



# النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة

د. جيهان عيد زيدان محمد

مدرس بقسم الدراسات النفسية للطفولة

كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس

**DOI:** [10.21608/qarts.2024.259525.1851](https://doi.org/10.21608/qarts.2024.259525.1851)

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٣) العدد (٦٣) أبريل ٢٠٢٤

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

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

موقع المجلة الإلكتروني:

## النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة

### الملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتركز مشكلة البحث على أنه يجب التفكير بعناية في استخدام الهاتف المحمول، وأداء التعلم للحصول على منظور أكثر توازناً لتأثيرات الهواتف المحمولة على الانتباه والتعلم.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (١٠٨٠) من طلاب وطالبات جامعة عين شمس، بواقع (٤٨٠) طالباً وطالبة من الكليات النظرية (التربوية، وآداب، والبنات)، و(٦٠٠) طالباً وطالبة من الكليات العملية (هندسة، وحاسبات ومعلومات، وصيدلة)، وبواقع (٤٠) طالب وطالبة من كل مرحلة دراسية، وتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنوات، بمتوسط أعمار (٢٠.٥) وانحراف معياري (١.٨٧)، وتم اختيارها بطريقة عشوائية، واستخدم البحث مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثة)، ومقياس التجول العقلي (إعداد الباحثة)، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع (لصالح الإناث)، وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (لصالح المرحلة الأولى)، وفقاً لمتغير الكلية (لصالح الكليات العملية).

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، التجول العقلي، طلاب الجامعة.

## المقدمة:

انتشرت ظاهرة التعلق بالهاتف المحمول في السنوات الأخيرة ، حيث القدرة على التواصل بشكل كبير مع الكثير من الناس والمعلومات والألعاب، مع ما يقدمه الهاتف المحمول من تأثيرات صوتية وضوئية تزيد الاستمتاع بالمعارف والأساليب الترفيهية، مع الشعور بالملكية الخاصة للهاتف، وذكرت هبه محمد(٢٠١٩) وريز وآخرون(Ren etal,2024) والدويكات وآخرون (Aldwecat etal,2024) وريز وآخرون (Reza etal,2024) أن مع ارتباط الطالب بالهاتف المحمول أصبح انقطاع هوية الطالب على الإنترنت عامة وفي وسائل التواصل الاجتماعي خاصة يعكس عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، وعدم القدرة على تلقي المعلومات عبر الهواتف الذكية، وحظر مكالمات المعلومات بالهواتف الذكية، ويتعلق ذلك بالتخلي عن الراحة بمشاعر الطلاب وبالتخلي عن استخدام الهاتف والخوف من فقدانه، فيرتبط فقدان الاتصال بالخوف من معاناتهم من رهاب فقدان الهواتف الذكية.

وتحظى الهواتف الذكية بقبول ورواج لدى طلاب الجامعة، لما لها من فوائد تلبى احتياجاتهم ورغباتهم من حيث الدراسة أو الحياة الاجتماعية العامة والتواصل مع الآخرين، وفقدان الهاتف أو الابتعاد عنه نتيجة نسيانه أو نفاذ البطارية أو خارج تغطية الشبكة قد يسبب للطلاب مشكلات وقلق وقلة تركيز الطالب على موضوع معين.

وكما ذكرت توكو وآخرون (Tuco etal,2023)، وكيوتيشات وآخرون(Qutishat etal,2023)، ومورينو وآخرون (Moreno etal,2020)، ومير وأختر (Mir &Akhtar,2020) من مظاهر النوموفوبيا الإمساك بالموبايل بمجرد الاستيقاظ من النوم حتى قبل القيام من الفراش، وحمل أكثر من موبايل، واستخدام الموبايل وحمله في أماكن غير ملائمة كالسرير ودورة المياه. الشعور بالاضطراب

حينما يكتشف أن الموبايل بعيد عنه، ويوجد مجموعة من الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا تتمثل في إصابة الطالب ببعض الآلام والأعراض الجسدية، وكذلك صعوبة ترك الطالب هاتفه أو إغلاقه مهما كانت الظروف، وفي حالة اقتراب بطارية الهاتف من النفاذ يصاب بحالة من الخوف والفرع الشديدين، ويحاول بأقصى قدرته إيصال الهاتف بالشاحن فوراً مهما كلفه ذلك من جهد أو مال، وذكرت سندس الحربي (٢٠٢٠) أن الطلاب يعانون من الرعب الشديد أو القلق غير الطبيعي من التواجد في مكان خال من تغطية شبكات المحمول أو الإنترنت .

وأشار بارتيوال وناذ (Bartwal& Nath,2020)، ودالبوداك وآخرون (Dalbudak etal,2020)، وناصر وآخرون (Naser etal,2023)، وأبدولي وآخرون (Abdoli,etal,2023) أن النوموفوبيا تؤثر على حياة الطالب اليومية تأثيراً سلبياً على المستوى البدني والنفسي، والشعور بالقلق في العديد من المواقف من أن ينسى هاتفه في المنزل، أو من نفاذ شحن بطاريته أو من فقدان الإشارة أو الاتصال بالشبكة، ومن نسيانه في أي مكان أو تعطله وعدم القدرة على استخدامه، وكذلك الشعور بحالة من عدم الارتياح بسبب فقدان الهاتف المحمول أو نسيانه في مكان ما أو عدم القدرة على الاتصال بشبكة الانترنت أو السير بدونه أو فقدان الشاحن الخاص به أو تعطله عن العمل مما يؤدي الى عدم القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين

ويشير النوموفوبيا إلى الرهاب والخوف من فقدان الهاتف وتعلق الطالب بالهاتف المحمول، وعدم القدرة على السير بدونه، ويجعله يعيش في عزلة تامة والشعور بالقلق وقلة التركيز والانتباه، والتفقد المستمر له خوفاً من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين.

ويعد التجول العقلي تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية والموضوع الحالي إلى أفكار ومشاعر أخرى مرتبطة بالفرد داخلية أو خارجية سواء مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها، (Wang, 2023)، وفصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات المتصلة بالموضوع إلى معلومات شخصية أخرى أكثر عمومية، مما يؤدي إلى القصور في تنفيذ وأداء أو انجاز المهمة والموضوع المحدد. Gionet (etal,2023)

وذكر راسي ومورين (Racy & Morin, 2024)، ووانج وآخرون Wang (etal,2023)، وكلينتون (Clinton,2023)، وخوسرافى وآخرون Khosravi (etal,2024)، ولوبيز وآخرون (Lopez etal,2023) وازازاديان وآخرون (Issazadegan etal,2023) أن التجول العقلي لطلاب الجامعة يشمل التجول العقلي المرتبط بالمهمة ويمثل انقطاع في الانتباه من الفكرة الرئيسية للمهمة التي ينفذها إلى أفكار أخرى تتعلق بنفس المهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة الدراسية ويمثل انقطاع في الانتباه ويمثل انقطاع في الانتباه من الفكرة الرئيسية للمهمة التي ينفذها إلى أفكار أخرى لا تتعلق بالمهمة التي ينفذها.

وذكر البلوشى وآخرون (Al-Balushi etal,2023)، والحماد Al-Hamad (Hamad,2024) أن التجول العقلي يتم على مرحلتين بداية بمرحلة الظهور وتعنى التحول من التركيز على المهمة الأساسية إلى مهمة أخرى، ومرحلة الاحتفاظ وتمثل المدة التي يتم فيها التركيز خارج المهمة.

وبذلك يعد التجول العقلي عدم قدرة الطالب الجامعي في التحكم المعرفي عند القيام بمهمة معينة، ويجول بذهنه إلى أفكار أخرى قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير

مرتبطة به، وبناءً على ما سبق سوف تتناول الباحثة موضوع النوموفوبيا " الخوف من فقدان الهاتف المحمول" وعلاقته بالتجول العقلي لطلاب الجامعة.

### مشكلة البحث:

تتضح مشكلة الدراسة من خلال النظر لدى طلاب الجامعة حيث أن الطالب يصابه الخوف الشديد والرهاب بمجرد شعوره بضياح الهاتف المحمول، والخوف من فقدان الهاتف المحمول، وفقدان الوصول للمعلومات وفقدان التواصل مع الآخرين حيث أكدت دراسة حلمى الفيل (٢٠١٨)، ودراسة زينة نزار (٢٠٢٠)، ودراسة حازم عبد الكاظم (٢٠٢١)، ودراسة سندس عبد الرحمن (٢٠٢٠)، ودراسة دبان صابر (٢٠٢٢)، ودراسة وائل ناصر واخرون (٢٠٢٠) على شعور الطالب الجامعي برهاب ضياح الهاتف أو فقدانه في مكان ما، أو تواجده في مكان خارج تغطية الشبكة، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، وعدم القدرة على التواصل الإلكتروني نتيجة إفراط الطلاب الجامعيين في استخدام الهاتف المحمول وصعوبة التخلي عنه.

وأوضحت بعض الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة كانت مرتفعة مثل دراسة وائل ناصر وآخرون (٢٠٢٠)، فأكدت دراسة شيماء كمال (٢٠٢٢) على أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلاب الجامعة (٦٨.٣%)، ودراسة كواتشت وآخرون (Qutishat etal,2020) توصلت إلى أن انتشار النوموفوبيا بين طلاب الجامعة (٦٥%).

وأكدت بعض الدراسات مثل دراسة (Aldwecat etal,2024) و (Ren) (etal,2024) و (Reza etal,2024)، (Qutishat،Tuco etal,2023) (etal,2023) و (Moreno etal,2020)، و (Mir &Akhtar,2020) أن الطالب الذى يعانى من النوموفوبيا يظهر عليه الانزعاج عند فقدان الهاتف من يديه، أو خارج

تغطية الشبكة مما يؤثر بالسلب على مستوى التركيز والانتباه لمهمة وموضوع معين ويظهر عليه تجول عقلي ويؤثر على الطالب في ظهور مشكلات سلوكية وجسدية وأدائه في مختلف جوانب الحياة.

وأشارت دراسة (Lopez et al,2023) و (Racy & Morin, 2024) و (Khosravi et al,2024) و (Al-Hamad,2024) و (Hou et al,2023) و (Mohamed & Mohamed, 2023) أن بعض الطلاب تتجه أفكارهم حول أشياء لا ترتبط بالمهام أو بالمادة الدراسية كالاهتمامات الشخصية أو أحلام اليقظة، وبعض الطلاب تتجه أفكارهم حول مهام معينة أو موضوع معين أو مادة دراسية وتظهر عليهم بعض السلوكيات التي تدل على ارتباطهم بمهام أخرى مرتبطة بنفس الموضوع مثل سؤال الأصدقاء على الموضوع، وتبادل الأسئلة والآراء معهم.

كما لاحظت الباحثة من خلال عملها الأكاديمي بالجامعة أن بعض الطلاب يظهر تعلقهم بالهاتف المحمول بطريقة مفرطة في الاستخدام سواء في المحاضرات أو في الجامعة أو بين المحاضرات وفترات الراحة، والاعتماد الكلي للهاتف المحمول في حياتهم وجعله من وسيلة للتواصل أو الدراسة إلى جانب أساسي في حياتهم، حيث يتسبب فقدان الهاتف إلى تشتتهم وقلة تركيزهم في موضوع معين، والتجول العقلي والانشغال في التفكير في موضوعات أخرى مرتبطة بالمهمة وغير مرتبط بها، وفي حدود علم الباحثة لم توجد دراسة تناولت النوموفوبيا والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة، لذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في دراسة العلاقة بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة.

