

## النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز

سندس عبد الرحمن الحربي

ماجستير في علم النفس، كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية

**E-mail:** sondos-alharbi@hotmail.com

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز، وأيضًا هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق في استجابات أفراد عينة البحث حول أعراض النوموفوبيا وفق المتغيرات (التخصص التعليمي، والمستوى التعليمي). تكونت عينة الدراسة من (112) طالبة من طلبة البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبد العزيز، تم تبني مقياس يلدريم (Yildirim, 2014)، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ومستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسطة، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى المستوى العلمي، وقد خلصت الباحثة إلى عدد من التوصيات أبرزها: إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا وأبعادها وربطها بمتغيرات أخرى وتطبيقها على مجتمعات محلية أخرى حتى تكون النتائج قابلة للتعميم، تطوير مقياس النوموفوبيا وإصدار نسخ جديده تقيس أبعاد أخرى من النوموفوبيا، تصميم برامج إرشادية سلوكية في تنظيم الذات لتقليل آثار النوموفوبيا على الأفراد.

**الكلمات المفتاحية:** النوموفوبيا، القلق، الأجهزة الذكية، طلبة جامعة الملك عبد العزيز

## **Nomophobia and its Relashtion with Anxiety a Sample of Students at King Abdulaziz University Sondos Abdulrrahman Alharbi**

### **Abstract**

The study aimed to identify the levels of Nomophobia within a sample of King Abdulaziz University students, it also aimed to address the relationships between the Nomophobia and anxiety within the same sample, as well as to study the variances in the research' sample respondents concerning the Nomophobia's diagnoses considering the following variables; (Educational Specialty and its level), the study sample comprised of (112) students of Bachelor and Master studies in King Abdulaziz University, Yildirim scale was adopted, as well as the descriptive correlational approach. (Yildirim, 2014)

The study results concluded that there are statistical significance relationship between the Nomophobia and the level of anxiety, where the Nomophobia level came at aver mean. Results also showed that there are no statistical significance variations concerning the level of Nomophobia due to the educational level.

The researcher concluded to some recommendations, among of which are: Undergo further studies on the Nomophobia phenomena and its dimensions, correlate it with other variables, and apply the same on other local societies as to be able to generalize the outcomes, develop the Nomophobia's scale by issuing new versions that can scale other dimension of the Nomophobia, design behavioral guiding programs in self-organization for the purpose of managing the effects of Nomophobia on individuals.

**Keyword:** Nomophobia, Anxiety, Smart instruments, Students of King Abdulaziz University.

## أولاً- المقدمة وأدبيات الدراسة:

يواجه الطالب الجامعي العديد من المشكلات التي قد تؤثر على تحصيله الدراسي، وتهتم الجامعات بالكشف عن هذه المشكلات، وتقديم الدعم والإرشاد لطلابها من خلال العديد من الأنشطة ، ومن المشكلات التي قد تواجه طلاب الجامعات في العصر الحالي، عصر التكنولوجيا والتقدم الرقمي والتي قد تسبب لهم بعض الاضطرابات النفسية، مشكلة التعلُّق بالهاتف الذكي، الذي قد يؤدي إلى الإصابة (بالنوموفوبيا).

وتظهر النوموفوبيا عند طلاب الجامعات بصورة كبيرة كما أشارت الدراسات (Abdulah Haydar & (Mustafa, 2013); (Ji Wing, 2010) حيث إن استخدام الهاتف الذكي أصبح مصدر مهم من مصادر التعليم في الجامعات على مستوى العالم، وذلك نتيجة للإمكانيات الكبيرة التي أتاحتها شبكة الإنترنت للوصول إلى المعلومات؛ مما يشجع للطلبة على البحث عن المعلومات عبر الهاتف الذكي في شبكة الإنترنت، مما زاد من ارتباط الطلاب بهواتفهم الذكية، وذلك قد يؤدي إلى انتشار النوموفوبيا وهو رهاب الابتعاد عن الهاتف، وقد أثبتت الدراسات أنه قلق نفسي حقيقي، ويجب أن يعالج مثلما يعالج ما يشابهه من أنواع القلق الأخرى بطرق مختلفة مثل المعالجة النفسية المباشرة.

وقد أكدت دراسة (Demirci, Akgonul Akpinar, 2015) العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي المفرط والاكتئاب والقلق النفسي بين طلاب الجامعة، وكشفت النتائج أن الاكتئاب والقلق والانتباه لدى مجموعة مستخدمي الهاتف النقال بكثرة أعلى بكثير من مجموعة من مستخدمي الهاتف النقال بشكل أقل.

وقد بدأ الاهتمام بالنوموفوبيا عام (٢٠١٢م)، حيث ظهرت أول دراسة من مكتب البريد البريطاني التي أسفرت عن وجود النوموفوبيا عن البريطانيين بدرجة وصلت إلى (٦٤٪)، وتوالت الدراسات بعد ذلك لتثبت أن هذه الظاهرة في ازدياد في البيئه الغربيه إلا ان الدراسات في البيئه العربية لا زالت تعد قليله، مما يستدعي البحث عن مدى انتشارها وتحديداً بين طلبة الجامعات، ويأمل البحث الحالي أن يسفر عن بعض النتائج التي قد تفيد المختصين والمرشدين لوضع برامج إرشادية للتخفيف من الآثار السلبية للنوموفوبيا.

