F., Sergi, M. R., Arnò, S., Picconi, L., & Saggino, A. (2022). Scholastic psychological well-being and irrational thoughts in students of primary and secondary school: An Italian study. **Acta Psychologica**, 231, 103787.
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: a systematic review and meta-analysis. **Healthcare Informatics Research**, 29(1), 40-53.
- Uguz, G., & Bacaksiz, F. E. (2022). Relationships between personality traits and nomophobia: Research on nurses working in public hospitals. **Perspectives in psychiatric care**, 58(2), 673-681.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. **Current Psychology**, 27, 177-191.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in human behavior**, 49, 130-137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. **Information Development**, 32(5), 1322-1331.
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia.
- Yildiz, E. P., Çengel, M., & Alkan, A. (2020). Investigation of Nomophobia Levels of Vocational School Students According to Demographic Characteristics and Intelligent Phone Use Habits. **Higher Education Studies**, 10(1), 132-143.
- Yilmaz, F. G. K., Kara, M., & Yilmaz, R. (2024). Investigation of personality and psychosocial antecedents of nomophobia among university students. **Telematics and Informatics Reports**, 15, 100156.
- Yin, K. T., Yahaya, A. H., Sangryeol, C., Maakip, I., Voo, P., & Maalip, H. (2019). smartphone usage, smartphone addiction, internet addiction and Nomophobia In university Malaysia Sabah (UMS). **Southeast Asia Psychology Journal**, 7, 2-13