وتتحدد مشكلة الدراسة في أنه يجب التفكير بعناية في استخدام الهاتف المحمول؛ للحصول على منظور أكثر توازناً لتأثيرات الهواتف المحمولة على الانتباه

والتعلم، يختلف هذا الاعتقاد عن الرأي القائل بأن الهواتف الذكية تضر دائماً بالتعلم، حتى أن بعض الباحثين يقولون بأن الهواتف الذكية تساهم في بيئات التعلم بشكل إيجابي عند استخدامها بشكل تكميلي.

**ويمكن صياغة مشكلة البحث في طرح التساؤل الرئيسي التالي:**

ما العلاقة بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة؟

**ويصاغ من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية الآتية:**

- ١- ما طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- ٢- هل يوجد فرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع؟
- ٣- هل يوجد فرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية؟
- ٤- هل يوجد فرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية؟
- ٥- هل يوجد فرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع؟
- ٦- هل يوجد فرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية؟
- ٧- هل يوجد فرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية؟

**أهداف البحث:** هدف البحث إلى:

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة.

- ٢- الكشف عن وجود فرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع.
- ٣- الكشف عن وجود فرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.
- ٤- الكشف عن وجود فرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية.
- ٥- الكشف عن وجود فرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع.
- ٦- الكشف عن وجود فرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.
- ٧- الكشف عن وجود فرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية.

**أهمية البحث:** وتتمثل في:

**الأهمية النظرية:**

- ١- تستمد الدراسة الحالية أهميتها في تناول النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف المحمول" ، الموضوع الذي حظي باهتمام كثير من الباحثين في الآونة الأخيرة وتتبع أهميتها من أهمية الشريحة التي تتمثل بفئة الطلبة الجامعيين وهم الفئة الأكثر استخداماً للهاتف المحمول.
- ٢- قد تضيف للأدب الخاص والمتعلق في دراسة التجول العقلي لطلبة الجامعة، وتوفر معلومات نظرية عن التجول العقلي، وتقدم إطاراً نظرياً عن أهمية التجول العقلي،

ومن أهمية التجول العقلي خاصة في علم النفس بوصفه علماً يهتم بالأداء الأكاديمي للطلاب.

٣- تعد من أوائل الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي بحثت في موضوع النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي على طلاب الجامعة.

### الأهمية التطبيقية:

١- إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل المرشدين النفسيين من خلال تقديم برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى طلبة الجامعة حول الاستخدام الأمثل للهاتف المحمول.

٢- يمكن أن تساعد نتائج البحث في أن توجه أنظار المهتمين، والدارسين إلى تقديم خدمات إرشادية تتناسب مع واقع نتائج الدراسة إلى طلبة الجامعة.

٣- محاولة تطوير أدوات تساعد المؤسسات التعليمية في التعرف على النوموفوبيا والتجول العقلي للطلاب الجامعي، وتؤثر الوسائل الوقائية للتجول العقلي في رفع التحصيل الأكاديمي للطلاب الجامعي.

٤- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في إجراء دراسات وبحوث لاحقة تتمثل في الوقاية من التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

### المفاهيم الإجرائية للبحث: تتحدد المفاهيم الإجرائية للبحث كالآتي:

١- النوموفوبيا: وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الشعور بحالة من عدم الارتياح للخوف من فقدان الهاتف المحمول أو نسيانه بسبب فقدان الوصول للمعلومات وفقدان التواصل مع الآخرين، ويتحدد في الدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة عينة الدراسة في المقياس المعد لذلك بالدراسة الحالية.

٢- التجول العقلي: وتعرفه الباحثة اجرائيا بأنه تحويل تركيز وانتباه طلاب الجامعة واهتمامهم بالموضوعات الحالية الى الانشغال في التفكير في موضوعات أخرى مرتبطة بالمهمة وغير مرتبط بها، ويتحدد في الدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة عينة الدراسة في المقياس المعد لذلك بالدراسة الحالية.

### الإطار النظري:

#### أولاً: النوموفوبيا **Nomophobia**

يعد مصطلح النوموفوبيا نوع جديد من الرهاب أو الخوف المرضي الذي يصيب الطالب لمجرد التفكير بضياح هاتفه النقال أو حتى نسيانه، والهلع الناجم من الوجود خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثم عدم القدرة على الاتصال أو استقبال الاتصالات.

ويوجد مصطلحات أخرى متعلقة بالنوموفوبيا، مثل : نوموفوبي (Nomophobe) الذي يشير إلى الشخص المصاب بالنوموفوبيا، والنوموفوبيك (Nomophobic) الذي يستخدم لوصف خصائص الأشخاص المصابين بالنوموفوبيا أو السلوكيات المتعلقة بهم (Aldwecat etal,2024)

وقد زاد عدد المشاكل الناشئة عن استخدام الهواتف الذكية بشكل كبير مثل الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة؛ بالقدر الذي يجعل البعض اعتماديين على هواتفهم المحمولة وهو ما يعد علامة على الإدمان؛ ويمكن أن يؤدي إلى العزلة والشعور بالوحدة، وانخفاض العلاقات الشخصية، والتفاعلات الاجتماعية، وما إلى ذلك من السلبيات الخطيرة، وينتابهم مستوى مرتفع جدا من القلق في حال البعد عن الهاتف المحمول وهو ما يسمى (بالنوموفوبيا) (Rodriguez, al et,2020)، وظهر رهاب

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

عرف (Ren etal,2024) النوموفوبيا على أنه: الشعور بعدم الراحة أو القلق عند عدم وجود الهاتف النقال أو الوصول للكمبيوتر أو الإنترنت، ويشير كنج وآخرون (King etat,2014) إلى ارتباط النوموفوبيا بالخوف وخاصة لدى المرضى الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، وأشاروا إلى احتمالية ارتباط النوموفوبيا بقلق الانفصال (Anxiety, Separation) وهو اضطراب يتركز القلق فيه على الخوف من الانفصال عن المنزل أو عن الأشخاص الذين تربطهم به علاقة عاطفية قوية كالوالدين أو الأشقاء.

ويشير مصطلح النوموفوبيا Nomophobia إلى رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وهو شعور الفرد بدرجة كبيرة من القلق في حال عدم توافر الهاتف الذكي أو الاتصال بالانترنت (Galharado,etal,2020)، ويعرف داي وآخرون (Daei,etal,2019) مصطلح النوموفوبيا باعتباره اضطراب نفسي اجتماعي، وهو حالة من الخوف من عدم القدرة للوصول للهاتف المحمول وهو اضطراب عصري نتيجة إدمان المميزات التي وفرتها التطورات التكنولوجية الكبيرة .

ويعرف ميلسي وآخرون (Melsi,etal,2020) النوموفوبيا رهاب فقدان الهاتف المحمول بأنه: الخوف من عدم القدرة على التواصل عبر الهاتف المحمول، وهو اضطراب مجتمع معاصر، كما يعرف جاركيما (García,2020,21) النوموفوبيا (فقدان

الهاتف) بأنه: اضطراب سلوكي بدأ في التطور وبدأت دراسته في هذا القرن عن طريق أربعة أسباب رئيسية : (١) عدم القدرة على التواصل مع الآخرين ؛ (٢) فقدان التواصل والترابط ؛ (٣) عدم القدرة على الوصول الى الهاتف؛ و(٤) التخلي عن الراحة، كما يعرفه كلينك (Kilinc,2020,2) بأنه وجود خوف لا إرادي وغير معقول عندما يكون الجهاز المحمول غير قابل للوصول الى المعلومات أو غير قابل للنقل.

وذكر داى وآخرون (Daei et al,2020) ، و (Qutishat etal,2023) ، وديل وبراجازى (Del & Bragazz,2014) النوموفوبيا بأنه: الاضطراب في المجتمع الرقمي والافتراضي الذي قد يسبب عدم الراحة أو القلق أو العصبية أو الكرب نتيجة انقطاع الاتصال بهاتف ذكي أو الكمبيوتر، ويشير (Reza etal,2024) و (Tuco etal,2023) لمصطلح النوموفوبيا: بأنه وصف "مشاعر الانزعاج أو القلق التي يشعر بها الأفراد عندما لا يتمكنون من استخدام هواتفهم المحمولة، أو الاستفادة من الإمكانيات التي توفرها الأجهزة".

ويشير (Qutishat etal,2023) و (Moreno etal,2020) و (Mir & Akhtar,2020) الى بعض الخصائص المميزة التي تصف الشخص المصاب برهاب فقدان المحمول زمنها يقضي بشكل دائم وقتاً طويلاً على الهاتف المحمول ، ويحمل دائماً الشاحن مع نفسه، والشعور 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، وتجنب الأماكن والمواقف التي يحظر فيها استخدام الجهاز قدر الإمكان (مثل النقل العام والمطاعم والمسارح والمطارات)، القاء نظرة على شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم استلام رسائل أو مكالمات، إبقاء الهاتف المحمول قيد التشغيل دائماً (٢٤ ساعة في

اليوم)، والنوم والجهاز المحمول في السرير، وأن يكون لديه القليل من التفاعلات الاجتماعية وجهًا لوجه مع البشر، مما قد يؤدي إلى القلق والتوتر ويفضل التواصل باستخدام التقنيات الجديدة، تكبد ديون أو نفقات كبيرة من استخدام الهاتف المحمول.

ويؤثر اضطراب النوموفوبيا على الإنسان بشكل كبير حيث تسبب السلوك الاعتمادي للهواتف المحمولة في العديد من الأضرار على صحة الإنسان بخلاف ما تسببه في العديد من الحوادث المرورية نتيجة لانشغال المرضي بالهاتف كالتحدث أو المراسلة مع شخص ما أثناء القيادة مما يجعل الأمر محفوف بالمخاطر، هذا بالإضافة إلى تسبب النوموفوبيا في تشتت انتباه الأفراد المضطربون بهذا الاضطراب، هذا علاوة على التسبب في آلام كبيرة في الرقبة والظهر نتيجة إساءة استخدام الهاتف المحمول لفترات كبيرة، بالإضافة للتسبب في اضطرابات النوم، كما تؤثر النوموفوبيا سلبيا على الصحة النفسية للفرد؛ حيث أكدت الدراسات على أن النوموفوبيا يتسبب في زيادة أعراض الأكتئاب والقلق والضغط النفسية لدى الأفراد، بالإضافة لشعورهم بالوحدة وانعدام الأمن وانخفاض تقدير الذات، كما يؤثر النوموفوبيا سلبيا بشكل كبير على الانجاز والتحصيل الأكاديمي للطالب. (Yilmaz & Bekaroğlu,2020) (Bartwal& Nath,2020)

ومن أهم الخصائص المميزة لنوموفوبيا كما ذكرتها (ندى سامي، ٢٠٢١)، (Tuco etal,2023)، (Reza etal,2024) والتي يمكن إيضاحها فيما يلي:

- قضاء وقت طويل يوميا على الهاتف المحمول، وحمل الشاحن دائما خشية من فقدان شحن البطارية.
- الشعور بالقلق والعصبية في حال الابتعاد عن الهاتف أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاح في مكان قريب أو في غير أو لايمكن استخدامه بسبب

نقص تغطية الشبكة أو لانخفاض شحن البطارية أو لنقص رصيد شبكات الاتصال.

- تجنب الأماكن والمواقف التي يحظر فيها استخدام الجهاز قدر المكان.
- النظر بشكل متكرر في شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم تلقي الرسائل أو المكالمات.
- الحفاظ على تشغيل الهاتف المحمول دائما ٢٤ ساعة في اليوم.
- عدم الاستغناء عن الهاتف حتى ولو كان على السرير قبل النوم.
- الاحساس الوهمي بسماع نغمات الرنين Ringxiety أو الشعور الكاذب باهتزاز الموبايل وهو ما بمتلازمة الاهتزاز يسمى الوهمي vibration Phantom syndrome
- تفضيل التواصل الاجتماعي الافتراضي عبر التقنيات الحديثة عن التواصل الاجتماعي الواقعي وجها
- صرف مبالغ كبيرة نتيجة الاستخدام الدائم الهاتف المحمول.