وقد عرّف براغاي وديل بوينتييه (Bragazzi & Del Puente, 2014) النوموفوبيا بأنه: مجموعة من المؤشّرات السلوكية التي تدلُّ على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال، سواءً كان بنسيانه في مكانٍ ما، أو تعطلُّه عن العمل أو الاتصال، أو السير من دونه، والذي قد يسبّب شعوراً بعدم الراحة، والقلق والعصبية، والخوفِ الناجم من بُعد الهواتف والبقاء بعيداً عنها.

أشار يلدريم (Yildirim, 2014) إلى مجموعةٍ من الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا، والتي تَمَثَّلَتْ في إصابة الطلبة ببعض الآلام والأعراض الجسدية، وكذلك صعوبة ترك الطالب هاتفه أو إغلاقه مهما كانت الظروف، وفي حالة اقتراب بطارية الهاتف من النفاذ يُصاب بحالة من الخوف والفرع الشديدين، ويحاول بأقصى قدرته إيصال الهاتف بالشاحن فوراً مهما كلفه ذلك من جهد أو مال، كذلك يعاني الطلبة من الرُّعب الشديد أو القلق غير الطبيعي من التواجد في مكانٍ خالٍ من تغطية شبكات المحمول أو الإنترنت.

### النظريات التي فسرت النوموفوبيا:

أ- **نظرية التدفُّق الأمثل:** التدفُّق حالةٌ إنسانية داخلية لها بُعدٌ نفسي ذهني وحتى رُوحِي، تُشعر الشخص بالتوحد مع ما يقوم به من عمل؛ بالتركيز التام فيه والاندفاع بحبوية نحوّه، مع إحساسٍ عامٍّ بالنجاح في التعامل معه. وهي حالةٌ من نسيان الذات، والغرق في عمل يستحوذ على كلِّ انتباه المرء وحواسّه، حتى يكاد ألا يشعُر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفُّقٌ من عواطفٍ إيجابيةٍ مليئةٍ بالطاقة والحيوية، تعمل جميعها على صرف انتباهه إلى العمل الذي يقوم به (السعيد، ٢٠١٨م).

والشخص الذي يستخدم الهاتف الذكي بكثرة يركّز فيه، ويفقد الشعورَ بمن حوله أحياناً، ويتنفَّد الهاتفَ بكثرة، مما يجعله عُرضةً للنوموفوبيا، وهي رُهابٌ فقد الهاتف الذكي.

ب- **الإشراط الإجرائي:** الاستخدام المفرط للهاتف الذكي سلوكٌ مكتسبٌ، وقد يكون قهرياً نتيجةً لِمَا يصحب هذا السلوك أو يسبقه؛ من تدعيمات إيجابية قد تُحدث تعلقاً قوياً ببعض التطبيقات في الهاتف الذكي، يجعل من الصعب على المستخدم اتخاذ قرارٍ واعٍ بإيقاف هذا السلوك (Rush, 2011).

### ثانياً- القلق:

هو انفعالٌ مركَّبٌ من الخوف والترصُّد والتهديد والإحساس بالخطر، يصاحبه أعراضٌ نفسية وجسدية؛ كالخوف والتوتر، والعزلة، والعصاب، واضطراب المشاعر. وهو في الوقت نفسه انفعالٌ مؤلم يشعُر به الإنسان حين يعجز عن فعل شيء حيال موقف يتهدده بالخطر (حامد، ١٩٩١، ص٥٤).

ومن الأسباب التي تجعل الهاتف الذكي مصدراً للقلق: فحسب ما أوضحتها كلو برادرز Chloe Brotherid خبيرة القلق ومؤلفة كتاب "حلّ القلق" أنّ الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط بشكل مباشر بالميول المثيرة للقلق؛ إذ يؤثر الهاتف الذكي على النوم، وقلة النوم هي أحد الأعراض الجسدية الشائعة للقلق؛ إذ يستخدم معظمنا الهاتف الذكي منبّهاً.

تضيف كلو بأننا نعتمد على هواتفنا الذكية بشكل كبير، وفي مختلف جوانب الحياة، مثل: حجز الرحلات، وطلب الطعام، واستخدام الخرائط، ومن ثمّ تقلل الأجهزة الذكية من استقلاليتنا، وفي الواقع أظهرت الأبحاث الحديثة أنّ العديد من الشباب أظهروا علامات كبيرة من التوتر والقلق وزيادة في ضربات القلب عند الانفصال عن أجهزتهم.

وترى كلو بأن بعض طلاب الجامعات يستخدمون الهواتف الذكية للهروب من الواقع -حسب دراسة أجرتها جامعة إلينوي (٢٠١٦م)-. إذ كشفت الدراسة أنّ الطلاب الذين يستخدمون هواتفهم باعتبارها وسيلة للهروب، لديهم الكثير من الصعوبات بما في ذلك الاكتئاب والقلق.

