

النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

د/ شيماء كمال عبد العليم حسن
مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية
جامعة الأزهر- بنات القاهرة

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي العلاقة بين النوموفوبيا و (الاندماج الأكاديمي – اليقظة العقلية) لدى طلبة الجامعة والتحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من كل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية، والكشف عن الفروق في النوموفوبيا وفقاً للنوع (ذكور – إناث) والتخصص (كليات علمية – كليات نظرية) لدى طلبة الجامعة. وشارك في البحث (٤٠٠) طالباً وطالبة (٢٠٠ طالب، ٢٠٠ طالبة) من جامعة الأزهر وذلك بالعام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، وقد تكونت أدوات البحث من مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثة)، ومقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد الباحثة)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين (النوموفوبيا – الاندماج الأكاديمي، اليقظة العقلية)، وإمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية. ووجود فروق ذات دلالة احصائية في النوموفوبيا وأبعادها وفقاً للنوع (ذكور – إناث) لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في النوموفوبيا وأبعادها وفقاً للتخصص (كليات علمية – كليات نظرية). تمت مناقشة نتائج البحث، وتقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة. الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، الاندماج الأكاديمي، اليقظة العقلية، طلبة الجامعة.

النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

د/ شيماء كمال عبد العليم حسن
مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية
جامعة الأزهر- بنات القاهرة

مقدمة:

تعد تكنولوجيا الهاتف المحمول جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة اليومية وعلي الرغم من توفير العديد من المزايا لديه، إلا أنه قد يكون للهواتف المحمولة تأثيراً سلبياً علي حياتنا مما يسبب لنا القلق والخوف والتوتر، والإحساس بعدم الراحة لعدم القدرة للوصول إلي الهاتف المحمول أو لكونه خارج نطاق الاتصال، ويؤثر بدون شك هذا القلق بالسلب علي حياتنا سواء بالدراسة أو العمل أو لأداء مهام حياتنا اليومية.

إن ظهور وسائل الاتصال الحديثة أدت الي تغيرات جوهرية في جميع مجالات الحياة اليومية عامة والعلاقات الأسرية والاجتماعية خاصة؛ وامتدت لتشمل الجانب الأكاديمي فقد ناقوس الخطر داخل جدران الحرم الجامعي ليحذرنا من انشغال الطالب الجامعي بهاتفه في ساحات الجامعة بل وداخل قاعات المحاضرات وامتدت خطورة هذه الظاهرة من تشتت الانتباه لتصل الي عدم اندماجه اكااديمياً، حتي أصبح بين عدد كبير من الطلاب الجامعيين.

ويعد النوموفوبيا رهاب القرن الحادي والعشرين، والذي ينطوي علي مستوي مرتفع من القلق في حالة الابتعاد عن الهاتف المحمول أو نتيجة لنسيانه في مكان ما أو لنفاذ بطاريته أو عندما لا يوجد تغطية جيدة لشبكة الهاتف، ويؤثر هذا القلق بشكل سلبي علي تركيز الفرد ويشتته عن أداء أنشطته اليومية، وأظهرت نتائج الدراسات نسب انتشار كبيرة للنوموفوبيا بنسبة تتخطي ٦٦% من مستخدمي الهواتف الذكية حول العالم، وفي دراسات أخرى وصلت نسبة انتشار النوموفوبيا إلي ٧٣% من أفراد العينة (Gezgin,et al.,2018:215).

والنوموفوبيا (Nomophobia) (الخوف من فقدان الهاتف الذكي) هو اختصار لـ (no-mobile-phone phobia)، وهو يشير إلي تعلق الفرد بالهاتف الجوال، وعدم القدرة علي

السير بدونه في أغلب الأوقات والأمكنة ويمكن أن يجعل ذلك الشخص الذي يعاني من هذا الخوف يعيش في عزلة تامة، ويؤدي به الي الشعور بالقلق والارتباك، والتقصد المستمر للهاتف الجوال خوفاً من عدم القدرة علي التواصل مع الآخرين (Yildirim&Correia,2014).

ويشير (Garcia, Guerrero& Belmonte,2020) إلي أن الرهاب يؤثر سلباً علي الشخصية واحترام الذات والقلق والاجهاد والأداء الأكاديمي، ويؤدي الي العديد من المشكلات الصحية البدنية والعقلية؛ فإننا نواجه مشكلة صحية تؤثر سلباً علي الشخص وتسبب مشاكل نفسية وتغيرات جسدية وسلوكية تؤثر بشكل كبير علي أدائه في مختلف مجالات الحياة. فالهواتف الذكية تحظى باهتمام بالغ، وتنال قبولاً ورواجاً لدي طلبة الجامعة ،ويعود هذا القبول إلي كونها توفر فوائد جمة وخدمات جليلة تلبي احتياجات الطلبة الأساسية ورغباتهم، ولكنها تسبب بعض المشكلات النفسية والأكاديمية المرتبطة باستخدامها.

وأوضح (Prasad et al.,2017) 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 علي مستوي تركيزهم. يعد الاندماج الأكاديمي حالة عقلية إيجابية منجزة ترتبط بالعمل وتتصف بالحيوية والنشاط، والتقاني والإخلاص، والانهماك، وتشير الحيوية والنشاط إلي الطاقة التي يوظفها الفرد في الدراسة، ويمثل الانهماك مدي استغراق الفرد في دراسته، وقد ظهر اهتمام متزايد في العقدين السابقين بمفهوم الاندماج الأكاديمي(Zhang, et al,2015).

وقد أشار(Luthans& Palmer,2016) إلي أن الاندماج الأكاديمي في الممارسات التربوية الجيدة يعد أحد أفضل المنبئات بالتعلم والنمو الشخصي، كما وجدت البحوث أنه عندما يندمج الطلبة في أنشطة تربوية هادفة، تستمر فوائد ذلك إلي ما بعد التخرج، ويضاعف فرص اندماجهم في العمل فيما بعد.

ويعرف (Akey,2006) الاندماج الأكاديمي علي أنه مستوي المشاركة والاستعداد والاهتمام الذي يظهره الطلاب في الدراسة، ويتضمن الاندماج في العمل الجامعي كل من السلوكيات التالية(المثابرة، الجهد ، الانتباه)، والاتجاهات (الدافعية، قيم التعلم الموجبة ، الحماس ، الاهتمام ،والفخر بالنجاح)، ولذلك فإن الطلاب المندمجين يسعون نحو الأنشطة

داخل وخارج حجرة الدراسة التي سوف تؤدي بهم الي النجاح والتعلم، ويتميزون بحب الاستطلاع والرغبة في المعرفة، ويمتلكون استجابات انفعالية موجبة نحو التعلم. واليقظة العقلية تعمل علي زيادة تركيز الفرد علي الحاضر دون الرجوع إلي الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Creswell & Lindsay, 2014)، كما تعمل علي تحرير الفرد من العادات والسلوكيات غير الصحيحة وتعزيز التنظيم الذاتي للسلوك والمساهمة في السلوكيات بما يتفق مع احتياجات الفرد ومصالحه وقيمه وزيادة الاستبصار بمواقف الحياة. (Bajaja, et al., 2016)

ذكر (Sakiroglu et al., 2017) بأن هناك علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت معها مستويات النوموفوبيا، كما أن اليقظة العقلية لها تأثير كمتغير وسيط في العلاقة بين النوموفوبيا والتحصيل الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. وهذا ما أكدته (Arpaci et al., 2019) بأن مستويات النوموفوبيا تتخفف لدي الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة حيث أنهم علي وعي تام وانتباه جيد تجاه التفاعلات الاجتماعية والمواقف التي يمر بها. كما أشار (Pang et al., 2020) بأنه كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت مستويات اعتماد الفرد علي الهاتف النقال والتعلق به وفي ضوء ما سبق يتضح الحاجة الي دراسة النوموفوبيا في البيئة الجامعية بين الطلاب لما لها من تأثير هام علي اندماجهم الأكاديمي واليقظة العقلية لديهم.

مشكلة البحث وتسألته:

تعد النوموفوبيا نوع جديد من الرهاب وهو يعني أن الفرد يصيبه الخوف الشديد بمجرد احساسه بضياح الهاتف المحمول أو فقدانه في مكان ما أو نسيانه في المنزل أو تواجده خارج نطاق الشبكة وعدم قدرته علي التواصل بالآخرين طرأت مشكلة البحث الحالي من خلال ما لاحظته الباحثة أثناء عملها الأكاديمي لسلوكيات بعض طلبة الجامعة التي تظهر من خلال تعلقهم الكبير بالهاتف الجوال والاستخدام المفرط له بطريقة لافتة للنظر داخل وخارج قاعات الدراسة وفي فترات الراحة وفي المواصلات أمراً لافتاً للانتباه لدرجة أوضحت بعض الطالبات عند الحديث معهن أنهن لا يستطعن الحياة بدون الهاتف المحمول فهو ملاصق لهن وقت النوم والطعام والمواصلات وداخل قاعات التدريس وتأثيره عليهن مما ينعكس سلباً علي جميع مجالات تكيفهن النفسي والاجتماعي وقد يؤدي إلي خلق مشكلات سلوكية واجتماعية وأكاديمية

لديهم خاصة في ظل التحول الرقمي للعملية التعليمية وما صاحبه من تغيرات متلاحقة في الوسائل التعليمية، حيث أصبح الهاتف المحمول أحد الوسائل التعليمية الأساسية، فيتم من خلاله بث المحاضرات عبر بعض المنصات التعليمية مثل مايكروسوفت تيمز وبعض وسائل التواصل الاجتماعي مثل الواتس آب، وخاصة بعد تحول الكتاب الجامعي الي كتاب الكتروني، كل ذلك يستلزم استخدام الهاتف المحمول فترة طويلة. بالإضافة إلي إجراء بعض الامتحانات عن طريق النماذج الإلكترونية، مما أدى إلي انتشار الإحساس بالخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدي طلبة الجامعة.

أشارت بعض الدراسات أن أكثر الأفراد اهتماماً واستخداماً للهواتف المحمولة هي فئة الشباب الذين يتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٤ عاماً (Schreiber, 2014, Lee, Chang, Lin. & Cheng, 2014)

وأوضحت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت في الدول الأجنبية علي طلاب وطالبات الجامعات المختلفة أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدي طالبات الجامعة تتعدي ٥٠% بل تجاوزت في بعض الدراسات بنسبة ٧٩%.

وتشتت الانتباه حتي أثناء السير بالشوارع أو داخل جدران حبرات الدراسة بالجامعة، وتأثر الجهاز العصبي واختلت الساعة البيولوجية بجسم الإنسان (Bhatia, 2008)

لقد أصبح الهاتف الذكي بالنسبة للكثير من الأفراد وخاصة الشباب الجامعي ضرورة لا غني عنها لا يفارق أيديهم وآذانهم ولا يبتعد عن أعينهم ليلاً ونهاراً فهم يستيقظون ليلاً إما للتواصل أو النظر في الهاتف ويقاومون إغلاق الهواتف أثناء المحاضرات أو حتي الامتحانات أو أثناء النوم، وقد أدى الإستخدام المفرط إلي تغيرات في سلوكيات ونظام حياة الأفراد اليومية فأصابهم الأرق (Rosen, Louis, Miller, Rokkum, et al 2016)

ومن الآثار السلبية للنوموفوبيا أنها تؤثر علي الجانب الأكاديمي حيث أجريت دراسة (الjasر، ٢٠١٨) للتعرف علي العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) والتحصيل الدراسي لدي طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت حيث تكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالباً وطالبة من الصفين الحادي والثاني عشر وأسفرت نتائج الدراسة علي أنه توجد علاقة سلبية بين النوموفوبيا والتحصيل الدراسي أي أنه كلما ارتفع مستوى النوموفوبيا انخفض معه مستوى التحصيل الدراسي.

وهذا ما أوضحه (Mengi et al., 2020) أن اضطراب النوموفوبيا يعد أمراض في غاية الخطورة لدى طلاب المدارس والجامعات ينتج عنه انخفاض جودة النوم لديهم وضعف تحصيلهم الأكاديمي بسبب عدم الانتباه والتركيز أثناء الحصص في الفصول أو المحاضرات. وجاءت دراسة (Yildirim et al, 2016) لتشير النتائج الي وجود فروق دالة احصائياً في نسبة انتشار النوموفوبيا لدي عينة الدراسة ترجع لمتغير الجنس ولصالح الإناث. وتري الباحثة أن النوموفوبيا تؤثر علي بعض المتغيرات التعليمية داخل قاعة الدراسة وخارجها مثل اندماج الطلبة في العملية التعليمية ومشاركتهم الفعالة أثناء المحاضرات ،حيث يزداد تفقد الطالبة لهاتفه مما يؤثر علي العمليات العقلية لديه ،مثل الانتباه والإدراك والتذكر وينعكس علي اندماجه الأكاديمي، ويزيد مقدار الجهد الذي يبذله في تحصيل المعلومات مسبباً انخفاض مستويات اليقظة العقلية لديهم.

كما نجد أن التقنيات الحديثة لأجهزة التواصل، تؤثر بشكل مباشر علي الاندماج الأكاديمي للطلاب فهي تستنفذ كثيراً من وقتهم، وتشغلهم عن محاضراتهم وأدائهم الأكاديمي، مما يترتب علي ذلك قلة الانتباه والتركيز .

ونتيجة لندرة الدراسات السابقة التي تناولت هذه المفاهيم لدي طلبة الجامعة ظهرت مشكلة البحث الحالي وتساؤلاتها خاصة وأنه في حدود علم الباحثة لم توجد دراسة واحدة عربية تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة، ولذلك فإنّ البحث الحالي يسعى إلى التعرف علي العلاقة بين النوموفوبيا وبين الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية، وكذلك معرفة الفروق في النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص (كليات علمية - كليات نظرية) .

