



العدد (٢٠)، الجزء الثاني، سبتمبر ٢٠٢٣، ص ١ - ٥٤

## النوموفوبيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

**د. أحمد سمير قطب جمعه**

مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة حلوان

## النوموفوبيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة

د. أحمد سمير قطب جمعه

### ملخص

يُهدف البحث إلى فهم العلاقة بين النوموفوبيا ومستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى استكشاف الفروق في متغيرات البحث (النوموفوبيا والكفاءة الذاتية) استنادًا إلى الجنس وعدد سنوات امتلاك الهاتف. اشتملت عينة البحث على (١٥٠) طالبًا وطالبة من كلية التربية بجامعة حلوان، وتم توزيعهم بين الذكور (٦٩) والإناث (٨١)، وتراوحت أعمارهم بين (١٩ : ٢٤) عامًا. استخدمت أدوات البحث مقياس النوموفوبيا الذي وضعه يلدرم (Yildirim, ٢٠١٥)، بالإضافة إلى مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحث. أظهرت نتائج البحث وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس النوموفوبيا لصالح الذكور، وفي مقياس الكفاءة الذاتية لصالح الإناث. أما فيما يتعلق بعدد سنوات امتلاك الهاتف، فلم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلاب على مقياس النوموفوبيا أو على مقياس الكفاءة الذاتية.

**الكلمات المفتاحية:** النوموفوبيا، الكفاءة الذاتية المدركة، طلاب الجامعة

## **Nomophobia and its relationship with perceived self-efficacy among a sample of university students**

### **Abstract**

The research aims to identify the nature of the relationship between nomophobia and self-perceived competence among university students, as well as to uncover differences in the study variables (nomophobia and self-perceived competence) according to gender and years of mobile phone ownership. The research sample consisted of (١٥٠) male and female students from the Faculty of Education at Helwan University, with (٦٩) males and (٨١) females, aged between (١٩ : ٢٤) years. The research tools included the nomophobia scale developed by Yildirim (٢٠١٥), translated and adapted by the researcher, and the self-perceived competence scale developed by the researcher. The research results showed a statistically significant negative correlation between nomophobia and self-perceived competence. Additionally, there were statistically significant differences between males and females in the nomophobia scale in favor of males, as well as differences favoring females in the self-perceived competence scale. There were no statistically significant differences in students' scores on the nomophobia scale or the self-perceived competence scale based on the number of years of mobile phone ownership.

**Keywords:** Nomophobia, Self-perceived competence, University students.

**المقدمة:**

استخدام تكنولوجيا الهاتف المحمول أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وعلى الرغم من العديد من الفوائد التي توفرها، إلا أن الهواتف المحمولة قد تؤثر سلباً على حياتنا، مما يسبب لنا القلق والخوف والتوتر؛ حيب يمكن أن يكون الشعور بعدم الراحة حاضراً عندما لا يكون الهاتف المحمول في متناول اليد أو خارج نطاق الاتصال ومن ثم يؤثر هذا القلق بشكل سلبي على حياتنا اليومية، سواء في الدراسة أو العمل أو أثناء أداء مهام حياتنا اليومية. النوموفوبيا (الرهاب من فقدان الهواتف المحمولة) حيث يشير ذلك إلى مستوى مرتفع من القلق في حالة الابتعاد عن الهاتف المحمول، سواء بسبب نسيانه في مكان ما أو نفاذ بطاريته أو ضعف تغطية الشبكة و يؤثر هذا القلق سلباً على تركيز الطالب وقدرته على أداء أنشطته اليومية بشكل فعال. أظهرت الدراسات انتشاراً واسعاً للنوموفوبيا بين مستخدمي الهواتف الذكية، حيث تجاوزت نسبة انتشارها ٦٦٪ حول العالم. ووصلت دراسات أخرى إلى نسبة انتشار تصل إلى ٧٣٪ (Gezgin,et al., ٢٠١٨). وأشارت نتائج دراسة انشاري وآخرون (٢٠١٩) أن المراهقين والشباب وخاصة أولئك من الجيل الرقمي وبالتحديد شباب الجامعات هم أكثر عرضة لاضطراب النوموفوبيا تلك الظاهرة التي جعلت الطلاب لا يستطيعون الخروج لفترة قصيرة بدون هواتفهم المحمولة كجزء من أنشطتهم مما يؤثر على صحتهم بشكل متزايد. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة إلى مشاكل في العينين وآلام في المفاصل والعضلات، والانتباه والتركيز والذاكرة بالإضافة إلى اضطرابات صحية و نفسية ومشاكل سلوكية كما يؤكد غارسيا وآخرون (٢٠٢٠) أن النوموفوبيا تؤثر سلباً على الشخصية واحترام الذات والقلق والإجهاد والأداء الأكاديمي، مما قد يؤدي في النهاية إلى العديد من المشكلات الصحية البدنية والعقلية. وبالتالي، فإننا نواجه مشكلة صحية خطيرة تؤثر بشكل كبير على الطلاب وتسبب مشاكل نفسية وتغيرات جسدية وسلوكية تؤثر على أدائهم في مختلف مجالات الحياة. رغم ذلك، تحظى الهواتف الذكية بشعبية كبيرة وتحظى بقبول واسع النطاق من قبل طلاب الجامعة، نظراً للفوائد العديدة التي توفرها والخدمات الجلية التي تلبي احتياجاتهم ورغباتهم الشخصية. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى المشكلات النفسية والأكاديمية المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

كما يرى ثومي (٢٠١٢) Thomée أن سوء استخدام الهاتف النقال يمكن أن يكون له تأثير على الصحة النفسية لدى البالغين من الشباب. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر كثرة استخدام الهاتف النقال عاملاً خطراً لحدوث اضطرابات النوم وظهور أعراض الاكتئاب لكلا الجنسين. وقد يؤدي

هذا الاستخدام المفرط أيضاً إلى ظهور سلوكيات مرضية تتضمن مشكلات في العمل أو الدراسة، وتجاهل الأصدقاء والمسؤوليات الأسرية والشخصية. كما قد تظهر أعراض الانسحاب، مثل سرعة الغضب، والتغير في نمط الحياة، والانخفاض العام في الأنشطة الجسدية، والحرمان من النوم أو تغير في نمطه، وأوضح براساد وآخرون (Prasad, et al. ٢٠١٧) بأن الفرد الذي يعاني من النوموفوبيا يبدو عليه الانزعاج عندما لا يكون الهاتف النقال بين يديه أو عندما يكون الهاتف خارج تغطية شبكة الاتصالات أو في حالة نفاذ شحن البطارية مما يؤثر بالسلب على مستوى تركيزهم، كما ذكر بارتيوال وناث (Bartwal & Nath ٢٠١٩) إلى أن الطلاب الذين يعانون من هذا الرهاب يتخذون استراتيجيات للتكيف غير ملائمة عند مواجهة الإجهاد، ومن ناحية أخرى تتأثر مستويات التذكر والانتباه، ويكون تدني التقدير والآراء السلبية للذات أكثر شيوعاً في المجموعة ذات المستويات العليا من الرهاب مقارنة بتلك التي لديها مستويات أقل من الرهاب، وقد اشارت نتائج دراسة إزبلتا وآخرون (Ezpeleta, et al., ٢٠٢٠) والتي أُجريت على المراهقين بهدف دراسة ظروف الحياة لديهم أثناء فترة الإغلاق بسبب جائحة كورونا، أظهرت زيادة كبيرة في مشاكلهم النفسية بعد الإغلاق. من بين هذه المشاكل، تغيرت روتيناتهم اليومية، وانخفض مستوى نشاطهم البدني عموماً، كما قضوا وقتاً أطول على الهواتف المحمولة. تأثرت أنماط نومهم وأنظمتهم الغذائية بشكل كبير، وربما كانت هذه الزيادة في مشاكلهم مرتبطة بزيادة استخدام الإنترنت بشكل مفرط، وشعورهم بالخوف والقلق عند انقطاع خدمات الإنترنت أو عند توقف خدمات الهاتف المحمول. كما أوضحت دراسة أوغورلو و فرات (Uğurlu & Firat ٢٠٢٤) إلى أن النوموفوبيا المتزايدة للطالب تقلل من الكفاءة الذاتية.

فالكفاءة الذاتية المدركة تعد العنصر الأساسي في تصنيف كيفية أداء الطالب، وتعتبر عن الشعور الذاتي والردود التي يظهرها الطالب في مواجهة المواقف الصعبة والتحديات المتعددة. وتمثل الكفاءة الذاتية المدركة المفهوم المركزي في النظرية المعرفية الاجتماعية، حيث تعكس تقدير الشخص لنفسه وقدرته على تنفيذ المهام المطلوبة بنجاح لتحقيق الأهداف المحددة (Van, et al., ٢٠١١).

وهذا ما يتفق مع مارتين ومارش (Martin & Marsh ٢٠٠٩) أن الكفاءة الذاتية المدركة هي خاصية عقلية يمكن تعزيزها، وتعتبر عنصراً أساسياً في تحديد سلوك وتفكير الأفراد وتفاعلهم في الظروف الصعبة، وهي ضرورية لتنمية شخصيات الطلاب وتحسين أدائهم في السياق التعليمي. يتميز الطلاب ذوو المستويات العالية من الكفاءة الذاتية المدركة بثقة عالية في قدراتهم

الشخصية على التعامل مع التحديات، ويعتبرون المشاكل تحديات يمكن التغلب عليها بدلاً من تهديدات لا يمكن السيطرة عليها. ويتميزون بانخراط أقل في الانفعالات السلبية أثناء مواجهة المهام الصعبة، ويبدون رغبة في تطوير أنفسهم وتحفيز أنفسهم، ويظهرون إصراراً على التغلب على التحديات التي تواجههم. (Schwarzer & Warner, ٢٠١٩). ومن ثم تسهم الكفاءة الذاتية المدركة في رفع درجة الرضا عن الحياة والاندماج الأكاديمي (Singh, et al., ٢٠١٩). لذا يرى الباحث أن النوموفوبيا لها آثار سلبية يجب دراستها، وبالتحديد لدى طلاب الجامعة، حيث تنعكس على تقديرهم لأنفسهم وكفاءتهم الذاتية، مما يؤثر على الحياة الدراسية لديهم وتوقعاتهم المستقبلية المرتبطة بالعمل والدراسة."

### مشكلة البحث

بناءً على ما ورد، وفي ضوء ما لاحظته الباحث عن بعض طلاب الجامعة وسلوكياتهم، يتضح زيادة استخدامهم للهواتف الذكية، والاستخدام المفرط لها بطرق ملحوظة داخل وخارج قاعات الدراسة وفي فترات الراحة وحتى أثناء المواصلات. يعتبر الهاتف المحمول جزءاً لا يتجزأ من حياتهم، حيث يرافقهم في أوقات النوم والطعام والانتقالات وحتى داخل الفصول الدراسية، مما ينعكس سلباً على مختلف جوانب تكيفهم النفسي والاجتماعي. يمكن أن يؤدي هذا الاعتماد المفرط على الهاتف المحمول إلى ظهور مشاكل سلوكية واجتماعية وأكاديمية، خاصةً في ظل التحول الرقمي في العملية التعليمية والتغييرات المستمرة في وسائل التعليم. فالهاتف المحمول أصبح أداة تعليمية أساسية، حيث يُستخدم لبث المحاضرات عبر منصات تعليمية مثل مايكروسوفت تيمز ووسائل التواصل الاجتماعي مثل الواتس آب، ويتم أيضاً إجراء بعض الامتحانات عبر نماذج إلكترونية. هذا ينتج عنه انتشار شعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) بين طلاب الجامعة، خاصةً في فئة الشباب الذين يتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٤) عاماً (Kateb, ٢٠١٧).

وأدى الاستخدام المفرط إلى تغييرات في سلوكيات ونظام حياة الطلاب اليومية، حيث يصبح الهاتف الذكي ضرورة لا غنى عنها، لا يفارق أيديهم وآذانهم، ولا يبتعد عن أعينهم ليلاً ونهاراً. يستيقظون في منتصف الليل للتواصل أو للنظر في الهاتف، ويقاومون إغلاق الهواتف أثناء المحاضرات أو حتى أثناء الامتحانات أو النوم. (Rosen, et al., ٢٠١٦).

ومن الجوانب الإيجابية التي تساعد الطلاب على مواجهة المواقف والعقبات والضغوط النفسية الكفاءة الذاتية المدركة، حيث توصلت نتائج دراسة توماس (٢٠٢١) Thomas إلى وجود علاقة سلبية عالية بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية. ونتائج دراسة ويكاسونو وماراميس (٢٠٢٣) Wicaksono, & Maramis إلى أن الكفاءة الذاتية لها تأثير كبير على الميل للنوموفوبيا.

وأثبتت دراسة دراسة كاراوجلان وأخرون (٢٠٢٣) Karaoglan, et al أنه مع تحسن مهارات حل المشكلات الشخصية لطلاب الجامعات ينخفض رهاب النوموفوبيا. من هنا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة؟
٢. ماهي الفروق بين الذكور والإناث في مقياس النوموفوبيا؟
٣. ما هي الفروق بين الذكور والإناث في مقياس الكفاءة الذاتية؟
٤. ما هي الفروق في متغيرات البحث (النوموفوبيا والكفاءة الذاتية) التي ترجع إلى عدد سنوات امتلاك الهاتف؟

### أهداف البحث

#### يهدف البحث الحالية إلى:

١. التعرف على العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مقياس النوموفوبيا.
٣. التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مقياس الكفاءة الذاتية.
٤. التعرف على الفروق في متغيرات البحث (النوموفوبيا والكفاءة الذاتية) ترجع إلى عدد سنوات امتلاك الهاتف.
٥. التقدم ببعض التوصيات والمقترحات المناسبة لتخفيف النوموفوبيا وتحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

### أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي في:

الأهمية النظرية

١. النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة لم يتطرق إليه إلا ندرة من الباحثين في حدود علم الباحث.
٢. إلقاء الضوء علي اضطراب النوموفوبيا والذي أصبح من الاضطرابات المنتشرة حاليًا بين العديد من فئات المجتمع نتيجة توافر الأجهزة النقالة بشكل كبير وسهولة استخدامها.
٣. يمثل طلاب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وسينتقل هؤلاء الي العمل في مختلف جوانب الحياة، ولذلك فإن معرفتهم ببعض الخبرات المرتبطة بالنوموفوبيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية تشكل عنصرًا هامًا وضروريًا لمواجهة العديد من المشكلات التي ترتبط بهذه المتغيرات.