وتضيف كلو بأنّ الفحص المستمر لهواتفنا تجعلنا نتعامل مع اندفاع الدوبامين الذي نحصل عليه مع كلّ نجاح جديد من المعلومات التي تقدّمها لنا رسالة بريد إلكتروني أو خبر إخباري أو إشعار جديد بمختلف تطبيقات الهاتف، يزيد من تمسكنا بهواتفنا؛ وهذا يعني أننا لا نستريح أبداً.

(5 Ways Your Phone Is Affecting Your Anxiety, 2018) <http://cutt.us/3aq35>

ومن النظريات المفسرة للقلق المدرسة السلوكية حيث تنتظر للقلق على أنه سلوكٌ مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد، تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، فاستجابة القلق إذن استجابةً اشتراكية تخضع لقوانين التعلّم التي يتحدّث عنها الاشتراطيون، وليس هناك فرقٌ بين استجابة القلق الطبيعية وبين استجابة القلق المرضية من حيث التكوين والنشأة؛ فكلاهما استجابة (عبد الغفار، ١٩٩٠، ص ١٢٣ - ١٢٥).

في حين ترى نظرية التحليل النفسي أن المخاوف المرصية عملية تحويل للقلق الداخلي المرتبط بنزعات أو رغبات مكبوتة إلى موضوع الخوف نفسه، ثم الخوف منه.

فالمخاوف تنتج إذن من القلق الناتج عن الكبت، أي إن كبت الدوافع يزيح القلق، أو ينقله من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد (عكاشة، ٢٠١٣، ص ٢٣).

في حين تتطلق المدرسة المعرفية - في تفسيرها للقلق - من فرضية أساسية، فحواها ان الفرد يخزن أسباباً معرفية للخوف والقلق؛ فالطريقة التي يفكر بها في ذاته وبينته تحدّد الاستجابات الانفعالية والسلوكية، والتوافق النفسي والاجتماعي. والأفكار وأحاديث النفس السلبية، والتعريفات المعرفية، والاعتقادات اللاعقلانية تؤدي دوراً مهماً في إحداث الاضطرابات النفسية

وقد أولت الدراسات الأجنبية اهتماماً ملحوظاً بدراسة النوموفوبيا، كما أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بقياس استخدام الهاتف الذكي وأثره على القلق، فقد أجرى (Deniz Mertkan Gezgin, 2017) دراسة هدفت إلى

فحص ودراسة التأثيرات المفترضة لعددٍ من المتغيّرات (مدة ملكية الهاتف الذكي، مدة الاستخدام اليومي للإنترنت من خلال الهاتف الذكي، وحجم باقة الإنترنت الشهرية) على مستويات النوموفوبيا لطلاب الجامعة، تكوّنت عيّنة الدراسة من (٦٤٥) طالبًا من جامعة تراكيا (Trakya University) بتركيا، منهم (٤٢٩) طالبة و(٢١٦) طالب يدرسون في أقسام مختلفة وينتمون إلى فئات عمرية مختلفة.

أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة كبيرة بين متغيّر مدة ملكية الهاتف الذكي ومستوى النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، في حين كانت مستويات النوموفوبيا أعلى بين الطلاب الذين يقومون بفحص الهاتف الذكي بشكل متكرر خلال اليوم، كما بيّنت نتائج الدراسة أن المتغيّرات مثل: مدة ملكية الهاتف الذكي، ومدة استخدام الإنترنت عبر الهاتف الذكي يوميًا، وحجم باقة الإنترنت الشهرية، يمكن أن تتنبأ بانتشار النوموفوبيا بين طلاب الجامعة وأكثر متغيّر يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلاله هو متغيّر مدة الاستخدام اليومي للإنترنت عبر الهاتف الذكي.

قامت يلدريم وسيمر وعدنان ويلدريم (Yildirim, Sumuer, Adnan & Yildirim, 2015)، بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار النوموفوبيا في تركيا. تكونت عيّنة الدراسة من (٥٣٧) من طلاب الجامعات التركية، وتم تقديم استبانة (NMP-Q) استبانة النوموفوبيا- إلى الطلاب، وكشفت النتائج أن (٤٢,٦٪) يعانون النوموفوبيا، وأن مخاوفهم كانت تتعلّق بالاتصال والوصول إلى المعلومات، كما وضّحت النتائج أن مدة ملكية الهاتف الذكي ومتغيّر الجنس ذات تأثير على سلوك الأفراد المصابين بالنوموفوبيا في حين أن العمر لم يكن له تأثير.

قام تافولاكسي وميريغناك وريتشارد وديكيلوتي ولاندر (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte & Ladner, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة الجامعات الفرنسية، والسلوكيات المرتبطة بها وأثر ذلك على المشكلات النفسية، وتكونت العيّنة من (٧٦٠) طالبًا وطالبة، بيّنت النتائج أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة قد بلغت (٣١,٣٪). وبيّنت النتائج أن (١٢,٣) من الطلبة يعانون أرقًا ومشكلات في النوم بسبب النوموفوبيا، وأن (١١,٣) منهم يعانون الإرهاق والقلق الشديد، كما بيّنت النتائج أن انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات كانت أعلى من الطلاب.