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- ١- ما نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة الجامعة ؟
- ٢- ما العلاقة بين النوموفوبيا الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟
- ٣- ما العلاقة بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟
- ٤- ما إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال كل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية؟
- ٥- ما الفروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة على أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص (كليات علمية - كليات نظرية) ؟

أهداف البحث:

- التعرف علي العلاقة بين النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي من ناحية وبين النوموفوبيا واليقظة العقلية من ناحية أخرى لدى طلبة الجامعة.
- التحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة من خلال كل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية.
- الكشف عن الفروق في النوموفوبيا وفقاً للنوع (ذكور – إناث) والتخصص (كليات علمية – كليات نظرية) لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين، أحدهما نظري والآخر تطبيقي:

الأهمية النظرية:

- لقاء الضوء علي اضطراب النوموفوبيا والذي أصبح من الاضطرابات المنتشرة حالياً بين العديد من فئات المجتمع نتيجة توافر الأجهزة النقالة بشكل كبير وسهولة استخدامها.
 - تناول مفهوم على جانب كبير من الأهمية والحدثة، وهو النوموفوبيا وتحديد أبعاده والتظير له
 - هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت هذه المتغيرات، حيث إنه في حدود إطلاع الباحثة لا توجد دراسة عربية اهتمت بدراسة كل من النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية.
 - يمثل طلاب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وسينتقل هؤلاء الي العمل في مختلف جوانب الحياة، ولذلك فإن معرفتهم ببعض الخبرات المرتبطة بالنوموفوبيا وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية تشكل عنصراً هاماً وضرورياً لمواجهة العديد من المشكلات التي ترتبط بهذه المتغيرات.
- الأهمية التطبيقية: قد تساهم نتائج البحث الحالي فيما يلي:
- إعداد مقاييس لكل من النوموفوبيا، والاندماج الأكاديمي، واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

- تساعد تلك الدراسة العاملين في مجال علم النفس التعرف علي اضطراب النوموفوبيا حتي يتسنى لهم معرفة المزيد عن ذلك الاضطراب ومواجهة الآثار السلبية المترتبة عليها.
- الخروج بتوصيات ومقترحات قد تفيد الباحثين في دراستهم.
- قد تسهم نتائج هذا البحث في تركيز الانتباه إلي الاتجاه الي البرامج التوعوية والإرشادية لتقليل أثر النوموفوبيا وتحسين مستوى اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة وكذلك اندماجهم أكاديمياً.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

النوموفوبيا: Nomophobia :

وتعرف الباحثة النوموفوبيا لدي طلبة الجامعة بأنها "شعور الطالب الجامعي 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 أيضاً من فقدان المحاضرات الإلكترونية أو فقدان الاستفادة من وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال" وتقاس إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعة علي مقياس النوموفوبيا المستخدم في الدراسة الحالية، والمعد من قبل الباحثة.

الاندماج الأكاديمي Academic Engagement

تُعرفه الباحثة بأنه "سعي الطالب الجامعي لبذل الجهد في العملية التعليمية وممارسة سلوكيات ايجابية داخل المحاضرة، والمشاركة بفاعلية في الأنشطة الأكاديمية، ولديه طاقة انفعالية تجاه الأساتذة والمعلمين والمهام التعليمية مما يؤدي إلي إتقان المعارف والمهارات، ويتم من خلال المشاركة السلوكية والمعرفية والانفعالية. ويقاس إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعة علي مقياس الاندماج الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية، والمعد من قبل الباحثة.

اليقظة العقلية Mindfulness:

تُعرفه الباحثة بأنها " نشاط عقلي يقوم به الطالب الجامعي مركزاً انتباهه عن قصد علي ما يقوم به من أعمال ويكون قادراً علي التفكير بطريقة جديدة لابتكار أشياء جديدة ولديه القدرة علي وصف ما يدور بداخله وأن يتصرف بشكل واعٍ في أمور حياته. وتقاس إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعة علي مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية، والمعد من قبل الباحثة.

حدود البحث:

- حدود موضوعية: وتتمثل في موضوع البحث وهو "النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة.
- حدود بشرية: شارك في البحث الحالي (٤٠٠) من طلبة الجامعة.
- حدود مكانية: تم اختيار المشاركين في البحث من بعض طلبة جامعة الأزهر.
- حدود زمنية: تم تطبيق أدوات البحث خلال عام ٢٠٢١/٢٠٢٢.

المفاهيم النظرية للبحث:

أولاً: النوموفوبيا: Nomophobia

نشأة مصطلح النوموفوبيا:

تم تقديم مصطلح النوموفوبيا لأول مرة في الأدبيات النفسية من خلال الدراسة التي أجريت في إنجلترا عام ٢٠٠٨م من قبل منظمة YOUGOV وهي منظمة بحثية مقرها المملكة المتحدة علي موظفي إدارة البريد البالغ عددهم ٢١٦٣ فرداً 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 و٤٧% من الإناث يواجهوا قلق الانفصال عن هواتفهم النقالة، بالإضافة إلي أن ٥٥% من عينة الدراسة لا يغلقوا هواتفهم نهائياً 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.,

2017: Betoncu & Ozdamli, 2019: Bhattacharya, Bashar, Srivastava & Singh, 2019)

تعريفات النوموفوبيا

مصطلح النوموفوبيا Nomophobia يشير الي رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وهو شعور الفرد بدرجة كبيرة من القلق في حال عدم توافر الهاتف الذكي أو الاتصال بالإنترنت، وينطوي علي العديد من السلوكيات والأعراض التي تجعل الفرد الذي يعاني من النوموفوبيا يتميز بدرجة كبيرة من الاعتمادية علي الهاتف المحمول إلي الحد الذي يجعل الهاتف امتداداً لأجسادهم لا يقدرّون علي الاستغناء عنها (Galhardo, et al., (2020:2 وعرفها (Durak, 2017) بأنها خوف غير مبرر يحدث للفرد عندما يتعذر عليه الوصول إلي الهاتف النقال.

كما عرفها (Farooqui et al, 2018) بأنها الخوف من عدم وجود جهاز الهاتف أو عدم القدرة علي الوصول إليه. وعرفها (Ahmad et al, 2019) بأنه الخوف من عدم استخدام الهاتف النقال مما يترتب عليه عدم الراحة والعصبية. حين عرفها (Bekaroglu and Yilmaz, 2020) بأنها خوف الفرد من أن يكون بعيداً عن هاتفه النقال.

من خلال عرض التعريفات السابقة تري الباحثة: أن النوموفوبيا هي الخوف والقلق والتوتر الذي يشعر به الفرد عند فقدانه أو نسيانه للهاتف النقال وعدم القدرة علي الوصول إليه وعدم قدرته علي التواصل مع الآخرين مما يؤدي الي شعور الفرد بعدم الراحة.

أبعاد النوموفوبيا:

- أشار (Yildirim and Correia, 2015) إلي أن النوموفوبيا تتكون من الأبعاد الآتية:
- 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.

- 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.
- صعوبة الوصول الي المعلومات Not being able to access information: تشير الي شعور الفرد بالخوف عندما لا يستطيع الوصول الي المعلومات أو عدم قدرته علي استرجاع المعلومات أو عدم القدرة علي استخدام محركات البحث من خلال هاتف النقال.
- فقد وسائل الترفيه Giving up Convenience: تشير الي شعور الفرد بالخوف عندما لا يستطيع استخدام وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال.

الآثار المترتبة علي النوموفوبيا:

يؤثر اضطراب النوموفوبيا علي الإنسان بشكل كبير حيث أثبتت الدراسات تسبب السلوك الاعتمادي للهواتف المحمولة في العديد من الأضرار علي صحة الإنسان بخلاف تسببه في العديد من الحوادث المرورية نتيجة الانشغال المرضي بالهاتف كالتحدث أو المراسلة النصية مع شخص ما أثناء القيادة مما يجعل الأمر محفوف بالمخاطر ،هذا بالإضافة إلي تسبب النوموفوبيا في تشتت انتباه الأفراد المضطربون بهذا الاضطراب ،هذا علاوة علي التسبب في آلام كبيرة في الرقبة والظهر نتيجة إساءة استخدام الهاتف المحمول لفترات كبيرة، بالإضافة للتسبب في اضطرابات النوم، كمل تؤثر النوموفوبيا سلبياً علي الصحة النفسية للفرد، حيث أكدت الدراسات علي أن النوموفوبيا تتسبب في زيادة أعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسية لدي الأفراد، بالإضافة لشعورهم بالوحدة وانعدام الأمن وانخفاض تقدير الذات، كما تؤثر النوموفوبيا سلبياً بشكل كبير علي الإنجاز والتحصيل الأكاديمي للطلاب. (Bekaroglu, & Yilmaz, 2020:137).

الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا:

- فقدان الشعور بالزمن أو تجاهل الأنشطة اليومية الأساسية.
- ظهور أعراض انسحابية كمشاعر القلق والعصبية عند فقد الهاتف الذكي أو شبكة الاتصال.
- الاحتفاظ بأكثر من هاتف ذكي أو أكثر من شاحن للهاتف

- التواصل الاجتماعي الغير واقعي باستخدام الهاتف الذكي
 - قلق الرنة أي القلق المترقب والمتكرر عند سماع أي رنة مشابهة لرنة الهاتف الخاص به.
 - الحرص علي أن يكون الهاتف الذكي مفتوح طوال اليوم.
 - تزايد الإنفاق علي الهاتف المحمول. (Bragazzi & Puente,2014:157)
- أجري (Bragazza and Del Puente,2014) دراسة قدما فيها مجموعة من المعايير التشخيصية للنوموفوبيا والتي يقترح وضعها في الدليل التشخيصي الاحصائي للاضطرابات العقلية، الطبعة الخامسة DSM-5 ويعبر عن النوموفوبيا بأنها استخدام الهاتف النقال كدرع واق أو شئ مؤقت لتجنب التواصل الاجتماعي المباشر وعادة ما يتم هذا الاستخدام بطريقة اندفاعية ويشمل الأعراض التالية:
- استخدام الهاتف النقال بانتظام وقضاء أكبر وقت ممكن عليه، والحصول علي جهاز أو أكثر ،و حمل الشاحن دائما معه في أي مكان.
 - الشعور بالقلق والتوتر بمجرد التفكير في فقدان الهاتف النقال أو عندما لا يكون متاحاً في مكان قريب أو غير موجود بمكانه المعتاد، أو لا يمكن استخدامه بسبب سوء تغطية الشبكة، أو نفاذ شحن البطارية، أو نفاذ الرصيد، ومحاولة تجنب الأماكن التي يحظر فيها استخدام الجهاز .
 - النظر الدائم إلي شاشة الهاتف للتحقق من الرسائل والمكالمات التي تم استلامها.
 - إبقاء الهاتف قيد التشغيل باستمرار (٢٤) ساعة ومراقبة الهاتف عند ذهابه للنوم.
 - قلة التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه مع الآخرين حيث يشعرون بالتوتر ويفضلوا التواصل عن طريق التكنولوجيا الحديثة.
 - الغرق في الديون أو وجود نفقات كبيرة جراء استخدام الهاتف النقال.

ثانياً: الاندماج الأكاديمي Academic Engagement

يعد مفهوم الاندماج من المفاهيم التي لها تأثير كبير في دافعية الطلاب نحو عملية التعلم والتحصيل الدراسي، ويركز جزء كبير من الأدبيات علي موضوع اندماج الطلاب في مجالات متنوعة مثل التربية، الصحة، علم النفس وعلم الاجتماع، حيث تقدم هذه الدراسات أدلة علي

أن اندماج الطلاب هو عامل جوهري وفعال في المخرجات التعليمية والاجتماعية الإيجابية لدى الطلبة (Ofarrell & Morriosn,2003)

مفهوم الاندماج الأكاديمي:

يشير مصطلح الاندماج الأكاديمي إلى "مقدار الطاقة الجسدية والنفسية التي يبذلها الطالب لتحقيق المعرفة والخبرة الأكاديمية، ويتضمن الطاقة التي يبذلها الطالب في المذاكرة وقضاء وقته في التعلم ومشاركته في الجامعة والأنشطة الجامعية الصفية واللاصفية وتفاعله مع أعضاء هيئة التدريس وزملائه (Krumrei-Mancuso, Newton, kim & Wilcox,2013) ويعرف بأنه "مشاركة الطالب في الأنشطة التعليمية المختلفة التي تتم داخل المؤسسة التعليمية وتتضمن بذل الجهد والمثابرة، واستثمار الطاقات والإمكانات الداخلية المختلفة للطلاب، كذلك المشاركة العاطفية للآخرين، وزيادة درجة الدافعية للتعلم. (حسن، ٢٠١٥) وتري (عفيفي، ٢٠١٦) أن الاندماج الأكاديمي هو مشاركة طلاب الجامعة سلوكياً في الأنشطة التعليمية المختلفة الصفية- اللاصفية، ومدي التزامه وجدانياً في ضوء علاقاته مع الآخرين) أعضاء هيئة التدريس والأقران)، ومعرفياً من خلال توظيفه للاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية، والمثابرة من أجل التعلم.

ويعرف بأنه "انشغال الطلاب والتزامهم بالتعليم والتعلم، والانتماء، وتحديد الهوية في المدرسة والجامعة، والمشاركة في بيئة المؤسسة والمبادرة في الأنشطة لتحقيق النتائج (Phan & Ngu,2016,41)

وتعرفه (حبيب، ٢٠١٨، ٥٢٠) بأنه "مبادرة قصدية من جانب الطالب الجامعي لبذل الجهد في العملية التعليمية وممارسة سلوكيات إيجابية داخل الجامعة، مدعماً في ذلك بطاقة انفعالية تجاه الأساتذة وزملاء والمهام التعليمية، مما يؤدي الي إتقان المعارف والمهارات والمشاركة بفاعلية في الأنشطة، وتكوين مشاعر ايجابية تجاه الجامعة".

ومن خلال عرض التعريفات السابقة تري الباحثة: أن الاندماج الأكاديمي هو حالة ايجابية يسعى اليها الطالب الجامعي لبذل الجهد في العملية التعليمية بحماس وجهد ومثابرة وممارسة سلوكيات ايجابية داخل المحاضرة ومدي مشاركته في الأنشطة الأكاديمية متفاعلاً مع زملاءه ومعلميه ، ولديه اتجاهات ايجابية نحو عملية التعلم ونحو المؤسسة التعليمية التي ينتمي إليها.