### الأهمية التطبيقية

- أ. بناء مقياس للكفاءة الذاتية المدركة لطلاب الجامعة .
- ب. قام الباحث بترجمة وتعريب مقياس النوموفوبيا إعداد Yildirim (٢٠١٥).
- ج. نتائج البحث يمكن أن يستفيد منها المربون ومنتخذي القرار في التعرف على اضطراب النوموفوبيا حتى يتسنى لهم معرفة المزيد عن ذلك الاضطراب ومواجهة الآثار السلبية المترتبة عليها.
- د. إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث في بناء برامج إرشادية وقائية تفيد طلاب الجامعة.
- هـ. الخروج بتوصيات ومقترحات قد تفيد الباحثين في دراستهم.

### مصطلحات البحث

#### النوموفوبيا (Nomophobia)

النوموفوبيا هي الخوف من عدم الاتصال بالهاتف المحمول أو الشعور بعدم الراحة أو القلق أو الخوف غير العقلاني الذي يعاني منه الطلاب عندما لا يتمكنون من استخدام هواتفهم الذكية أو الاستفادة من خدماتها. وقد تبين الباحث المقياس الذي أعده (Yildirim & Correia, ٢٠١٥) لقياس مستوى النوموفوبيا والذي يتكون من أربعة أبعاد هي:

١. البعد الأول: عدم القدرة على التواصل (Not Being Able to Communicate) يقصد بها البعد إلى مشاعر عدم قدرة الفرد على التواصل من خلال الهاتف مما يسبب له الشعور بالقلق، والخوف، والازعاج لعدم تواصله مع الآخرين (أصدقاء - أفراد أسرته) سواء كان التواصل عن طريق المكالمات المتعارف عليها أو عن طريق تبادل الرسائل.



٢. **البعد الثاني:** فقدان الترابط "الشبكة" (Losing Connectedness) يرتبط هذا البعد بمشاعر فقدان الاتصال والقلق والتوتر والخوف عند انقطاع شبكة الإنترنت عنه، أو تعطل وسائل الاتصال الاجتماعي وعدم تمكنه من متابعة الأخبار المحلية والعالمية. وبالتالي عدم تمكنه من متابعة الاشارات الخاصة به وبريده الالكتروني مما يزيد من خوفه.

٣. **البعد الثالث:** عدم الوصول إلى المعلومات (Not Being to Access Information) يعكس هذا البعد أن الفرد يسعى للحصول على المعلومات من كل الطرق المتاحة، ويعتبر الهاتف هو من أهم الطرق لديه لالتصاقه به طوال الوقت ، فإذا حدث انقطاع للشبكة وعدم القدرة للحصول على المعلومات التي يرغب في الحصول عليها أدى ذلك إلى شعوره بالتوتر والخوف الشديد.

٤. **البعد الرابع:** التخلي عن الراحة (Giving UP Convenience) يرتبط هذا البعد بمشاعر التخلي عن الرفاهية التي توفرها الهواتف الذكية، ويعكس الرغبة في الاستفادة من المزايا التي يوفرها امتلاك الهاتف الذكي .

ويعرف الباحث النوموفوبيا هي الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول أو التواجد خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثمة عدم القدرة على الاتصال أو استقبال الاتصال. تعرف النوموفوبيا إجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها طلاب/ طالبات كلية التربية جامعة حلوان على مقياس النوموفوبيا NMP-Q (Yilidrim, ٢٠١٤) المستخدم بالبحث الحالي (ترجمة الباحث).

### الكفاءة الذاتية المدركة (Perceived self-efficacy)

يعرفها الباحث "اعتقاد الطالب في إمكاناته أو قدراته الكامنة، مما تتطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وانفعالية دافعية، وحسية عصبية، لمعالجة المواقف والمهام والمشكلات، والتأثير في الأحداث لتحقيق انجاز ما".

وتعرف الكفاءة الذاتية المدركة إجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها طلاب/ طالبات كلية التربية جامعة حلوان على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المستخدم بالبحث الحالي (إعداد الباحث) الذي يتكون من أربعة أبعاد هي:

١. **البعد الأول: كفاءة الذات الاجتماعية** : يعبر هذا البعد عن مدى تقييم الفرد وكفاءته فيما يتعلق بعلاقاته بالآخرين، من حيث قدرته على إقامة العلاقات وتنميتها، والتوازنات الاجتماعية، والحضور الاجتماعي والشعور بالمكانة والاحترام من قبل الآخرين.
٢. **البعد الثاني: كفاءة الذات الانفعالية**: يعبر هذا البعد عن انفعالات الفرد في التعاملات مع الآخرين في جميع المواقف المختلفة ومدى قدرته على التحكم في السلوكيات التي تصدر عنه
٣. **البعد الثالث: كفاءة الذات الشخصية** : يعكس مدى شعور الفرد بقيمته الشخصية كإنسان وبجدارته في أن يكون هو فلان وبكفاءته الشخصية بعيدا عن علاقته بالآخرين أو بأي شيء آخر. وتظهر في مدى ثقة الفرد في نفسه وشعوره باحترامه لذاته وتقبله لها وشعوره بالسعادة والتفاؤل والقدرة على أن يصل إلى ما يريد.
٤. **البعد الرابع: كفاءة الذات الأكاديمية**: ويعكس هذا البعد مدى تقييم الفرد لمستواه الدراسي بصفة عامة و مدى قدرته علي فهم هذه المواد أو أداء المتطلبات أو التغلب على المشكلات التي تواجهه في هذه المواد الدراسية ، وذلك من خلال مقارنة نفسه بالآخرين.

## الإطار النظري

### النوموفوبيا Nomophobia

تم تقديم مصطلح النوموفوبيا لأول مرة في الأدبيات النفسية من خلال الدراسة التي أجريت في إنجلترا عام (٢٠٠٨) من قبل منظمة YOUGOV وهي منظمة بحثية مقرها المملكة المتحدة على موظفي إدارة البريد البالغ عددهم (٢١٦٣) فردًا بهدف تقييم اضطرابات القلق الناجمة عن الإفراط في استخدام الهواتف النقالة، حيث أظهرت النتائج أن (٥٣%) من عينة الدراسة والمستخدمين للهواتف النقالة تظهر عليهم مخاوف وقلق عندما يفقدون هواتفهم النقالة أو نفاذ

شحن البطارية أو نفاذ الرصيد أو عدم وجود تغطية جيدة لشبكة الهاتف النقال، كما كشفت نتائج الدراسة أن (٥٨٪) من الذكور و (٤٧٪) من الإناث يواجهوا قلق الانفصال عن هواتفهم النقالة، بالإضافة إلي أن (٥٥٪) من عينة الدراسة لا يغلقوا هواتفهم نهائي وإنهم كل خمس دقائق يقوموا بتفحص هواتفهم للتأكد ما إذا كانت تعمل بشكل جيد أم لا ؟ أو التحقق من المكالمات والرسائل النصية بواقع (٣٤) مرة في اليوم الواحد في المتوسط

(Kanmani, et al, ٢٠١٧ ;Betoncu & Ozdamli, ٢٠١٩; Bhattacharya, et al, ٢٠١٩).

### مفهوم النوموفوبيا

تعرف النوموفوبيا على أنها "مجموعة من المؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع نسبة الشعور بالخوف لدى الطلاب نتيجة فقدان الهاتف المحمول، سواء كان فقدان بالنسيان أو عدم اتصاله بالشبكة أو فقدان شحنة؛ مما يسبب للفرد حالة من عدم الارتياح والقلق والازعاج والخوف من فقدان الاتصال بالآخرين" (Bragazi & Puente, ٢٠١٤, p.١٥٧).

كما تعرف النوموفوبيا على أنها "اضطراب وفقدان الراحة، وظهور القلق نتيجة عدم تواجد الهاتف المحمول التي اعتاد الفرد على تواجدها معه باستمرار".

(Yildirima, & Correia, ٢٠١٥, p.١٣٢)

كما تعرف النوموفوبيا بأنها "الخوف من عدم استخدام الهاتف النقال مما يترتب عليه عدم الراحة والعصبية" (Ahmad, et al , ٢٠١٩, p.٧٧).

كما تعرف على أنها "خوف الطالب من أن يكون بعيداً عن هاتفه النقال ولو لفترة وجيزة من الزمن" (Bekaroglu & Yilmaz, ٢٠٢٠, p.١٣٢).

والنوموفوبيا هي "اختصار لعبارة "رهاب عدم وجود الهاتف"، وتعرف على أنها وجود خوف لا إرادي وغير معقول عندما يكون الجهاز المحمول غير قابل للوصول الى المعلومات أو غير قابل للنقل" (Kılınc, et al, ٢٠٢٠, p.٢).

وفي هذا السياق تعتبر النوموفوبيا رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وهو شعور الطالب بدرجة كبيرة من القلق في حال عدم توافر الهاتف الذكي أو الاتصال بالإنترنت، وينعكس ذلك علي العديد من السلوكيات والأعراض التي تجعل الطالب الذي يعاني من النوموفوبيا يتميز بدرجة كبيرة من الاعتمادية على الهاتف المحمول إلى الحد الذي يجعل الهواتف جزء لا يتجزء من أجسادهم لا يقدرين على الاستغناء عنها" (Galhardo, et al, ٢٠٢٠, p.٢).

كما تعرف النوموفوبيا على أنها "رهاب فقدان الهاتف المحمول، ويشير إلى الخوف من عدم القدرة على التواصل عبر الهاتف المحمول، وهو اضطراب مجتمع معاصر (Hernández-Torrejón, et al., ٢٠٢٠)

ويعرف جارسيا وآخرون (النوموفوبيا) (فقدان الهاتف) بأنه اضطراب سلوكي بدأ في التطور وبدأت دراسته في هذا القرن، حيث يُعتبر متلازمة الاستخدام الإشكالي للوسائط الرقمية نشأت عن طريق أربعة أسباب رئيسية: عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، فقدان التواصل، الترابط عدم القدرة على الوصول الى الهاتف ، التخلي عن الراحة.

(García-Umaña& Córdoba, ٢٠٢٠, p.١٧٥)

وتعرف النوموفوبيا بأنه "حالة مرض اجتماعي - نفسي، يشير إلى الخوف من عدم الوصول إلى الهاتف المحمول، والذي يُعتقد أنه اضطراب عصري يسبب مخاطر صحية سلبية وآثار نفسية ضارة" (Daei, et al., ٢٠٢٠, p.٢).

كما أنها الخوف غير المنطقي من أن تكون بدون هاتفك المحمول أو عدم القدرة على استخدام الهاتف لسبب ما، مثل عدم وجود إشارة أو نفاذ الدقائق أو طاقة البطارية (Gilbert, ٢٠٢٠, p.٢٦).

كما أنها الشعور بالخوف والقلق والتوتر من فقدان أو نسيان الهاتف النقال، وعدم القدرة علي التواصل مع الآخرين عند فصل البطارية، وعدم القدرة علي شحنها، أو في حالة انتهاء الرصيد وعندما يكون خارج نطاق الخدمة، والخوف أيضًا من فقدان المحاضرات الإلكترونية أو فقدان الاستفادة من وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال(شيماء حسين، ٢٠٢٢، ص.٣٨٨).

ويعرفها الباحث بأنها الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول أو التواجد خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثمة عدم القدرة على الاتّصال أو استقبال الاتصال مما يؤثر سلبا علي الحالة المزاجية للطالب.

### أبعاد النوموفوبيا

تتكون النوموفوبيا من الأبعاد الأتية:

١. صعوبة التواصل مع الآخرين Not being able to communicate: وتشير الي مشاعر الخوف من عدم القدرة علي إجراء الاتصالات مع الآخرين أو عدم القدرة علي الاتصال بهم بسبب مشكلات في الخدمة.

٢. **فقد الاتصال بالشبكة Losing connectedness**: تشير الي مشاعر الخوف المرتبطة بسوء تغطية الشبكة في حالة استخدام الهاتف النقال أو فقد الاتصال بشبكة الانترنت خاصة أثناء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
٣. **صعوبة الوصول الي المعلومات Not being able to access information** تشير الي شعور الطالب بالخوف عندما لا يستطيع الوصول الي المعلومات أو عدم قدرته علي استرجاع المعلومات أو عدم القدرة علي استخدام محركات البحث من خلال هاتف النقال.
٤. **فقد وسائل الترفيه Giving up Convenience**: تشير الي شعور الطالب بالخوف عندما لا يستطيع استخدام وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال ( Yildirim & Correia, ٢٠١٥, p.١٣٤).

### خصائص اضطراب النوموفوبيا

- يشير براجزي وبينتي (Bragazzi & Puente, ٢٠١٤) الي بعض الخصائص المميزة التي تصف الشخص المصاب برهاب فقدان المحمول كالتالي :
١. يقضي بشكل دائم وقتاً طويلاً على الهاتف المحمول، ويحمل دائماً الشاحن مع نفسه.
  ٢. الشعور بالقلق والتوتر عند التفكير في فقدان جهاز الهاتف أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاحاً في مكان قريب أو في غير مكانه أو لا يمكن استخدامه بسبب نقص تغطية الشبكة / أو البطارية الضعيفة / أو نقص الائتمان.
  ٣. تجنب الأماكن والمواقف التي يحظر فيها استخدام الجهاز قدر الإمكان (مثل النقل العام والمطاعم والمسارح والمطارات).
  ٤. القاء نظرة على شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم استلام رسائل أو مكالمات.
  ٥. إبقاء الهاتف المحمول قيد التشغيل دائماً ( ٢٤ ساعة في اليوم).
  ٦. النوم والجهاز المحمول في السرير.
  ٧. أن يكون لديه القليل من التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه مع البشر، مما قد يؤدي إلى القلق والتوتر ويفضل التواصل باستخدام التقنيات الجديدة.
  ٨. تكبد ديون أو نفقات كبيرة من استخدام الهاتف المحمول.

### النظريات المفسرة للنوموفوبيا

**النظرية المعرفية:** تحظى التأثيرات المعرفية للسلوك بقدر كبير من الاهتمام، وبخاصة عند تفسير المخاوف والقلق واضطرابات الهلع وعلاجها، إذ تؤكد التفسيرات المعرفية حساسية الطلاب الخائفين والمستهدفين للهلع لإدراك المؤشرات المنبئة بالخطر أو التهديد مثل فقدان التحكم أو الحرج، أو الموت. وتفسر النوموفوبيا باعتبار أن فقد الهاتف الذكي يمثل خبرة مهددة تؤدي أحيانا إلى تفاقم القلق، فوفقاً لنظرية بيك فان القلقين يرون العالم مصدر للخطر والتهديد، ومن ثم يظل هؤلاء شديدي التيقظ باستمرار، بينما يتجاهلون أو يهملون الهاديات الإيجابية أو المطمئنة (السعيد دردة، ٢٠١٦، ص. ٣٦٩).