### النظريات المفسرة للنوموفوبيا :

#### أ . نظرية التدفق الأمثل:

التدفق حالة إنسانية داخلية لها بعد نفسي ذهني وحتى رُوحِي، تشعر الشخص بالتوحد مع ما يقوم به من عمل، بالتركيز التام فيه والاندفاع بحيوية نحوه، مع إحساس عام بالنجاح في التعامل معه. وهي حالة من نسيان الذات، والغرق في عمل يستحوذ على كل انتباه المرء وحواسه، حتى يكاد ألا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفق من عواطف إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، تعمل جميعها على صرف انتباهه إلى العمل الذي يقوم به. والشخص الذي يستخدم الهاتف الذكي بكثرة يركز فيه، ويفقد

الشعور بمن حوله أحياناً، ويتفقد الهاتف بكثرة، مما يجعله عرضة للنوموفوبيا، وهي رهاب فقد الهاتف الذكي. (سندس الحربي، ٢٠٢٠).

## ب - النظرية المعرفية:

تحظى التأثيرات المعرفية للسلوك بقدر كبير من الاهتمام، وبخاصة عند تفسير المخاوف والقلق واضطرابات الهلع وعلاجها، إذ تؤكد التفسيرات المعرفية حساسية الناس الخائفين والمستهدفين للهلع الإدراك المؤشرات المنبئة بالخطر التهديد مثل فقدان التحكم أو الحرج، أو الموت أحياناً. وتفسر النوموفوبيا باعتبار أن فقد الهاتف الذكي يمثل خبرة مهددة تؤدي إلى تفاقم القلق، فوفقاً لنظرية بيك Beck فإن القلقين من الجمهور سريعو التأثير، ويرون العالم مصدراً للخطر والتهديد، ومن ثم يظل هؤلاء شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل من العالم، بينما يتجاهلون أو يهملون الهاديات الإيجابية أو المطمئنة. (هبه محمد، ٢٠١٩)

وتقدم النظرية المعرفية الاجتماعية هياكل مهمة مثل التنظيم الذاتي وأهمية ردود الأفعال و النتائج لشرح الخوف من فقدان الهاتف المحمول Nomophobi في بيئات مثل وسائل التواصل الاجتماعي، مع الأفراد الذين يخشون من فقدان التطورات في تطبيقات المراسلة الفورية، ويسعون للحصول على تعليقات فورية، ويقومون بفعل سلوكيات قد تعرضهم لاستخدام الهاتف الذكي بشكل غير منضبط وقلق، ذلك فإن التنظيم الذاتي هو العامل المحدد لسلوك استخدام الهاتف الذكي للفرد ويمكن أن يؤدي إلى سلوك مُعادٍ بحيث لا يستطيع الفرد تحقيق كفاءة التنظيم الذاتي .

## ج - نظرية التعلق:

تفسر هذه النظرية النوموفوبيا على أنها نتيجة تعلق الأشخاص بهواتفهم المحمولة، ويرتبط هذا التعلق براحتهم النفسية وشعورهم بالأمان؛ لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم أو فقدانه؛ فإن تعلق الفرد بالهاتف المحمول يشبه أنواع الإدمان الأخرى، حيث يتضمن خللاً في الدوبامين، وهو أحد الناقلات العصبية والمسئولة عن تنظيم مركز مكافأة المخ، أي إنه يقوم بدفع وتعزيز الأشخاص للقيام بالأشياء التي يعتقدون أنها مصدر للمكافأة، ففي كل مرة يستقبل الشخص إشعاراً جديداً على هاتفه المحمول تحدث زيادة طفيفة في الدوبامين، تلزم الشخص بفتح الإشعار فوراً والرد عليه (Abdoli,etal,2023)

## د- النظرية السلوكية:

يمكن أن تفسر النوموفوبيا في ضوء مفهوم التعزيز الذي قدمه سكينر Skinner والذي يعد أداة قوية لتحليل الآليات التي تتحكم في سلوك الأفراد، فالنوموفوبيا تنتج عن السلوك المتكرر لاستخدام الهاتف الذكي، وتعد الوظائف التي يقدمها الهاتف من الألعاب والإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي وغيرها من التعزيزات الإيجابية للفرد؛ هذه التعزيزات تدفعه لاستخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة ويضحي ببعض الالتزامات، ومن ثم يقع فريسة للنوموفوبيا. ( هبه محمد، ٢٠١٩ )

وترى الباحثتان أنه على رغم من المحاولات التفسيرية السابقة، فيبدو أننا مازلنا بحاجة ضرورية لتأسيس نظريات نفسية - تأخذ في الاعتبار تأثير النواحي الاجتماعية و الثقافية وتكون أكثر عمقا حول طبيعة النوموفوبيا ، وكذلك مفهوم ادمان الانترنت و الهاتف الزكي، وبخاصة أن استخدام الهاتف الذكي تكاد تسيطر على الكثير

من مجالات حياتنا، وعن تزايد عدد المستخدمين لهذا الجهاز يوماً بعد يوم، لاسيما المراهقين و الاطفال.

### ثانياً : التجول العقلي : mental wandering

عرف راندال ( Randall, 2015 ) التجول العقلي بأنه الفشل في قدرة الفرد على الاحتفاظ بتركيزه على أفكاره وانشطته الخاصة ذات العلاقة بالمهمة الحالية ويكون هذا الفشل بسبب قسم من المثيرات الخارجية والداخلية التي تتداخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة، وعرفه بورديت وآخرون (Burdett et al,2016) بأنه شكل آخر من أشكال الالهاء، والذي يمكن أن يتأثر بالسّمات المعرفية الميل نحو الفشل المعرفي أو الانتباه اليقظ) او حالات مثل الشعور بالتعب او التوتر ، وعرفه (سالم العتيبي، ٢٠٢٠) بأنه مفهوم قد يتداخل مع التفكير الابداعي للمتعلم، وذلك ما قبل مرحلة الاشراق وظهور الجل الابداعي، وعرفة (حلمى الفيل، ٢٠١٨) بأنه تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الاساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الاساسية أو غير مرتبطة بها.

كما عرف (Racy & Morin, 2024) مفهوم التجول العقلي انبثق من نظريات التحكم التنفيذي التي تفسر قدرة الناس على التحكم وتنظيم مواردهم الخاصة أو المعرفية من أجل تحقيق الأهداف وانجاز المهام، وخاصة عند مواجهة تدخلات او تشوشات مختلفة.

وذكر (Racy & Morin, 2024) ، و(Khosravi etal,2024) ، و-Al-

(Hamad,2024)، و (Hou etal,2023) أنه يوجد نوعان للتجول العقلي هما:

- التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية: هو انقطاع اجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبط بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي.
- التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية: هو انقطاع اجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبط بالمهمة الحالية، كما انها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي.
- كما يصنف محمد خلف الله (٢٠٢٠) التجول العقلي إلى:
  - أفكار غير مرتبطة بالمهمة (TUT) Task-unrelated-Thought هي الأفكار التي لا ترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من هذه والمعلومات غير ذات الصلة والاحداث القادمة أو السابقة للمهمة والاهتمامات الشخصية والمخاوف والمثيرات المولدة داخلياً، واحلام اليقظة.
  - أفكار تتداخل مع المهمة (TR) Interference-Related - Task وهي الأفكار التي تسبب الانشغال عن اداء المهمة الحالية، وهذا الانشغال قد يكون إيجابياً أو سلبياً ومن هذه الأفكار تقييم المهمة، وهذه الأفكار تزداد لدى الطلاب الخبراء عن الطلاب المبتدئين.
- وأشار كل من حلمى الفيل (٢٠١٨)، والعمري والباسل (٢٠١٩) ، وإيهاب المرغلي (٢٠٢٠) ومحمد خلف الله (٢٠٢٠)، و (Clinton,2023)، و (Issazadegan etal,2023) إلى أسباب التجول العقلي في النقاط التالية: .
- السعة العقلية المحدودة: وهذا يرجع إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة.

- المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً: وهذا يحدث ضغطاً عقلية فيؤدي إلى خروج ميكانزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك الضغوط ويحدث تشتت التفكير لتجنب الضغوط .
- الحالة المزاجية : الحالة المزاجية السالبة تؤدي إلى التجول العقلي أكبر من الحالة الموجبة أثناء التفكير في المهمة.
- التفكير السلبي في المستقبل: وهذا يحدث من خلال التفكير السلبي والتحديات المستقبلية التي يواجهها الطالب وانشغاله بطموحاته تزيد من التجول العقلي.
- التنبؤات السلبية مثل النعاس والاجهاد والأنشطة الإلزامية، وفروض الفصل الدراسي تظهر التجول العقلي وتصرف تفكيرهم بشكل كلي إلى أفكار أخرى خارج المهمة.
- التنبؤات الايجابية مثل السعادة، والكفاءة، والتركيز والتمتع بالاشياء، وتصرفات تفكير الطلاب عن المهمة الرئيسة المكلفون بها، وزيادة دافعيتهم والرغبة في انجاز المهمة.
- التنبؤات العميقة مثل الأنشطة الصعبة المهام التي تحتاج إلى تفكير وتخطيط والتي تتطلب اتخاذ قرارات والتحدي للطلاب انفسهم وقدراتهم على القيام بتلك المهام والأنشطة.

وتتمثل استراتيجيات تقليل التجول العقلي في الأوساط التعليمية في الحصول على فترات راحة منتظمة مع مراعاة قيود النظام المعرفي، دمج اسئلة (Checkpoint) من خلال المحاضرات وتعزيز التعلم النشط من المناقشات أو نشاطات أخرى وتشجيع الطلاب على تدريب التأمل اليقظ من خلال الحرم الجامعي أو الموارد عبر الانترنت

والتفكير في التجول عندما لا يؤثر بشكل كبير على التعلم من غير المحتمل  
(Kane,2012,348) (Kane& Mcvay, 2012,302)

## نظريات التجول العقلي

١. الأنموذج العصبي للتجول العقلي Aneural moael of mind Wandering:

يرتبط التجول العقلي مع التعديل العصبي عبر نموذج عصبي يربط بين النظامين في اطار تكاملي يحاول النموذج شرح كيف تؤدي التغييرات الديناميكية في أنظمة الدماغ إلى ظهور التجربة الذاتية للتجول العقلي يتضمن النموذج تميزاً عصبياً ومفاهيمياً بين حالة خارج التركيز وحالة التجول العقلي النشطة (Clinton,2023)، وإن التجول العقلي، أو الانخراط في مجموعات من الأفكار التي لا علاقة لها بأهداف المهمة الحالية أو غير مفيدة شائعة بالحياة اليومية (Al-Balushi etal,2023)

والنموذج العصبي يتحكم في نظام تنبيه ويحافظ على المستوى الامثل في مستويات اليقظة والأداء، عندما يبدأ احد المشاركين في أداء مهمة تكون المشاركة والتحفيز عالية في البداية في هذه الحالة تنشط شبكات الدماغ الضرورية مثل شبكات الانتباه الظهرية وتعمل بكفاءة لحل المهمة، والشبكات الاخرى التي تتضمن وظائف غير مرتبطة بالمهمة يتم الغاء تنشيطها، (Mohamed & Mohamed, 2023)

٢. نظرية الموارد المعرفية The theory of cognitive resources

ويتم تحديد التجول العقلي على أنه موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الاساسية إلى معالجة الاهداف الشخصية وكثيراً ما يحدث دون نية أو ادراك عقل المرء، وأن ما يقارب من نصف أفكار الحياة اليومية كون الاشخاص يفشلون في الحفاظ على تركيز الانتباه على مهمتهم الأساسية (Wang, 2023)