فيما أجرى (Hawi, Samaha, 2017) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية والقلق والعلاقات الأسرية، تكونت عيّنة الدراسة من (٣٨١) طالبًا جامعيًا وتمثلت الأداة في توزيع استطلاع عبر الإنترنت مؤلف من معلومات ديموغرافية، ومقياس إيمان الهاتف الذكي ومقياس بيك للقلق وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وبعد القيام بالتحليلات الإحصائية بيّنت النتائج أن الطلاب الجامعيين الذين لديهم استخدام مفرط للهواتف الذكية أظهروا احتمالات أكبر للقلق الشديد، وأظهر الطلاب الذين يعانون القلق الشديد احتمالات أكبر لوجود مشاكل في علاقاتهم العائلية.

بينما أجرى (Lee, Kim & Ha, 2016) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاعتماد على الهاتف الذكي وارتباطه بالقلق في كوريا حيث تمتلك كوريا الجنوبية أعلى معدل لملاكية الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم وهو ما يمثل مصدر قلق محتمل حيث إن الاعتماد على الهواتف الذكية تسبب آثار ضارة بالصحة لذا بحثت هذه الدراسة في العلاقة بين الاعتماد على الهاتف الذكي والقلق.

تكونت عينة الدراسة من (١٢٣٦) طالبًا يستخدمون الأجهزة الذكية (٧٢٥) طالب و(٥١١) طالبة من ست جامعات في سوون، كوريا الجنوبية، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة في استخدام مقياس استخدام الهاتف الذكي والاعتماد على الهاتف الذكي ومقياس القلق، وبعد التحليلات الإحصائية بيّنت النتائج بأن الطالبات أكثر اعتمادًا على الهواتف الذكية من الرجال، وبيّنت النتائج أن زيادة الاستخدام اليومي للهاتف وزيادة الاعتماد على الهاتف الذكي يرتبط بزيادة درجات القلق.

قام (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014) بدراسة هدفت إلى دراسة القلق لدى طلاب الجامعات الأمريكية وبلغ عدد أفراد العينة (١٦٣) طالبًا، حيث أخذت الهواتف النقالة من نصف الطلبة المشاركين، بينما طلب إلى النصف الآخر إغلاق هواتفهم. وخلال تلك الفترة تم قياس مستوى القلق باستخدام (State-Trait Anxiety Inventory STAI) عدة مرات، وبيّنت النتائج أن مستويات القلق لدى المشاركين قد تزايدت بشكل ملحوظ.

وفي ضوء أدبيات الدراسة وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة تجد الباحثة أن هناك أهمية لإجراء دراسة حول (النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز).

### تحديد مشكلة الدراسة وفرضياتها:

تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما العلاقة بين النوموفوبيا ومستوى القلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز؟

وفي ضوء التساؤل الرئيس صاغت الباحثة الفروض التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز.
- توجد فروق في متوسطات درجات النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وفقًا لمتغير التخصص العلمي (تخصص الحاسب الآلي- تخصص علم النفس).

- توجد فروق في متوسطات درجات النوموفوبيا لدى عيّنة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وفقاً لمتغير المستوى العلمي (بكالوريوس- ماجستير).

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- معرفة مستوى النوموفوبيا لدى عيّنة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز.
- الفروق الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز.
- دراسة الفروق في استجابات أفراد عيّنة البحث حول أعراض النوموفوبيا وفق المتغيرات (التخصص التعليمي، المستوى التعليمي).

### أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية هذه الدراسة إلى قسمين من الناحية النظرية ومن الناحية التطبيقية ، كما يلي:

#### ١- الأهمية النظرية:

- تسعى الدراسة الحالية لتقديم المعلومات وتوفير إطار نظري للنوموفوبيا حيث تقدّم الدراسة تعريفاً لظاهرة النوموفوبيا وتشخيصها وتفسيرها والعوامل التي تسهم في حدوثها بشكل عام.
- التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية والجسدية للنوموفوبيا.
- البحث عن العلاقة بين القلق والنوموفوبيا حتى تتوجّه الجهود في مراكز الإرشاد في الجامعات لإقامة الدورات والفعاليات التي قد تسهم في التخفيف من حدة القلق الناجم عن النوموفوبيا والاستخدام المفرط للجوال.
- تكمن أهمية الدراسة في نوع الفئة المستهدفة وهي فئة طلبة الجامعة حيث يعتبرون من أكثر فئات المجتمع عرضة للإصابة بالنوموفوبيا.
- قد تسهم الدراسة الحالية في مساعدة المرشدين النفسيين في التعرف على مدى انتشار ظاهرة النوموفوبيا بين طلبة الجامعات مما يساعدهم في وضع خطط وقائية وعلاجية مناسبة قائمه على الوعي للاستخدام الأمثل للهاتف الذكي.
- قد تكون هذه الدراسة تمهيد لإجراء المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية في مجال النوموفوبيا بصورة شاملة ولتحقيق الاستفادة للباحثين والمهتمين.

#### ٢- الأهمية التطبيقية:

- نتائج الدراسة الحالية قد تفيد المرشدين النفسيين عند وضع برامج إرشادية لطلاب الجامعة للتقليل من الآثار السلبية الناجمة عن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية والذي يؤدي بدوره للإصابة بالنوموفوبيا.