**نظرية التعلق:** تفسر هذه النظرية النوموفوبيا أنها نتيجة لتعلق الطلاب بهواتفهم الذكية ويرتبط هذا التعلق براحتهم النفسية وشعورهم بالأمان لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم أو فقدانه (Maeng & Arbeau, ٢٠١٨, ١٢٦), وقد يسميها البعض نظرية التدفق وهي حاله من نسيان الذات والغرق في عمل يستحوذ على كل انتباه المرء وحواسه، حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفق من عواطف إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية (سندس الحربى، ٢٠٢٠، ص. ٤٠)، حيث يتضمن تدفق الدوبامين وهو أحد الناقلات العصبية والمسئولة عن تنظيم مركز مكافأة المخ أي إنه يقوم بدفع وتعزيز الطلاب للقيام بالأشياء التي يعتقدون انها مصدر للمكافأة ففي كل مرة يستقبل الشخص إشعار جديد على هاتفه المحمول تحدث زيادة طفيفة في الدوبامين، تلزم الشخص بفتح الاشعار فوراً والرد عليه فور في الوقت نفسه (Konok & Miklósi, ٢٠١٧, p. ٢٣٣) ويعبر التعلق عن الافتراضات العقلية للذات والشريك والعلاقات التي تسمى نماذج العمل الداخلية، والتي تتضمن التصورات الذاتية لقيمة الفرد الشخصية من الحب والرعاية المقدمة من الآخرين ومدى وجودهم حوله ووعيهم باحتياجاته، فالتعلق المرضى يتطور ليتجاوز التعلق بالبشر إلى التعلق بالأشياء (محمد عبد الرازق وآخرون، ٢٠٢١، ص. ٢٢).

**النظرية السلوكية:** يمكن أن تفسر النوموفوبيا في ضوء مفهوم التعزيز الذي قدمه سكينر Skinner والذي يعد أداة قوية لتحليل الاليات التي تتحكم في سلوك الطلاب، فالنوموفوبيا تنتج عن السلوك المتكرر لاستخدام الهاتف الذكي، وتعد الوظائف التي يقدمها الهاتف من الالعاب والإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي وغيرها من التعزيزات الإيجابية للفرد؛ وهذه التعزيزات تدفعه لاستخدام الهاتف الذكي ويضحى ببعض التزاماته لفترات طويلة من ثم يقع فريسة للنوموفوبيا (Nawaz, ٢٠١٧, p. ٤).

**نظرية الامتداد الذاتي:** وفقًا لهذه النظرية فإن ممتلكات الفرد يمكن أن تصبح امتداد لذاته سواء بقصد أو بدون قصد، لذلك أوضح بيك Belk عام (١٩٨٨) أن امتلاك الطلاب للهاتف الذكي هو امتداد لذواتهم المادية، فهم لا يستخدمونها كأدوات نفعية فحسب، ولكنها تدرك كأدوات فريده تعكس هويات وقيم المستخدمين، وذلك من خلال الاحتفاظ بذكريات عن الذات، وعن الآخر وهذه الذكريات تعكس هويات مستخدميها، ومن ثم ترسخ الاحساس بامتداد الذات لذلك لا يرغب الفرد فقط في البقاء بالقرب من هاتفيهم، وإنما يجدون كذلك صعوبة في أبعاده حتى وإن لم يحتاجوا إليه، فالطلاب يشعرون بكثير من بالضيق والانفعالات السلبية الأخرى عندما يفصلون عن ممتلكاتهم خاصة التي تعكس هويتهم (Clayton, et al., ٢٠١٥, p.١٢٥).

**نظرية المحددات الذاتية:** وتتص أن الطلاب يكونون متحمسين للعمل بطرق مختلفة تلبى احتياجاتهم النفسية، حتى يتمكنوا من الحصول على شعور كامل بالذات، وهناك ثلاث احتياجات أساسية وفقا لهذه النظرية: الكفاءة، والترابط، والاستقلالية، ويعد الافتقار إلى أي من هذه الاحتياجات هو ما يؤثر على ظهور النوموفوبيا (King, et al., ٢٠١٤, p.٣١; Yildirim & Correia, ٢٠١٥, p.١٣٤).

### الكفاءة الذاتية المدركة (Perceived self-efficacy)

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه "باندورا" في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يرى أن معتقدات الطالب عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرة الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الطالب كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الطالب بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقضيها الموقف (رامي اليوسف، ٢٠١٠، ٥٥).

### مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة

تعرف الكفاءة الذاتية المدركة على أنها "اعتقاد الفرد حول إمكاناته والثقة في معلوماته وقناعاته على أنه يمتلك المقومات المعرفية والأكاديمية والاجتماعية والجسمية التي تساعده في تحقيق المستوى المرضي (Niehaus, et al., ٢٠١٢, p.١٢١).

وتعرف بأنها: "إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته في التعامل الأحداث الضاغطة والمجهدة، والتعامل مع المشكلات والمواقف المؤلمة، وقدرته على التكيف الذي يظهر من خلال سلوكياته، وإدارة المتطلبات البيئية الخارجية. (Lambert, et al ٢٠١٢, p.٨٠).

كما تعرف على أنها معتقدان الناس في قدراتهم على إنتاج إنجازات معينة, ويختلف الناس في فعاليتهم, ليس فقط عبر المجالات, ولكن في إطار النشاط الواحد (Bandura, 2012, p.15).

وهي المعتقدات التي يحملها الشخص فيما يتعل بقدرته على التأثير في المواقف. (Krishnan & Krutikova, 2013, p.70).

وتعرف أيضا الكفاءة الذاتية المدركة على أنها القدرة على إجراء تأثيرات إيجابية على التفاعلات الاجتماعية, حيث تجعل الطلاب أكثر إفادة ونفع للآخرين, وأكثر تحملاً للمسئولية الاجتماعية, وأقل عرضة للصراعات مع الآخرين, وكل ذلك يؤثر بصورة إيجابية على ثقة الطالب في ذاته (Karamanoli et al, 2014, p.201).

وعرفت بانديورا (2014) الكفاءة الذاتية المدركة باعتبارها أحكام الناس على قدراتهم على تنظيم وتنفيذ الإجراءات المطلوبة وذلك لتحقيق أنواع معينة من الأداء كما تشمل أيضا إيمان الفرد بقدرته على تحقيق هدف أو مهمة معينة (Rasool, et al., 2019, p.901).

وتعرف بأنها تقييم الطالب لقدراته الذاتية وإمكانياته على أداء سلوك معين سواء كان أكاديمي أو اجتماعي أو انفعالي في ظل المحددات البيئية القائمة (إسراء جمال الدين، 2022، ص.685). وهي الأحكام التي يصدرها الطالب على قدراته عندما يطلب منه إنجاز مهام محددة (السيد بريك، 2023، ص.81).

ويعرف الباحث الكفاءة الذاتية المدركة بأنها اعتقاد الطالب في إمكانياته أو قدراته الذاتية، وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وانفعالية دافعية، وحسية عصبية، لمعالجة المواقف والمهام والمشكلات، والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما.

### أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة

تتكون أبعاد الكفاءة الذاتية من:

1. الكفاءة المدرسية: تشير إلى المدى الذي يدرك الطلاب أنفسهم على أنهم أذكاء, متعلمين جيدين, متميزين في الجامعة.



٢. **الكفاءة الاجتماعية:** تشير إلى إدراك الطالب بأن لديه المهارات للاشتراك في الأعمال والأنشطة الاجتماعية والاندماج داخل الجماعة والشعور بالثقة تجاه سلوكه، والتي تظهر من خلال قدراته على تكوين الأصدقاء المقربين وشعوره بالقبول الاجتماعي.
٣. **كفاءة الألعاب البدنية:** تشير إلى إدراك التلاميذ بأن لديهم المهارات في أداء الألعاب البدنية بمستوى متميز يترتب عليه شعورهم بأنهم أشخاص رياضيين من الطراز الأول.
٤. **كفاءة المظهر الخارجي:** يشير إلى إدراك الطالب بأن لديه مظهر وشكل جسمي متميز يشعر تجاهه بالرضا، فهو سعيد بهيئته كما هو ولا يخجل من الظهور أمام الآخرين.
٥. **كفاءة التصرف السلوكي:** تشير إلى إدراك الطالب بأنه يتصرف بالطريقة الصحيحة أو المفروضة، ويتجنب الدول في مشكلات مع زملائه مما يجعله يشعر بالرضا عن تصرفاته.
٦. **قيمة الذات العامة:** تشير إلى إدراك الطالب بأنه يثق في نفسه ويعتقد أنه فرد صالح في المجتمع، مما ينعكس على حب الطالب لنفسه كشخص جيد، كما أنه تشير إلى إدراك الطالب بأن لديه درجة سريعة من الذكاء ومستوى المهارات العقلية التي تمكنه من الأداء الجيد والسريع للأعمال الدراسية داخل الفصل الدراسي وخارجه (Harter, 2012, P.3).

وأشار كل من (Niehaus, et al., 2012)، (Habibi & Ferrer, 2014) إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تتكون من ثلاثة أبعاد هي: الكفاءة الأكاديمية- الكفاءة الاجتماعية - الكفاءة الانفعالية.

#### مصادر الكفاءة الذاتية المدركة

حددت باندورا (Bandura, 1997, pp. 76-81) أربعة عوامل تؤثر في الكفاءة الذاتية وهي:

١. **إنجازات الذات:** والتي ترجع إلى النجاحات الماضية التي تحكم التوقعات فالنجاح يتبعه نجاح، ويزيد من توقع النجاح حيث يعتبر ما يحققه أداء الفرد من إنجازات من أكثر المصادر تأثيراً في الكفاءة الذاتية، فالتغلب على مشكلة ما وإدراك العلاقة بين الجهد والنتيجة يؤدي إلى رفع توقعات الكفاءة الذاتية، فإذا شعر الشخص أنه ينجز بصورة ناجحة تزيد توقعاته لكفاءته الذاتية

٢. **الخبرات الملاحظة:** كما أن ملاحظة الفرد لنجاح الآخرين وإنجازاتهم تزيد من الكفاءة الذاتية لديه.

٣. **الإقناع اللفظي:** يتمثل في الإقناع الخارجي للفرد بقدرته على القيام بسلوك معين وهو ما يمكن أن نطلق عليه تأثير تشجيع الوالدين والأصدقاء الذين يتوقعون الأداء من خلال الإقناع اللفظي للفرد.

٤. **الاستثارة الانفعالية:** تشير إلى أن البنية الفسيولوجية والانفعالية تؤثر تأثيراً بشكل عام على الكفاءة الذاتية للفرد وعلى مختلف الوظائف العقلية والمعرفية والحسية العصبية والوجدانية (ناهد فتحي، ٢٠١٩، ص ص ٥٦٤-٥٦٥).

### أهمية الكفاءة الذاتية المدركة

تتمن أهمية الكفاءة الذاتية المدركة من خلال تأثيرها في مظاهر متعددة من سلوك الفرد وتتضمن:

١. **اختيار النشاط:** حيث يختار الطالب النشاط التي يعتقد بأنه سينجح فيه، ويتجنب تلك التي يعتقد أنه سيفشل فيه.
٢. **التعلم والإنجاز:** الطلاب الذين يتمتعون بإحساس مرتفع من الكفاءة الذاتية يميلون إلى التعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم الذين لديهم إحساس منخفض من الكفاءة الذاتية.
٣. **الجهد المبذول والإصرار:** حيث يميل الطلاب الذين يتمتعون بإحساس مرتفع من الكفاءة الذاتية إلى بذل مجهود أكبر عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة وهم أكثر إصراراً عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم، أما الطلاب الذين لديهم إحساس منخفض من الكفاءة الذاتية فيبدلون جهداً أقل في أداء المهام ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار في العمل عند مواجهة عقبات تقف أمام تحقيق المهمة (Lunenbyrg, ٢٠١١, p.٣); (هنا عبد الحميد، ٢٠٢١، ص ص ٢١٧-٢١٨).

### العلاقة بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة

تعتبر النوموفوبيا، وهي القلق أو الخوف المفرط من فقدان الهاتف المحمول أو عدم قدرة الوصول إليه، من الظواهر النفسية التي أصبحت شائعة في العصر الرقمي الحديث. يتجلى هذا القلق في الإحساس بالتوتر أو القلق عندما يفكر الشخص في فقدان الهاتف أو عندما يجد صعوبة في الوصول إليه، ويمكن أن يؤثر سلباً على جودة الحياة اليومية والصحة النفسية والأكاديمية للطلاب

(Jang, et al., ٢٠١٨).

من جانب آخر، تعتبر الكفاءة الذاتية المدركة مفهوماً مركزياً في مجال علم النفس، حيث يشير إلى قدرة الشخص على تقييم قدراته ومهاراته بشكل دقيق وإيجابي. يعتبر الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المدركة عادةً أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة بثقة وفعالية. ويرى الباحث أنه بالرغم أن النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة تبدو مفاهيم متناقضة في البداية، إلا أن هناك علاقة بينهما قد تكون متبادلة ومعقدة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤثر القلق الناجم عن النوموفوبيا سلباً على الكفاءة الذاتية للشخص، حيث يشعر بنقص في الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع الضغوطات اليومية بفعالية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الاعتماد المفرط على الهاتف المحمول إلى نقص في القدرة على التركيز والانتباه، مما يؤثر سلباً على قدرة الشخص على تحقيق أهدافه وتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة. من ناحية أخرى، يمكن أن تساهم الكفاءة الذاتية المدركة في تقليل مستويات النوموفوبيا، حيث يشعر الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية بالثقة في قدرتهم على التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة بشكل فعال. بالتالي، قد يكون لديهم استعداد أكبر للتعامل مع القلق المتعلق بفقدان الهاتف المحمول والتحكم فيه (Farooqui, et al., ٢٠١٧; Durak, ٢٠١٨).