وتمكننا في نظرية الموارد المعرفية من تسليط الضوء على اضرار التجول العقلي بدلاً من الفوائد على الرغم من انه يمكن أن يكون للتجول العقلي فوائد معينة ( كالإبداع، والتخطيط للسيرة الذاتية لتحديد طبيعة التجول العقلي فرق الباحثون بين الأفكار المتعلقة بالمهمة والأفكار غير ذات الصلة وعلى الرغم من اختلافهم بشأن كيف ولماذا يحدث التجول العقلي فانه يتلقون على التعريف المشار إليه أعلاه، ويتفقون على أنه يمر بمرحلتين ، مرحله البداية، تمثل المرحلة الاولية للتجول من تركيز المهمة إلى التركيز خارج المهمة ، مرحله الصيانة، تمثل التجربة المعرفية خارج المهمة. (Gionet etal,2023)

كما تعبر الأفكار ذات الصلة بالمهمة على أنه الفكر الذي تم الحفاظ عليه في المهمة الاساسية، كما تعد الاهتمام الموجه تجاه المهمة والتجول العقلي والاهتمام الموجه نحو الاهتمامات التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة مثلاً الماضي، الاهداف المستقبلية. (Wang etal,2023)

وأشار (العمرى والباسل، ٢٠١٩، ٣٢٢) أن التجول العقلي فوائد يعمل على مساعدة الأفراد على التخطيط للمستقبل، أكثر من تركيزه على الحاضر أو الماضي، وأن الطبيعة المستقبلية للتجول العقلي قد تكون وظيفية، فالتجول العقلي المحتمل يُمكن من التخطيط والتفكير في الاهداف المستقبلية، ويستغل الناس هذه الفرصة عندما يكون لديهم موارد الذاكرة العاملة)، والتجول العقلي يكون في بعض الأحيان تكيفياً خاصة عن حل المشكلات المعقدة، وعندما يكون للمهمة أهداف طويلة الأجل، ويرتبط التجول العقلي إيجابياً بالتفكير الابداعي.

## دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت التجول العقلي لدى طلاب الجامعة :

تناولت دراسة راشيل وآخرون (Rahal,etal,2017) إلى التعرف على تأثير التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي طلاب الجامعة، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة (١٤٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (٧٤) ذكراً وعدد (٧٣) أنثى تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تم تقديم تدريبات مختلفة للمجموعات الثلاث على اليقظة العقلية والاسترخاء وقبول المهمة، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

وأجرى حلمى الفيل (٢٠١٨) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح في خفض التجول العقلي، وطبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (٩٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة الاسكندرية بواقع (٤٦) كمجموعة تجريبية و(٤٤) كمجموعة ضابطة بمتوسط عمر زمني (٢١,١٥) عاماً وكشفت نتائج البحث عن وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج، في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب العينة المذكورة.

دراسة العمري والباسل (٢٠١٩) عن تأثير برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس في تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي، وطبق البحث على عينة مكونة من (٢٠) طالبة، وكشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج في تدريس تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى افراد العينة.

دراسة سالم العتيبي (٢٠٢٠) هدفت إلى تحديد امكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٧٥) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ما وراء التعلم جاء بمستوى متوسط، وأن الرتبة السائدة هي الرتبة الثانية، وأن شكل التجول العقلي السائد هو شكل أفكار مرتبطة بالمهمة.

دراسة زينة نزار وداعة (٢٠٢٠) هدفت الدراسة الى معرفة التجول العقلي لدى طلبة الجامعة القادسية، والفروق بين الجنسين (الذكور - الاناث) والتخصص (علمي - إنساني) واستخدمت مقياس التجول العقلي وتم تطبيق المقياس على عينة عددها (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة القادسية في العراق، وتوصلت النتائج الى ان طلبة جامعة القادسية لديهم تجول عقلي مرتبط بالموضوع واخر غير مرتبط بالموضوع، ولم تكشف النتائج عن فروق داله احصائيا في واقع التجول العقلي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس او التخصص.

دراسة يسرا محمد سيد ، رضا ربيع عبد الحليم ( ٢٠٢١ ) هدفت الدراسة الى بيان فاعلية نظام البلاك بورد في خفض التجول العقلي والتسويق الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب (٥٠) طالبة معلمة دراسة لمقرر نظريات التعلم بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز كمجموعة تجريبية ، (٥٠) طالبة معلمة دراسة لمقرر نظريات التعلم من جامعة المنيا كمجموعة ضابطة ، واستخدمت أدوات البحث مقياس التجول العقلي ، مقياس التسويق الأكاديمي ، مقرر الكتروني باستخدام البلاك بورد ، وتوصلت نتائج الدراسة الى توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في ابعاد مقياس التجول العقلي لصالح المجموعة الضابطة.

دراسة حازم عبد الكاظم حسين (٢٠٢١) هدفت الى معرفة مستوى التجول العقلي لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية، وتكونت عينة الدراسة من طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية، وتوصلت نتائج البحث الى ان درجة التجول العقلي لدى طلبة الجامعة ككل كانت غير داله معنويا وهذا يعنى ان افراد العينة ليس لديهم تجول عقلي.

### ثانياً: دراسات تناولت النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة:

دراسة سندس عبد الرحمن الحربى ( ٢٠٢٠ ) هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز ، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالبة من طلبة البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبد العزيز ، واستخدمت الباحثة مقياس النوموفوبيا، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تعزى الى التخصص الدراسي والمستوى العلمي.

دراسة وائل بن ناصر بن عبد الله واخرون ( ٢٠٢٠ ) تهدف الدراسة الحالية الى البحث في النوموفوبيا وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران ، واستخدام مقياس النوموفوبيا ومقياس الوظائف التنفيذية ، وعينة مكونة من (١١٣) طالبا وطالبة بطريق عشوائية البسيطة من كليات الجامعة المختلفة ، وتوصلت الى مستوى النوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين النوموفوبيا ومستوى الوظائف التنفيذية لدى افراد عينة الدراسة ، وجود

فروق بين النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ، وجود فروق دالة احصائياً في النوموفوبيا لصالح الكليات العلمية.

دراسة عبد الستار محمد إبراهيم ( ٢٠٢١ ) هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي / السلوكي في التخفيف من اعراض الخوف المرضى من فقدان الهاتف المحمول " النوموفوبيا " لدى طلاب الجامعة ، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه تجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من كلية الاعلام وتكنولوجيا الاتصالات بجامعة جنوب الوادي ، بمتوسط عمرى قدره ( ٢٠,٣ )، وتم تقسيمهم الى ( ١٠ تجريبية، ١٠ ضابطة) وتوصلت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في التخفيف من اعراض النوموفوبيا الخوف من فقدان الهاتف المحمول لدى طلاب الجامعة .

دراسة عبد السلام بن ماجد عثمان ( ٢٠٢٢ ) هدفت معرفة مدى انتشار اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول بين طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بالتحصيل الدراسي وتكونت عينة الدراسة من (١٨٨) طالب من (١٨٨) طالباً ، و(٧٠) طالبة واستخدم الباحث مقياسي النوموفوبيا والتحصيل الدراسي، وتوصلت النتائج إلى ينتشر اضطراب الخوف من فقدان الهاتف بين طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز بالارتفاع ، وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول تعزى لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول تعزى لمتغير العمر.

دراسة دبان صابر قدورى ( ٢٠٢٢ ) تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى كل من النوموفوبيا والالتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ( الجنس - التخصص) ومقياس النوموفوبيا، وعينة بلغ عددها (٣٠٠) طالب وطالبة، وقد أظهرت نتائج وجود مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة ومستوى الشعور بالالتزان الانفعالي، وجود فروق داله احصائيا في مستوى النوموفوبيا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث ، وعدم وجود فروق في متغير التخصص، وجود فروق في الالتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق في متغير التخصص، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا النفسي والالتزان الانفعالي.

### التعقيب على الدراسات السابقة

استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة مثل دراسة (حلمى الفيل ٢٠١٨ )، دراسة (زينة نزار وداعة ٢٠٢٠ )، دراسة (حازم عبد الكاظم ٢٠٢١)، ومن دراسة (سندس عبد الرحمن ٢٠٢٠ )، ودراسة (دبان صابر ٢٠٢٢ )، دراسة (وائل بن ناصر واخرون ٢٠٢٠ )، في موضوع التجول العقلي ومفهومه وأهميته وأبعاده، وكذلك في موضوع والنوموفوبيا ومفهوما وأهميتها ومكوناتها، وأبعاده.

كذلك استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، حيث استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي.

كذلك استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في اختيار العينة من طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة البحث الحالي من طلاب جامعة عين شمس.

واستفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في إعداد أدوات البحث (مقياس التجول العقلي، ومقياس النوموفوبيا) والاساليب الاحصائية المستخدمة.

واختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في موضوع البحث النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي، كذلك عينة البحث من جامعة عين شمس، وأيضاً هدف البحث وهو الكشف عن علاقة بين النوموفوبيا بالتجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

### فروض البحث:

تحدد فروض البحث المراد التحقق من صحتها فيما يلي:

**الفرض الأول:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة.

**الفرض الثاني:** يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع.

**الفرض الثالث:** يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.

**الفرض الرابع:** يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية.

**الفرض الخامس:** يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع.

**الفرض السادس:** يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.

**الفرض السابع:** يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية.

**منهج البحث:**

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من فروض البحث.

**المشاركون في البحث؛ وتشمل:**

أ- عينة الكفاءة السيكومترية: وبلغت (٢٠٠) من طلاب وطالبات جامعة عين شمس بكليات التربية وآداب والبنات وهندسة وحاسبات ومعلومات وصيدلة وتراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنوات، بمتوسط أعمار (٢٠) وانحراف معياري (١.٩١)، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

ب- عينة البحث الأساسية وبلغت (١٠٨٠) من طلاب وطالبات جامعة عين شمس بكليات التربية وآداب والبنات وهندسة وحاسبات ومعلومات وصيدلة وتراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنوات، بمتوسط أعمار (٢٠.٥) وانحراف معياري (١.٨٧)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفق شرطين:

- أن يمتلك الطالب هاتفاً ذكياً منذ سنة على الأقل.
- أن يمتلك الطالب بيانات على الهاتف أو شبكة الواي فاي.

ويوضح الجدول التالي خصائصها:

جدول (١) خصائص عينة البحث من طلاب جامعة عين شمس

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
النوع	ذكر	٥٦٨	%٥٢.٥
	أنثى	٥١٢	%٤٧.٥
المرحلة الدراسية	الأولى	٢٤٠	%٢٢.٢
	الثانية	٢٤٠	%٢٢.٢
	الثالثة	٢٤٠	%٢٢.٢
	الرابعة	٢٤٠	%٢٢.٢
	الخامسة	١٢٠	%١١.٢
الكليات	النظرية	٤٨٠	%٤٤.٤
	العملية	٦٠٠	%٥٥.٦
الإجمالي		١٠٨٠	%١٠٠

اتضح من جدول (١) خصائص عينة البحث من طلاب جامعة عين شمس تتمثل في الذكور والإناث، والمرحلة الدراسية، والكليات النظرية وتتمثل في (كلية التربية وكلية الآداب وكلية البنات) والكليات العملية وتتمثل في (كلية هندسة وكلية حاسبات ومعلومات وكلية صيدلة)، بواقع (٤٠) طالب وطالبة من كل مرحلة دراسية بكل كلية، وبناءً على ما تناولته بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (وائل ناصر، ٢٠٢٠) وذلك للتأكد من وجود فرق بين الكليات النظرية والعملية في التجول العقلي والنوموفوبيا.