- قد تفيد الدراسة الحالية طلاب الجامعة حين يحصلون على توجيهات إرشادية عن الطريقة الأمثل لاستخدام الهواتف الذكية بدون أن يؤدي ذلك إلى تعرضهم للنوموفوبيا وقلق الابتعاد عن الهواتف الذكية.
- الدراسة الحالية قد تفيد التربويين الذين يسعون إلى توفير بيئة تعليمية آمنة، وخالية من المخاطر الصحية والنفسية للطلاب، وذلك عن طريق إيجاد موازنة في استخدام الوسائل التعليمية كالكتاب واللقاءات المباشرة وبين استخدام تقنية الهواتف الذكية في التعليم.

### حدود الدراسة

- الحدود الزمانية: العام الدراسي ١٤٣٩هـ - ١٤٤٠هـ الموافق ٢٠١٨ - ٢٠١٩م.
- الحدود المكانية: جامعة الملك عبدالعزيز.
- الحدود الموضوعية: تتناول هذه الدراسة متغير النوموفوبيا ومتغير القلق.
- الحدود البشرية: تنحصر في طلاب جامعة الملك عبدالعزيز في تخصص (علم النفس-حاسب آلي).

### مصطلحات الدراسة:

**التعريف الإجرائي للنوموفوبيا:** تتبنى الباحثة تعريف يلدريم (Yildirim, 2014) فقد عرّف النوموفوبيا على أنه: نوعٌ من أنواع الرُّهاب الحديثة، ناتجٌ عن زيادة التفاعل بين الشخص وتكنولوجيا المعلومات، والتواصل في الهواتف المحمولة خصوصًا الذكية، والخوف من العجز عن التواصل، وفقدان جميع برامج التواصل التي توفرها الأجهزة الذكية، والعجز عن الوصول لأيّ معلومات تتيحها الهاتفُ المحمولة.

وتعرف النوموفوبيا إجرائيًا بأنها متوسط درجات الفرد على مقياس النوموفوبيا التي تعبر عن قلقه وخوفه غير الطبيعي بسبب فقده الهاتف الذكي.

**التعريف الإجرائي للقلق:** يُعرف القلق على أنه الحالة النفسية التي تصيب الإنسان، نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، وتؤدي إلى شعور هذا الإنسان بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف عليه، ولا يمكن للإنسان القلق تحديد سببه تحديدًا دقيقًا، وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الإنسان، والذي يؤثر سلبيًا على مجريات حياته (Kimberly, 2016).

ويعرف القلق إجرائيًا بأنه متوسط درجات الفرد على محور (التخلي عن الراحة) بمقياس النوموفوبيا والذي يعبر عن المخاوف غير المبررة مع توافر أعراض نفسية وجسمية.

### ثانيًا- إجراءات الدراسة:

**المنهج المستخدم:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لدراسة نوع العلاقة بين متغيرات الدراسة (النوموفوبيا والقلق) لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز.

**العينة وطريقة الدراسة:** استُخدمت العينة العشوائية البسيطة في هذا البحث ، وتتكون العينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، في تخصص الحاسب الآلي وتخصص علم النفس، في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، وبلغ عدد العينة (112) طالبة.

### الأدوات وطريقة ضبطها:

**مقياس النوموفوبيا:** أعد المقياس يلديريم (Yildirim, 2014) بعد أن أجرت الباحثة بعض التعديلات لتقنيه على البيئة السعودية، ويتكون هذا المقياس من (27) بنداً موزعة على ستة أبعاد وهي (العجز عن التواصل؛ فقدان الترابط؛ العجز عن الوصول إلى المعلومات؛ فقدان الشعور بالراحة؛ المظاهر الجسمية؛ والمظاهر الاجتماعية)، وقد قامت الباحثة بالتحقق من خصائصه السيكمترية كما يلي:

- **الصدق:** تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء لبنود وأبعاد المقياس وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,51 – 0,73) لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.
- **الثبات:** تم التحقق من الثبات من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ والذي تراوح بين (0,97-0,74) للأبعاد الفرعية، وقيمة (0,83) للمقياس ككل، كما تم استخراج معامل التجزئة النصفية والذي تراوح بين (0,97-0,74) للأبعاد الفرعية، وقيمة (0,83) للمقياس ككل، وتم أيضاً التحقق من الثبات بإعادة تطبيق الاختبار وأسفرت عن وجود علاقة ارتباط قوية بين درجات الاختباريين، فيما تراوحت معاملات الارتباط بين الاختباريين للأبعاد بين (0,66-0,80) والدرجة الكلية (0,88)، فيما كان الصدق الذاتي للاستبانة (0,91) وهو معامل صدق مرتفع جداً ودالاً إحصائياً، ويشير إلى إمكانية الثقة في النتائج التي قد تسفر عنها الاستبانة.