في الختام، تظهر العلاقة بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة كما تظهر علاقة معقدة ومتبادلة تتأثر فيها الحالة النفسية للفرد بعدة عوامل. من المهم فهم هذه العلاقة بشكل أفضل لتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع القلق المرتبط بالهواتف المحمولة وتعزيز الكفاءة الذاتية لدى الأفراد.

#### الدراسات سابقة:

#### دراسة ودياستوتي ومويانا (٢٠١٩) Widyastuti, & Muiyana

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الكفاءة الذاتية ضد ظهور نوموفوبيا في الذات الفردية، من المتوقع أن يكون المراهقون أكثر إنتاجية ويمكنهم تجنب رهاب فقدان الهاتف، تكونت العينة في هذه الدراسة (٥٤٠) طالباً من SMK في مدينة يوجياكارتا والتي تم تحديدها من خلال تقنية أخذ العينات العشوائية، تم جمع البيانات باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس Nomophobia أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً كبيراً للكفاءة الذاتية ضد رهاب فقدان الهاتف لدى

المراهقين، كما يمكن استخدام نتائج الدراسة كمرجع لتطوير خدمات التوجيه والإرشاد التي تعمل على الحد من رهاب فقدان الهاتف وتحسين الكفاءة الذاتية في استخدام البرامج عند المراهقين.

#### دراسة جلبرت ( ٢٠٢٠ ) Gilbert

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مصطلح النوموفوبيا ومدى انتشاره بين الطلاب، فقد وصف بأنه "رهاب فقدان الهاتف المحمول"، وتكونت العينة من عدد من الطلاب من سن (١٢-١٨) عام للتعرف على رهاب الهاتف المحمول واثاره لدى الطلاب، حيث تتدخل العوامل النفسية المختلفة عندما يفرط الشخص في استخدام الهاتف المحمول، على سبيل المثال، تدني احترام الذات، والقلق الاجتماعي، اضطرابات عقلية أخرى مثل تشتت التركيز والتذكر والانتباه، تم استخدام مقياس النوموفوبيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى ان رهاب النوموفوبيا يؤدي إلى حدوث اضطراب في النوم ويتجلى إدمان الهاتف أو اضطرابات القلق الحالية كأعراض رهاب المحمول، كما لوحظت الأعراض في حالات الخوف من رهاب المحمول تغيرات الجهاز التنفسي، والارتعاش، التعرق والإثارة والارتباك وعدم انتظام دقات القلب.

#### دراسة رودريغيز وآخرون (٢٠٢٠) Rodríguez, et al.

هدفت هذه الدراسة الى مراجعة منهجية للأدب حول الرهاب واثره على الصحة النفسية والعقلية والجسدية، وكذلك مستوى الأداء الأكاديمي بالنسبة للطلاب واكثر العينات تضرراً من هذا الرهاب، تكونت العينة الولية من (١٤٢) مقالة، منها (٤٢) مقالة شاملة ومحللة بالتفصيل، فقد اظهرت النتائج أن البحث الحالي يمر بمرحلة استكشافية، وهيمنة متزايدة على الدراسات الوصفية، وغير التجريبية، والمستعرضة التي تستكشف انتشار رهاب الخوف بشكل أساسي بين المراهقين وطلاب الجامعة الأكثر استخداماً في القياس، وتم استخدام استبيان (NMP-Q) الذي اقترحه (Yildirimand, Correia) بالإضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن الخوف من فقدان المحمول يؤثر سلباً على الشخصية، واحترام الذات، والأداء الأكاديمي، ويسبب القلق والتوتر والمشاكل الصحية الجسدية الأخرى، لذلك نواجه مشكلة صحية تؤثر سلباً على الشخص وتسبب مشاكل نفسية وجسدية وسلوكية، وانها منبئات قوية بهذا الرهاب، كما أظهرت نتائج البحث الذي تم تحليله من خلال إلقاء الضوء على جوانب الجنس والعمر الصغير كمتنبئين برهاب النوموفوبيا.

#### دراسة انتونيو جوس وآخرون (٢٠٢٠) Antonio-José et al.

هدفت هذه الدراسة الى تحليل انتشار الرهاب بين الشباب، وكذلك التحقق مما إذا كان مستوى الرهاب أعلى لدى الذكور أو الإناث وفي أولئك الطلاب الذين يدعون أن لديهم تغذية أقل

صحية بسبب استخدام هواتفهم المحمولة، اعتمد أسلوب البحث على التصميم الارتباطي والتنبؤي مع منهجية كمية، وكانت أداة القياس المستخدمة هي استبيان Nomophobia. تكونت العينة المشاركة من (١٧٤٣) طالبًا تتراوح أعمارهم بين (١٢-٢٠) عامًا من المراحل التعليمية المختلفة، وأظهرت النتائج أنه تم العثور على أعلى معدلات الرهاب (فيما يتعلق بالجنس)، تتمتع النساء بمعدلات أعلى للرهاب من الرجال، (تبعًا للعمر) لا توجد فروق ذات دلالة، أخيرًا يمكن الإشارة إلى أن مستويات رهاب النوموفوبيا لها تأثير كبير على عادات الكل، مما يعني أن الطلاب ذوي المستويات العلى من رهاب النوموفوبيا في هذه العينة قد تأثروا بسلوكيات تناول الطعام، وان اضطرابات الكل منبأ بالنوموفوبيا، وهذا سيشمل بحثًا جديدًا في مجالات التغذية في العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول، والمشاكل الصحية في المستقبل.

#### دراسة ماجيوراخرون (٢٠٢٠) Majeur.et al.

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والطلاب الذين يعانون من الإجهاد، وللحصول على مزيد من المعلومات حول هذه العلاقة، أجرينا تحليلات ثانوية على قاعدة بيانات لـ (٨٧) من الشباب الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين (٨-٣٥) عامًا المصنفون ذاتيًا لنفسهم على أنهم "شديدو الإجهاد"، تم تقييم جميع المشاركين من حيث الضغط النفسي، والمدة وطبيعة استخدام الهاتف المحمول ومستويات النوموفوبيا، أظهرت النتائج ان الطلاب الذين أبلغوا بأنهم "شديدو الإجهاد" عن استخدام أكبر لهاتفهم المحمول لأعراض المتعة كانوا أكثر رهابًا من الطلاب الآخرين الذين استخدموه لفترات قصيره، كما اشارت نتائج هذه الدراسة إلى انه لا توجد فروقًا بين الجنسين في أي من متغيرات استخدام الهاتف المحمول التي تم اختباره، ومن نتائج هذه الدراسة أيضًا أن الطلاب الذين يعانون من الإجهاد الشديد قد يستخدمون وظائف المتعة في هواتفهم المحمولة كأداة للتعامل مع الإجهاد، وبالتالي سبب ظهور مستويات أكبر من رهاب النوموفوبيا لديهم.

#### دراسة غونزالفيس وأخرون (٢٠٢٠) Gonçalves, et al.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على النوموفوبيا لدى المراهقين ونمط حياتهم وعلاقة ذلك بالأمراض النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٥) مشاركًا، وتم استخدام استبيان Nomophobia واستبيان الأعراض الموجز (BSI) واستبيان نمط الحياة (Fantastic Lifestyle) على العينة، تطل هذه الدراسة ميل الشباب ممن تتراوح اعمارهم بين (٢٤-١٨ سنة)

نحو الرهاب من فقدان المحمول ونمط الحياة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ومتوسطة بين اضطراب فقدان المحمول والأعراض النفسية، كما أن نمط الحياة لدى هؤلاء الشباب منبئ قوى بالنوموفوبيا تم تحديد الحساسية بين الشخص، واعراض الوسواس ، وعدد ساعات استخدام الهاتف المحمول يوميًا على أنها منبئ قوي برهاب فقدان المحمول ، تُظهر النتائج أن استخدام الهاتف المحمول والشعور بالنقص الشخصي والدونية لها صلة عند شرح رهاب النوموفوبيا.

#### دراسة بوكتوت وآخرون (٢٠٢٠). Buctot, et al.

هدفت الدراسة الى التعرف على دور النوموفوبيا في التأثير على نمط حياة المراهقين، حيث أوضحت هذه الدراسة ان المراهقين يقضون الكثير من وقتهم على الهواتف المحمولة، ويجدون صعوبة في ممارسة حياتهم اليومية دون استخدام هواتفهم الذكية، يمكن أن يكون فقد الهاتف المحمول أو اتصال (Wi-Fi) أمرًا مزعجًا لأي شخص، أفادت نتائج هذه الدراسة لإلى انتشار رهاب النوموفوبيا وإدمان الهواتف المحمولة بين المراهقين الفلبينيين وارتباطه بملفات نمط حياة المراهقين، علاوة على ذلك تم تحديد الاختلافات بين الجنسين والصف، على سبيل المثال: طلاب المدارس الثانوية الصغار مقابل طلاب المدارس الثانوية في الصف الأخير، تم استخدام مقياس النوموفوبيا (Yildirim & Correia, ٢٠١٥)، ومقياس ادمان الهواتف الذكية (Kwon, et al., ٢٠١٣) ، ومقياس نمط الحياة (Hendricks et al., ٢٠٠٦). أظهرت النتائج في هذه الدراسة أن المجموعات الصغر سنًا من طلاب الثانوية متوسط درجاتهم أعلى، كان انتشار رهاب الهاتف وإدمان الهواتف المحمولة بين المراهقين الفلبينيين أعلى بكثير من المتوسط، كما كان هناك فرق كبير بين الجنسين في رهاب النوموفوبيا لصالح الإناث.

#### دراسة كليك (٢٠٢١) Çelik İnce

توصلت الدراسة إلى فحص العلاقة بين مستويات رهاب طلاب التمريض والسمنة وتقدير الذات، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي ، أجريت هذه الدراسة على (٦٠٧) من طلاب التمريض ، تم جمع البيانات باستخدام "نموذج المعلومات الشخصية" واستبيان (Nomophobia) و"مقياس تقييم تقدير الذات ، وأشارت نتيجة الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من معدل استخدام الهواتف المحمولة الى درجة تضر بحياة الطلاب ، هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين Nomophobia والسمنة واحترام الذات ، ومن الناحية العملية تم تحديد أنه عند الشعور بالملل ، فإن معدل استخدام الهواتف المحمولة يكون أكثر، كما تبين أن الفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات استخدموا الهاتف بشكل مفرط باستخدام وسائل غير مباشرة مثل

إجراء المكالمات والرسائل والاتصال عبر البريد الإلكتروني ، بينما يستخدم الفرد ذوو الثقة العالية بالنفس المزيد من التواصل وجهاً لوجه ، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفحص علاقة الرهاب مع مؤشر كتلة الجسم لدى الطلاب وتقدير الذات

#### دراسة توماس (٢٠٢١) Thomas

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية بين طلاب الطب. تكون عينة الدراسة على (٦٠) طالب في كلية الطب (٣٠ ذكور و ٣٠ إناث). تم جمع البيانات باستخدام استبيان Nomophobia ومقياس الكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى ورقة بيانات اجتماعية ديموغرافية. تم استخدام المتوسط، تحليل التباين ثنائي الاتجاه ANOVA ، وارتباط عزم منتج بيرسون لتحليل البيانات. أظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق كبير في Nomophobia بين طلاب الطب من الذكور والإناث. هناك فرق كبير في الكفاءة الذاتية بين طلاب الطب من الذكور والإناث لصالح الذكور، كما أظهرت الدراسة علاقة عالية بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية.

#### دراسة تشيفيك- يالتشينكايا- تيمور (٢٠٢١) Çevik- Yalçinkaya- & Timur

هدفت هذه الدراسة الى معرفة ما إذا كانت مستويات رهاب المعلمين وشعورهم بالوحدة ومستويات رهاب المحمول والتوافق مع الحياة الجامعية كانت تنبئ ببعضهم البعض، وشارك في هذه الدراسة مجموعه (٢٣٤) معلمًا في مرحلة ما قبل الخدمة، تم استخدام اختبار t للعينات المستقلة، وتحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) وتحليلات الانحدار الخطي البسيطة لتحليل البيانات الكمية، وأشارت النتائج : أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الصف الأول والثاني من حيث الشعور بالوحدة، ومستويات الرهاب، والتكيف مع الحياة الجامعية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات رهاب المحمول الكلي للطلاب والطالبات لصالح الإناث خاصة في حالة فقدان الترابط، وأيضًا الطلاب الذين كانوا يائسين لمستقبلهم لديهم مستويات عالية من إيمان الهاتف المحمول، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتقائلين واليائسين من حيث الشعور بالوحدة والتكيف مع الحياة الجامعية، وتجدر الإشارة أيضًا إلى أن الطلاب الذين يعيشون في مساكن الطلبة لديهم مستويات رهاب فقدان المحمول أعلى من الآخرين.

#### دراسة أنجورو ، وهاندياني (٢٠٢٢) Anggoro, & Handiyani

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والنوموفوبيا (الخوف من الانفصال عن الهاتف الذكي) لدى الممرضات في إندونيسيا. تكونت عينة الدراسة من (١١٣) مستجيبًا. تم جمع البيانات من خلال استبيان Nomophobia ومقياس الكفاءة الذاتية العام. أجريت الدراسة

في الفترة من ٦ يونيو حتى ١٠ يوليو ٢٠٢٠ في المستشفى في بانونغ ، إندونيسيا. تم تحليل البيانات من خلال التحليل أحادي المتغير (توزيع التردد) والتحليل ثنائي المتغير (مربع كاي واختبار ارتباط سبيرمان). أظهرت النتائج أن معظم المستجيبين كانوا من الإناث (٦٦.٤٪) ، وتراوحت أعمارهم بين (٢٦-٥٦) عاما بمتوسط (٣٧) عاما كان الحد الأدنى والحد الأقصى لمدة العمل (١ - ٣٤) سنة ، على التوالي. أظهرت الدراسة وجود علاقة كبيرة بين تكلفة استخدام الهاتف الذكي ومستوى رهاب النوموفوبيا. كما أظهرت وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية ومستوى النوموفوبيا بين الممرضات. بشكل عام، أظهرت الممرضات ذوات الكفاءة الذاتية المنخفضة درجة أعلى من رهاب النوموفوبيا. يمكن استخدام هذه النتائج في تطوير لوائح واضحة فيما يتعلق بتقييد استخدام الهواتف الذكية في المستشفيات وصياغة استراتيجيات العمل. وهذا من شأنه تحسين والحفاظ على الكفاءة الذاتية للممرضات كمحاولة لزيادة جودة خدمات الرعاية التمريضية وكذلك رضا المرضى وسلامتهم في المستشفى.