### أدوات البحث:

#### (١) مقياس النوموفوبيا (اعداد الباحثة):

هدف المقياس إلى توفير أداة سيكومترية لقياس النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) لطلاب الجامعة.

**مبشرات إعداد المقياس:**

- عدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة
- عدم توافر مقياس يتناسب مع خصائص العينة
- عدم توافر مقياس يتناسب مع طلاب الجامعة
- إضافة عبارات متنوعة وجديدة من المقاييس تشمل بعدي المقياس للدراسة الحالية.

وتم إعداده بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس المرتبطة النوموفوبيا مثل دراسة (دبان صابر، ٢٠٢٢) (سندس عبد الرحمن، ٢٠٢٠) (عبد الستار محمد إبراهيم، ٢٠٢١) (عبد السلام ماجد، ٢٠٢٢) (وائل ناصر واخرون، ٢٠٢٠)، ويتمثل المقياس في بعدين وهما: فقدان التواصل مع الآخرين (١٤) فقره، فقدان الوصول للمعلومات (١٤) فقره، تم حساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

**صدق المحكمين:**

تم عرض الأداة على (٨) محكمين وخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وفي ضوء آراء المحكمين لم يتم حذف أي فقره، تم تعديل صياغة بعض الفقرات، ومنها:

تم تعديل عبارة " اشعر بالارتياح عندما اتفقد شاشة هاتفي الذكي " إلى عبارة " اشعر بالارتياح عندما اتفقد شاشة هاتفي الذكي بصفة مستمرة"، وتم تعديل عبارة "اتوتر عندما أفقد اتصالي بشبكة Wi - fi" إلى عبارة " اتوتر عندما يتعذر اتصالي بشبكة Wi - fi"، وتم تعديل عبارة " اشعر بالاطمئنان عندما يكون هاتفي معي" إلى عبارة اشعر بالاطمئنان عندما يكون هاتفي معي في كل مكان"، وتم تعديل عبارة "أمكث أمام

الموبايل لانتهاه الشحن" إلى عبارة "اجلس امام الموبايل لفترات طويلة في اليوم حتى ينتهى الشحن"

ليكون المقياس مكون من (٢٨) فقرة، وتحديد بدائل الاستجابة ما بين (دائما - احيانا- نادراً) حيث تكون بدائل التصحيح لل فقرات الايجابية ما بين (دائما=٣، احيانا=٢، نادراً=١) وعكسها في العبارات السلبية.

**الصدق العاملي:** استخدم البحث التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفا ريماكس Varimax Method، كما يلي:

**جدول (٢) الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس النوموفوبيا(ن = ٢٠٠)**

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل		
	القيمة	نسبة التباين المفسرة %	القيمة	نسبة التباين المفسرة %	النسبة التجميعية %
١	٩.٢٠	٣٢.٨٥	٧.٩٣	٢٨.٣٢	٢٨.٣٢
٢	٤.٩٤	١٧.٦٧	٦.٢١	٢٢.٢٠	٥٠.٥٢

اتضح من الجدول السابق أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح؛ وأن التحليل العاملي قد كشف عن وجود عاملين يفسران (٥٠.٥٢%) من التباين والجدول التالي يوضح تشعبات مفردات المقياس على أبعاد الدرجة الأولى بعد التدوير.

جدول (٣) تشعبات مفردات مقياس النوموفوبيا على أبعاد الدرجة الأولى بعد التدوير (ن=٢٠٠)

رقم	١ع	رقم	٢ع	١ع	رقم	٢ع	١ع	رقم	٢ع	١ع	رقم	٢ع	١ع	رقم
١	٠,٥	٧	٠,٤	١	٠,٦	٣	٤	١	٠,٦	٣	٧	٠,٥	٩	١
٢	٠,٥	٨	٠,٨	١	٠,٧	٤	٥	١	٠,٧	١	٨	٠,٥	٤	٢
٣	٠,٧	٠	٠,٧	٢	٠,٦	٩	٥	١	٠,٨	٩	٠,٧	٠	٣	٣
٤	٠,٨	٦	٠,٥	٢	٠,٦	٦	٤	١	٠,٦	١	٠,٨	٦	٤	٤
٥	٠,٧	٤	٠,٦	١	٠,٦	٧	٧	١	٠,٧	١	٠,٧	٤	٥	٥
٦	٠,٣	٣	٠,٨	٢	٠,٥	٩	٨	١	٠,٦	١	٠,٣	٣	٦	٦

اتضح من جدول (٣) تشعب مفردات مقياس النوموفوبيا على عاملين: العامل الأول: وتم تسميته بفقدان التواصل مع الآخرين؛ ويشمل (١٤) فقرة، وتشعبت عليه العبارات أرقام (١-٢-٨-٩-١١-١٢-١٣-١٤-١٦-١٧-١٨-٢٠-٢١-٢٣)، العامل الثاني: وتم تسميته بفقدان الوصول للمعلومات؛ ويشمل (١٤) فقرة، وتشعبت عليه العبارات أرقام (٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١٥-١٩-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨).

- طريقة ألفا كرونباخ: ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس:

جدول (٤) ثبات مقياس النوموفوبيا بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٠٠)

المقياس	فقدان التواصل مع الآخرين	فقدان الوصول للمعلومات	المقياس ككل
معامل الثبات	٠.٩١٣	٠.٨٦٩	٠.٩٠٤

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على الثقة في ثبات المقياس مما يؤكد أن الاختبار صالح لما وضع لقياسه.

## ٢) مقياس التجول العقلي (اعداد الباحثة):

هدف المقياس إلى توفير أداة سيكو مترية لقياس التجول العقلي لطلاب الجامعة.

### مبررات إعداد المقياس:

- عدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة
  - عدم توافر مقياس يتناسب مع خصائص العينة
  - عدم توافر مقياس يتناسب مع طلاب الجامعة
  - إضافة عبارات متنوعة من المقاييس تشمل بعدي المقياس.
- وتم إعداده بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس المرتبطة بالتجول العقلي مثل دراسة (زينة نزار، ٢٠٢٠) (سالم العتيبي، ٢٠٢٠) (العمرى والباسل، ٢٠١٩) (يسرا محمد ورضا ربيع، ٢٠٢١)، ويتمثل المقياس في بعدين: التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية (١٢) عبارة، التجول العقلي الغير المرتبط بالمادة الدراسية (١٣) عبارة، تم حساب صدق وثبات المقياس كما يلي:
- صدق المحكمين:** تم عرض الأداة على (٨) محكمين وخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وفي ضوء آراء المحكمين، ولم يتم حذف أي فقره، تم تعديل صياغة بعض الفقرات ومنها:
- تم تعديل عبارة "صعوبة التركيز في موضوع معي" إلى "أجد صعوبة في المحافظة على تركيزي عندما اريد ذلك"، وتم تعديل عبارة " أفكر في شيء حدث لي

اثناء اليوم" إلى " أفكر في أحداث أخرى حدثت غير مرتبطة بالموضوع الحالي"، وتم تعديل عبارة " انشغل في التفكير في الماضي والمستقبل بعيداً عما أمر به حالياً" إلى عبارتين " انشغل في التفكير في الماضي بعيداً عما أمر به حالياً" و"انشغل في التفكير بموضوعات مستقبلية ومرتبطة بما أمر به حالياً".

ليكون المقياس مكون من (٢٥) فقرة، كما تم تحديد بدائل الاستجابة ما بين (دائماً - احياناً - نادراً) حيث تكون بدائل التصحيح لل فقرات ما بين (دائماً=٣، احياناً=٢، نادراً=١).

الصدق العاملي: تم استخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفا ريماكس Varimax Method، كما يلي:

#### جدول (٥) الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس التجول العقلي (ن = ٢٠٠)

الجذور المستخلصة من عملية التحليل			الجذور الكامنة الأولية			العوامل
النسبة التجميعية %	نسبة التباين المفسرة %	القيمة	النسبة التجميعية %	نسبة التباين المفسرة %	القيمة	
٢٦.٧٥	٢٦.٧٥	٦.٦٨	٢٧.٢٩	٢٧.٢٩	٦.٨٢	١
٥٢.١٦	٢٥.٤١	٦.٣٥	٢٤.١٦	٢٤.٨٧	٦.٢١	٢

اتضح من الجدول السابق أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح؛ إن التحليل العاملي قد كشف عن وجود عاملين يفسران (٥٢.١٦%) من التباين والجدول التالي يوضح تشعبات مفردات المقياس على أبعاد الدرجة الأولى بعد التدوير.

#### جدول (٦) تشعبات مفردات مقياس التجول العقلي على أبعاد الدرجة الأولى بعد

التدوير (ن=٢٠٠)

رقم	١٤	٢٤	رقم	١٤	٢٤	رقم	١٤	٢٤	رقم	١٤	٢٤	رقم	١٤	٢٤
١	٠,٦ ٠	٢ ١	٠,٧ ٦	١ ٦	٠,٤ ٠	١ ١	٠,٧ ١	٦	٠,٥ ١	١	٠,٧ ١	٦	٠,٥ ١	١
٢	٠,٨ ٥	٢ ٢	٠,٧ ٦	١ ٧	٠,٧ ٦	١ ٢	٠,٥ ٧	٧	٠,٥ ١	٧	٠,٧ ٦	٧	٠,٥ ١	٢
٣	٠,٧ ١	٢ ٣	٠,٧ ١	١ ٨	٠,٩ ٤	١ ٣	٠,٧ ١	٠,٩ ١	٠,٧ ٦	٨	٠,٧ ٦	٨	٠,٧ ٦	٣
٤	٠,٩ ١	٢ ٤	٠,٦ ٢	١ ٩	٠,٧ ٦	١ ٤	٠,٣ ٥	٩	٠,٣ ٧	٩	٠,٣ ٧	٩	٠,٣ ٧	٤
٥	٠,٥ ٠	٢ ٥	٠,٩ ١	٢ ٠	٠,٥ ٠	١ ٥	٠,٤ ٠	١ ٠	٠,٦ ٥	١ ٠	٠,٦ ٥	١ ٠	٠,٦ ٥	٥

اتضح من الجدول السابق تشبع مفردات مقياس التجول العقلي على أربعة أبعاد للمقياس وهي: العامل الأول: وتم تسميته بالتجول العقلي المرتبط بالمادة أو الدراسية؛ ويشمل (١٢) عبارة وتشبعت عليه العبارات أرقام (١-٢-٤-٨-١٠-١١-١٤-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٤)، العامل الثاني: وتم تسميته بالتجول العقلي الغير مرتبط بالمادة أو الدراسية؛ ويشمل (١٣) عبارته وتشبعت عليه العبارات أرقام (٣-٥-٦-٧-٩-١٢-١٣-١٥-١٦-١٧-٢٢-٢٣-٢٥).

- طريقة ألفا كرونباخ: ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس:

جدول (٧) ثبات مقياس التجول العقلي بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٠٠)

المقياس	المرتبط بالموضوع أو المادة الدراسية	المرتبط بالموضوع أو المادة الدراسية	المقياس
معامل الثبات	٠.٨٦٣	٠.٩٠٦	معامل الثبات
٠.٨٥١			مكل

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في ثبات المقياس يؤكد أن الاختبار صالح لما وضع لقياسه.