### ثالثاً- عرض النتائج ومناقشتها:

**النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي:** ما العلاقة بين النوموفوبيا ومستوى القلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) لتعيين العلاقة بين النوموفوبيا بأبعادها والقلق، والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إليها:

### جدول رقم (1)

قيم معاملات الارتباط بين درجات النوموفوبيا بأبعادها والقلق (ن=112)

محاور محل الاختبار	معامل ارتباط بيرسون (R)	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	قيمة (sig), P,value
١ العلاقة بين عدم القدرة على التواصل ومستوى القلق	0,25	0,06	0,006
٢ العلاقة بين فقدان الترابط ومستوى القلق	0,73	0,54	0,000
٣ العلاقة بين عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ومستوى القلق	0,51	0,26	0,000
٤ العلاقة بين المظاهر الجسمية ومستوى القلق	0,52	0,28	0,000
٥ العلاقة بين المظاهر الاجتماعية ومستوى القلق	0,46	0,21	0,000
٧ العلاقة بين الدرجة الكلية للنوموفوبيا ومستوى القلق	0,72	0,52	0,000

ومن النتائج يتضح أن قيمة المعنوية  $(P.value) = 0,000$  أقل من قيمة  $(\alpha = 0,05)$ ، وهذا يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا بأبعادها ومستوى القلق، فيما كان معامل ارتباط بيرسون  $= +0,722$  وهذا يدل على أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين النوموفوبيا ومستوى القلق. أي أنه كلما زاد مستوى النوموفوبيا زاد مستوى القلق بدرجة قوية، والعكس صحيح، كما أن قيمة معامل التحديد (R2) يساوي (0,521)، وهذا يعني أن النوموفوبيا تفسر (52,1%) من القلق الذي يحدث للطلبة.

السؤال الفرعي: ما مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والنسب المئوية والانحرافات المعيارية وذلك لقياس مستوى النوموفوبيا بأبعاده، ووفقاً لذلك تم حساب المدى طبقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وعليه تم اتباع التقسيم التالي لتحليل بيانات المقياس، وذلك بما يجيب عن سؤال الدراسة:

- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (٥ - ٤,٢١) تقع ضمن درجة مرتفعة جداً.
- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (٤,٢٠ - ٣,٤١) تقع ضمن درجة مرتفعة.
- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (٣,٤ - ٢,٦١) تقع ضمن درجة متوسطة.
- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (٢,٦٠ - ١,٨١) تقع ضمن درجة ضعيفة.
- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (١ - ١,٨) تقع ضمن درجة ضعيفة جداً.

وجاءت النتائج كما يلي:

#### الجدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس النوموفوبيا (ن = ١١٢)

الترتيب	درجة التحقق	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد النوموفوبيا
الثالث	متوسطة	٦٤,٦٠%	٠,٨١٦	٣,٢٣	عدم القدرة على التواصل
الرابع	متوسطة	٦٠,٠٠%	٠,٩٧٨	٣,٠٠	فقدان الترابط
الأول	مرتفعة	٨٣,٤٠%	٠,٨٥٠	١٤,٥	عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات
الثاني	متوسطة	٦٦,٢٠%	٠,٧٢٩	١٤,٥	المظاهر الجسمية
الخامس	ضعيفة	٤٩,٠٠%	٠,٩٢٢	١٤,٥	المظاهر الاجتماعية
	متوسطة	٦٤,٦٠%	٠,٦٠٤	١٤,٥	متوسط إجمالي النوموفوبيا

يُضح من الجدول السابق أن درجة مستوى النوموفوبيا لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز حققت درجة (متوسطة) بمتوسط حسابي كلي وقدره (٣,٢٣)، وانحراف معياري بمقدار (٠,٦٠٤)، ونسبة مئوية قدرها (٦٤,٦٠%). وقد سجل بُعد (عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات) كأكثر الأبعاد شيوعاً لدى عينة الدراسة بدرجة تحقق (مرتفعة)، ومتوسط حسابي وقدره (٤,١٧)، وانحراف معياري بمقدار (٠,٨٥٠) ونسبة مئوية قدرها (٨٣,٤٠%)، ويليه أبعاد المظاهر الجسمية: عدم القدرة على التواصل، وفقدان الترابط، والمظاهر الاجتماعية (بمتوسطات حسابية = ٣,٢٣، ٣,٠٠)، و(انحراف معياري = ٠,٧٢٩، ٠,٨١٦، ٠,٩٧٨، ٠,٩٢٢)، و(نسبة مئوية = ٦٦,٢٠، ٦٤,٦٠، ٦٠,٠٠، ٤٩,٠٠%) على التوالي.

### التحقق من فروض الدراسة:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز تُعزى إلى التخصص الدراسي (الحاسب آلي – علم النفس).

ولاختبار هذا الفرض استُخدم الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار (Independent Samples T Test)، وعند مستوى معنوية  $\alpha = 0,005$ ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (3)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الفروق بين مستوى النوموفوبيا بصورة عامة، ومتغير التخصص الدراسي

الدلالة	قيمة (sig) P.value	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد القراءات	التخصص الدراسي	النوموفوبيا بصورة عامة
غير دال	0,289	1,065	0,613	3,29	55	حاسب آلي	
			0,595	3,17	57	علم نفس	
			0,604	26	112	المجموع	

ومن الجدول يتضح أن قيمة المعنوية  $p\text{-value} = 0,289$  أعلى من قيمة  $(\alpha = 0,005)$ ، وقيمة (ت) المحسوبة  $= 1,065$  وهي أقل من (ت) الجدولية والتي  $= 1,982$  عند درجة الحرية  $= 110$ ، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى التخصص الدراسي في متوسطات آراء الطلاب نحو مستوى النوموفوبيا التي تحدث لهم، وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري القائل إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات النوموفوبيا تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا - لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز - تُعزى إلى المستوى التعليمي (البكالوريوس - الماجستير).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المجموعتين تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (بكالوريوس؛ ماجستير) وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