#### دراسة وىكاسونو وماراميس (٢٠٢٣) Wicaksono & Maramis

هدفت الدراسة إلى التحقيق في العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتحكم في رهاب الخوف من فقدان الهاتف لدى طلاب الطب الإندونيسيين. تستخدم الدراسة المنهج الارتباطي تكونت عينة الدراسة من (٣٨٨). تضمنت أداة البحث مقياس الكفاءة الذاتية العام (GSES) واستبيان (Nomophobi). توصلت النتائج إلى أن كان لدى غالبية الطلاب البالغين كفاءة ذاتية عالية ، واستخدموا موضع تحكم داخلي، وكانوا يعانون من النوموفوبيا المعتدل. كان لموضع التحكم المختلط أكبر تأثير على النوموفوبيا. استنتاج بشكل عام : يكون للكفاءة الذاتية وموضع التحكم الخارجي تأثير كبير على الميل للنوموفوبيا مع ضعف قوة العلاقة. من أجل الهدف الإيجابي كان مطلوباً توازن الهاتف الذكي بحيث لا يكون للهاتف الذكي أي سلبي.

#### دراسة ساري (٢٠٢٣) Sari

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين السيطرة على الذات والنوموفوبيا لدى الطالبات في مدرسة بنات السعادة بتيريو، سمارانج. استخدمت هذه الدراسة الأساليب الكمية. حيث بلغت العينة ١١٣ طالبة. وتم استخدام مقياسين في هذه الدراسة، وهما مقياس النوموفوبيا الذي يتألف من ١٨ عنصراً بمعامل ثبات بلغ ٠.٧٤٦، ومقياس السيطرة على الذات الذي يتألف من ١٧ عنصراً بمعامل ثبات بلغ ٠.٨٠٩. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل العلاقات الإنتاجية، حيث كانت قيمة ت تساوي -٠.٠٤١ ومستوى الدلالة يساوي ٠.٧٢٤ ( $p > ٠.٠٥$ )، مما يعني أن



نتائج هذه الدراسة تظهر عدم وجود علاقة بين السيطرة على النفس والنوموفوبيا لدى الطالبات في مدرسة بنات السعادة بتيربويو، سمارانج.

#### دراسة كاراوجلان وآخرون (٢٠٢٣) Karaoglan, et al.

العلاقة بين. هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقات الهيكلية بين رهاب النوموفوبيا والذكاء العاطفي وحل المشكلات الشخصية والإجهاد المتصور وكفاءة الذات بين طلاب البكالوريوس حيث تم إجراء البحث على (٥٤٣) طالبا جامعيًا. وكان (٥٧٪) من الطلاب المشاركين في الدراسة من الإناث، و (٤٣٪) من الذكور. تم إجراء تحليل المسار في تحليل البيانات. توصلت نتائج البحث أنه مع تحسن مهارات حل المشكلات الشخصية لطلاب الجامعات ينخفض رهاب النوموفوبيا. اعتمادًا على تطور الذكاء العاطفي تزداد مهارات حل المشكلات الشخصية لدى الطلاب. بالإضافة إلى ذلك فإن تطور الذكاء العاطفي يقلل من مستوى التوتر المدرك.

#### دراسة أوغورلو و فرات ( ٢٠٢٤ ) Uğurlu& Firat

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير سلوك عدم الوصول إلى الأجهزة المحمولة (النوموفوبيا) على الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلاب، وكيف يلعب الاكتفاء الذاتي العام للفرد دورًا في هذه العلاقة. تكونت عينة الدراسة من (٤٣٧) مشاركًا عبر الإنترنت بطرق أخذ عينات سهلة لم تكن عشوائية في الدراسة. تم اختبار النتائج باستخدام نموذج معادلة هيكلية. توصلت نتائج الدراسة إلى أن النوموفوبيا المتزايدة للفرد يقلل من الاكتفاء الذاتي الأكاديمي، وأن الاكتفاء التلقائي العام لا يلعب دورًا في هذا التأثير. وتوصلوا أيضًا إلى أن النوموفوبيا لم يؤثر على الاكتفاء الذاتي العام للفرد. بالإضافة إلى ذلك، كشف البحث أن مستوى الكفاءة الذاتية العام للأفراد يؤثر على مستوياتهم الأكاديمية.

#### تعقيب الباحث

يتضح من نتائج الدراسات السابقة أن اضطراب النوموفوبيا يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والأكاديمية لدى الطلاب الأمر الذي يؤثر سلبًا على الشخصية، واحترام الذات، والأداء الأكاديمي، ويسبب الشعور بالقلق والتوتر والمشاكل الصحية الجسدية الأخرى. بالإضافة إلى أن الطلاب الذين يعانون من تدني تقدير الذات استخدموا الهاتف بشكل مفرط باستخدام وسائل غير مباشرة مثل إجراء المكالمات والرسائل والاتصال عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بينما يستخدم الطلاب ذوو الثقة العالية بالنفس المزيد من التواصل وجهاً لوجه، فالعلاقة بين

النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة قد تتأثر بعوامل إضافية مثل الجنس وعمر الفرد، حيث قد تكون هناك اختلافات في مستويات النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة بين الذكور والإناث أو بين الفئات العمرية المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر مدة استخدام الهواتف المحمولة، على هذه العلاقة، حيث قد يزداد تقادم النوموفوبيا مع زيادة الاعتماد على الهواتف المحمولة والتفاعل المستمر معها، خاصة في فئات الشباب التي تمضي أوقاتاً طويلة في استخدام الأجهزة الذكية.

علاوة على ذلك، يمكن أن تكون هناك عوامل نفسية واجتماعية تؤثر على العلاقة بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة. فقد يؤدي الشعور بالقلق والتوتر الناجم عن النوموفوبيا إلى انخفاض مستويات الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الوضع، مما ينعكس سلباً على الكفاءة الذاتية المدركة. علاوة على ذلك، قد تؤثر تجارب سلبية سابقة مع التكنولوجيا أو تفاعلات سلبية مع البيئة الاجتماعية على مدى الثقة بالنفس والاستجابة للتحديات والمواقف المختلفة. فالتفاعل المستمر مع التكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى انعزال اجتماعي وانخفاض في مهارات التواصل الاجتماعي، مما يؤثر بدوره على الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على التفاعل بفعالية مع الآخرين.

### فروض البحث

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطي درجات النوموفوبيا والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في مقياس النوموفوبيا باختلاف الجنس "ذكور وإناث".
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف الجنس "ذكور وإناث".
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس النوموفوبيا باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف.
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف.

**منهج البحث**

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعد أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها، التي تهدف للوصول إلى طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث.

**عينة البحث****١. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية**

تكونت عينة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان حيث تراوحت أعمارهم من (٢٠-٢٤) عام، وقد هدفت هذه العينة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وأيضاً التعرف على ملائمة أدوات البحث للعينة والتحقق من صلاحيتها للقياس.

**٢. عينة البحث الأساسية**

تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالب بكلية التربية جامعة حلوان حيث تراوحت أعمارهم (٢٠-٢٤) من مختلف الشعب والفرق الدراسة بمتوسط عمري قدره (٢٢) عاماً وانحراف معياري قدره (١.٤١). ويوضح جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث

**جدول (١)****توزيع أفراد العينة**

الإجمالي	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الفرقة
					الجنس
٦٩	١٤	٢٠	٢٢	١٣	ذكور
٨١	١٩	٢١	٢٦	١٥	إناث
١٥٠	٣٣	٤١	٤٨	٢٨	الإجمالي

**محددات البحث**

- ١- محددات بشرية: تحدد البحث بعينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان.
- ٢- محددات موضوعية: تناول البحث دراسة علاقة بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة من خلال الأدوات التي استخدمت في البحث، كما تتمثل المحددات الموضوعية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي.
- ٣- محددات مكانية: تم تطبيق البحث الحالي بكلية التربية جامعة حلوان - القاهرة - مصر

٤- محددات زمنية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

### أدوات البحث

#### مقياس النوموفوبيا إعداد يلدرم (Yildirim, ٢٠١٥) ترجمة وتعريب / الباحث

قام الباحث بترجمة وتعريب النسخة الأصلية من المقياس، والتي تم تصميمها من قبل يلدرم (Yildirim, ٢٠١٥) خصيصًا لطلبة المرحلة الجامعية. ويتألف المقياس الأصلي من ثلاثة أقسام رئيسية هي: الخصائص الديمغرافية للمستجيب، ومعلومات استعمال الهواتف الذكية، وأعراض النوموفوبيا، وشملت المتغيرات الديمغرافية العمر والنوع وسنة الدراسة والكلية أو الجامعة. أما القسم الثاني يضم معلومات استعمال الهواتف الذكية، فقد شملت مدة ملكية، ومتوسط الوقت الذي يقضي يوميًا باستعمال الهواتف الذكية، وتكرارات مرات التحقق، وعدد المكالمات الصادرة والواردة في اليوم وعدد الرسائل النصية المرسله والمستلمة يوميًا، وعدد رسائل البريد الإلكتروني التي يتم إرسالها واستلامها يوميًا على التطبيقات المحملة على الهواتف الذكية، وعدد جهات التواصل. أما قسم أعراض النوموفوبيا فيتكون من (٢٠) فقرة تم الاستجابة لها وفقًا لمقياس ليكرت من (٧) نقاط، إذ أن الرقم (١) يعني لا أوافق بشدة و(٧) أوافق بشدة، ويتم احتساب مجموع النقاط من خلال مجموع استجابات الفرد لكل فقرة؛ لتحديد درجة النوموفوبيا والتي تتراوح من (٢٠-١٤٠)، إذ أعلى درجات تقابلها أكبر شدة للرهاب. ويتم تفسير درجات المقياس كالتالي (٢٠) تشير إلى عدم وجود النوموفوبيا، (٢١-٦٠) تشير إلى مستوى معتدل النوموفوبيا، (٦١-١٠٠) تشير إلى مستوى عال من النوموفوبيا، (١٠١-١٤٠) تشير إلى مستوى رهاب شديد. تتكون الصورة الأصلية للمقياس من أربعة أبعاد رئيسية على النحو الآتي:

١. **عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات:** ويشير هذا البعد إلى الخوف الناتج من فقدان المعلومات أو انقطاع شبكة الإنترنت ويشمل (٤) فقرات وهي: (١، ٢، ٣، ٤).
٢. **التخلي عن الراحة:** ويشير هذا البعد إلى الخوف من الشعور بعدم الراحة للبعد عن الهاتف المحمول وسيطرة مشاعر الرغبة في الاستعمال ويشمل هذا البعد (٥) فقرات هي: (٥، ٦، ٧، ٨، ٩).
٣. **عدم القدرة على التواصل:** ويشير هذا البعد إلى الخوف من فقدان الهاتف لكونه يؤدي لفقدان التواصل مع الآخرين، ويشمل (٦) فقرات وهي: (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥).

٤. فقدان الارتباط بالشبكة: ويشير هذا البعد إلى الخوف من فقدان الهاتف الذي يؤدي لفقدان الارتباط بالعالم الافتراضي، ويشمل (٥) فقرات وهي: (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠).

وتم ترجمة عبارات المقياس الأصلي (Yildirim, ٢٠١٤) من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض النسختين الإنجليزية والعربية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعتها للتأكد من صدحة الترجمة ومن مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة يجب عليها وفقاً لمقياس ليكرت من سبع نقاط، إذ أن الرقم (١) يعني لا أوافق بشدة و(٧) أوافق بشدة، وأصبح المدى الكلي للدرجات يتراوح بين (٢٠-١٤٠)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة العربية وقام الباحث الحالي بحساب معاملات الصدق والثبات كالاتي:

الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا

الاتساق الداخلي : Internal Consistency

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس النوموفوبيا بالطرق التالية:

(١) الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٥٠) طالباً، ويتضح ذلك من الجدول:

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة

فقدان الارتباط بالشبكة		عدم القدرة على التواصل		التخلي عن الراحة		عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
**٠,٦٣	١٦	**٠,٧٩	١٠	**٠,٨٢	٥	**٠,٧٤	١
**٠,٧٥	١٧	**٠,٧٥	١١	**٠,٧٤	٦	**٠,٦٩	٢
**٠,٧٠	١٨	**٠,٨٦	١٢	**٠,٦٣	٧	**٠,٧٠	٣
**٠,٧٣	١٩	**٠,٨٩	١٣	**٠,٨٣	٨	**٠,٧١	٤
**٠,٧٦	٢٠	**٠,٧١	١٤	**٠,٨٠	٩		
		**٠,٧٨	١٥				

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، والدلالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير على وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها.

(٢) الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من الجدول (٣):

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس النوموفوبيا وبعضها وارتباطها بالدرجة الكلية

أبعاد المقياس	عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	التخلي عن الراحة	عدم القدرة على التواصل	فقدان الارتباط بالشبكة
عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	_____	_____	_____	_____
التخلي عن الراحة	**٠.٧٧	_____	_____	_____
عدم القدرة على التواصل	**٠.٧٩	**٠.٨٣	_____	_____
فقدان الارتباط بالشبكة	**٠.٨٤	**٠.٨٢	**٠.٨٠	_____
الدرجة الكلية	**٠.٩١	**٠.٨٩	**٠.٨٨	**٠.٩٣

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير على وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن أن يقيس ما وضع لقياسه نظراً لوجود نوع من التجانس الداخلي لأبعاد المقياس، والمقياس ككل.

### ثبات المقياس

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

### طريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الكفاءة السيكمترية (٥٠) طالباً، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والثاني. ثم قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

## جدول (٤)

## معاملات الثبات لمقياس النوموفوبيا

ألفا كرونباخ	طريقة إعادة التطبيق	أبعاد المقياس
٠.٨٢	**٠.٨٥	عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات
٠.٨٠	**٠.٨٣	التخلي عن الراحة
٠.٨٢	**٠.٨٦	عدم القدرة على التواصل
٠.٧٣	**٠.٧٦	فقدان الارتباط بالشبكة
٠.٩٠	٠.٩٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٤) ثبات مقياس النوموفوبيا بطريقة إعادة الاختبار، ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات الثبات من (٠.٧٦ - ٠.٨٦)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياس النوموفوبيا.

## مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحث)

## الهدف من المقياس:

يهدف مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إلى قياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب

الجامعة من عمر (١٩-٢١) عام.