إجراءات تطبيق أدوات البحث:

- (١) إعداد أدوات البحث الحالي؛ مقياس النوموفوبيا ومقياس التجول العقلي.
- (٢) اختيار عينة الكفاءة السيكومترية بلغت (٢٠٠) من طلاب جامعة عين شمس (ذكور-إناث) وتطبيق مقاييس الدراسة الحالية عليها للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، وتحديد وقت تطبيق المقياس (٤٥) دقيقة.
- (٣) اختيار عينة البحث الأساسية وبلغت (١٠٨٠) من طلاب جامعة عين شمس (ذكور-إناث) من كليات النظرية (التربية- آداب-البنات)، والكليات العملية (هندسة- حاسبات ومعلومات- صيدلة).
- (٤) تطبيق مقياس النوموفوبيا ومقياس التجول العقلي على العينة بصورة جماعية (وفق كل مرحلة دراسية) في مدرجات الكليات الخاصة بالطلاب، وقد استغرق تطبيق المقاييس شهرين من (٢٠٢٢/٤/٣) إلى (٢٠٢٢/٦/٥) خلال العام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م.
- (٥) تصحيح مقياس البحث الحالي باستخدام المفاتيح الخاصة بالمقاييس وإدخال البيانات على برنامج (SPSS).
- (٦) التحقق من صحة فروض البحث الحالي والتوصل الى نتائج.
- وقد واجهت الباحثة معوقات: ومنها صعوبة جمع طلاب المرحلة الدراسية في وقت واحد خاصة مع وجود المحاضرات والتكليفات المكتبية لهم، كذلك قلة الوقت المتاح لبعض المراحل الدراسية والذي قد يساعد في قدرتهم على أداء المقاييس، انشغال الطلاب بالدراسة.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: تم معالجة البيانات إحصائياً (SPSS) باستخدام:

- معامل ألفا كرونباخ لبيان ثبات الأداة، ومعامل بيرسون لبيان العلاقة الارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية للأداة، والادوات ككل، واستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- استخدام اختبار (T-test) و (ANOVA) لبيان الفروق بين المتوسطات والدلالة الإحصائية.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول: وينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب جامعة عين

شمس

مقياس النوموفوبيا	مقدان الوصول للمعلومات	مقدان التواصل مع الآخرين	مقياس النوموفوبيا
			مقياس التجول العقلي
*٠.٨٦٤	*٠.٨٣٠	*٠.٨٠١	التجول العقلي المرتبط بالمادة
*٠.٨٤٥	*٠.٨٤٢	*٠.٧٥٢	التجول العقلي الغير مرتبط بالمادة
*٠.٩٧٢	*٠.٩٥١	*٠.٨٨٢	مقياس التجول العقلي

\*دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

اتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كلاً من النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس، حيث جاءت

معاملات ارتباط درجات الطلاب على مقياس النوموفوبيا وأبعاده ومقياس التجول العقلي وأبعاده دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن إيمان الطلاب على الهاتف المحمول والخوف من فقد التواصل مع الآخرين أو الوصول لمعلومات دراسية بسبب فقدان الهاتف أو عدم شحن البطارية أو نفاذ الرصيد يؤدي إلى القلق والخوف من الانعزال عن الآخرين، والتواصل معهم، والتشتت بالأمور الكثير وعدم التركيز على موضوع معين وقلة الانتباه للآخرين، مما يؤدي إلى زيادة التجول العقلي سواء المرتبط بالمادة أو موضوع معين أو غير مرتبط بمادة وموضوع معين.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة سندس عبد الرحمن (٢٠٢٠) والتي أكدت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ودراسة وائل ناصر وآخرون (٢٠٢٠) وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين النوموفوبيا ومستوى الوظائف التنفيذية والتحكم في القدرات والسلوكيات الأخرى وتنظيمها دون تشتت، ودراسة عبد السلام ماجد (٢٠٢٢) وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف والتحصيل الدراسي لدى طلاب الكلية، دراسة ديان صابر (٢٠٢٢) وأكدت على وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والاتزان الانفعالي لطلاب الجامعة، كما أكدت دراسة (Tang, Lee, 2021; ) على أهمية تنمية الانتباه العقلي واليقظة والقدرات العقلية للطلاب والتي تؤدي إلى خفض النوموفوبيا والخوف من فقد الهاتف.

**ثانياً: نتائج الفرض الثاني:** وينص على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام اختبار (T-test)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٩) الفرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وفقاً لمتغير النوع

رقم	الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	فقدان التواصل مع الآخرين	الذكور	٥٦٨	٣٨.١٢	٣.٨٠٠	٧,٢٥	* ٠,٠٠٠
		الإناث	٥١٢	٣٩.٧٥	٣.٦٠٠		
٢	فقدان الوصول للمعلومات	الذكور	٥٦٨	٣٨.١١	٤.٢٥	٧.٦٩	* ٠,٠٠٠
		الإناث	٥١٢	٣٩.٧٩	٣.٣٣		
	الدرجة الكلية للمقياس	الذكور	٥٦٨	٧٦.٢٤	٧.٥٠	٩,٦٦	* ٠,٠٠٠
		الإناث	٥١٢	٧٩.٥٥	٦.٦٤		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

اتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) لمقياس النوموفوبيا ككل كانت (٩.٦٦)، وللبعد الأول (٧.٢٥)، والبعد الثاني (٧.٦٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الإناث (٧٩.٥٥) ومتوسط درجات الذكور (٧٦.٢٤) في مقياس النوموفوبيا وأبعاده لصالح الإناث، وهذا يدل على قبول الفرض والذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع ".

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا بين الذكور والإناث من طلاب جامعة عين شمس في لصالح الإناث؛ أن الإناث لديهم الحرص الشديد على الاستفادة من تكنولوجيا المعلومات، والحرص على متابعة كل ما هو جديد من معلومات متعلقة بدراساتها، وربما أسهل طريقة مجانية للاطلاع على المواد الدراسية والبرامج

والتطبيقات الرقمية الخاصة بالدراسة وسهولة التواصل مع أعضاء هيئة التدريس، بالإضافة إلى وجود معلومات شخصية للطالبات على الهاتف المحمول أدى إلى خوفها الشديد من فقدان الهاتف وتعرضها للخوف والقلق أكثر من الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دبان صابر، ٢٠٢٢؛ دينا على، ٢٠٢٣؛ لولوة مطلق، ٢٠١٨؛ محمد مصطفى وعمرو محمد وأحمد على، ٢٠٢١؛ sethia etal,2018;schwaiger,tahir,2020) واختلفت مع دراسة (عبدالسلام ماجد، ٢٠٢٢؛ وائل ناصر وآخرون، ٢٠٢٠) في أن يكون الفرق دال إحصائياً لصالح الذكور

**ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:** وينص على أنه: " يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام اختبار (ANOVA)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٠) الفرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية

البعد	المرحلة	العدد	متوسط الوزن النسبي	انحراف معياري	مجموعات	مجموع متوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
فقدان التواصل مع الآخرين	الأولى	٢٤٠	٤٠.٥	٢.٨	بين مجموعات	١٨٨٦.٩	٤	٤٧١.٧	٣٧.١٦	*٠,٠٠
	الثانية	٢٤٠	٣٧.٥	٤.٥	داخل	١٣٦٤٣	١٠.٧٥	١٢.٦٩		
	الثالثة	٢٤٠	٣٧.٤	٣.٥						
	الرابعة	٢٤٠	٣٩.٩	٣.٢						
	الخامسة	١٢٠	٣٩.١	٣.١						
فقدان الوصول للمعلومات	الأولى	٢٤٠	٣٩.٣	٤.٧	بين مجموعات	٨٩٧.٤٩	٤	٢٢٤.٣	١٥.٢٦	*٠,٠٠
	الثانية	٢٤٠	٣٧.٤	٣.٩	داخل	١٥٧٩٧.٨	١٠.٧٥	١٤.٦٩		
	الثالثة	٢٤٠	٣٩.٨	٢.٦						
	الرابعة	٢٤٠	٣٨.٦	٤.١						
	الخامسة	١٢٠	٣٩.٧	٢.٦						

البعد	المرحلة	العدد	متوسط الوزن النسبي	انحراف معياري	مجموعات	مجموع متوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
المقياس ككل	الأولى	٢٤٠	٧٩.٩	٧.٤٧	بين مجموعات	٣٣٩٨.٨	٤	٨٤٩.٧	١٦.٩١	*٠,٠٠
	الثانية	٢٤٠	٧٤.٩	٨.٣٨						
	الثالثة	٢٤٠	٧٧.٢	٥.٨٢	داخل	٥٤٠٠١.٩	١٠٧٥	٥٠.٢٣		
	الرابعة	٢٤٠	٧٨.٥	٧.١٣						
	الخامسة	١٢٠	٧٨.٩	٥.٤٩	الكل	٥٧٤٠٠.٨	١٠٧٩			

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

اتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ف) لمقياس النوموفوبيا ككل كانت (١٦.٩١)، وللبعد الأول (٣٧.١٦)، والبعد الثاني (١٥.٢٦) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الفرقة الأولى (٧٩.٩) ومتوسط درجات الفرقة الثانية (٧٤.٩)، ومتوسط درجات الفرقة الثالثة (٧٧.٢)، ومتوسط درجات الفرقة الرابعة (٧٨.٥)، ومتوسط درجات الفرقة الخامسة (٧٨.٩) في مقياس النوموفوبيا وأبعاده لصالح الفرقة الأولى، وهذا يدل على قبول الفرض والذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية " .

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا بين المرحلة الدراسية من طلاب جامعة عين شمس في لصالح المرحلة الدراسية الأولى؛ اعتماد طلاب الفرقة والمرحلة الأولى على الهاتف كوسيلة لعملية التعليم وحرصهم على الالتزام بمواعيد المحاضرات، واستخدامه كوسيلة لعملية التواصل مع الأهل والأصدقاء مما يؤدي إلى حالة من الاطمئنان دخل الجامعة بصفتها مرحلة تعليمية جديدة على الطلاب، وكذلك بسبب التطبيقات المتعلقة بالدراسة والملفات الرقمية، فقدان الهاتف يشعرهم بالخوف الشديد.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (لولوة مطلق، ٢٠١٨؛ عبد السلام ماجد، ٢٠٢٢) في أنه لا يوجد فرق في المرحلة العمرية والدراسية للطلاب، ودراسة (Jilisha, 2019) بأن تزيد ظاهرة النوموفوبيا بزيادة العمر والمرحلة الدراسية، وذلك لاستخدام الهاتف كثيراً، والخوف من فقده.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع: وينص على أنه: " يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام اختبار (T-test)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١١) الفرق في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وفقاً لمتغير الكلية

رقم	الأبعاد	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	فقدان التواصل مع الآخرين	نظرية	٤٨٠	٣٨.١٨	٤.٠٤	٥.٤٩	* ٠.٠٠٠
		عملية	٦٠٠	٣٩.٤٦	٣.٤٨		
٢	فقدان الوصول للمعلومات	نظرية	٤٨٠	٣٨.٢٩	٤.٥٢	٤.٥٥	* ٠,٠٠٠
		عملية	٦٠٠	٣٩.٤١	٣.٣٠		
	الدرجة الكلية للمقياس	نظرية	٤٨٠	٧٦.٤٧	٧.٩٨	٥.٣٢	* ٠,٠٠٠
		عملية	٦٠٠	٧٨.٨٨	٦.٤٩		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١

اتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) لمقياس النوموفوبيا ككل كانت (٥.٣٢)، وللبعد الأول (٥.٤٩)، والبعد الثاني (٤.٥٥) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وبالتالي فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الكليات النظرية (كلية التربية وكلية الآداب وكلية البنات) (٧٦.٤٧) ومتوسط درجات الكليات العملية (كلية هندسة وكلية حاسبات ومعلومات وكلية صيدلة) (٧٨.٨٨) في مقياس النوموفوبيا وأبعاده لصالح الكليات العملية، وهذا يدل على قبول الفرض والذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية".