▪ أبعاد الاندماج الأكاديمي:

يتضمن الاندماج الأكاديمي ثلاثة أبعاد هي الاندماج السلوكي، والمعرفي، والانفعالي، حيث:

١- الاندماج السلوكي: Behavioral Engagement

هو المشاركة الإيجابية والجهد و الاهتمام اللازم للقيام بالمهام الأكاديمية وهو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية وبذل الجهد والمثابرة والالتزام بالقوانين داخل قاعة الدراسة وخارجها، وتجنب الأعمال التخريبية والضارة وأنه يمكن ملاحظته بصورة مباشرة علي سلوك المتعلم.

٢- الاندماج المعرفي: Cognitive Engagement

هو الجهد والطاقة المعرفية التي يكرسها المتعلم لإتقان المهام التعليمية، والتفكير والرغبة في بذل الجهد اللازم لفهم الأفكار المعقدة وإتقان المهارات الصعبة، والتنظيم الذاتي، واستخدام طرق مختلفة للتعلم، والتغلب علي المواقف الصعبة، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد والطاقة في مهمة محددة.

٣- الاندماج الانفعالي: Emotional Engagement

هو رد الفعل الانفعالي الذي يتم داخل قاعة الدراسة وخارجها تجاه العملية التعليمية، ويتمثل في المشاعر الإيجابية كالتمتع أو السعادة أو الدعم أو الانتماء أو الحماس، وكذلك في المشاعر السلبية مثل الملل أو القلق أو الغضب أو الحزن، وكذلك إدارة الغضب وتعزيز التحكم بالنفس، وإدارة الضغوط، ومهارات التواصل الاجتماعي، وحل الصراعات، والاتجاه نحو العمل المدرسي، ونحو قاعة الدرس والمعلمين والتعلم بشكل عام، والاهتمام الشخصي بالمقررات، وتقييم الطالب لمدي فائدة المقرر ولأهمية تعلمه، وترجمة ومراقبة الطالب لمشاعره الخاصة ولمشاعر الآخرين من أجل توجيه التفكير. (عيسي، ٢٠٢٠: ٥٣٩)

العوامل المؤثرة علي الاندماج الأكاديمي:

هناك عوامل تؤدي إلي زيادة الاندماج الأكاديمي مثل ارتفاع المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ، والشعور بالتقدير من الأساتذة ، وفعالية الطلاب والخوف من الفشل وتوقعات المعلمين المرتفعة عن أداء طلابهم، والعلاقات الاجتماعية الجيدة داخل المؤسسة التعليمية بين الإدارة والمعلمين والموظفين والطلاب ، والتدريب علي الاستراتيجيات الفعالة مثل استراتيجيات تنظيم الذات، وايضاً استخدام المؤسسة التعليمية لبعض الاستراتيجيات التي تحث

علي التعاون خلال العملية التعليمية مثل التعلم التعاوني واستخدام الأساتذة لأساليب تعليمية تقوم علي الحوار والمناقشة وتكليف الطلاب بعمل بحوث وتكليفات جماعية، ولكن هناك عوامل تؤثر سلباً علي الاندماج الأكاديمي مثل شعور المتعلم بالنزب من الأقران والمعلم، والإصابة بإحدى الإعاقات، وانخفاض المستوي الاجتماعي والاقتصادي.(عيسي، ٢٠٢٠: ٥٤٠)

ثالثاً : اليقظة العقلية Mindfulness:

تباينت الآراء حول الأصل الذي انبثق منه مفهوم Mindfulness، وبالرغم من الجذور الفلسفية والدينية للمصطلح، إلا أن علماء النفس تناولوه باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلي التركيز والانتباه دون إصدار أحكام سلبية، والتعامل مع الأفكار والمشاعر بموضوعية. (Christopher & Cilbert, 2010 : 11)

تعريف اليقظة العقلية:

تعرف بأنها "حالة يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام وتركيز الانتباه علي اللحظة الحالية، وملاحظة ورصد الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون تقييمها" (Winning & Boag, 2015 :492)

وأضافت بعض المفاهيم أن اليقظة العقلية ترتبط بمفهوم التقبل، وتركيز الانتباه علي الخبرات الحاضرة من الظواهر العقلية وتقبلها دون الحاجة إلي تحليل مضمونها أو تغييرها أو إصدار أحكاماً عليها، بالإضافة إلي الانفتاح علي الخبرات المختلفة. (Groves, 2016 : 289)

وعرفها بيري وآخرون (Perry,et al,2016,102) بأنها تركيز الانتباه علي الأحداث الحالية، وعدم التسرع في إصدار أحكاماً عليها، وتهدف اليقظة العقلية إلي تحسين الإدراك وتحقيق التوازن لدي الفرد بين ما يشعر به داخلياً وما يتعرض له خارجياً، مما يؤدي الي اكتساب القدرة علي تنظيم الذات والتكيف مع الأحداث والخبرات الضاغطة والمؤلمة والمجدة التي يتعرض لها.

وتعرفها عبد الرحمن (٢٠٢٠) بأنها " قدرة الفرد علي التركيز في اللحظة الحالية والتعامل بوعي في الوقت الحاضر، وملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية والمحيطه به، والقدرة علي الوصف الدقيق لما يشعر به قدرات وأفكار ومشاعر داخلية، والقدرة علي التمييز والتفريق بين

الأشياء والصواب والخطأ، مما يساعد الفرد علي تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين أداء الفرد .

من خلال عرض التعريفات السابقة تري الباحثة: أن اليقظة العقلية تعمل علي تركيز الانتباه علي اللحظة الحالية وأيضاً علي الخبرات الحاضرة دون تغييرها أو إصدار أحكام عليها وتعمل علي تحقيق التوازن لدي الفرد.

أبعاد اليقظة العقلية:

وقد حددت (Langer,2000) في (عبد الرحمن ، ٢٠٢٠) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهم:

١- التمييز اليقظ : أي تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية.

٢- الانفتاح علي الجديد : أي ميل الأفراد اليقظين إلي حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة غير مألوفة

٣- التوجه نحو الحاضر: أي تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقالية عند أداء العمل .

٤- الوعي بوجهات النظر برؤي مختلفة دون التوقف عند رأي، مما يساعده ويمكنه من الوعي التام للموقف لاتخاذ القرار المناسب.

خصائص الأفراد ذوي اليقظة عقلياً:

ومن الخصائص التي يتسم بها الفرد المتيقظ عقلياً:

- الانفتاح Openness: حيث يركز الفرد المتيقظ عقلياً انتباهه علي جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
- الاحكام No Judging: وتعني الملاحظة المستندة علي اللحظة الحاضرة دون تقييم.
- الثقة Trust: وتشير إلي ثقة الفرد بنفسه وانفعالاته.
- الصبر Patience: حيث يسمح للمثيرات بالظهور في وقتها دون استعجال.
- القبول Acceptance: تعني فهم الحاضر وتقبله ويكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
- اللطف Gentleness: يتصف الفرد المتيقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً ومتسامحاً.

- التعاطف Empathy: يتصف بنقهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة. (Kabat Zinn, 2013:14)
- مقومات اليقظة العقلية:

- وضوح العقل: هو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
 - المرونة في الوعي والانتباه: هي القدرة علي تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود علي المألوف، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.
 - الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار: هي صفات الوعي للانتباه وهي غير معهودة عند معظم الناس. (عوضين ، ٢٠٢٠: ٤٢)
- أسس اليقظة العقلية :

- أشار (Germer 2005) بأن هناك مجموعة من الأسس التي تقوم عليها اليقظة العقلية وهي:
- التركيز علي الحاضر Present-centered: تركّز اليقظة العقلية علي اللحظة الحالية.
 - اللامفاهيمية Non-conceptual: تركّز اليقظة العقلية علي الوعي بالأفكار دون الانشغال أو التفكير فيها.
 - عدم الحكم Non-judgmental: تركّز اليقظة العقلية علي عدم اصدار احكام علي الخبرة التي يمر بها الفرد.
 - التعمد Intentional: تركّز اليقظة العقلية علي نية توجيه الانتباه نحو شئ أو هدف محدد.
 - ملاحظة المشاركة Particlpation Observation: تعمل اليقظة العقلية علي تقوية الارتباط بين العقل والجسم.
 - غير لفظية Nonverbal: لا يمكن وصف اليقظة العقلية في كلمات وتعتمد علي ممارسات غير لفظية.
 - استكشافية Exploratory: الوعي اليقظ يتحقق دائماً من مستويات الادراك.

- التحرر Liberating: تساعد كل لحظة من اللحظة العقلية علي التخلص من المعاناة المشروطة.

دراسات سابقة:

دراسات تناولت النوموفوبيا لدي طلبة الجامعة:

هدفت دراسة (المومني ، العكور، ٢٠١٩) الي الكشف عن مدي انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدي طلبة جامعة اليرموك، بالإضافة الي الكشف عن القدرة التنبؤية للعوامل الديمغرافية (الجنس، الكلية، وعدد سنوات امتلاك الهاتف، وطبيعة السكن، ومكان الإقامة، والسنة الدراسية) في انتشار النوموفوبيا لدي طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (١٤٢٥) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، تم استخدام مقياس يلديريم (yildirim2014) لقياس الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) بين طلبة جامعة اليرموك كان مقدارها (15.37%). كما كشفت النتائج وجود أثر نسبي للمتنبئ (الجنس) لصالح الطلبة الإناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور. كما كشفت نتائج الدراسة أيضاً عن عدم وجود أثر نسبي أو قدرة تنبؤية للعوامل الديمغرافية المؤثرة (الكلية، طبيعة السكن، مكان الإقامة، السنة الدراسية) في انتشار النوموفوبيا لدي طلبة جامعة اليرموك.

هدفت دراسة (صادق، ٢٠١٩) الي التعرف علي الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التسويف الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدي الطلاب المعلمين بالجامعة. تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالب وطالبة بجميع التخصصات بكلية التربية من الفرقة الرابعة. واستخدمت الدراسة مقياس النوموفوبيا ومقياس التسويف الأكاديمي ومقياس العلاقات الأسرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في النوموفوبيا والتسويف الأكاديمي في اتجاه الذكور بينما لا توجد فروق دالة احصائياً بينهما في العلاقات الأسرية. كما توصلت إلي أن النوموفوبيا تسهم في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي والعلاقات الأسرية.

هدفت دراسة (Goncaives, Dias and Correia, 2020) للتعرف علي بعض العوامل النفسية المرتبطة بالنوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من ٤٩٥ طالباً جامعياً (٢٣٦ ذكور، ٢٥٩ إناث) امتدت أعمارهم بين ١٨-٢٤ سنة، واستخدمت الدراسة استبيان

النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2020)، واستبيان العوامل الاجتماعية والديموجرافية، وقائمة الأعراض المختصرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه من العوامل المنبئة بالنوموفوبيا متوسط عدد الساعات التي يقضيها الفرد في استخدام هاتفه النقال يوميا، وعدد سنوات امتلاكه للهاتف النقال، والوسواس القهري واضطراب صورة الجسم والشخصية الحساسة وعدد الأصدقاء، وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

هدفت دراسة (Neetu, G., 2020) إلى التعرف على مفهوم النوموفوبيا ومدى انتشاره بين الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من عدد من الطلاب من سن (١٢-١٨) عام للتعرف على النوموفوبيا وأثارها لدى الطلاب، تم استخدام مقياس النوموفوبيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن رهاب النوموفوبيا يؤدي إلى حدوث اضطراب في النوم، ويظهر إدمان الهاتف أو اضطرابات القلق الحالية كأعراض رهاب المحمول.

دراسات تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي:

هدفت دراسة Larry, Rosen, Mark, Jonathan, Stephanie, Nancy & Abraham, 2017) إلى معرفة تأثير استخدام التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي، باستخدام نموذج مقترح يفترض أنه يمكن من التنبؤ بالأداء الأكاديمي عن طريق متغير ادراكي مستقل - الوظائف التنفيذية - ومتغير انفعالي مستقل - القلق التكنولوجي، أو الخوف من عدم الاتصال بواسطة الهاتف الجوال- من خلال كيفية اختيار الطلاب لاستخدام التكنولوجيا، ومراقبة الهاتف الذكي اليومي والدقائق اليومية للاستخدام. وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (260) مشاركاً طلب منهم جمع ما متوسطه 56 يوماً من بيانات التطبيق الفورية، مما يدل على أن هواتفهم الذكية تمت مشاهدتها أكثر من 60 مرة يومياً لمدة ثلاث إلى أربع دقائق في كل مرة ليصبح المجموع 220 دقيقة يومياً للاستخدام. وأشارت النتائج إلى أن الأداء الأكاديمي يتأثر بشكل مباشر بالوظائف التنفيذية المرتبطة بفصل الهاتف الذكي لدى أفراد عينة الدراسة.

هدفت دراسة (الjasر، لولة، ٢٠١٨) لمعرفة العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وبين التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسان من أدوات القياس لجمع المعلومات، المقياس الأول: اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول "النوموفوبيا" أما المقياس الثاني فتضمن

التحصيل الدراسي، وتمثلت عينة الدراسة في ١٥٤ طالب وطالبة من الصفين الحادي والثاني عشر. وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه توجد علاقة بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول ومستوي التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت وهذه العلاقة سلبية بمعنى كلما زاد الخوف من فقدان الهاتف المحمول انخفضت نسبة التحصيل الدراسي لدي الطلبة هدفت دراسة (Ahmad, et al., 2019)، إلي تحديد تأثير النوموفوبيا NMP علي الطلاب الجامعيين الخاضعين لجلسات العلاج الطبيعي، وقامت الدراسة علي عينة قوامها ١٥٧ طالب جامعي بمتوسط عمري ٢٢,٢ سنة، من بينهم ٢٠,٩ ذكور و ٥٧,١ إناث وتم إجراء مسح عبر الإنترنت لمقياس يلدريم (Yildirim 2014) - (NMP-Q) باستخدام منصة Google Form بالإضافة لجمع بعض البيانات مثل (البيانات الديموغرافية، المعلومات المتعلقة باستخدام الهواتف الذكية، الأداء الأكاديمي، ووجود الاضطرابات العضلية الهيكلية). وتوصلت الدراسة إلي أن ما يقرب من ٤٥% من الطلاب يعانون من اضطرابات عضلية هيكلية أثناء استخدامهم للهواتف الذكية لفترات طويلة، متوسط درجات النوموفوبيا لأفراد العينة كان ٧٧,٦ بنسبة تتخطي ٩٥% مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين النوموفوبيا والاضطرابات العضلية لدي الطلاب نتيجة استخدام الهواتف لفترات طويلة، كما توصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين كلا من درجات أفراد العينة علي مقياس النوموفوبيا ودرجاتهم في التحصيل الأكاديمي.