## مصادر بناء المقياس

تم بناء المقياس من خلال استقراء الأطر النظرية، والدراسات السابقة في مجال الكفاءة الذاتية، وفي ضوء ذلك تم تحديد أبعاد المقياس إلى أربعة أبعاد هي: كفاءة الذات الأكاديمية- كفاءة الذات الانفعالية- كفاءة الذات الشخصية - كفاءة الذات الاجتماعية. وقام الباحث بالاطلاع على المقاييس المستخدمة في هذا المجال للاستفادة منها في تحديد المقياس وعبارته، ومن المقاييس التي اطلع عليها الباحث: (Harter, ٢٠١٢) تعريب السيد صقر (٢٠١٧)، مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد جمال الدين (٢٠٢٢)، مقياس محمد حمودة (٢٠٢٢).

## وصف المقياس في صورته الأولى

قام الباحث بإعداد مقياس الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة وفق الأسس العلمية المتبعة في الأدوات، بحيث يغطي أبعاد الكفاءة الذاتية، وقد تكونت الصورة الأولى للمقياس من (٣٢) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد، وتم عرضه على السادة المحكمين، وعددهم (١٠) محكمين من الأساتذة، والأساتذة المساعدين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية، لإبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث: سلامة صياغة العبارات، مدى مناسبة العبارات للمراهقين عينة البحث، إضافة إلى العبارات التي يرون أنها تكمل الهدف.

## جدول (٥)

صدق العبارات لمقياس الكفاءة الذاتية باستخدام معادلة لوش Lawshe (ن=١٠)

رقم المفردة	عدد الموافقة	صدق العبارة	رقم المفردة	عدد الموافقة	صدق العبارة	رقم المفردة	عدد الموافقة	صدق العبارة
٢٣	١٠	١	١٢	١٠	١	١	١٠	١
٢٤	٩	٠,٨	١٣	٩	٠,٨	٢	١٠	١
٢٥	٩	٠,٨	١٤	٩	٠,٨	٣	٩	٠,٨
٢٦	٩	٠,٨	١٥	٨	٠,٦	٤	٩	٠,٨
٢٧	٨	٠,٦	١٦	٩	٠,٨	٥	٨	٠,٦
٢٨	١٠	١	١٧	٩	٠,٨	٦	٨	٠,٦
٢٩	١٠	١	١٨	٩	٠,٨	٧	٩	٠,٨
٣٠	١٠	١	١٩	١٠	١	٨	١٠	١
٣١	١٠	١	٢٠	١٠	١	٩	١٠	١
٣٢	١٠	١	٢١	١٠	١	١٠	٨	٠,٦
			٢٢	١٠	١	١١	٨	٠,٦

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت ما بين (٠.٦ - ١)، وجميعها أكبر من القيمة التي حددها لوش للصدق أو تساويها وهي (٠.٦٢).

الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية

الاتساق الداخلي : Internal Consistency

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية بالطرق التالية:

(١) الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس:



قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين كل درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٥٠) ويتضح ذلك من الجدول:

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة

كفاءة الذات الاجتماعية		كفاءة الذات الشخصية		كفاءة الذات الانفعالية		كفاءة الذات الأكاديمية	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
*٠,٦٩*	٢٥	*٠,٨٦*	١٧	*٠,٧١*	٩	*٠,٧٧*	١
*٠,٦٨*	٢٦	*٠,٨٢*	١٨	*٠,٥٨*	١٠	*٠,٦٣*	٢
*٠,٧٥*	٢٧	*٠,٨٠*	١٩	*٠,٦٩*	١١	*٠,٨٣*	٣
*٠,٧٠*	٢٨	*٠,٧٨*	٢٠	*٠,٦٢*	١٢	*٠,٧٠*	٤
*٠,٨٢*	٢٩	*٠,٧٦*	٢١	*٠,٧٩*	١٣	*٠,٦١*	٥
*٠,٦٣*	٣٠	*٠,٨٣*	٢٢	*٠,٧٠*	١٤	*٠,٦٩*	٦
*٠,٦٤*	٣١	*٠,٨٥*	٢٣	*٠,٦٨*	١٥	*٠,٧٨*	٧
*٠,٦٥*	٣٢	*٠,٧٣*	٢٤	*٠,٦٦*	١٦	*٠,٧٨*	٨

يتضح من جدول (٦) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، والدلالة عند مستوى (٠.٠١) وهذا يؤكد أن مقياس الكفاءة الذاتية يتمتع باتساق داخلي مرتفع.

### (٢) الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة

الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من الجدول:

## جدول (٧)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية وبعضها بالدرجة الكلية

أبعاد المقياس	كفاءة الذات الأكاديمية	كفاءة الذات الانفعالية	كفاءة الذات الشخصية	كفاءة الذات الاجتماعية
كفاءة الذات الأكاديمية	_____			
كفاءة الذات الانفعالية	**٠.٨٦	_____		
كفاءة الذات الشخصية	**٠.٧١	**٠.٧٦	_____	
كفاءة الذات الاجتماعية	**٠.٨٣	**٠.٨٤	**٠.٨٠	_____
الدرجة الكلية	**٠.٨٩	**٠.٩٢	**٠.٩١	**٠.٩٥

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير على وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ويمكن أن يقيس ما وضع لقياسه نظراً لوجود نوع من التجانس الداخلي لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

## الثبات المقياس

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

## طريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة (٥٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول، والثاني. ثم قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

## جدول (٨)

## معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية

ألفا كرونباخ	معاملات الثبات	أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية
٠.٨٥	٠.٨٨	كفاءة الذات الأكاديمية
٠.٧٧	٠.٨٠	كفاءة الذات الانفعالية
٠.٧٩	٠.٨١	كفاءة الذات الشخصية
٠.٨٦	٠.٩٠	كفاءة الذات الاجتماعية
٠.٩١	٠.٩٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٨) ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة إعادة الاختبار، وطريقة ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠.٧٧ - ٠.٩٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للكفاءة الذاتية.

## الصدق العاملي

تم إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal components، واعتبر التشعب الملائم الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقاً لمحك "جلفورد"، والجدول التالي يوضح العوامل والتباين والجزر الكامن الخاص بكل عامل :

## جدول (٩)

## التباين والجزر الكامن لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة بعد إجراء التحليل العاملي

التباين	الجزر الكامن	مقياس الكفاءة الذاتية المدركة
٥٠.٤٦	٤.٥٤	كفاءة الذات الأكاديمية
٦٤.١٢	٦.٤١	كفاءة الذات الانفعالية
٤٦.٧٩	٤.٦٨	كفاءة الذات الشخصية

كفاءة الذات الاجتماعية	٤.٥٤	٤٥.٣٧
------------------------	------	-------

يتضح من جدول (٩) من خلال الحل العملي بعد التدوير، أن العامل الأول جذره الكامن (٤.٥٤) وقد فسر من التباين ٥٠.٤٦٪، أما العامل الثاني جذره الكامن (٦.٤١) وقد فسر من التباين ٦٤.١٢٪، أما العامل الثالث جذره الكامن (٤.٦٧) وقد فسر من التباين ٤٦.٧٩٪، أما العامل الرابع جذره الكامن (٤.٥٤) وقد فسر من التباين ٤٥.٣٧٪، وهي كمية معقولة من التباين المفسر. ويوضح جدول (١٠) تشبعت عبارات المقياس بعد التدوير

### جدول (١٠)

#### تشبعت عبارات المقياس بعد التدوير لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

كفاءة الذات الاجتماعية		كفاءة الذات الشخصية		كفاءة الذات الانفعالية		كفاءة الذات الأكاديمية	
الرقم	التشبع	الرقم	التشبع	الرقم	التشبع	الرقم	التشبع
٢٩	٠,٥٩	١٩	٠,٥٤	١٠	٠,٩٠	١	٠,٨٢
٣٠	٠,٥٢	٢٠	٠,٨٠	١١	٠,٦٦	٢	٠,٧٤
٣١	٠,٧٨	٢١	٠,٦٥	١٢	٠,٨٠	٣	٠,٥٤
٣٢	٠,٨٢	٢٢	٠,٧٠	١٣	٠,٧٨	٤	٠,٤٧
٣٣	٠,٧٤	٢٣	٠,٥٨	١٤	٠,٨٣	٥	٠,٦٩
٣٤	٠,٧٦	٢٤	٠,٧٠	١٥	٠,٧٥	٦	٠,٧٦
٣٥	٠,٦٥	٢٥	٠,٧٦	١٦	٠,٩٠	٧	٠,٧١
٣٦	٠,٥٧	٢٦	٠,٦٨	١٧	٠,٨٨	٨	٠,٧٦

يتضح من جدول (١٠) تمتع مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بصدق عاملي جيد، حيث تشبعت عباراته على ستة عوامل، وتراوحت قيم تشبع العبارات ما بين (٠.٣٩-٠.٩٢)، مما يدل على صدق المقياس.

#### وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة، وكل مفردة تتضمن خمس استجابات (أوافق بشدة - أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق - لا أوافق إطلاقاً)، ويكون تقديرها كالاتي (أوافق بشدة=٥، أوافق=٤، أوافق إلى حد ما=٣، غير موافق=٢، غير موافق إطلاقاً=١)، موزعة على أربعة أبعاد وهي: كفاءة الذات الأكاديمية- كفاءة الذات الانفعالية- كفاءة الذات الشخصية- كفاءة الذات الاجتماعية، وكل بعد (٨) مفردات. والدرجة الصغرى للبعد (٨)،

والكبرى (٤٠). والدرجة الكلية للمقياس (١٦٠) درجة، والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لديه.

### إجراءات البحث

- ١- جمع الإطار النظري والدراسات السابقة.
- ٢- إعداد أدوات البحث استعدادًا للقيام بالدراسة الاستطلاعية.
- ٣- إجراء الدراسة الاستطلاعية ومعرفة مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في جمه البيانات.
- ٤- التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.
- ٥- تطبيق مقياس النوموفوبيا، والكفاءة الذاتية.
- ٦- إجراء التحليل الإحصائي واستخلاص النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

### الأساليب الإحصائية

- استخدم الباحث أساليب التحليل الإحصائي المناسبة لمعالجة النتائج باستخدام الكمبيوتر وعن طريق استخدام برنامج SPSS وهي:
- ١- الإحصاء الوصفي ويتمثل في : المتوسط الحسابي , والانحراف المعياري.
  - ٢- معامل الارتباط (Person).
  - ٣- اختبار T.test.

### نتائج البحث

#### ١- نتيجة الفرض الأول ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الأول على أنه (توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين درجات مقياس النوموفوبيا ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة). وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين مقياسي النوموفوبيا ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة، والجدول (١١) يوضح ذلك:

## جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس النوموفوبيا ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة (ن=١٥٠)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة					النوموفوبيا
الدرجة الكلية	كفاءة الذات الاجتماعية	كفاءة الذات الشخصية	كفاءة الذات الانفعالية	كفاءة الذات الأكاديمية	
**٠.٧٧-	**٠.٧١	-٠.٧٣-	**٠.٧٥-	**٠.٧٧-	عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات
**٠.٧٢	**٠.٦٩	**٠.٦٧	**٠.٧٠	**٠.٧٢-	التخلي عن الراحة
**٠.٥٨-	-	-	**٠.٥٦-	**٠.٥٩-	عدم القدرة على التواصل
**٠.٥٣	**٠.٥٣	**٠.٥٠	**٠.٥٠-	**٠.٥٣-	فقدان الارتباط بالشبكة
**٠.٧١-	**٠.٦٨	**٠.٦٦	**٠.٦٩-	**٠.٧١-	الدرجة الكلية

\* دالة عند مستوى ٠.٠٥

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

ينضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين بعد النوموفوبيا ومقياس الكفاءة الذاتية، والدلالة عند مستوى (٠.٠١) وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة تحقق.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Anggoro & Handiyani (٢٠٢٢)، ودراسة

(٢٠٢٣) Wicaksono & Maramis، ودراسة (٢٠٢٤) Uğurlu & Firat، دراسة

(٢٠١٩) Widyastuti & Muyana حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة بين

النوموفوبيا والكفاءة الذاتية، وتأثير النوموفوبيا تأثيرًا سلبيًا على الكفاءة الذاتية .

وتختلف مع دراسة ساري (٢٠٢٣) Sari حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين النوموفوبيا والكفاءة الذاتية.

ويفسر الباحث العلاقة السالبة بين النوموفوبيا وبين الكفاءة الذاتية إلى أن هذه المرحلة ذات طابع خاص عند الطلاب فهم يرغبون في الانتقال الي حياة مليئة بالطموحات والأمل والرغبة في تحقيق إنجازات وضعوها أهدافاً لأنفسهم، ولكن تعلقهم وانشغالهم بالهاتف النقال وإحساسهم بأنه يعوضهم بالكثير من الأشياء التي يفقدونها وهذا ما يجعلهم أكثر قلقاً وخوفاً عليه من الضياع وهذا ما يجعل تفكيرهم مشغول بدرجة كبيرة بالهاتف وهذا ما يقلل التركيز في الجانب الدراسي ويقلل من الكفاءة الذاتية لديهم وهذا ما يوضح العلاقة السلبية بينهما، وقد يكون ذلك عقبة في طريقهم من أجل الوصول الي ما يريدون في مستقبل مليء بالتحديات.

فالطالب في هذه المرحلة يلجأ الي الهاتف النقال واعتباره من الأولويات في حياته وهذا ما يجعله في قلق مستمر علي الهاتف النقال ويشغل درجة كبيرة من تفكيره، وبالتالي يؤثر سلباً علي الكفاءة الذاتية (اسلام عبد الوارث، ٢٠٢٠، ص. ٢٦٨).

ويرى الباحث أن وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين النوموفوبيا مع الاندماج الأكاديمي شيء طبيعي ويمكن تفسير ذلك أن التوتر والقلق أو الخوف الشديد الذي يحدث نتيجة فقدان الهاتف أو البحث عنه أو نفاذ شحن البطارية أو انقطاع الانترنت، تجعل الفرد مشوش الفكر، وغير قادر على التركيز في موادته الدراسية الأمر الذي ينعكس سلباً علي الكفاءة الذاتية، وهذه النتيجة تتفق مع الإطار النظري الذي أكد على تأثر الطلبة تأثراً بالغاً بدخول الهواتف النقال إلى حياتهم، حيث يقضون معظم أوقاتهم في استخدامه والانشغال في مستجداته وتطوراته .