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً في النوموفوبيا بين الكليات النظرية والعملية من طلاب جامعة عين شمس في لصالح الكليات العملية؛ أن الكليات العملية تعتمد كثيراً على برامج الهاتف وتطبيقات خاصة بالدراسة أكثر من الكليات النظرية، وكثرة احتياجاتهم الدراسي للهاتف أكبر من الكليات النظرية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (وائل ناصر وآخرون، ٢٠٢٠)، واختلفت مع دراسة (دبان صابر، ٢٠٢٢؛ لولوة مطلق، ٢٠١٨؛ سندس عبد الرحمن، ٢٠٢٠) عدم وجود فرق وفق التخصص العلمي أو الأدبي.

**خامساً: نتائج الفرض الخامس:** وينص على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام اختبار (T-test)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٢) الفرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وفقاً لمتغير النوع

رقم	الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	التجول العقلي المرتبط بالمادة والموضوع	الذكور	٥٦٨	٣٣.٢٢	٣.٦٧	٢.١٤	* * ٠.٠٣
		الإناث	٥١٢	٣٣.٦٨	٣.٣٩		
٢	التجول العقلي الغير مرتبط بالمادة والموضوع	الذكور	٥٦٨	٣٥.٥٤	٤.٠١	٧.٧٩	* ٠.٠٠
		الإناث	٥١٢	٣٧.٣٢	٣.٤٥		
	الدرجة الكلية للمقياس	الذكور	٥٦٨	٦٨.٧٦	٦.٧١	٥.٧٣	* ٠.٠٠
		الإناث	٥١٢	٧١.٠٠	٩.٠٦		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ \* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥

اتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي ككل كانت (٥.٧٣)، وللبعد الأول (٢.١٤)، واللبعد الثاني (٧.٧٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) و(٠.٠٥)، وبالتالي فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الإناث (٩.٠٦)

ومتوسط درجات الذكور (٦.٧١) في مقياس التجول العقلي وأبعاده لصالح الإناث، وهذا يدل على قبول الفرض والذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع ".

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً في التجول العقلي بين الذكور والإناث من طلاب جامعة عين شمس في لصالح الإناث؛ أن الإناث تتأثر بالتشتت أكثر، ويرجع إلى الضغوط على الإناث من حيث الضغوطات المالية أو الثقافة الاجتماعية أو فرص العمل المستقبلية والتي تؤثر على تركيزهم في الدراسة، والنظرة المستقبلية لحياتهم، وربما يعود إلى صعوبة الدراسة وأن الدراسة تتطلب وقت أكبر مما كانت عليه في الثانوية العامة، مما يجعلها في حالة تجول عقلي سواء مرتبط بموضوع أو مادة دراسية معينة، أو غير مرتبط بموضوع أو مادة دراسية.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عثمان صالح وعامر مهدي (٢٠٢٢) حيث كان الفرق لصالح الذكور، وتختلف مع دراسة (جنان قحطان؛ زينه نزار، ٢٠٢٠؛ عماد الدو، ٢٠٢٢؛ ياسمين علوان، ٢٠٢١) بأنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث سادساً: نتائج الفرض السادس: وينص على أنه: " يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام اختبار (ANOVA)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٣) الفرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وفقاً لمتغير المرحلة

الدراسية

البعد	المرحلة	العدد	متوسط الوزن النسبي	انحراف معياري	مجموعات	مجموع متوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
التجول العقلي المرتبط بالمادة والموضوع	الأولى	٢٤٠	٣٤.٣	٣.٣٠	بين مجموعات	٤٣٥.١٠	٤	١٠٨.٧٧	٨.٨٦	*٠,٠٠
	الثانية	٢٤٠	٣٢.٤	٥.١٩						
	الثالثة	٢٤٠	٣٣.٢	٢.٤١	داخل	١٣١٨٨.٨	١٠.٧٥	١٢.٢٦		
	الرابعة	٢٤٠	٣٣.٦	٢.٩١						
	الخامسة	١٢٠	٣٣.٥	٢.٢٦	الكل	١٣٦٢٣.٩	١٠.٧٩			
التجول العقلي الغير مرتبط بالمادة والموضوع	الأولى	٢٤٠	٣٧.١	٣.٩٦	بين مجموعات	٦١٠.٦٥	٤	١٥٢.٦	١٠.٥٨	*٠,٠٠
	الثانية	٢٤٠	٣٥.٠	٤.٨٩						
	الثالثة	٢٤٠	٣٦.٦	٢.٥٠	داخل	١٥٤٩٨	١٠.٧٥	١٤.٤١		
	الرابعة	٢٤٠	٣٦.٥	٢.٩٥						
	الخامسة	١٢٠	٣٦.٨	٢.٩٠	الكل	١٦١٠٨.٦	١٠.٧٩			
المقياس ككل	الأولى	٢٤٠	٧١.٤	٧.١	بين مجموعات	١٩٨١.٥	٤	٤٩٥.٣	١٢.١٢	*٠,٠٠
	الثانية	٢٤٠	٦٧.٥	٧.٥						
	الثالثة	٢٤٠	٦٩.٨	٤.٧	داخل	٤٣٩٣٢.٤	١٠.٧٥	٤٠.٨٦		
	الرابعة	٢٤٠	٧٠.١	٦.٤						
	الخامسة	١٢٠	٧٠.٣	٤.٨	الكل	٤٥٩١٣.٩	١٠.٧٩			

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١

اتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ف) لمقياس التجول العقلي ككل كانت (١٢.١٢)، وللبعد الأول (٨.٨٦)، والبعد الثاني (١٠.٥٨) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الفرقة الأولى (٧١.٤) ومتوسط درجات الفرقة الثانية (٦٧.٥)، ومتوسط درجات الفرقة الثالثة (٦٩.٨)، ومتوسط درجات الفرقة الرابعة (٧٠.١)، ومتوسط درجات الفرقة الخامسة (٧٠.٣) في مقياس التجول العقلي وأبعاده لصالح الفرقة الأولى، وهذا يدل على قبول الفرض والذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية".

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً في التجول العقلي بين المرحلة الدراسية من طلاب جامعة عين شمس في لصالح المرحلة الدراسية الأولى؛ حيث كثرة الضغوط النفسية على الطالب في المرحلة الأولى بالجامعة بسبب الأعباء والموضوعات البحثية الجديدة التي لم يتعود عليها مسبقاً، كثرة القلق والخوف من الاختبارات والتي تسبب ضغطاً عقلياً، وقد تتطلب بعض التجارب والموضوعات قدراً طويلاً من التركيز والانتباه لفهم الخطوات، بخلاف ما تعود عليه الطالب في السابق، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وتختلف مع دراسة (جنان قحطان، ٢٠٢٣؛ تقوى عباس ومرح عادل، ٢٠٢٢) أنه لا يوجد فرق بين المراحل الدراسية،

**سابعاً: نتائج الفرض السابع:** وينص على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض تم استخدام اختبار (T-test)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٤) الفرق في التجول العقلي لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وفقاً لمتغير

المرحلة الكلية

رقم	الأبعاد	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	التجول العقلي المرتبط بالمادة والموضوع	نظرية	٤٨٠	٣٣.١٢	٣.٧٨	٢.٥٦	*٠.٠٠١
		عملية	٦٠٠	٣٣.٦٩	٣.٣٤		
٢	التجول العقلي الغير مرتبط بالمادة والموضوع	نظرية	٤٨٠	٣٥.٩٥	٤.٠٧	٣.٢٨	*٠,٠٠١
		عملية	٦٠٠	٣٦.٧٣	٣.٦٥		
	الدرجة الكلية للمقياس	نظرية	٤٨٠	٦٩.٠٧	٧.١٢	٣.٣٢	*٠,٠٠١
		عملية	٦٠٠	٧٠.٤٢	٥.٩٤		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١

اتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي ككل كانت (٣.٣٢)، وللبعد الأول (٢.٥٦)، والبعد الثاني (٣.٢٨) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الكليات النظرية (كلية التربية وكلية الآداب وكلية البنات) (٦٩.٠٧) ومتوسط درجات الكليات العملية (كلية هندسة وكلية حاسبات ومعلومات وكلية صيدلة) (٧٠.٤٢) في مقياس النوموفوبيا وأبعاده لصالح الكليات العملية، وهذا يدل على قبول الفرض والذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الكلية".

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً في التجول العقلي بين الكليات النظرية والعملية من طلاب جامعة عين شمس في لصالح الكليات العملية؛ يرجع إلى صعوبة أو سهولة المهمة والتجارب العملية التي يقوم بها الطلاب والطالبات أثناء

المحاضرات، وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي تحتوي على مثيرات مشتتة وتجذب اهتمام الطلاب وتركيزهم بها، حيث أن وسائل التكنولوجيا ممكن أن تكون من أسباب التشتت وقلة الانتباه لتنفيذ مهمة معينة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عثمان صالح وعامر مهدي، ٢٠٢٢؛ صالح الشمري وسالم الحسيني، ٢٠١٨) وتختلف مع دراسة (جنان قحطان، ٢٠٢٣؛ ياسمين علوان، ٢٠٢١) حيث كانت الفروق لصالح التخصص النظري وتختلف مع دراسة (زينه نزار، ٢٠٢٠) بأنه لا يوجد فرق بين الكليات العملية والنظرية.

### توصيات البحث:

- ١- تفعيل الدور الوقائي للأسرة والمدرسة والمؤسسات المختلفة في التصدي للنوموفوبيا.
- ٢- اهتمام وسائل الإعلام بين ببث برامج توعوية تحد من النوموفوبيا والتجول العقلي للطلاب.
- ٣- عقد لقاءات وندوات وورش عمل بصورة دورية لتوعية طلاب الجامعة بالاستخدام الأمثل للهاتف والآثار السلبية المترتبة على الخوف من فقدان الهاتف، وكذلك خفض التجول العقلي ورفع مستوى التركيز والانتباه.
- ٤- تقديم برامج إرشادية وتدريبية لطلاب الجامعة لمواجهة ظاهرة النوموفوبيا والاستخدام الأمثل للهاتف.
- ٥- عقد ندوات لتوجيه الطلاب لاستثمار أوقاتهم في أنشطة وفعاليات مفيدة في حياتهم بدل من ضياع أوقاتهم في استخدام الهاتف النقال لأوقات طويلة متصلة.
- ٦- الاهتمام بتقديم برامج الارشادات النفسي اللازمة للطلاب والأسر لمواجهة النوموفوبيا وخفض التجول العقلي للطلاب.

### بحوث ودراسات مقترحة:

- ١- النوموفوبيا وعلاقتها بالمرحلة العمرية للطلاب بالتعليم ما قبل الجامعي.
- ٢- التجول العقلي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- ٣- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض النوموفوبيا لطلاب الجامعة وأثره على التجول العقلي.
- ٤- برنامج قائم على السيودراما لخفض التجول العقلي لطلاب الجامعة

## المراجع

## المراجع العربية

- إيهاب السيد شحاتة المراغي (٢٠٢٠). استخدام استراتيجيات عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة تربويات الرياضيات، ٣٣ ( ١ ) ، ٩٧-٣١ .
- تقوى عباس ذيبان الشمري ومروج عادل خلف الكندي(٢٠٢٢). بناء وقياس التجول العقلي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، ١١٧، ١٨٨ - ٢٠٨
- جنان قحطان سرحان(٢٠٢٣). التجول العقلي وعلاقته بأساليب التعلم وفقا لنموذج جراشا وريتشمان لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية جامعة بابل، ٢٩(٤)، ٢١ - ١
- حازم عبد الكاظم حسين ( ٢٠٢١ ). التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الاشكال لدى طلبة جامعة واسط، مجلة كلية التربية ، جامعة واسط ، (٤٢) ، ٨٦-٤٢
- حلمي الفيل ( ٢٠١٨ ). برنامج مقترح لتوظيف انموذج التعلم القائم على السيناريو التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية ، مجلة كلية التربية جامعة المنوفية ، ٣٣ ( ٢ ) ، ٦٦-٢ .