هدفت دراسة (آل مقبل، بني اسماعيل ٢٠٢٠) الي البحث في النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال) وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدي طلبة جامعة نجران. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين هما: مقياس النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال)، ومقياس الوظائف التنفيذية و تكونت عينة الدراسة من (٣١١) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كليات الجامعة المختلفة ومن المستويات المختلفة، وأشارت نتائج الدراسة إلي ما يلي، مستوى النوموفوبيا لدي أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، مستوى الوظائف التنفيذية لدي أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين النوموفوبيا ومستوي الوظائف التنفيذية لدي أفراد عينة الدراسة، وجود فروق بين النوموفوبيا ومستوي الوظائف التنفيذية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في النوموفوبيا لصالح الكليات

العلمية، ووجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) للوظائف التنفيذية لصالح الكليات الإنسانية.

هدفت دراسة (عبد الوارث، ٢٠٢٠) إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتحديداً ما إذا كانت هناك فروق في النوموفوبيا، والشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي ترجع الي متغير الجنس (ذكور - إناث) بالمرحلة الابتدائية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، بواقع (٦٠) ذكور و(٦٠) إناث، ولإجراء البحث قام الباحث بإعداد أدوات البحث، مقياس النوموفوبيا، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، الأداء الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة الي، وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين النوموفوبيا والأداء الأكاديمي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث علي مقياس النوموفوبيا لصالح الإناث.

هدفت دراسة (أبو شيبه، ، البلهان، ٢٠٢١) الي التعرف علي طبيعة العلاقة الارتباطية بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ومستوي التحصيل الأكاديمي لطلبة جامعة الكويت وبيان الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً للنوع، والتخصص، تكون مجتمع الدراسة من (٧) كليات، وبلغت عينة الدراسة (٦٦٧) طالبا وطالبة بواقع (٣٥٠) للكليات العلمية و(٣١٧) للكليات الأدبية، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد طبقت الباحثة مقياس (النوموفوبيا) ومقياس (التحصيل الأكاديمي)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس التحصيل الأكاديمي ومقياس اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لطلبة جامعة الكويت بين الذكور والإناث في اتجاه ارتفاع درجات الطلاب الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لطلبة جامعة الكويت ترجع لمتغير التخصص(علمي ، أدبي) في اتجاه زيادة اضطراب الخوف لدي طلاب العلمي .

دراسات تناولت النوموفوبيا وعلاقتها باليقظة العقلية:

هدفت دراسة (Owen, Heisterkamp, Halfmann & Vorderer, 2018) الي التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية واستخدام الهاتف النقال المشكل لدي طلاب الجامعة، حيث

تكونت عينة الدراسة من 515 طالباً جامعياً (١٧٥ ذكور - ٣٤٠ إناث) بمتوسط عمري ٢٠ سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الوعي والانتباه اليقظ، ومقياس استخدام الانترنت امشكل المعمم. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوعي باليقظة العقلية وعادات استخدام الهاتف النقال المشكل.

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

هدفت دراسة (Li and Hao,2019) للتعرف علي أثر اليقظة العقلية والالكسيثميا كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين التعلق الوالدي والاعتماد علي الهاتف النقال، وتكونت عينة الدراسة من ٦٩٣ طالباً (٣٧١ ذكور، ٣٢٢ إناث) واستخدمت الدراسة قائمة تعلق الوالد مع الابن، ومقياس تورنتو للالكسيثميا ومقياس الوعي والانتباه اليقظ، وقائمة ادمان الهاتف النقال، وأوضحت نتائج الدراسة ما يلي: تلعب اليقظة العقلية دور الوسيط بين الالكسيثميا والاعتماد علي الهاتف النقال فكلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت مستويات الاعتماد علي الهاتف النقال.

هدفت دراسة (Zhang et al.,2020) الي التعرف علي دور اليقظة العقلية كمتغير معدل والاكتئاب كمتغير وسيط في العلاقة بين الاستخدام المشكل للهاتف النقال وإدراك الوقت المستقبلي لدي طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من ١٣٠٤ طالباً (٥٢٢ ذكوراً، ٧٨٢ إناثاً) امتدت أعمارهم بين ١٨-٢٢ سنة واستخدمت الدراسة مقياس ادراك الوقت

المستقبلي (Lyu & Huang, 2016) ومقياس ادمان الهاتف النقال، ومقياس الضغوط والقلق والاكتئاب، ومقياس اليقظة العقلية للأطفال والمراهقين. وأوضحت نتائج الدراسة، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاستخدام المشكل للهاتف النقال، ووجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية تعمل علي اضعاف العلاقة بين كل من الاستخدام المشكل للهاتف النقال والاكتئاب وإدراك الوقت المستقبلي.

هدفت دراسة (Arpaci & Gundogan, 2020) الي التعرف علي العلاقة بين اضطراب فقدان الهاتف المحمول، والمرونة النفسية، واليقظة، وفحص الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة ورهاب النوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مراهق، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن النوموفوبيا لها علاقة سلبية مع كل من اليقظة والمرونة النفسية.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

بمراجعة الدراسات التي تم عرضها - سابقاً - وغيرها من الدراسات التي إطلعت عليها الباحثة، يتضح ما يلي:

- تدور موضوعات الدراسات حول العلاقة بين متغيرات الدراسة، وكذلك الفروق بينهم وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية.
- هدفت معظم الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والوظائف التنفيذية مثل دراسة (آل مقل، ٢٠٢٠). وهدفت دراسة (المومني والعمور، ٢٠١٩) الي التعرف علي الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول (Neetu, G 2020) الي مفهوم النوموفوبيا ومدى انتشاره بين الطلاب. بينما هدفت دراسة (الجاسر، لولة ٢٠١٨) العلاقة بين النوموفوبيا وبين التحصيل الدراسي. وهدفت دراسة (أبو شيبه، ٢٠٢١) الي معرفة العلاقة بين النوموفوبيا والتحصيل الأكاديمي.
- استخدمت معظم الدراسات مقياس (Yildirim 2014) بينما استخدمت دراسة Goncavives, Dias and corria 2020. مقياس (Yildirim & corria 2020)
- اعتمدت معظم الدراسات علي المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من علاقة النوموفوبيا بالمتغيرات الأخرى.
- أكدت جميع الدراسات وجود علاقة دالة إحصائياً بين النوموفوبيا وبعض المتغيرات.

عدم وجود دراسة واحدة في حدود علم الباحثة تناولت دراسة النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الاندماج الأكاديمي، واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. وكذلك وجود تضارب في نتائج الدراسات في معرفة الفروق في النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي) وهو ما يدعم الدراسة الحالية في محاولتها دراسة هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة.

• فروض البحث:

- ١- يوجد مستوى مرتفع دال احصائيا للنوموفوبيا لدى المشاركين في البحث
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .
- ٤- يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة علي أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص (كليات علمية-كليات نظرية).

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً : منهج البحث: يعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بهدف الكشف عن مفهوم النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كما اعتمدت علي المنهج التنبؤي للتعرف علي إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية.

ثانياً: المشاركون في البحث:

- (أ) المشاركون في البحث الاستطلاعي: شارك في البحث الاستطلاعي (٢٠٠) من طلبة الجامعة بواقع (١٠٠) ذكور، و(١٠٠) إناث ببعض طلبة جامعة الأزهر وذلك بهدف الوقوف على مدى ملائمة أدوات البحث والتأكد من وضوح التعليمات والبنود المتضمنة فيها والتعرف علي الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل علي تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- (ب) المشاركون في البحث الأساسي: شارك في البحث الأساسي (٤٠٠) من طلبة الجامعة (٢٠٠) ذكور، و(٢٠٠) إناث من جامعة الأزهر وذلك بالعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢

ويوضح جدول (١) توزيع المشاركين في البحث الأساسي وفقاً لكل من النوع، والتخصص.

جدول (١)

توزيع المشاركين في البحث الأساسي وفقاً لكل من النوع والتخصص

المتغير	النوع		التخصص	
	ذكور	إناث	كليات علمية	كليات نظرية
العدد	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠

ثالثاً: أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي في مقياس النوموفوبيا، مقياس الاندماج الأكاديمي، مقياس اليقظة العقلية وفيما يلي توضيح الخصائص السيكمترية لأدوات البحث.

١ - مقياس النوموفوبيا لطلبة الجامعة" (إعداد الباحثة):

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس:

- تحديد هدف المقياس: وهو قياس درجة النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.
- استقراء التراث السيكلوجي والاطلاع علي الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم النوموفوبيا وبعض المقاييس التي أُعدت لقياسه لتحديد أبعاد المقياس ومنها مقياس Yildirim and Correia(2015).
- (Yildirim, Sumuer, Adnan & Yildirim 2016) ومقياس (هاله محمد ٢٠١٩)

• وصف المقياس:

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد بالتساوي بمعدل (١٠) عبارات لكل بُعد، البعد الأول (صعوبة التواصل مع الآخرين) والبعد الثاني (الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية) والبعد الثالث (فقد وسائل الترفيه).

وفيما يلي التعريف الإجرائي لأبعاد المقياس.

البعد الأول : صعوبة التواصل مع الآخرين

ويشير الي مشاعر الخوف والقلق والتوتر التي تنتاب الطالب الجامعي من انقطاع الاتصال بالآخرين عند الحاجة اليهم، وشعوره بالعزلة عن العالم الخارجي، وعدم قدرته علي الإستعانة بالآخرين.

البعد الثاني: الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية

ويشير الي مدي شعور الطالب الجامعي بالخوف والتوتر المرتبطة بسوء تغطية الشبكة في حالة استخدام الهاتف النقال أثناء المحاضرات الإلكترونية، أو عدم تمكنه من الحصول علي المعلومات التي يحتاج إليها.

البعد الثالث: فقد وسائل الترفيه

ويشير الي مدي شعور الطالب الجامعي بالخوف والقلق والتوتر إذا نفذ شحن الهاتف الذكي أو عندما لا يستطيع استخدام وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال، وشعوره بالضيق والذعر في حالة نفاذ الرصيد أو الاشتراك الشهري.

- تحديد أسلوب الاستجابة علي المقياس: فقد تم وضع ثلاثة بدائل للإجابة على العبارات وهي (أحياناً - دائماً - أبداً).
- إعداد مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل ، وحيث أنَّ المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، بينما تُحسب الدرجة (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (٩٠) وأقل درجة (٣٠).

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته النهائية علي عدد من المتخصصين في علم النفس وذلك للحكم علي صلاحية عبارات المقياس ومدي ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً من فقرات، وقد إتفق المحكمون علي العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%).

• الصدق العاملي:

جدول (٢)

التحليل العاملي لعوامل مقياس النوموفوبيا وتشبعاتها بعد تدويرها تدويراً متعامداً (ن = ١٨٠)

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٤٠٨			١٦			٠,٤٥٦
٢	٠,٧٤٠			١٧			٠,٥٢٧
٣	٠,٥١٢			١٨			٠,٥٩٦
٤	٠,٤٢٢			١٩			٠,٣٩٨
٥	٠,٦٨٦			٢٠			٠,٦٥٦
٦			٠,٣١٥	٢١			٠,٧٠٥
٧	٠,٤٠٤			٢٢			٠,٦٠٧
٨	٠,٧٥٢			٢٣			٠,٥٨٢
٩			٠,٤٧٧	٢٤			٠,٦١٩
١٠	٠,٥٢٠			٢٥			٠,٧٠٥
١١	٠,٥٣٧			٢٦			٠,٦٩٥
١٢	٠,٥٧٠			٢٧			٠,٤٢١
١٣	٠,٣٣٢			٢٨			٠,٥٥٨
١٤	٠,٥٨٣			٢٩			٠,٥٣٥
١٥			٠,٣٦٤	٣٠			٠,٧٠١
				الجذر الكامن	٥,٩٢٣	٣,٦٢٤	٣,٥٧١
				نسبة التباين	١٩,٧٤٥	١٢,٠٨٢	١١,٩٠٢

ومن جدول (٢) اتضح أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل وتشبعاتها كما يلي :

العامل الأول: وتشبع عليه العبارات أرقام، (١، ٣، ٤، ٧، ١٠، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٢،

تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥,٩٢٣) بنسبة تباين ٢٤، ٢٥، ٢٨

(١٩,٧٤٥) وتم تسمية "العامل بصعوبة التواصل مع الآخرين"

العامل الثاني: وتشبعت عليه العبارات أرقام (٢، ٥، ٨، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٦) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٦٢٤) بنسبة تباين (١٢,٠٨٢) وتم تسمية العامل "الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية"

العامل الثالث: وتشبعت عليه العبارات أرقام (٦، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٣، ٢٧، ٢٩، ٣٠) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٥٧١) بنسبة تباين (١١,٩٠٢) وتم تسمية العامل "فقد وسائل الترفيه"

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريقتي معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=١٨٠)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	صعوبة التواصل مع الآخرين	٠,٨٤٩	٠,٨٣٦
٢	الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	٠,٧٦٨	٠,٧١٧
٣	فقد وسائل الترفيه	٠,٨٠٢	٠,٨١٠
٤	الدرجة الكلية	٠,٩١٥	٠,٨٧٠

ومن جدول (٣) اتضح أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٦٨-٠,٩١٥) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٧١٧-٠,٨٧٠) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٤) و(٥).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس النوموفوبيا ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (ن=١٨٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥١١	١١	**٠,٦٠٨	٢١	**٠,٦٨٣
٢	**٠,٤٨٣	١٢	**٠,٥٩٤	٢٢	**٠,٧١١
٣	**٠,٥٦٣	١٣	**٠,٥٥٣	٢٣	**٠,٤٨٣
٤	**٠,٦٤٥	١٤	**٠,٥٢٧	٢٤	**٠,٦٥١
٥	**٠,٥٦٩	١٥	**٠,٦٧٢	٢٥	**٠,٦٧١
٦	**٠,٦٦٣	١٦	**٠,٥٣٨	٢٦	**٠,٤٣٨
٧	**٠,٦٢١	١٧	**٠,٣٩٩	٢٧	**٠,٧٠٠
٨	**٠,٥٨٠	١٨	**٠,٦٢٢	٢٨	**٠,٧١٣
٩	**٠,٧٣٨	١٩	**٠,٤٧٣	٢٩	**٠,٤٢٤
١٠	**٠,٦٥٠	٢٠	**٠,٥٤٨	٣٠	**٠,٥٨٠

دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٦١ دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢١٠

- ومن جدول (٤) اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية (ن=١٨٠)

م	البعد	معامل الارتباط
١	صعوبة التواصل مع الآخرين	**٠,٩٣٥
٢	الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	**٠,٨٦٨
٣	فقد وسائل الترفيه	**٠,٩١٩

دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٦١ دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢١٠

- ومن جدول (٥) اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

الصورة النهائية لمقياس النوموفوبيا: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة وذلك بعد حساب الخصائص السيكمترية، ويوضح جدول (٦) توزيع العبارات علي أبعاد مقياس النوموفوبيا (الصورة النهائية)

جدول (٦)

توزيع العبارات علي أبعاد مقياس النوموفوبيا (الصورة النهائية)

م	الأبعاد	أرقام العبارات	المجموع
١	صعوبة التواصل مع الآخرين	٢٨-٢٥-٢٤-٢٢-١٩-١٦-١٢-١٠-٧-٤-٣-١	١٢
٢	الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	٢٦-٢٠-١٧-١٤-١٣-١١-٨-٥-٢	٩
٣	فقد وسائل الترفيه	٣٠-٢٩-٢٧-٢٣-٢١-١٨-١٥-٩-٦	٩

٢- مقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد الباحثة):

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس:

- تحديد هدف المقياس: وهو قياس درجة الاندماج الأكاديمي لدي طلبة الجامعة
- استقراء التراث السيكلوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم الاندماج الأكاديمي وبعض المقاييس التي أعدت لهذا الغرض لتحديد أبعاد المقياس ومنها مقياس (Fredericks, et all, 2005) ترجمة مسعد ربيع أبو العلا. ومقياس (محمود، ٢٠١٧)

• وصف المقياس:

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد بالتساوي بمعدل (١٠) عبارات لكل بعد، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع مستوى الاندماج الأكاديمي لدي طلبة الجامعة بينما تدل الدرجة المنخفضة إلي انخفاض مستوى الاندماج الأكاديمي لديهم وفيما يلي التعريف الإجرائي لأبعاد المقياس:

١- الاندماج السلوكي:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: مدي المشاركة الإيجابية للطالب الجامعي في الأنشطة الأكاديمية والثقافية والمهام التعليمية والبحثية وبذل الجهد والمقابلة والالتزام بالسلوكيات الإيجابية داخل قاعة الدراسة وخارجها.

٢- الاندماج المعرفي:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: استعداد الطالب الجامعي والتهيؤ العقلي والانتباه والطاقة المعرفية لبذل الجهد اللازم لإتقان المهام التعليمية والمعارف والمهارات الصعبة لإداء المهام الأكاديمية.

٣- الاندماج الانفعالي:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: المشاعر والاستجابات وردود الأفعال الإيجابية والسلبية كالفخر والسعادة والانتماء تجاه الأساتذة والزملاء والمقررات الدراسية والاحترام في التعامل مع الأساتذة والزملاء والاستمتاع داخل المؤسسة التعليمية

• تحديد أسلوب الاستجابة علي المقياس :فقد تم وضع ثلاثة بدائل للإجابة علي العبارات وهي (نعم - إلي حد ما - لا).

• إعداد مفتاح لتصحيح المقياس علي أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة بدائل للإجابة، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (١، ٢، ٣) للعبارات الموجبة وهي أرقام العبارات (١،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،٢١،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٩) وتحسب الدرجة (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة وهي أرقام العبارات (١،١٥، ٢٢،٢٨،٣٠،)، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (٩٠) وأقل درجة (٣٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: قامت الباحثة بحساب صدق الاختبار كما يلي:

• صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من المختصين في علم النفس وذلك للحكم علي صلاحية عبارات المقياس ومدي ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً من فقرات، وقد اتفق المحكمون علي العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%) بينما حذفت عبارة واحدة.

(أ) الصدق العاملي

جدول (٧)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الاندماج الأكاديمي

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٦١٠			١٦	٠,٦٨٧		
٢		٠,٦٩٥		١٧			٠,٣٢٩
٣	٠,٧٠٣			١٨	٠,٣٨٢		
٤		٠,٤٠٥		١٩			٠,٤٧٢
٥	٠,٥٠٠		٠,٣٥٤	٢٠			٠,٤٣٠
٦	٠,٥٠٥			٢١		٠,٤٣٥	
٧		٠,٣٧٤		٢٢		٠,٤٥٩	
٨			٠,٣١٢	٢٣		٠,٤٩٧	
٩	٠,٥١٦			٢٤	٠,٦٨٢		
١٠			٠,٥٩٢	٢٥	٠,٥١٤		
١١			٠,٣٠٩	٢٦			٠,٤٣٧
١٢	٠,٤٦٦			٢٧	٠,٥٦٦		
١٣		٠,٥١٨		٢٨	٠,٤٠٠		
١٤		٠,٥٣١		٢٩			٠,٥٢٨
١٥	٠,٦٨٠			الجزر الكامن	٥,٢٧٠	٣,٩٠٧	٣,٤٧٧
				نسبة التباين	١٨,١٧٤	١٣,٤٧١	١١,٩٩١

ومن جدول (٧) اتضح أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل وتشبعاتها

كما يلي :

العامل الأول: وتشبعات عليه العبارات أرقام (١، ٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٤،

٢٧) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥,٢٧٠) بنسبة تباين (١٨,١٧٤) وتم تسمية العامل "الاندماج السلوكي".

العامل الثاني: وتشبعت عليه العبارات أرقام (٢، ٤، ٧، ١٣، ١٤، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٩٠٧) بنسبة تباين (١٣,٤٧١) وتم تسمية العامل "الاندماج المعرفي"

العامل الثالث: وتشبعت عليه العبارات أرقام (٥، ٨، ١٠، ١١، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٦، ٢٩) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٤٧٧) بنسبة تباين (١١,٩٩١) وتم تسمية العامل "الاندماج الانفعالي"

ثانياً: ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي (ن = ١٨٠)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	الاندماج السلوكي	٠,٧٥١	٠,٨٠٦
٢	الاندماج المعرفي	٠,٧٦١	٠,٧٤٦
٣	الاندماج الانفعالي	٠,٨٠٧	٠,٧٩٨
٤	الدرجة الكلية	٠,٩٠٩	٠,٨٩١

ومن جدول (٨) اتضح أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٥١-٠,٩٠٩) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٧٤٦-٠,٨٩١) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في الجداول الآتية.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاندماج الأكاديمي ودرجة البعد الذي تنتمي إلي (ن=١٨٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٢١	١١	**٠,٦٨٨	٢١	**٠,٤٩٧
٢	**٠,٥٧٩	١٢	**٠,٦٢٧	٢٢	**٠,٥٥٨
٣	**٠,٤٩٠	١٣	**٠,٦٥٠	٢٣	**٠,٥٩٠
٤	**٠,٦٠٦	١٤	**٠,٤٧٨	٢٤	**٠,٥١٦
٥	**٠,٦٨٢	١٥	**٠,٥٢٨	٢٥	**٠,٥٦٤
٦	**٠,٦٠٢	١٦	**٠,٧٢٣	٢٦	**٠,٦٠٦
٧	**٠,٦٠٧	١٧	**٠,٦٩٠	٢٧	**٠,٢٢٣
٨	**٠,٦٧٤	١٨	**٠,٦٠٧	٢٨	**٠,٥٦٩
٩	**٠,٦٦٩	١٩	**٠,٥٣٥	٢٩	**٠,٤٥٢
١٠	**٠,٥٨٩	٢٠	**٠,٧٤٣		

دالة عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,١٦١ دالة عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٢١٠

اتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي (ن = ١٨٠)

م	البعد	معامل الارتباط
١	الاندماج السلوكي	**٠,٩١٦
٢	الاندماج المعرفي	**٠,٨٩٤
٣	الاندماج الانفعالي	**٠,٩٢٧

دالة عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,١٦١ دالة عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٢١٠

ومن جدول (١٠) اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

الصورة النهائية لمقياس الاندماج الأكاديمي: تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٩) عبارة ، وذلك بعد حساب الخصائص السيكومترية ، ويوضح جدول (١١) توزيع العبارات علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي (الصورة النهائية).

جدول (١١)

توزيع العبارات علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي (الصورة النهائية).

م	الأبعاد	أرقام العبارات	المجموع
١	الاندماج السلوكي	٢٧-٢٤-١٨-١٦-١٥-١٢-٩-٦-٣-١	١٠
٢	الاندماج المعرفي	٢٨-٢٥-٢٣-٢٢-٢١-١٤-١٣-٧-٤-٢	١٠
٣	الاندماج الانفعالي	٢٩-٢٦-٢٠-١٩-١٧-١١-١٠-٨-٥	٩

(٣) مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة):

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس:

- تحديد هدف المقياس: وهو قياس درجة اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة.
- إستقراء التراث السيكلوجي والاطّلاع علي الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بموضوع اليقظة العقلية وبعض المقاييس التي أعدت في هذا الموضوع لتحديد البنود المتعلقة بالمقياس ومنها مقياس عبدالله (٢٠١٣) مقياس عبد الرحمن (٢٠١٦)، ومقياس عوضين (٢٠٢٠).

• وصف المقياس :

- تكون المقياس من (٤٠) عبارة موزعة على أبعاد بالتساوي بمعدل (١٠) عبارات لكل بُعد وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة بينما تدل الدرجة المنخفضة إلي انخفاض مستوي اليقظة العقلية لديهم وفيما يلي التعريف الإجرائي لأبعاد المقياس:

١- التمييز اليقظ:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: تطوير الطالب الجامعي لأفكاره لإنتاج أفكار جديدة والتعامل مع الأشياء بطريقة مبتكرة.

٢- التصرف بوعي:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الطالب الجامعي علي التعامل بوعي مع الحاضر، ومدي انشغال الفرد في الوقت الحالي واستغراقه في أي موقف آخر، وقدرته علي حل المشكلات.

٣- الانفتاح علي الجديد:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: شعور الطالب الجامعي ومعرفته للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها والتفاعل معها، وقدرته علي حب الاستطلاع والتعرف علي الأشياء وسلوكه اليقظ يجعله يقيم

الأمر بشكل جيد في الوقت المناسب، وشعوره بالقلق من أي تطورات تحدث في حياته، وقدرته علي التنبؤ بالأحداث.

٤- التيقظ أثناء التعلم:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: مدي قدرة الطالب الجامعي علي التركيز أثناء المحاضرات الإلكترونية وقدرته علي القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت، وكذلك تركيز انتباهه لمدة طويلة أثناء المحاضرات بالإضافة إلي معرفة أخطائه واتخاذها سبيلاً للتعلم منها.

- تحديد أسلوب الاستجابة علي المقياس: فقد تم وضع ثلاثة بدائل للإجابة علي العبارات وهي (دائماً - أحياناً - أبداً).
- تم إعداد مفتاح لتصحيح المقياس علي أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة بدائل للإجابة، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة هي أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٩، ٤٠) بينما تحسب الدرجات (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة وهي أرقام (٢١، ١٩، ١٨، ١٦، ١٤، ١٠، ٨، ٢٨، ٣٦، ٣١، ٣٠، ٢٩، ٢٤، ٢٣، ٢٢) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٢٠) وأقل درجة (٤٠).

الخصائص السيكمترية للمقياس:

• صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من المختصين في علم النفس وذلك للحكم علي صلاحية عبارات المقياس ومدي ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو اضافة ما يرويه مناسباً من فقرات، هذا وقد اتفق المحكمون علي العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%) بينما حذفت عبارة واحدة.

١-الصدق العاملي :

جدول (١٢)

التحليل العاملي لعوامل مقياس اليقظة العقلية وتشبعاتها بعد تدويرها تدويراً متعامداً (ن=١٨٠)

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١					٢١	٠,٦٣٤			
٢		٠,٥٨٠			٢٢	-٠,٦٣٢			
٣	٠,٥١٧				٢٣	٠,٤٠١			
٤			٠,٣٩٢		٢٤				٠,٦٥٠
٥	٠,٧٠٢				٢٥	٠,٣٥٩			
٦	٠,٧٤٠				٢٦	٠,٤٤٢			
٧		٠,٤٨٦			٢٧		٠,٥٠٥		
٨				٠,٣١٤	٢٨		٠,٤٢٨		
٩	٠,٤٢٣				٢٩				٠,٦٣٧
١٠		٠,٤٥٩			٣٠		٠,٦٦٢		
١١			٠,٥٧٨		٣١		٠,٤٧٥		
١٢				٠,٣١١	٣٢				٠,٣٢٦
١٣	٠,٣٥٣				٣٣		٠,٣٨٥		
١٤		٠,٤٥٨			٣٤		٠,٣٣٤		
١٥			٠,٥٦٠		٣٥	٠,٧٣٧			
١٦				٠,٥٢٤	٣٦				٠,٥٦٦
١٧	٠,٥٥١				٣٧	٠,٥٥١			
١٨		٠,٦٤٤			٣٨		٠,٤٠٠		
١٩			٠,٥٦١		٣٩		٠,٥٤٨		
٢٠				٠,٤٣٣	الجزر الكامن	٥,٠٣	٤,٧٧	٣,٨٩	٢,٢٨
					نسبة التباين	١٢,٨٩	١٢,٢٤	٩,٩٧	٥,٨٦

ومن جدول (١٢) اتضح أن جميع عبارات المقياس تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً موجبا، عدا العبارة رقم (١) لم تتشبع على أي بعد من الأبعاد الأربعة والعبارة رقم (٢٢) تشبعت تشبعاً سالباً ولذلك تم حذفهما،

وأن التحليل العاملي أسفر عن أربعة عوامل وتشبعاتها كما يلي :

العامل الأول: وتشبعته عليه العبارات أرقام (٣، ٥، ٦، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٣٥، ٣٧) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥,٠٣) بنسبة تباين (١٢,٨٩) وتم تسمية العامل "التمييز اليقظ".