وهذا ما يوضحه (Prasad ٢٠١٧) بأن الفرد الذي يعاني من النوموفوبيا يظهر عليه الانزعاج عندما يكون الهاتف النقال خارج تغطية شبكة الاتصالات أو في حالة نفاذ شحن البطارية مما يؤثر بالسلب على مستوي تركيزهم.

## ٢- نتيجة الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الثاني على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

الطلاب باختلاف الجنس "الذكور والإناث" على مقياس النوموفوبيا".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) لمقارنة متوسطي درجات الطلاب "الذكور والإناث" على مقياس النوموفوبيا ، ويوضح جدول (١٢) نتيجة هذا الفرض.

### جدول (١٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا

النوموفوبيا	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	الذكور	٦٩	١٥.٢٣	٤.٢٥	٥.١١	٠.٠١
	الإناث	٨١	١١.٧٤	٤.١٠		
التخلي عن الراحة	الذكور	٦٩	١٩.٣٩	٣.٨٩	٤.٧٢	٠.٠١
	الإناث	٨١	١٦.٣٢	٤		
عدم القدرة على التواصل	الذكور	٦٩	٢٠.٢٨	٤.٤٣	٢.٦٧	٠.٠١
	الإناث	٨١	١٨.٤٢	٤.١		
فقدان الارتباط بالشبكة	الذكور	٦٩	١٨.٣٠	٣.٧٣	٢.٧٧	٠.٠١
	الإناث	٨١	١٦.٥٢	٤.١		
الدرجة الكلية	الذكور	٦٩	٧٣.٢٠	١٤.٩١	٤.١٩	٠.٠١
	الإناث	٨١	٦٣	١٤.٨١		

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس اضطراب النوموفوبيا عند مستوى (٠.٠٠٠)، لصالح الذكور، وبذلك يتم قبول الفرض.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة بوكوتوت وآخرون (٢٠٢٠) Buctot, et al. , ودراسة تشيفيك- يالتشينكايا- تيمور (٢٠٢١) Çevik-Durmaz,et al . حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي عبر الهواتف الذكية لدى الذكور أدت إلى معاناتهم من النوموفوبيا بشكل أكبر منه لدى الإناث.



بينما تختلف مع دراسة (Majeur, et al. (٢٠٢٠) ودراسة (Thomas (٢٠٢١) حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في النوموفوبيا.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة ربما قد تكون منطقية إلى حد ما؛ حيث إن الكثير من الآباء في العالم العربي وفقاً للتقاليد السائدة يسمح للذكور بالتواصل الإلكتروني دون ضوابط، في حين يضعون الكثير من الضوابط على تواصل الإناث من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، كما أن الذكور قد يتواصلون مع الغرباء بينما لا تتق الكثير من الإناث في الغرباء، ويقتصر تواصلهن مع أسرتهن ودائرتهم الاجتماعية المعروفة؛ لخوف الفتيات من نظرة المجتمع والأهل لهن إن زادت شبكات التواصل الاجتماعي لديهن.

كما أن الذكور أكثر ميلاً للتعرف على كل جديد، الأمر الذي يؤدي إلى قيامهم بإنشاء أكثر من حساب على تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل (الفيس بوك- التويتتر- الانستجرام- السناب شات وغيرها من التطبيقات)، مما يزيد من تعلقهم الزائد بالهواتف المحمولة عن الحد حتى يتمكن من متابعة الإشعارات التي يتلقونها عبر هواتفهم الذكية.

### ٣- نتيجة الفرض الثالث ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب باختلاف الجنس "الذكور والإناث" على مقياس الكفاءة الذاتية.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T) لمقارنة متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية ، ويوضح جدول (١٣) نتائج هذا الفرض.

#### جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	المجموعة	مقياس الكفاءة الذاتية
٠.٠١	٩.٣٠	٨.٠٩	٢١.٤٩	٦٩	الذكور	كفاءة الذات الأكاديمية
		٥.٨٩	٣٢.٤١	٨١	الإناث	
٠.٠١	٨.٩٢	٧.٥٨	٢٢.٤٨	٦٩	الذكور	

		٤.٩٧	٣١.٩٩	٨١	الإناث	كفاءة الذات الانفعالية
٠.٠١	٧.٩٩	٦.٦٣	٢٢.٢٥	٦٩	الذكور	كفاءة الذات الشخصية
		٤.٩٢	٢٩.٩٨	٨١	الإناث	
٠.٠١	٧.٩٨	٦.٠٨	٢٣.١٧	٦٩	الذكور	كفاءة الذات الاجتماعية
		٣.٩٦	٢٩.٩٩	٨١	الإناث	
٠.٠١	٩.٠٥	٢٧.٣٧	٨٩.٣٩	٦٩	الذكور	الدرجة الكلية
		١٨.١٥	١٢٤.٣٦	٨١	الإناث	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية لصالح الإناث، حيث جاءت قيم (ت) دالة إحصائياً، وبذلك يتم قبول الفرض.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة توماس (٢٠٢١) Thomas حيث توصلت إلى وجود فروق كبيرة في الكفاءة الذاتية بين طلاب الطب من الذكور والإناث لصالح الذكور.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الإناث أكثر قدرة على مواجهة الصعاب، حيث أنهم لم يستسلموا بسهولة لحالات الفشل لديهم عكس الذكور، كما تعمل الإناث على بذل جهدها في تنمية ذاتها وقدراتها في مواجهة المواقف التعليمية الصعبة التي تواجهها بقدر المستطاع، حيث أن لديهم قدرة على المثابرة وعدم استسلامها للإحباط بسهولة، وبالتالي تؤثر تلك الصفات بشكل إيجابي على كفاءتهم الذاتية.

وقد يكون هناك تفاوت في الأساليب التي يتعامل بها الذكور والإناث مع التحديات والضغوطات. على سبيل المثال، قد تتمتع الإناث بمهارات اجتماعية أفضل تمكنهن من التعبير عن أنفسهن بشكل أفضل والتعامل مع المشاعر والعلاقات الشخصية بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى زيادة مستويات الكفاءة الذاتية لديهن.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك عوامل ثقافية واجتماعية تلعب دوراً في هذه الفروقات بين الجنسين في الكفاءة الذاتية، مثل توجهات المجتمع والتربية والتوجيه الاجتماعي.

ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة تعكس الاتجاه العام للدراسات التي تبين فروقات في الكفاءة الذاتية بين الجنسين، والتي قد تختلف من دراسة إلى أخرى استناداً إلى ظروف البحث وعينة

الدراسة والسياق الثقافي والاجتماعي.

#### ٤- نتيجة الفرض الرابع ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الرابع على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث على مقياس النوموفوبيا باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف".  
ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T) لمقارنة متوسطي درجات الطلاب على مقياس النوموفوبيا باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف ، ويوضح جدول (١٤) نتيجة هذا الفرض.

#### جدول (١٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس النوموفوبيا وفقاً لعدد سنوات امتلاك الهاتف

النوموفوبيا	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	أقل من أربع سنوات	٦٦	١٣.٦٤	٥	٠.٦٨	غير دالة
	أكثر من أربع سنوات	٨٤	١٣.١٢	٤.٠٩		
التخلي عن الراحة	أقل من أربع سنوات	٦٦	١٧.٧٤	٤.٨١	٠.٠٢٣	غير دالة
	أكثر من أربع سنوات	٨٤	١٧.٧٣	٣.٧٨		
عدم القدرة على التواصل	أقل من أربع سنوات	٦٦	١٩.٦٢	٤.٧٥	٠.٨٧	غير دالة
	أكثر من أربع سنوات	٨٤	١٩	٣.٩٩		
فقدان الارتباط بالشبكة	أقل من أربع سنوات	٦٦	١٧.٧٣	٤.٢١	١.٠٥	غير دالة
	أكثر من أربع سنوات	٨٤	١٧.٠٤	٣.٨٦		
الدرجة الكلية	أقل من أربع سنوات	٦٦	٦٨.٧٣	١٧.٤٣	٠.٧٠	غير دالة
	أكثر من أربع سنوات	٨٤	٦٦.٨٨	١٤.١٨		

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس النوموفوبيا عند مستوى (٠.٠٥) وفقاً لعدد سنوات امتلاك الهاتف ، حيث جاءت قيم (ت) غير دالة إحصائياً، وبذلك يتم قبول الفرض.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جيزين وآخرون (Gezgin, et al., ٢٠١٧) التي

أكدت على عدم وجود فروق بين مستوى تعليم الطلاب الجامعيين ومدة امتلاك الهاتف المحمول ومستوى النوموفوبيا لديهم، كما اتفقت جزئياً مع نتائج دراسة ديلبارك وآخرون (Dalbuak, et al., ٢٠٢٠)، التي أكدت على وجود علاقة بين متغير عدد سنوات الامتلاك والنوموفوبيا؛ حيث أكدت أن مستويات النوموفوبيا تظهر بنسبة أقل لدى الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت عبر الهاتف المحمول لمدة لا تقل عن عام واحد من أولئك الذين يستخدمون لمدة أكثر.

بينما اختلفت مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة (King, et al. ٢٠١٤) ودراسة (Bivin, et al. ٢٠١٣) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين نمط استخدام الهاتف المحمول، وعدد الهواتف النقالة للشخص، وعدد مرات تفقد الهاتف، وعدد سنوات امتلاك الهاتف المحمول والنوموفوبيا. وكذلك نتائج دراسة أخوروز (AkhoroZ ٢٠١٩) حيث وجدت أن معلمي ما قبل الخدمة الذين أبلغوا عن امتلاك هاتف ذكي لمدة (٥ سنوات)، أو أكثر كانوا أكثر رهابة من غيرهم مقارنة بمعلمي ما قبل الخدمة الذين أبلغوا عن امتلاكهم الهاتف الذكي لمدة (٣) سنوات إلى أقل من (٤) سنوات.

كما قد يكون السبب في ذلك هو أن عدد سنوات امتلاك الهاتف لا يعتبر عاملاً رئيسياً في تحديد مستوى النوموفوبيا لدى الطلاب. قد تكون هناك عوامل أخرى تؤثر على مستوى القلق من فقدان الهاتف أو الانفصال عنه، مثل اعتمادية الفرد على الهاتف في أغراض معينة أو مدى تطور التقنية وتوفير البدائل لاستخدام الهاتف.

وأيضا يرجع الباحث ذلك إلى أن الكثير من الدراسات، مثل دراسة (Hoşgör, ٢٠١٧) (Gezgin, et al., ٢٠١٧)، (Erdem et al., ٢٠١٦)، (YOĞURTÇU, ٢٠١٨) أكدت على ارتباط متغيرات أخرى ارتباطاً إيجابياً بالنوموفوبيا ولها علاقة بالسلوك اليومي للتعامل مع الهواتف الذكية، كعدد مرات فحص الهاتف الذكي خلال الساعة، والمدة اليومية لاستخدام الهاتف الذكي، أو الإنترنت عبر الهاتف المحمول، والاعتیاد على قضاء وقتاً على الهاتف قبل النوم يومياً، واستخدام الهواتف لكسر الملل، أو في الألعاب الإلكترونية، أو للتسوق، أو لعدم الشعور بالوحدة أكثر من متغير عدد سنوات امتلاك الهاتف المحمول. ولذا يعتبر سلوك التعامل غير صحي مع الهواتف المحمولة كان ارتباطه أوضح بمعاينة الطلاب من النوموفوبيا أكثر من متغير عدد سنوات امتلاكهم للهاتف الذكي.

نتيجة الفرض الخامس ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T- test) لمقارنة متوسطي درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف، ويوضح جدول (١٥) نتائج هذا الفرض.

### جدول (١٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لعدد سنوات امتلاك الهاتف

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	المجموعة	مقياس الكفاءة الذاتية
غير دالة	٠.٢١	٩.٤١	٢٧.٢١	٦٦	أقل من أربع سنوات	كفاءة الذات الأكاديمية
		٨.٥٢	٢٧.٥٢	٨٤	أكثر من أربع سنوات	
غير دالة	٠.٢٠	٨.١٩	٢٧.٧٦	٦٦	أقل من أربع سنوات	كفاءة الذات الانفعالية
		٧.٦٨	٢٧.٥٠	٨٤	أكثر من أربع سنوات	
غير دالة	٠.٣٧	٧.٦٠	٢٦.١٨	٦٦	أقل من أربع سنوات	كفاءة الذات الشخصية
		٦.٤٠	٢٦.٦١	٨٤	أكثر من أربع سنوات	
غير دالة	٠.١٣	٦.٣٤	٢٦.٩٢	٦٦	أقل من أربع سنوات	كفاءة الذات الاجتماعية
		٥.٩٠	٢٦.٨٠	٨٤	أكثر من أربع سنوات	
غير دالة	٠.٠٧	٣٠.٦٢	١٠٨.٠٨	٦٦	أقل من أربع سنوات	الدرجة الكلية
		٢٧.٣٢	١٠٨.٤٣	٨٤	أكثر من أربع سنوات	

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لعدد سنوات امتلاك الهاتف ، حيث جاءت قيم (ت) غير دالة إحصائياً، وبذلك يتم قبول الفرض.

تعني هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة البحث في

مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف عدد سنوات امتلاك الهاتف. بمعنى آخر، فإن متوسط درجات الكفاءة الذاتية لدى الطلاب لا يختلف بشكل يُعتبر إحصائياً بناءً على فترة امتلاك الهاتف المحمول.

وقد يكون تفسير هذه النتيجة مرتبطاً بعوامل عدة. قد يشير عدم وجود فروق إحصائية إلى أن عدد سنوات امتلاك الهاتف لا يؤثر بشكل كبير على مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب. قد تلعب عوامل أخرى دوراً أكبر في تحديد مستوى الكفاءة الذاتية، مثل الخبرات الشخصية والتعليمية والاجتماعية والبيئية.

ومن الممكن أيضاً أن تكون هذه النتيجة ناتجة عن التباين في عينة البحث وتنوعها، حيث يمكن أن تلعب العوامل مثل الثقافة والتعليم والبيئة الاجتماعية دوراً في تأثير العلاقة بين امتلاك الهاتف والكفاءة الذاتية.