- خلف الله حلمى محمد ( ٢٠٢٠ ). فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة تربويات الرياضيات ، ٢٣ (٤) ، ٢١٧-٢٥١ .
- دبان صابر قدورى ( ٢٠٢٢ ). النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالاتزان الانفعالى لدى طلبة الجامعة ، مجلة الجامعة العراقية كلية الاداب جامعة تكريت ، ٥٢ (٢) ، ١٢٤-١٥٥ .
- دينا علي السعيد عيسى (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي.المجلة التربوية جامعة سوهاج، (١٠٧)، ٧٧٣ -٨٣٤
- زينة نزار وداعة ( ٢٠٢٠ ). واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، جامعة القادسية ، العراق ، ٥٢ (٢) ، ١٢٤-١٥٥ .
- سالم معيض العنبي ( ٢٠٢٠ ). التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه جامعة ام القرى كلية التربية .
- سندس عبد الرحمن الحربى ( ٢٠٢٠ ). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز ، مجلة كلية الدراسات العليا التربوية ، جامعة الملك عبد العزيز ، (٢٥) ، ٥٨-٩١ .

- شيماء كمال عبدالعليم حسن (٢٠٢٢). النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف النقال" وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (٧١)، ٤٤٣-٣٨١
- صالح الشمري وسالم الحسيني (٢٠١٨). اساليب التعلم وفقا لنموذج جراثا وريتشمان وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والتخصص الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، مجلة العلوم التربوية كلية التربية جامعة الأزهر، ١٧٨ (١٠٧)، ١٣٧-١٠١ .
- عبد الستار محمد إبراهيم (٢٠٢١). فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي / السلوكي في التخفيف من اعراض الخوف المرضى من فقدان الهاتف المحمول لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، جامعة عين شمس ، ٤٥ (٤)، ٩١-١٣٤
- عبد السلام بن ماجد عثمان (٢٠٢٢). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة الملك عبد العزيز .
- عثمان صالح البياتي وعامر مهدي صالح (٢٠٢٢). التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة أَداب الفراهيدي، ١٤ (٤٨)، ٥٧٩-٥٥٤
- عماد الددو (٢٠٢٢). أسلوب التعلم السطحي والعميق وعلاقتهاما بالتجول العقلي العفوي والمتعمد لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة حلب في المناطق المحررة. مجلة تبيان للعلوم التربوية والاجتماعية، ٢ (١)، ٢٦٧-٢٣٤

- العمرى والباسل وآخرون ( ٢٠١٩ ). برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعليم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة طيبة كلية التربية، مجلة تكنولوجيا التربية : دراسات وبحوث، ( ٢٨ )، ٣٢١ - ٣٩٨ .
- لؤلؤة مطلق فارس الجاسر (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية ١٩ (١٧)، ٥٩١ - ٦١١
- محمد مصطفى وعمر وأحمد على محمد (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول ( النوموفوبيا ) لدى المراهقين المغتربين، مجلة كلية التربية جامعة سوهاج، ١٢ (١) ١٢٠-٦٩ .
- ندى سامي ( ٢٠٢١ ). النوموفوبيا .. اضطراب نفسى يهددك عند الافراط في استخدام هاتفك المحمول ، الكونسلتو .
- هبه محمود محمد ( ٢٠١٩ ). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي ، دراسات نفسية كلية الاداب جامعة حلوان، ٢٩ (٤)، ١٥٩-١٨١
- وائل ناصر عبدالله وآخرون ( ٢٠٢٠ ). النوموفوبيا ( الخوف من فقدان الهاتف الجوال ) وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران ، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية كلية التربية جامعة طيبة ، ١٥ (٢)، ١٢٤-١٥٣

- ياسمين علوان كريم (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، مركز البحوث التربوية والنفسية جامعة بغداد، (٧٠)، ٥٠٠ - ٥٣٣
- يسرا محمد سيد ، رضا ربيع عبد الحليم ( ٢٠٢١ ) : فاعلية نظام البلاك بوردفي خفض التجول العقلي والتسويق الاكاديمي ، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، (٢١)، ٩٥-١٣٢.

### 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.
- Al-Balushi, S. M., Al-Harthy, I. S., & Almehrizi, R. S. (2023). Attention drifting away while test-taking: mind-wandering in students with low-and high-performance levels in TIMSS-like science tests. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 21(2), 395-416.
- Aldwecat, S. H. S., Amarneh, B. H., & Al-majali, M. A. (2024). Prevalence And Impact Of Nomophobia On Academic Performance Among University Students: South Of Jordan. *Migration Letters*, 21(S3), 178-191.
- Al-Hamad, Z. T. T. A. (2024). The Effectiveness of The Mental Thinking Stimulation Model in Developing Probing Thinking in

- Statistics and Reducing Mental Wandering Among Female Students in The Psychology Department at Najran University. *International Journal of Religion*, 5(1), 616-629.
- Arpaci,I & Gundogan,S (2020). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and Nomophobi, *British Journal of Guidance & Counselling*,1-10
  - Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), 451-455.
  - Betoncu, O., & Ozdamli, F. (2019). The disease of 21st century: Digital disease. *TEM Journal*, 8(2), 598.-621
  - Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHOne PhoBIA. *Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 8(4), 12-27.
  - Clinton-Lisell, V. (2023). Investigating reading from screens and mind wandering in the context of standards of coherence. *Scientific Studies of Reading*, 27(2), 169-186.
  - 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*, 10,1-13.
  - Daei, Azra Hasan Ashrafi-rizi & soleymani,MohammadReza (2020): Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction Among University Students, *International Journal of Preventive Medicine*, 209(51),1-13
  - Dalbudak, I., Yilmaz, T., & Yigit, S. (2020). Nomophobia Levels

- and Personalities of University Students. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 166-177.
- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2020). Assessing Nomophobia: Validation Study of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Mental Health Journal*, 1 -10.
  - García-Umaña, A.; Pillajo, É.C(2020): Validación de escala MPPUS-A sobre el uso problemático del smartphone. *Pixel Bit Rev. Medios Educ.*, 57, 173– 189.
  - Gionet, S., Arseneau, J., & Plourde, V. (2023). Psychopathology and mind wandering in young university students. *Journal of psychiatric research*, 163, 350-356.
  - Hou, Y., Zhang, Y., Liu, Y., Yuan, H., & Lei, X. (2023). Mindfulness Profiles Among Chinese University Students: Exploring Differences in Phenomenon, Cognition, and Performance of Mind Wandering. *Mindfulness*, 14(4), 908-918.
  - Issazadegan, A., Tajik, F., Lajevardi, S. A., & Movahednejhad, S. (2023). Model of psychological distress based on metacognitive beliefs of students with the mediating role of mind-wandering. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(12), 97-106.
  - Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J.J. (2019). Nomophobia: a mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Psychiatric Society - South Zonal Branch*, 41, 541-548
  - Khosravi, S., Li, H., Khan, A. R., Zoha, A., & Ghannam, R. (2024). Exploring the Elusive Mind: A Multimodal Wearable

Sensor Solution for Measuring Mind Wandering in University Students. *Advanced Sensor Research*, 3(1), 1-9.

- King , A.L.S., Valenca , A.M ., Silva , A.C., Sancassiani , F., Machado ,S., & Nardi , A.E. ( 2014 ) .” Nomophobia “ : Impact of cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with panic Disorder compared with a control Group . *Clinical Practice and epidemiology in mental health : CP & EMH*, ( 10 ) ,28-35.
- Lopez, A., Caffò, A. O., Tinella, L., & Bosco, A. (2023). The four factors of mind wandering questionnaire: Content, construct, and clinical validity. *Assessment*, 30(2), 433-447.
- Melsi Victoria Hernández-Torrejón, Lucila Pastor-Molina, Lizeth Sosa-Manchego. (2020): Nomophobia in University Students, *International Journal of Early Childhood Special Education (INTJECSE)*, 12(1), 488-495 .
- Mir, R., & Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *JPMA*, 70(9),1492-1497.
- Mohamed, N., & Mohamed, A. (2023). The Relative Contribution Of Actively Open–Minded Thinking And Mental Wandering In Predicting Academic Self-Efficacy Among University Students. *Journal of Education Studies and Humanities*, 15(4), 93-120.
- Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6(5).1-8.
- Naser, A. Y., Alwafi, H., Itani, R., Alzayani, S., Qadus, S., Al-

- Rousan, R., ... & Bahlol, M. (2023). Nomophobia among university students in five Arab countries in the Middle East: prevalence and risk factors. *BMC psychiatry*, 23(1), 541-552.
- Neetu Gilbert, (2020): ANUPTREND AMONG STUDENTS: NOMOPHOBIA, *Journal of Applied Science And Research*, 2020, 8 (2),25-29.
- Qutishat, M., Lazarus, E. R., Razmy, A. M., & Packianathan, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 1-6.
- Qutishat, M., Lazarus, E. R., Razmy, M.A., & Packianathan, S. (2020). University students nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a university in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, e100206.
- Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between self-talk, inner speech, mind wandering, mindfulness, self-concept clarity, and self-regulation in university students. *Behavioral Sciences*, 14(1), 1-12.
- Randall, J. (2015). “*Mind Wandering and Self –directed learning: Testing the Efficiency of Self –Regulation Interventionsto Reduce Mind wandering and Enhance online Training Performance*”. PhD. Dissertation, Rice University.
- Ren, S., He, J., Liu, T., & Zhang, D. (2024). Exploring the relationship between college students' adaptability and nomophobia. *Behaviour & Information Technology*, 1-17.
- Reza, M., Tasnim, M., Afroz, M., & Ruhi, S. (2024). Exploring

- nomophobia among university students: Identifying risk factors, correlates, and predictive insights through machine learning. *Journal of Future Sustainability*, 4(4), 243-250.
- Schwaiger,E&Tahir,R (2020). *Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan*, Heliyon, 6, 1-5.
  - Sethia,S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta,M.& Khan, A. (2018).A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of medical college in Bhopal. *International Journal of Community Medicine Health*,5(6),2442-2445.
  - Tang,A &Lee R(2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: *study protocol of a clusterrandomized*, *BMC Nursing*,1-13.
  - Tucu, 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.
  - Wang, F. (2023). School burnout and mind wandering among adolescents: The mediating roles of internet addiction and the moderating role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology*, 1-16.
  - Wang, F., Huang, M., & Qu, J. (2023). The effect of Internet addiction on mind wandering: Resilience and academic burnout as mediators among Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 51(2), 1-13.

## Nomophobia and its Relationship to Mental Wandering among a Sample of University Students

### Abstract:

The research aimed at investigating the nature of the relationship between nomophobia (fear of losing the mobile phone) and mental wandering among a sample of university students. The research problem focuses on the fact that the use of mobile phones and learning performance must be carefully considered to obtain a more balanced perspective on the effects of mobile phones on attention and learning.

The research mainly used the descriptive correlational approach. The research sample consisted of (1080) male and female students from Ain Shams University, with (480) male and female students from the theoretical colleges (Education, Arts, and Girls), and (600) male and female students from the practical colleges (Engineering, Computers and Information Technology, and Pharmacy), with (40) male and female students from each academic level. Their ages ranged between (18-23) years, with an average age of (20.5) and with a standard deviation of (1.87). They were selected randomly, and the research used the nomophobia scale (prepared by the researcher) and the scale of mental wandering (prepared by the researcher). The research found that there is a positive, statistically significant correlation at the significance level (0.01) between nomophobia and mental wandering among a sample of university students. In addition, it was found out that there is a statistically significant difference at the significance level (0.01) between nomophobia and mental wandering in a sample of university students according to the gender variable (in favor of females), according to the academic stage variable (in favor of the first stage), and according to the college variable (in favor of practical colleges).

**Keywords:** Nomophobia, mental wandering, university students.