العامل الثاني: وتشبعته عليه العبارات أرقام (٢، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٣، ٢٦، ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٨) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤,٧٧) بنسبة تباين (١٢,٤٤) وتم تسمية العامل "التصرف بوعي".

العامل الثالث: وتشبعته عليه العبارات أرقام (٤، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٧، ٢٨، ٣١، ٣٩) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٨٩) بنسبة تباين (٩,٩٧) وتم تسمية العامل "الانفتاح على الجديد".

العامل الرابع: وتشبعته عليه العبارات أرقام (٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٢، ٣٦) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٢,٢٨) بنسبة تباين (٥,٨٦) وتم تسمية العامل "التيقظ أثناء التعلم".

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (١٣).

جدول (١٣)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن = ١٨٠)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	التمييز اليقظ	٠,٧٦٦	٠,٧٨٠
٢	التصرف بوعي	٠,٧٠٠	٠,٦٢٣
٣	الانفتاح على الجديد	٠,٦٣٥	٠,٦٢٦
٤	التيقظ أثناء التعلم	٠,٧١٨	٠,٨٩٤
٥	الدرجة الكلية	٠,٨٨٥	٠,٨٨٥

ومن جدول (١٣) اتضح أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٦٣٥-٠,٨٨٥) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٦٢٣ - ٠,٨٨٥) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

ثالثاً : الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدولي (١٤) و (١٥).

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية ودرجة البعد الذي تنتمي

إليه (ن= ١٨٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	—	١٤	٠,٥٦١	٢٧	٠,٤٢٥
٢	٠,٤٩١	١٥	٠,٥٣٦	٢٨	٠,٥١٢
٣	٠,٥٣٩	١٦	٠,٥٩٦	٢٩	٠,٤٤٥
٤	٠,٥٣٨	١٧	٠,٥١٠	٣٠	٠,٥٨٠
٥	٠,٦٩٩	١٨	٠,٦٢١	٣١	٠,٤٥٩
٦	٠,٧١٣	١٩	٠,٣٦٧	٣٢	٠,٥٥٤
٧	٠,٦٧١	٢٠	٠,٤٣٢	٣٣	٠,٥١٨
٨	٠,٥٠١	٢١	٠,٤٤٠	٣٤	٠,٤٢٨
٩	٠,٣٠٢	٢٢	—	٣٥	٠,٧٤٨
١٠	٠,٥١٢	٢٣	٠,٤٩٥	٣٦	٠,٤٩٨
١١	٠,٥٥٢	٢٤	٠,٦٤٩	٣٧	٠,٦٨٥
١٢	٠,٥٥٠	٢٥	٠,٤٨٢	٣٨	٠,٤٨١
١٣	٠,٦٢١	٢٦	٠,٥٠٢	٣٩	٠,٥٥٥

دالة عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٢١٠

دالة عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,١٦١

اتضح من جدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٨٠)

م	البعد	معامل الارتباط
١	التمييز اليقظ	٠,٨٤٩
٢	التصرف بوعي	٠,٨٧٧
٣	الانفتاح على الجديد	٠,٧٨١
٤	التيقظ أثناء التعلم	٠,٨١١

دالة عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,١٦١ دالة عند مستوي (٠,٠١) = ٠,٢١٠

ومن جدول (١٥) اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٧) عبارة ، وذلك بعد حساب الخصائص السيكمترية ، ويوضح جدول (١٦) توزيع العبارات علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي (الصورة النهائية).

جدول (١٦)

توزيع العبارات علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي (الصورة النهائية).

م	الأبعاد	أرقام العبارات	المجموع
١	التمييز اليقظ	٣-٥-٦-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٣٥-٣٧	١٠
٢	التصرف بوعي	٢-١٠-١٤-١٨-٢٣-٢٦-٣٠-٣٣-٣٤-٣٨	١٠
٣	الانفتاح علي الجديد	٤-٧-١١-١٥-١٩-٢٧-٢٨-٣١-٣٩	٩
٤	التيقظ أثناء التعلم	٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٩-٣٢-٣٦	٨

عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها

الفرض الأول وينص علي أنه :

يوجد مستوى مرتفع دال إحصائيا للنوموفوبيا لدى المشاركين في البحث". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة كما في جدول (١٧).

جدول (١٧)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط المشاركين في البحث والمتوسط الفرضي على مقياس النوموفوبيا (ن=٤٠٠)

النوموفوبيا	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
صعوبة التواصل مع الآخرين	٢٧,٥٥	٤,٩١	٢٤	١٤,٤٥	٠,٠١
الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	٢٠,٤٢	٤,٠٦	١٨	١١,٩٠	٠,٠١
فقد وسائل الترفيه	٢٠,٣٣	٤,٦٤	١٨	١٠,٠٢	٠,٠١
الدرجة الكلية	٦٨,٣٠	١١,١٦	٦٠	١٤,٨٧	٠,٠١

$$٢,٥٩ = (٠,٠١) ر$$

$$١,٩٦ = (٠,٠٥) ت$$

ومن جدول (١٧) اتضح أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين متوسط المشاركين في البحث والمتوسط الفرضي على مقياس النوموفوبيا (صعوبة التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية، وفقد وسائل الترفيه، والدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني قبول الفرض الأول؛ أي أنه "يوجد مستوى مرتفع دال إحصائياً للنوموفوبيا لدى المشاركين في البحث".

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (yildirim, et al.,2015) التي كشفت عن نسبة انتشار النوموفوبيا بين الشباب في تركيا، وأشارت النتائج أن (٤٢,٦%) من الطلبة لديهم نوموفوبيا. وتتفق أيضاً مع دراسة

(Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte, Lander, 2015) للتعرف علي نسبة انتشار النوموفوبيا لدي طلبة الجامعات الفرنسية، وبينت النتائج أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة قد بلغت (٣١,٣%).

ودراسة المومني والعكور (٢٠١٩) التي كشفت عن نسبة انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدي طلبة جامعة اليرموك بالأردن وتوصلت نتائج الدراسة الي نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك مقدارها (١٥,٣٧%)

وايضاً دراسة (Qutishat, Lazarus, Razmy and packianathan, 2020) للتعرف علي نسبة انتشار مستويات النوموفوبيا بين طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة الي أن نسبة انتشار مستويات النوموفوبيا بلغت ٦٥% لدي عينة الدراسة.

وتتفق أيضاً مع دراسة (آل مقبل، بني اسماعيل، ٢٠٢٠) التي أشارت الي أن مستوى النوموفوبيا لدي أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (محمد، ٢٠١٩) والتي توصلت الي أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدي طالبات الجامعة كانت منخفضة

وترجع الباحثة ارتفاع مستوى النوموفوبيا لدي طلبة الجامعة إلي ارتفاع التأثيرات السلبية للهاتف الجوال وارتباطها بالمتغيرات المتسارعة في شتي مجالات الحياة وعصر التكنولوجيا التي أصبح فيه الهاتف النقال يأخذ جزءاً كبيراً وأهمية كبيرة لدي طلبة الجامعة للبقاء علي التواصل مع الأصدقاء والأهل عبر الاتصال المباشر وعبر تطبيقات الانترنت المتعددة (فيس بوك- واتس اب - تويتر - انستجرام).

وترجع الباحثة أيضاً ارتفاع نسبة النوموفوبيا لدي طلبة الكليات إلي الاستخدام المتزايد للهاتف النقال في الجوانب الأكاديمية من خلال المحاضرات أو متابعة النشاطات العلمية وحل الواجبات التي تتطلب الحرص علي مواكبة التغيرات في المجالات العلمية الحديثة والبقاء الدائم علي اتصال شبكة الإنترنت والتواصل مع الأصدقاء والتواصل مع الأهل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

الفرض الثاني وينص علي أنه:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي لدى المشاركين في البحث.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات المشاركين في البحث علي أبعاد مقياس النوموفوبيا ودرجاتهم علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي. والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين درجات المشاركين في البحث علي أبعاد مقياس النوموفوبيا ودرجاتهم علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي (ن=٤٠٠)

م	المتغير	الاندماج السلوكي	الاندماج المعرفي	الاندماج الانفعالي	الاندماج الأكاديمي
١	صعوبة التواصل مع الآخرين	٠.٥٤٠- **	٠.٣٧٩- **	٠.٤١٢- **	٠.٥٧٣- **
٢	الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	٠.٣٧٧- **	٠.٣٥٠- **	٠.٧٥٧- **	٠.٦٦٥- **
٣	فقد وسائل الترفيه	٠.١٥٨- **	٠.٦٧٩- **	٠.٤٨٦- **	٠.٥٥٨- **
٤	الدرجة الكلية للنوموفوبيا	٠.٥٤١- **	٠.٥٩٣- **	٠.٧٨٤- **	٠.٨٣٨- **

$$r(٠,٠٥) = ٠,٠٩٨ \quad r(٠,٠١) = ٠,١٢٨$$

ومن جدول(١٨) اتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين النوموفوبيا (صعوبة التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية، وفقد وسائل الترفيه، والدرجة الكلية) والاندماج الأكاديمي (الاندماج السلوكي، والاندماج المعرفي، والاندماج الانفعالي، والدرجة الكلية)؛ وهذا يعني قبول الفرض الثاني أي أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي لدى المشاركين في البحث"

وتتفق هذه الدراسة إلي حد ما مع دراسة Larry, Rosen, Mark, Jonathan, Stephanie, و Nancy & Abraham, 2017 وتوصلت نتائج هذه الدراسة الي أن الأداء الأكاديمي يتأثر بشكل مباشر بالوظائف التنفيذية المرتبطة بفصل الهاتف الذكي لدي أفراد عينة الدراسة

وتتفق أيضاً مع دراسة (أحمد وآخرون ٢٠١٩) وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين كلاً من درجات أفراد العينة علي مقياس النوموفوبيا ودرجاتهم في التحصيل الأكاديمي.

وتتفق أيضاً مع دراسة (الجاسر، لولو، ٢٠١٨) وأسفرت نتائج هذه الدراسة علي أنه توجد علاقة سلبية بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول ومستوي التحصيل الدراسي .

وتتفق أيضاً مع دراسة (أبو شيبية، البلهان، ٢٠٢١) وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس التحصيل الأكاديمي ومقياس اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)

وترجع هذه العلاقة السالبة بين النوموفوبيا وبين الاندماج الأكاديمي إلي 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 يفتقدونها 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 الاندماج الأكاديمي لديهم وهذا ما يوضح العلاقة السلبية بينهما، وقد يكون ذلك عقبة في طريقهم من أجل الوصول الي ما يريدون في مستقبل مليء بالتحديات، حيث أن الطالب الذي لا يعاني من النوموفوبيا يتميز بالإصرار والتحدي والتفاعل والتعاون مع الآخرين كما أنه يمكنه من تحقيق الأهداف التي وضعها نصب أعينه.

فالطالب في هذه المرحلة يلجأ الي الهاتف النقال وأعتبره من الأولويات في حياته وهذا ما يجعله في قلق مستمر علي الهاتف النقال ويشغل درجة كبيرة من تفكيره، وبالتالي يؤثر سلباً علي الجانب الأكاديمي. (عبد الوارث، ٢٠٢٠: ٢٦٨)

وترى الباحثة في البحث الحالي أن وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين النوموفوبيا مع الاندماج الأكاديمي شئ 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 علي التركيز في مواد الدراسة الأمر الذي ينعكس سلباً علي اندماجه أكاديمياً، وهذه النتيجة تتفق مع الإطار النظري الذي أكد علي تأثير الطلبة تأثراً بالغاً بدخول الهواتف النقالة إلي حياتهم، حيث يقضون معظم أوقاتهم في استخدامه والانشغال في مستجداته وتطوراته.

وهذا ما يوضحه (Prasad, 2017) 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 علي مستوي تركيزهم.

مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

الفرض الثالث وينص على أنه:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى المشاركين في البحث.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات المشاركين في البحث علي أبعاد مقياس النوموفوبيا ودرجاتهم علي أبعاد مقياس اليقظة العقلية. والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:.

جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين درجات المشاركين في البحث علي أبعاد مقياس النوموفوبيا ودرجاتهم علي أبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=٤٠٠)

م	المتغير	التمييز اليقظ	التصرف بوعي	الانفتاح على الجديد	التيقظ أثناء التعلم	اليقظة العقلية
١	صعوبة التواصل مع الآخرين	**٠,٦٨٧	**٠,٦٨١	**٠,٦٧٢	**٠,٦٨٢	**٠,٦٨٥
٢	الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	**٠,٣٨٨	**٠,٣٩١	**٠,٤٠٢	**٠,٣٨٤	**٠,٣٩٤
٣	فقد وسائل الترفيه	**٠,٤٦٨	**٠,٤٦١	**٠,٤٥٨	**٠,٤٦٦	**٠,٤٦٦
٤	الدرجة الكلية للنوموفوبيا	**٠,٧١٤	**٠,٧١١	**٠,٧١١	**٠,٧٠٩	**٠,٧١٦

$$r(٠,٠٥) = ٠,٠٩٨ \quad r(٠,٠١) = ٠,١٢٨$$

ومن جدول (١٩) اتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين النوموفوبيا (صعوبة التواصل مع الآخرين، والخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية، وفقد وسائل الترفيه، والدرجة الكلية) واليقظة العقلية (التمييز اليقظ، والتصرف بوعي، والانفتاح على الجديد، والتيقظ أثناء التعلم، والدرجة الكلية)؛ وهذا يعني قبول الفرض الثالث أي أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى المشاركين في البحث".

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة Owen, Heisterkamp, Half maan & vorderer, 2018) وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية واستخدام الهاتف النقال.

وتتفق أيضاً مع دراسة (Li and Hao, 2019) وأوضحت نتائج هذه الدراسة إلى أنه كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت مستويات الاعتماد على الهاتف النقال.

وتتفق أيضاً مع دراسة (Zhang et al, 2020) وأوضحت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاستخدام المشكل للهاتف النقال.