#### الجدول (٤)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مستوى النوموفوبيا وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

الدلالة	قيمة P, value (sig)	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد القراءات	المستوى التعليمي	النوموفوبيا بصورة عامّة
غير دال	٠,٩٨٩	٠,٠١٤	٠,٦٥٦	٣,٢٣	٧٢	بكالوريوس	
			٠,٥٠٧	٣,٢٣	٤٠	ماجستير	
			٠,٦٠٤	٢٦	١١٢	المجموع	

ومن الجدول يتضح أن قيمة المعنوية  $p\text{-value} = 0,989$  أعلى من قيمة  $(\alpha = 0,005)$ ، وقيمة (ت) المحسوبة  $= 0,014$  أقل من (ت) الجدولية والتي  $= 1,982$  عند درجة الحرية  $= 110$ ، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات آراء الطلاب نحو مستوى النوموفوبيا التي تحدث لهم تُعزى إلى المستوى التعليمي. وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري القائل إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات النيموفوبيا تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

#### ملخص النتائج وتفسيرها

يمكن تلخيص وتفسير نتائج هذه الدراسة فيما يلي:

#### نتيجة وتفسير السؤال الرئيسي:

توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق لدى طلاب جامعة الملك

عبد العزيز.

تري الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة بارتباط ظهور مفهوم النوموفوبيا بعدة عوامل، من أبرزها تصاعد وتيرة استخدام الهاتف الذكي؛ والذي كان نتيجة التقدم في تقنية الهواتف الذكية، والتي صارت توفر الكثير من الخدمات التي من شأنها الإسهام في تحقيق الرفاهية للمستخدمين؛ إذ كثرت التطبيقات التي توفر خدمات متنوعة لمستخدمي الهاتف الذكي؛ من طلب طعام، أو طلب مواصلات، أو توفير معلومات أكاديمية، أو غير ذلك.

وهذا كله أسهم في زيادة ارتباطهم بالهواتف الذكية، لدرجة الإصابة بالقلق والتوتر حين فقدان الشبكة، أو البعد عن نطاق تغطيتها، الأمر الذي أسفر عن ظهور بعض أعراض النوموفوبيا لدى الأفراد، والتي من أهمها القلق؛ إذ أشار يلدريم (Yildirim, 2014) إلى مجموعة من الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا، ومن ضمن تلك الأعراض القلق غير الطبيعي تجاه التواجد في مكان خالٍ من تغطية شبكات المحمول أو الإنترنت.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Demirci, Akgonul Akpinar, 2015) التي أكدت وجود علاقة بين استخدام الهاتف الذكي المفرط والاكتئاب وبين القلق النفسي لدى طلاب الجامعة. وكشفت النتائج أن الاكتئاب والقلق لدى مجموعة مستخدمي الهاتف النقال بكثرة أعلى بكثير من مجموعة مستخدمي الهاتف النقال بشكل أقل.

ويتفق هذا مع نظرية التدفق الأمثل: وهو حالة إنسانية داخلية لها أبعاد نفسية وذهنية وحتى روحية، تُشعر الشخص بالتوحد مع ما يقوم به من عمل؛ بالتركيز التام فيه، والانديفاع بحيوية نحوه، مع إحساس عام بالنجاح في التعامل معه. وهي أيضًا حالة من نسيان الذات، والغرق في عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه، حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، تعمل جميعها على صرف انتباهه إلى العمل الذي يقوم به السعيد، (٢٠١٨).

والشخص الذي يستخدم الهاتف الذكي بكثرة يركز فيه، ويفقد الشعور بمن حوله أحيانًا، ويتفقد الهاتف بكثرة، مما يجعله عرضةً للنوم فوبيا والإصابة بالقلق.

وتُفسر النوم فوبيا باعتبار أن فقد الهاتف الذكي يمثل خبرةً مهددةً تؤدي إلى تفاقم القلق. فوفقًا لنظرية "بك Beck" وأمري "Emery" فإن القلقين من الجمهور هم سريعو التأثر، ومن يرون العالم مصدرًا للخطر والتهديد، ومن ثم يظل هؤلاء شديدي التيقظ دائمًا لمواجهة أي تهديد محتمل من العالم (هوب وهيمبرج، ٢٠٠٢).

وقد تراوحت مستويات ارتباط مستوى القلق بأبعاد النوم فوبيا بين متوسطة وقوية وضعيفة حيث كانت هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين مستوى فقدان الترابط (والذي يشير إلى شعور الفرد بالقلق إذا انقطعت أنشطته على الشبكة بالقلق عند تعطل مواقع التواصل الاجتماعي، فيؤدي ذلك إلى الخوف؛ للعجز عن متابعة آخر الأخبار عليها، والعجز عن متابعة الإشعارات التي يهتم بها الفرد، وكذلك عدم الوصول إلى تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي؛ مثل (تويتر، وانستغرام، وواتس آب) ومستوى القلق وهذه النتيجة متوقعة؛ نظرًا لكون طلبة الجامعات هم الفئة الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي، فقد قام مركز بيو للأبحاث (Pew research center) بدراسة عن استخدام مواقع التواصل بين عامي (٢٠٠٥-٢٠١٥).