ومن المهم أن نفهم أن هذه النتيجة تعبر عن استنتاجات هذا البحث الخاص، وقد تتطلب دراسات إضافية لفهم العلاقة بشكل أعمق وفي سياقات مختلفة. ويرى الباحث أن التكنولوجيا الحديثة أصبحت وسيلة جذب للعديد من الشباب، حيث يقضون معظم وقتهم على وسائل التواصل الاجتماعي للعب أو التواصل مع العائلة والأصدقاء أو حتى المصادر التعليمية، مما يزيد من مستوى التوتر والقلق عند فقدان الهاتف المحمول أو تعطل خدماته بسبب انقطاع الإنترنت أو الشحن، مما يؤثر سلباً على كفاءتهم الذاتية ويعرقل أمور حياتهم اليومية.

### التوصيات التربوية

١- الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوعوية للحد من انتشار النوموفوبيا لدى الطلاب والطالبات بالجامعة.

٢- زيادة الأنشطة الطلابية والندوات الثقافية للحد من استخدام الهواتف الذكية لفترات طويلة.

٣- يجب على الباء القيام بالمراقبة المستمرة للأبناء فيما يتعلق بالإفراط في استخدام الهاتف وبخاصة لمواقع التواصل الاجتماعي.

٤- يجب على الباء والمعلمين ارشاد الطلاب الى استغلال اوقات الفراغ وبخاصة خلال فترة الوباء بالعمال النافعة والمفيدة بدلاً من تضييع الوقت في تفقد مواقع التواصل.

- ٥- استغلال مواقع التواصل في تحديث المعلومات النافعة بخصوص الوقاية من الوباء وتنمية القدرات والمهارات من خلال ورش العمل والدورات.
- ٦- نشر الوعي بمخاطر الإفراط في استخدام الانترنت ساعات طويلة.

### البحوث المقترحة

- ١- فعالية برنامج إرشادي في تخفيف النوموفوبيا لتحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- دراسة العلاقة بين النوموفوبيا والذكاء العاطفي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- الكفاءة الذاتية كمتغير وسيط والنوموفوبيا وتأثيره على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- إجراء دراسة مسحية للتعرف على انتشار النوموفوبيا لدى فئات عمرية مختلفة (الأطفال - طلاب الجامعات - الراشدين - المسنين).

### المراجع

- إسراء خالد جمال الدين ( ٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالطفو الأكاديمي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٣(١٣١)، ٦٧٥-٧٣٢.
- إسلام حسن محمود عبد الوارث (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية*، ٣٠ (٢٨١)، ٣-٢٣.
- السعيد عبد الصالحين دردة (٢٠١٦). النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، *مجلة الدراسات النفسية*، ٢٦(٣)، ٣٦١-٣٩٢.
- السيد أحمد صقر (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة بالصف الخامس الابتدائي، *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٥٠، ١١٦-١٧٥.
- السيد رمضان بريك (٢٠٢٣). أبعاد التلكو الأكاديمي وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب السنة الجامعية لأولى بجامعة الملك سعود، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزة*، ٧(١٤)، ٧٨-٩٥.

سندس عبدالرحمن الحربي (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، ٢٥(٦)، ١-٢٩. رامي محمود اليوسف (٢٠١٠). *علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية*. حائل: دار الاندلس للنشر والتوزيع.

شيماء كمال حسين (٢٠٢٢). النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف النقال" وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٧١، ٣٨١-٣٤٤.

محمد الشيخ حمودة (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بمهارات التواصل لدى المرشدين في مراكز الإرشاد الطلابي بسلطنة عمان في ضوء متغيرات المؤهل والتخصص، *مجلة المناقشة للبحوث والدراسات*، جامعة آل البيت، ٢٨(٢)، ١٢٧-١٥٥.

محمد مصطفى عبد الرازق، عمر محمد سليمان، و أحمد علي طلب (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول "النوموفوبيا" لدى المراهقين المغتربين، *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١١، ٦٩-٨٢.

ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية)، *مجلة دراسات نفسية*، ٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.

هناء ابراهيم عبدالحميد (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الطلاب المعاقين عقليا القابلين للتعلم، *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*، جامعة بني سويف-كلية التربية للطفولة المبكرة، ٣(٦)، ١٩٩-٢٥٨.

Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S. & Samuel, A. J. (٢٠١٩). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian journal of psychiatry*, ٦١(١) ٧٧.

Akhoroz, M. (٢٠١٩). *Examining the relationship between personality traits and nomophobia among preservice teachers* (Master's thesis, Middle East Technical University).

Anggoro, W., & Handiyani, H. (٢٠٢٢). Self-Efficacy and Nomophobia in Nurses in Indonesia. *KnE Life Sciences*, ٩٤٣-٩٥٣.



- Anshari, M., Almunawar, M. N., Masri, M., & Hamdan, M. (٢٠١٩). Digital marketplace and FinTech to support agriculture sustainability. *Energy Procedia*, 156, ٢٣٤-٢٣٨.
- Bandura, A. (٢٠١٢). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*, ١(٣٨), ٩-٤٤.
- Bandura, A. (١٩٩٧). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Worth publishers.
- Bartwal, J., & Nath, B. (٢٠٢٠). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(٤), ٤٥١-٤٥٥.
- Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (٢٠٢٠). Nomofopia: Ayitici Tani ve Tedavisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasmlar-Current Approaches in Psychiatry*, ١٢(١), ١٣١-١٤٢. Doi: ١٠.١٨٨٦٣/pgy.٥٢٨٨٩٧.
- Bivin, J., Preeti, M., Praveen, C., & Thulasip, P. (٢٠١٣). Nomophobia Do We really need to worry about. *Reviews of Progress*, ١ (١), ١-٥
- Bragazzi, N. L., & Puente G. D. (٢٠١٤). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, ٧, ١٥٥-١٦٠.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (٢٠٢٠). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(١), ١٠٠٠٣٥.
- Çelik İnce, S. (٢٠٢١). Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(٢), ٧٥٣-٧٦٠.
- Çevik-Durmaz, Y., Yalçinkaya-Önder, E., & Timur, S. (٢٠٢١). Preservice teachers' nomophobia levels, sense of loneliness and adjustment to college life. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(٣), ١٠٥٢-١٠٧٢.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (٢٠١٥). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), ١١٩-١٣٥.
- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H., & Soleymani, M. R. (٢٠١٩). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *International journal of preventive medicine*, 10, ١-٥
- Durak, H. Y. (٢٠١٧). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, ٥٦(٤), ٤٩٢-٥١٧.
- Erdem, H., KALKIN, G., Türen, U., & Deniz, M. (٢٠١٦). The Impact of Nomophobia on Academic Achievement among University

- Students. *Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, ٢١(٣).
- Ezpeleta, L., Navarro, J. B., de la Osa, N., Trepal, E., & Penelo, E. (٢٠٢٠). Life conditions during COVID-١٩ lockdown and mental health in Spanish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(١٩), ٧٣٢٧.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (٢٠١٨). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions?. *Journal of Mental Health*, ٢٧(٥), ٤٣٨-٤٤١.
- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (٢٠٢٠). Assessing Nomophobia : Validation Study of European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Mental Health Journal*, ١-١٠.
- García Umaña, A., & Córdoba Pillajo, É. (٢٠٢٠). Validación de escala MPPUS-A sobre el uso problemático del smartphone. *Pixel-Bit*. ٥٧, ١٧٣-١٨٩.
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (٢٠١٨). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The Factors Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, ٤(١), ٢١٥-٢٢٥.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (٢٠١٧). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya University Journal of Education Faculty*, ٧(١), ٨٦-٩٥.
- Gilbert, M. N. (٢٠٢٠). An uptrend among students: Nomophobia. *Journal of Applied Science And Research*, 8(٢), ٨. ٢٥-٢٩
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (٢٠٢٠). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, ١٠٠٠٢٥
- Gruszczyńska, E., Kroemeke, A., Knoll, N., Schwarzer, R., & Warner, L. M. (٢٠٢٠). Well-being trajectories following retirement: A compensatory role of self-enhancement values in disadvantaged women. *Journal of Happiness Studies*, 21, ٢٣٠٩-٢٣٢٥.
- Habibi, M., Tahmasian, K., & Ferrer-Wreder, L. (٢٠١٤). Self-efficacy in Persian adolescents: Psychometric properties of a Persian version of the Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C). *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, ٣(٢), ٩٣.

- Harter, S. (٢٠١٢). Self-Perception Profile for Children: Manual and Questionnaires, University of Denver, Arts, Humanities & Social Sciences, Department of Psychology.
- Hernández-Torrejón, M. V., Pastor-Molina, L., & Sosa-Manchego, L. (٢٠٢٠). Nomophobia in University Students. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(١). ٤٨٨-٤٩٥ .
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz Hoşgör, D. (٢٠١٧). Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği. *The Journal of Academic Social Science* ٤٦, ٥٧٣-٥٩٥.
- Jang, H., Kim, E., & Park, S. Y. (٢٠١٨). Smartphone addiction and its relation to chronic diseases. *Journal of Addictive Diseases*, ٣٧(١-٢), ٦٠-٦٦.
- Karamanoli, V., Fousiani, K., Sakalaki, M. (٢٠١٤). Preference for noncooperative economic strategies is associated with lower perceived self-efficacy, fewer positive emotions, and less optimism. *Psychological reports: mental and physical health*, ١١٥(١), ١٩٩-٢١٢.
- Karaoglan Yilmaz, F. G., Yilmaz, R., & Erdogdu, F. (٢٠٢٣). The Relationship Between Nomophobia, Emotional Intelligence, Interpersonal Problem-Solving, Perceived Stress, and Self-esteem Among Undergraduate Students. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(١), ٢٧-٣٥.
- Kateb, S. A. (٢٠١٧). The prevalence and psychological symptoms of nomophobia among university students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, 3(٣), ١٥٥-١٨٢.
- Abraham N., Mathias, J., & Williams, S. ( ٢٠١٤ ). A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*; ٤, (٤), ٤٢١-٤٢٨.
- Kılınç, A., Çam, C., Ünsal, A., & Arslantaş, D. (٢٠٢٠). Evaluation of nomophobia and loneliness in High School Students in Turkey. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement\_٥), ckaa١٦٦-٠٥٧.
- King, A., Valenca, A., Silva, A., Sancassiani, F., Machado, S. & Nardi, A. (٢٠١٤). Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, ١٠, ٢٨-٣٥.

- Konok, V., Pogány, A & Miklósi, A (٢٠١٧). Mobile attachment Separation from the Mbile phone induces physiological and behavioral stress and attentional bias to separation related stimuli. *Computers in Human Behavior*. ٢٣٩-٢٢٨.
- Krishnan, P & Krutikova, S. (٢٠١٣). Non-cognitive skill formation in poor neighbourhoods of urban India. *Journal of Labour Economics*. ٢٤, ٦٨-٨٥.
- Lambert, J., Benight, C., Harrison, E & Cieslak, R (٢٠١٢). The Firefighter Coping Self efficacy Scale: Measure Development and Validation. *Anxiety, Stress and Coping*, ٢٥(١), ٧٩-٩١.
- Lunenburg, F. C. (٢٠١١). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. *International journal of management, business, and administration*, 14(١), ١-٦.
- Maeng, S., & Arbeau, K. (٢٠١٨). *The struggle is real: Fear of missing out (FoMO) and nomophobia can, but do not always, Occur together* (Doctoral dissertation, Bachelor's thesis, Trinity Western University).
- Majeur, D., Leclair, S., Raymond, C., Léger, P. M., Juster, R. P., & Lupien, S. J. (٢٠٢٠). Mobile phone use in young adults who self-identify as being "Very stressed out" or "Zen": An exploratory study. *Stress and Health*, 36(٥), ٦٠٦-٦١٤.
- Martin, A. J., and Marsh, H. W. (٢٠٠٩). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Rev. Edu*. ٣٥, ٣٥٣-٣٧٠.
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (٢٠٢٠). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ١٧(١٠), ٣٦٩٧.
- Nawaz, I., Sultan, I., Amjad, M. & Shaheen, A. (٢٠١٧). Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology Behavioral Sciences*, ١-٧
- Niehaus, K., Rudasill, K. M., & Adelson, J. L. (٢٠١٢). Self-efficacy, intrinsic motivation, and academic outcomes among Latino middle school students participating in an after-school program. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 34(١), ١١٨-١٣٦.
- Parasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, Kumar, J.K., Malhi, R., & Pandita, V. (٢٠١٧). Nomophobia; across-sectional study

- to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, ١١(٢), ٣٤-٣٩.
- Rasool, I., Zubair, A., & Anwar, M. (٢٠١٩). Role of perceived self-efficacy and spousal support in psychological wellbeing of female entrepreneurs. *Pakistan Journal of Psychological Research*, ٣٤ (٤), ٨٩٩-٩١٧.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (٢٠٢٠). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ١٧(٢), ٥٨٠..
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (٢٠٢٠). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(٢), ٥٨٠.
- Rosen, L., Louis, L. Miller, A., Rokkum, j. et al (٢٠١٦) *Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students*, *Sleep Health*, ٢, ٤٩-٥٦
- Sari, A. P. (٢٠٢٣). "The Relationship between Self-Control and Nomophobia among Female Student Santris at As-Sa'adah Girls' Boarding School Islamic Sultan Agung University.
- Singh, S. K., Pradhan, R. K., Panigrahy, N. P., & Jena, L. K. (٢٠١٩). Self-efficacy and workplace well-being: moderating role of sustainability practices. *Benchmarking: An International Journal*, ٢٦(٦), ١٦٩٢-١٧٠٨.
- Thomas, S. (٢٠٢١). Nomophobia and Self Efficacy among Medical Students. *Rivista Neurology*, 2021(١).
- Uğurlu, F, Firat ,I,(٢٠٢٤). The Mediating Role of General Self-Efficacy in the Effect of Nomophobia on Academic Self-Efficacy, Batman Üniversitesi, Iskenderun Technical Universty.
- Van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (٢٠١١). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational research review*, 6(٢), ٩٥-١٠٨.
- Wicaksono, Y. I., & Maramis, M. M. (٢٠٢٣). The relationship between self-efficacy and locus of control in medical students related to nomophobia tendency. *Australasian Psychiatry*, 31(٦), ٧٤٦-٧٥٠.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (٢٠١٩, June). The influence of self-management in using gadgets against nomophobia in adolescents. In *International Conference on Social Science and Character*

*Educations and International Conference on Social Studies, Moral, and Character Education, ٥٣-٥٦.*

Yildirim, C., & Correia, A. (٢٠١٥). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers Human Behavior*, ٤٩, ١٣٠-١٣٧.

Yogurtcu D, Didem (٢٠١٨). *The Relationship Between Five Factors Personality Traits and Nomophobia Levels Among University Students*, University Institute, Department of Educational Sciences .