وهذا ما أكدته (Arpaç et al., 2019) بأن مستويات النوموفوبيا تتخفف لدى الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة حيث أنهم على وعي تام وانتباه جيد تجاه التفاعلات الاجتماعية والمواقف التي يمر بها

وذكر (Rogan et al., 2020) أن النوموفوبيا تتخفف مع ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد. وتعرف اليقظة العقلية على أنها وعي الفرد بخبراته الحالية، فالوعي ينشئ من خلال الانتباه عن قصد ودون إصدار أحكام عن اللحظة الحالية التي يمر بها.

وترى الباحثة أن الفرد عندما يكون لديه يقظة عقلية يعرف كيف يعيش اللحظة الحالية بطريقة شيقة بدلاً من القلق بشأن الماضي وبدلاً من القلق بشأن فقدان الهاتف النقال فاليقظة العقلية توضح للفرد كيف يعيش وكيف يتصرف ويفكر بطريقة سليمة .

وأن الفرد عندما يستخدم ممارسات اليقظة العقلية هذه الممارسات تعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام الهاتف النقال وايضا خفض الاعتماد المفرط عليه وايضا لها دور كبير في التخلص من التوتر ومشاعر القلق نتيجة الابتعاد عن الهاتف النقال وايضا تقليل الوقت الذي يقضيه الفرد على هاتفه النقال وما يترتب عليه من وصول الفرد الى مرحلة الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال.

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

الفرض الرابع وينص على أنه:

يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى المشاركين في البحث".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية. والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (٢٠)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالنوموفوبيا من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية (ن=٤٠٠)

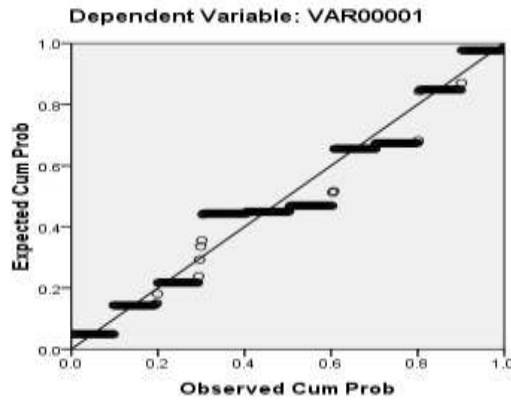
المتغير	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة الانحدار B	قيمة الانحدار المتعدد Beta	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الاندماج الأكاديمي	٠,٨٩١	٠,٧٩٥	٠,٣٠٧-	٠,٤٠١-	٣,٨٢	٠,٠١	٣٠٤,٩١	٠,٠١
التصرف بوعي			٠,٤١٦-	٠,٢٧٦-	١,٧٣	٠,٠٨		
الاندماج السلوكي			٠,٦٩٢	٠,٣٨٤	٤,٠٦	٠,٠١		
التمييز اليقظ			٠,٧٣٩-	٠,٤٨٦-	٢,٨٨	٠,٠١		
الاندماج المعرفي			٠,٤٣١-	٠,٢٠٨-	٢,٥١	٠,٠٥		

ومن جدول (٢٠) اتضح أن متغيرات (الاندماج الأكاديمي، والتصرف بوعي، والاندماج السلوكي، والتمييز اليقظ، والاندماج المعرفي) يمكنها التنبؤ بالنوموفوبيا حيث تفسر حوالي من (٧٩,٥%) من التباين الكلي للنوموفوبيا، ويؤكد ذلك قيمة "ف" والتي بلغت (٣٠٤,٩١) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

النوموفوبيا = (٠,٣٠٧-) الاندماج الأكاديمي + (٠,٤١٦-) التصرف بوعي + (٠,٦٩٢) الاندماج السلوكي + (٠,٧٣٩-) التمييز اليقظ + (٠,٤٣١-) الاندماج المعرفي + القيمة الثابتة (١٠٧,٤١٤).

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



شكل (١)

الانتشار للأخطاء المعيارية مقابل القيم المتوقعة لدى أفراد العينة

وتفسر الباحثة النتائج السابقة بوجود علاقة وتأثير متبادل بين النوموفوبيا بأبعادها من جهة وكل من الاندماج الأكاديمي بأبعاده واليقظة العقلية بأبعادها من جهة أخرى، وهو ما أكدته نتائج الفرضين الثاني والثالث في البحث الحال

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الجاسر، لؤلؤ، ٢٠١٨)، ودراسة (عبد الوارث ٢٠٢٠) ودراسة (أبو شيبه ، البلهان ٢٠٢١) ودراسة (Jessicas.et 2018) ودراسة (Li and Hao 2019) ودراسة (Zhang et all,2020)

وترجع الباحثة ارتباط النوموفوبيا بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية الي أنه كلما زاد اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) قل التحصيل الدراسي والاندماج الأكاديمي ويمكن تفسير ذلك أن التوتر والقلق والاضطراب الذهني أو الخوف الشديد أو الذعر الذي يحدث نتيجة فقدان الهاتف أو البحث عنه أو نفاذ شحن البطارية أو انقطاع الإنترنت تجعل الفرد مشوش الفكر وغير قادر علي التركيز في مواد الدراسة الأمر الذي ينعكس سلباً علي أدائه أو اندماجه الأكاديمي.

وهذا ما أوضحته بعض الدراسات أن 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 علي مستوي تركيزهم واندماجهم الدراسي. والنوموفوبيا تؤثر سلباً علي مستوي اليقظة العقلية فعندما يقل استخدام الهاتف النقال ترتفع مستويات اليقظة العقلية لدي الفرد.

كما أكد (Owen et al., 2018) أن الاعتماد علي ممارسات اليقظة العقلية تساعد الفرد في أن يكون أكثر وعياً بالسلوكيات والإجراءات التي يقوم بها تجاه هاتفه النقال والتحكم في رغباته ودوافعه.

الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في البحث على أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص (كليات علمية - كليات نظرية)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي كما في الجداول الآتية.

جدول (٢١)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المشاركين في البحث على الدرجة الكلية للنوموفوبيا باختلاف (النوع - التخصص) (ن=٤٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٧٨٨,٢١١	١	٧٨٨,٢١١	٦,٤٣٩	٠,٠٥
التخصص	١٧٢,٨٧٧	١	١٧٢,٨٧٧	١,٤١٢	٠,٢٣
التفاعل بين النوع والتخصص	٣١٦,٥٨٠	١	٣١٦,٥٨٠	٢,٥٨٦	٠,١٠
الخطأ	٤٨٤٧٢,٣٥٦	٣٩٦	١٢٢,٤٠٥		
الإجمالي	٤٩٧١٨,٣٩٧	٣٩٩			

ومن جدول (٢١) اتضح أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بالنسبة للنوع (ذكور - إناث)، وغير دالة بالنسبة للتخصص (كليات علمية - كليات نظرية)، وغير دالة بالنسبة للتفاعل بين النوع والتخصص.

ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة للنوع في الدرجة الكلية للنوموفوبيا تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في جدول (٢٢).

جدول (٢٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متغيري النوع في النوموفوبيا

النوموفوبيا	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الذكور	١٦٤	٦٦,٦١	١١,١٩	٢,٥٣	٠,٠٥
الإناث	٢٣٦	٦٩,٤٧	١١,٠١		

ت (٠,٠١) = ٢,٥٩

ت (٠,٠٥) = ١,٩٦

ومن جدول (٢٢) اتضح أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الذكور والإناث في النوموفوبيا لصالح الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المومني والعمور، ٢٠١٩) وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق في النوموفوبيا لصالح الإناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور.

وتتفق أيضاً مع دراسة (عبد الوارث، ٢٠٢٠) وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث علي مقياس النوموفوبيا لصالح الإناث.

وتتفق أيضاً مع دراسة (يلديريم، ٢٠١٦) وتشير نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار النوموفوبيا ترجع لمتغير الجنس ولصالح الإناث وتتفق أيضاً مع دراسة (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte, Lander, 2015) وتختلف مع دراسة (آل مقبل، بني اسماعيل، ٢٠٢٠)، والتي توصلت الي وجود فروق بين النوموفوبيا لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وتختلف أيضاً مع دراسة (صادق، ٢٠١٩) التي توصلت الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في النوموفوبيا في اتجاه الذكور.

وتوصلت نتائج الدراسة الي أن انتشار النوموفوبيا لدي الإناث أعلي من الذكور. وترجع الباحثة هذه النتيجة الي أن الإناث تعتمد علي الهاتف النقال للتواصل مع الأهل والأصدقاء، وتتجه الإناث لتخزين معلومات ذات طبيعة خاصة بالإناث تخشي من انتشارها في حالة فقدان الهاتف، وإيضاً التشوق للمعلومات الجديدة في المجالات الجاذبة للإناث مثل (الموضي - المشاهير) من خلال تكنولوجيا الهواتف الذكية مما يدل أن النوموفوبيا تتواجد بدرجة كبيرة لدي الإناث.

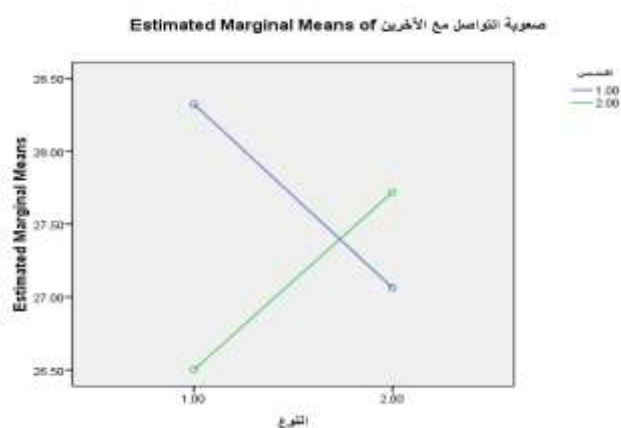
وايضاً وجود اهتمام كبير من الإناث بالبقاء علي تواصل دائم مع الآخرين عبر وسائل الاتصال المتاحة ومتابعة المستجدات والأحداث المختلفة والمشاركة في الفعاليات المتعددة عبر مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت جزءاً من حياتهم اليومية لا يستطيعون الاستغناء عنه، وأنهم يعتبرون الهواتف الذكية أداة ضرورية في الحياة وإذا فقدوها تسبب لهم الشعور بعدم الإرتياح ويمكن أن تسبب لهم اضطراب.

جدول (٢٣)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المشاركين في البحث على بعد صعوبة التواصل مع الآخرين باختلاف (النوع - التخصص) (ن=٤٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٠,٠٣٣	١	٠,٠٣٣	٠,٠٠١	٠,٩٧
التخصص	٢٩,١٢٣	١	٢٩,١٢٣	١,٢١٦	٠,٢٧
التفاعل بين النوع والتخصص	١٣٢,٢٣٥	١	١٣٢,٢٣٥	٥,٥٢١	٠,٠٥
الخطأ	٩٤٨٤,٣٤٤	٣٩٦	٢٣,٩٥٠		
الإجمالي	٩٦٣٦,٨٩٨	٣٩٩			

ومن جدول (٢٣) اتضح أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بالنسبة للنوع (ذكور - إناث)، والتخصص (كليات علمية - كليات نظرية)، ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بالنسبة للتفاعل بين النوع والتخصص، ويوضح شكل (٢) التفاعل بين النوع والتخصص في بعد صعوبة التواصل مع الآخرين.



شكل (٢)

التفاعل بين النوع والتخصص في بعد صعوبة التواصل مع الآخرين

جدول (٢٤)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المشاركين في البحث على بعد
الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية باختلاف (النوع- التخصص) (ن=٤٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١٣٤,٥٩٤	١	١٣٤,٥٩٤	٨,٢٨٧	٠,٠١
التخصص	٤٩,٢٩٥	١	٤٩,٢٩٥	٣,٠٣٥	٠,٠٨
التفاعل بين النوع والتخصص	١٠,٢٥١	١	١٠,٢٥١	٠,٦٣١	٠,٤٢
الخطأ	٦٤٣١,٧١١	٣٩٦	١٦,٢٤٢		
الإجمالي	٦٥٩٧,٤٤٠	٣٩٩			

ومن جدول (٢٤) اتضح أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بالنسبة للنوع (ذكور - إناث)، وغير دالة إحصائياً بالنسبة للتخصص (كليات علمية- كليات نظرية)، وغير دالة إحصائياً بالنسبة للتفاعل بين النوع والتخصص. ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة للنوع في بعد الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في جدول (٢٥).

جدول (٢٥)

الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الذكور	١٦٤	١٩,٧٩	٣,٧٤	٢,٥٩	٠,٠١
الإناث	٢٣٦	٢٠,٨٥	٤,٢٢		

$$ت (٠,٠٥) = ١,٩٦ \quad ت (٠,٠١) = ٢,٥٩$$

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الذكور والإناث في بعد الخوف من فقدان المحاضرات الإلكترونية لصالح الإناث. وترجع الباحثة هذه النتيجة الي شعور الطالبة الجامعية بالخوف والتوتر المرتبطة بسوء تغطية الشبكة في حالة استخدام الهاتف النقال أثناء المحاضرات الإلكترونية، أو عدم تمكنها من الحصول علي المعلومات التي تحتاج إليها وهذا الشعور لدي الإناث أكبر من الذكور لأن

الإناث أكثر حرصاً علي متابعة المحاضرات الإلكترونية ومتابعة النشاطات العلمية وحل الواجبات التي تتطلب الحرص علي مواكبة التغيرات في المجالات العلمية الحديثة.

جدول (٢٦)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المشاركين في البحث على بعد فقد وسائل الترفيه باختلاف (النوع- التخصص) (ن=٤٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٢٧٧,٤٤٣	١	٢٧٧,٤٤٣	١٣,٢٤٣	٠,٠١
التخصص	٠,٥٣٤	١	٠,٥٣٤	٠,٠٢٥	٠,٨٧
التفاعل بين النوع والتخصص	٩,٥٥٨	١	٩,٥٥٨	٠,٤٥٦	٠,٥٠
الخطأ	٨٢٩٦,٠٧٦	٣٩٦	٢٠,٩٥٠		
الإجمالي	٨٦٢٦,٤٤٠	٣٩٩			

ومن جدول (٢٦) اتضح أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بالنسبة للنوع (ذكور - إناث)، وغير دالة إحصائياً بالنسبة للتخصص (كليات علمية- كليات نظرية)، وغير دالة بالنسبة للتفاعل بين النوع والتخصص.

ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة للنوع في بعد فقد وسائل الترفيه تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في جدول (٢٧).

جدول (٢٧)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متغيري النوع في بعد فقد وسائل الترفيه

فقد وسائل الترفيه	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الذكور	١٦٤	١٩,٢٥	٤,٢٤	٣,٩١	٠,٠١
الإناث	٢٣٦	٢١,٠٧	٤,٧٨		

$$ت(٠,٠١) = ٢,٥٩$$

$$ت(٠,٠٥) = ١,٩٦$$

يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الذكور والإناث في بعد الخوف من فقد وسائل الترفيه لصالح الإناث.

وهذا ما أكدته (Yildirim,2014) أن ما ينتاب الفرد من احساس بالقلق والخوف الشديد وذلك بسبب نفاذ الشحن، مما يعني عدم قدرته علي الاتصال بالآخرين، وأيضاً ينتابه نفس

الإحساس عندما تختفي الإشارة الخاصة بالاتصال بالإنترنت أو وجوده في مكان لا يتوافر فيه الاتصال بالهاتف المحمول لعدم توافر شبكة، وبذلك يظهر التوتر وعدم الراحة لعدم قدرته علي تفقد الهاتف المحمول باستمرار كما هو معتاد عليه، ومع الإحساس بهذه المشاعر فإنه يتخلي عن راحته ويفقد وسائل الترفيه لديه.

ويظهر هذا بشكل أكبر لدي الإناث عنها عن الذكور للاعتماد الأكبر لديهن علي العواطف، والميل إلي إظهار مستويات أعلى من الخوف وعدم الراحة عندما لا يستطيعون الوصول إلي هواتفهم المحمولة.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر عنه نتائج البحث الحالي، توصي الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة نشر الوعي بخطورة النوموفوبيا وتأثيره الكبير علي الحياة اليومية في جميع المجالات وكيفية التصدي لأعراض هذا الاضطراب.
- ٢- العمل علي تنظيم الندوات والمؤتمرات واللقاءات العلمية عن كل ما يستجد في اضطرابات العصر الحديث مثل النوموفوبيا وغيرها من الاضطرابات التي نشأت من نتيجة الانتشار الهائل للوسائل التكنولوجية الحديثة.
- ٣- العمل علي إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لخفض المستوى المرتفع من النوموفوبيا لدي طلاب الجامعة.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة تتناول فئات أخرى مثل (المدرسين - الموظفين - كبار السن).
- ٥- تفعيل الدور الوقائي للأسرة والمدرسة والجامعة والمؤسسات المختلفة في التصدي للنوموفوبيا.

بحوث مقترحة:

- ١- سوء استخدام الهاتف النقال وتأثيره علي العلاقات الاجتماعية لدي عينة من مراحل عمرية مختلفة
- ٢- النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدي طلبة الجامعة
- ٣- اضطرابات الشخصية وعلاقتها بالنوموفوبيا لدي طلبة الجامعة.

النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية

٤ - برنامج ارشادي قائم علي اليقظة العقلية للحد من اضطرابات النوموفوبيا لدي طلبة الجامعة.

المراجع

- أبو شيبه، قيروان عبدالله ، البلهان، عيسي محمد (٢٠٢١). العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا ومستوي التحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت. مجلة بحوث ، ع٥، ج٢٩، ٦٥-٢٠٢٩.
- آل مقبل، وائل بن ناصر بن عبدالله، بني اسماعيل، أحمد محمد حسين (٢٠٢٠). النوموفوبيا" الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال" وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، س١٥، ع٢٥٧، ٢٠٢٢-٢٧٢.
- الجاسر، لولوه مطلق فارس (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) والتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية ع١٩، ج١٧، ٥٩١-٦١١.
- حبيب، أمل عبد المنعم (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين الانتماء الاجتماعي والاندماج الجامعي والضغط الأكاديمية والسلوك الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية جامعة بيشة. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ ، ٥ (٩١)، ٥٠٩-٥٩٠.
- حسن ،سيد محمدي (٢٠١٥). التنبؤ بالاندماج الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسي المدرك والذكاء الانفعالي. مجلة كلية التربية بالأسكندرية، ٢٥ (١)، ٣٩٣-٥٠٠.
- صادق، مروة صادق أحمد (٢٠١٩). الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين. مجلة الإرشاد النفسي ، ع٥٨، ج٢٤٨، ٢٠٢٠-٤٠٥.
- عبد الرحمن ،محمد السيد (٢٠١٦). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. دار الكتاب الحديث.
- عبد الرحمن، حنان أحمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس ، ع٤٤، ج٤.

- عبد الوارث، اسلام حسن محمود(٢٠٢٠).النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية ،مجلة كلية التربية،مج ٣٠،ع ٢٣٩،٣-٢٨١.
- عبدالله، أحمد مهدي (٢٠١٣).اليقظة الذهنية لدي طلبة الجامعة، جامعة الأستاذ (٢٠)،٥.
- عفيفي،صفاء علي أحمد (٢٠١٦).الإسهام النسبي للإبداع الانفعالي واستراتيجيات الدراسة في أبعاد الاندماج الأكاديمي في ضوء النوع والتخصص لدي طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية في العلوم النفسية،٤٠(٣)،٦٢-٢٠٢.
- عوضين ،حنان محمود ابراهيم(٢٠٢٠).أثر اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي علي الاستمتاع بالحياة لدي عينة من طالبات جامعة الملك خالد .مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية، س ٥، ع ٦، ٣٧-٨٠.
- عيسي ،ماجد محمد عثمان (٢٠٢٠).فعالية التدريب علي استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدي الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف .مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية.مج ٦، ع ٢٢، ٥٢٩-٥٧٠.
- محمد ،علا عبد الرحمن علي (٢٠١٩).النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدي الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة .مجلة دراسات الطفولة.مج ٢٢، ع ٨٤، ٢١-٣٢.
- محمود ،حنان حسين (٢٠١٧).مفهوم الذات الأكاديمية ومستوي الطموح الأكاديمي وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدي عينة من طلاب الجامعة .مجلة العلوم التربوية،٢(٢)،٦٠٣-٦٤٦.
- المومني فواز أمين،العكور شيرين(٢٠١٩).الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدي طلبة جامعة اليرموك.المجلة الأردنية في العلوم التربوية.مج ١٥،ع ٣٣،١-٤٧.
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S.,& Samuel, A. J.(2019).Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian journal of psychiatry*, 61(1),77.

- Alrashidi, O., Phan, H. & Ngu, B. (2016). Academic Engagement: AN Overview of Its Definition, Dimesions and Major Coceptualizations. *International Education Studies*, 9(2), 41-52.
- Arapaci, I.: Gundogan, S.(2020):Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia, *British Journal of Guidance &Counselling*.
- Arpaci, I., Baloglu, M., & Kesici, S.(2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 35(2), 333-341.
- Bajaja, B.,Gupta, R. & Pande, N.(2016). Self- esteem mediates the relationship between mindfulness and well- being, *Journal of Personality and Individual Differeces*, 78, 48-52.
- Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (2020). Nomofopia: Ayitici Tani ve Tedavisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasmlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1),131-142.Doi:10.18863/pgy.528897.
- Bekaroglu, E.,& Yilmaz, T.(2020).Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*,12(1).
- Bhatia, M.(2008).Cell phone Dependence:A new diagnostic entity.*Delhi Psychiatry Journal*, 11(2)123-124.
- Bragazzi, N . L., Re, S. T., & Zerbetto, R. (2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 6(4), e13154444. Http:// mental.jmir.org/2019/4/e13154/.
- Bragazzi, N., & Puente, G.(2014).A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *psychology Research and Behavior Management journal*,7,155-160.
- Christopher, M. & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of Components of Mindfulness in the prediction of Satisfaction with Life and Depression. *Current Psychology. A Journal for Diverse Perspectives on Divers Psycholgical*, 29(1),10-23.
- Creswell, D. & Lindsay,E. (2014).How does mindfulness training affect health? Mindfulness-stress- buffering account. *Association*

For Psychological Science, 1-7.doi: 10-1177/09637214547415 codps. Available at : sage pub.com.

- Durak, H. Y. (2017). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4),492-517.<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>.
- Farooqui, I. A., Pore, P., &Gothankar, J. (2018). Nomophobia : an emerging issue in medical institution? . *Journal of Mental Health*, 27(5),438-441.Doi: 1080/09638237.2017.1417564.
- Galhardo, A.,Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso,I., & Cunha, M.(2020).Assessing Nomophobia : Validation Study of European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Mental Health Journal*,1-10.
- Garcia, A., Guerrero, A. and Belmonte,J.(2020).Nomophobia: An individuals growing fear of being without a smartphone:A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,15(580),1-19.
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018).The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The Factors Influecing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*,4(1),215-225.
- Goncaives, S.,Dias, P.,& Correia, A.(2020).Nomophobia and lifestyle: smartphone use its relationship to psychopathologies.*Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025.<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>.
- Groves, P.(2016). Mindfulness in psychiatry where are we now?. *BJpsych Bulletin*, 40, 289-292.
- Jessica S. Mendoza ,Benjamin C. Pody .Seungeon Lee, Minsung Kim ,(2018): The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia, *Computers in Human Behavior*, Volume 86, September 2018, Pages 52-60.
- Kabat-zinn(2013)Full Catastrophe Living, Using The Wisdom Of Your Body And Mind Of face Stress, Pain, Illness. 64Ed, Bantam Books Paperpacks, New York, By: Unified Buddhist Church,Inc.,

- Krumrei-Mancuso, E.;Newton, B.;Kim, E.& Wilcox, D.(2013). Psychological factors predicting first-year college student success.*Journal of College Student Development*,54(3),247-266.
- Larry, D.,Rosen, L., Mark, Carrier,Jonathan,A., Pedroza, Stephanie,Elias, Kaitlin,M. Obrien,Joshua Lozano, Karina Kim,Nancy A. Cheever, Jonathan, B. and Abraham, R.(2017).*The role of executive functioning and technological anxiety(FOMO)in college course performance as mediated by technology usage and multitasking habits*.
- Li,X., & Hao, C.(2019). The relationship between parental attachment and mobile phone dependence among Chinese rural adolescents: the role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 10,e598.Doi: 10.3389/fpsyg.2019.00598.
- Luthans, K. W., Luthans, B. C., Palmer, N. F. (2016). A positive approach to management education. The relationship between academic PsyCap and student, engagement, *Journal of Management Development*, 35(9),Pp.1098-1118.
- Mengi, A., Singh, A.,&Gupta,V.(2020).An institution-based study to assess the prevalence of nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana,India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, 2303-2308.Doi:10.4103/jfmpe.jfmpe-58-20.
- O'Farrell, S. & Morrison, G.(2003). A factor analysis exploring school bonding and related constructs among upper elementary students.*The California School Psychologist*,8, 53-72.
- Owen, B., Heisterkamp, B., Halfmann, A., & Vorderer, P.(2018).Trait Mindfulness and Problematic Smartphone Use. In D. Griems, Q.Wang & H. Line (Eds). *Empirical Studies of Contemplative Practices* (pp.181-206).Nova Science.
- Owen, B., Heisterkamp, B., Halfmann, A.,& Vorderer, P.(2018).Trait Mindfulness based intervention for managing problematic Smartphone Use. In D. Griems, Q.Practices(pp.181-206).Nova Science.
- Pang, N. T.P., Tseu, M. W. L., Lee, G. P. Y.,Honey, H A., Joss, J. I.,Kassim, M. A M., & Kwon, M.(2020). An early glance into smartphone dependence in a rural LMIC and relationships with

- mindfulness and depressive symptoms. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 14(12),295-313.
- Parasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, Kumar, J.K., Malhi, R., & Pandita, V. (2017). Nomophobia; across-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 34-39.
 - Perry-Parrish. C., Copeland- Linder. N., Webb. L., Shields. A., & Sibinga. E. (2016). Improving self-regulation in adolescents: current evidence for the role of Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 7, 101-108.
 - 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.
 - Rosen, L., Louis, L., Miller, A., Rokkum, J. et al (2016) *Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students*, *Sleep Health*, 2, 49-56.
 - Sakirogiu, M., Gulada, G., Ugurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The mediator effect of mindfulness on the relationship between nomophobia and academic university adjustment levels in college students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 6(3), 69-79.
 - Winning, A., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492-498.
 - Yildirim, C., & Correia, A (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. [Http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059](http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059).
 - Yildirim, C. and Correia, A (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
 - Zhang, S., Shi, R., Yun, L., X., Wang, Y., He, H., Miao, D. (2015). Self-regulation and study-related health outcomes: A structural equation model of regulatory mode orientations, academic

burnout and engagement among university students. Soc Indic Res,123,Pp.585-599.

- Zhang, Y., Lv, S., Li., C., Xiong, Y., Zhou, C., L., X., & Ye, M.(2020). Smartphone use disorder and future time perspective of college students: the mediating role of depression and moderating role of mindfulness. *Child and Adolescent Psychiatry Mental Health*, 14(3),2-11.<http://doi.org/10.1186/s13034-020-0309-9>.

Nomophobia (fear of losing a mobile phone) and its relationship to academic engagement and Mindfulness among university students

Abstract:

The aim of the current research is to identify the relationship between
Keywords:

The aim of The current research aims to identify the relationship between nomophobia and (academic engagement - Mindfulness) among university students and to verify the predictability of nomophobia with both academic engagement and Mindfulness, and to reveal the differences in nomophobia according to gender (males - females) and specialization (scientific colleges - colleges theory) for university students. 400 male and female students (200 male, 200 female) from Al-Azhar University participated in the research in the academic year (2021/2022 AD). The results revealed a statistically significant relationship between (nomophobia - academic engagement, Mindfulness), and the possibility of predicting nomophobia among university students through academic engagement and Mindfulness. And there were statistically significant differences in nomophobia and its dimensions according to gender (males - females). (in favor of females, and there are no statistically significant differences in nomophobia and its dimensions according to specialization (scientific faculties - theoretical faculties).

The results of the research were discussed, and some recommendations and proposed research were presented.

Keywords: Nomophobia, Academic engagement, Mindfulness , university students