وبيّنت نتائج الدراسة أن الفئة العمرية الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي هم الشباب بين (١٨-٢٩) عامًا، بنسبة (٩٠٪)، ونسبة طلبة المدارس والكليات والجامعات في الفئة العمرية (١٣-٢٤) تصل إلى (٧٧٪) (Perrin, 2015)، وقد بيّنت دراسة (Zutphen) أن الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير عن طريق هواتفهم يكونون عرضةً للإصابة بالنوم فوبيا، ومن ثم تسبب لهم قلقًا من انقطاع أنشطتهم على مواقع التواصل وعدم القدرة على متابعة تجديد الإشعارات والاطلاع على تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي. بينما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مستوى عدم القدرة على التواصل (والذي يتعلّق بشعور الفرد بالقلق من عدم القدرة على

التواصل عن طريق استقبال الرسائل وعدم القدرة على استقبال المكالمات) ومستوى القلق، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التواصل عن طريق الاتصال والرسائل النصية قلَّ بشكل كبير، فالتواصل يكون عبر تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي مثل (الواتس آب) وغيره، ولأن الهواتف الذكية جعلت عملية التواصل بالرسائل عن طريق مواقع التواصل أسرع وأسهل بكثير من إجراء المكالمات، من ثمَّ ينخفض القلق من عدم القدرة على التواصل عن طريق المكالمات الهاتفية، وهذا يتفق مع مقال نشرته صحيفة نيويورك تايمز، انطلاقاً من عدة دراسات يؤكِّد أننا، وبالفعل، أمام ظاهرة اجتماعية تتمثل في انخفاض نسبة المكالمات الهاتفية في الاتصالات بين الأفراد، وخصوصاً في صفوف الشباب، وقالت الهيئة المنظمة لقطاع الاتصالات في بريطانيا إنه في حين أن ٥٨% من الأشخاص تواصلوا عبر الرسائل بشكل يومي خلال ٢٠١١، في المقابل أجرى ٤٧% فقط من البريطانيين مكالمات هاتفية يومية بأجهزة المحمول.

وقالت الهيئة: إنَّ الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢٤ عاماً هم من يقودون التحول بعيداً عن الطرق التقليدية للتواصل، وقال جيمس ثيكت، مدير قسم البحوث بشركة أوفكوم: "الحديث وجها لوجه أو عبر الهاتف لم يعد الوسيلة الأكثر شيوعاً بالنسبة لنا في التفاعل مع بعضنا البعض" (الرسائل تفوق المكالمات الهاتفية في المملكة المتحدة)

<http://cutt.us/7kogm>

بينما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مستوى عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ومستوى القلق، وهذه النتيجة متوقعة نظراً لتوافر المعلومات الضرورية والمهمة على هواتفهم، وارتباطهم بها للحصول على المعلومات الدراسية وغيرها، وهذا يتفق مع دراسة (زيدان، ٢٠١٥) الذي بحث كيفية استخدام طلاب التعليم العالي لتقنيات الهواتف الذكية، والتي استهدف فيها فئتين من جامعة الملك خالد بأبها وأخرى من جامعة مينيسوتا الأمريكية، وبيَّنت النتائج أن طلاب جامعة الملك خالد استخدموها خارج وداخل القاعات الدراسية في التواصل مع الآخرين والوصول لمعلومات المقرر الدراسي.

بينما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مستوى المظاهر الجسمية ومستوى القلق، وتعزو الباحثة هذه النتيجة لتشابه الأعراض الجسمية للقلق والنوموفوبيا مثل التأثير على جودة وعادات النوم، وضيق التنفس، وآلام الرسغ والرقبة.

بينما كانت هناك ارتباطية طردية متوسطة بين مستوى المظاهر الاجتماعية ومستوى القلق، وتعزو الباحثة هذه النتيجة بأن هناك شكوى عامة من كثرة استخدام الهاتف الذكي في العلاقات الاجتماعية سواء في الأسرة أو بين الأصدقاء أو بين الاخوة؛ حيث نجد أحياناً تذمُّر من الآباء من عدم جلوس أبنائهم معهم؛ مما أفقد العلاقات الأسرية دفتها السابق الذي كان نتيجة اجتماع الأسرة مع بعضهم البعض لأوقاتٍ طويلة، وفي العصر الحالي مع وسائل التواصل الحديثة أثر الأبناء والأصدقاء التواصل عبرها، وقضوا أوقاتاً كثيرة في نشر يومياتهم عبرها، أو متابعة يوميات



أصدقائهم؛ مما سبب قلقاً لديهم من تأنيب الوالدين لهم، أو تأنيب بعض الأصدقاء لهم؛ بسبب انشغالهم بالهاتف الذكي عن التواصل المباشر في لقاءات اجتماعية في أماكن عامة أو في المنازل. وهذا يتفق مع دراسة (معاذة، ٢٠١٦)؛ إذ ذكرت أنّ الأبناء بسبب إيمانهم على استخدام الهواتف المحمولة، وما تحويه من تطبيقات ذكية موصولة بالشبكة العنكبوتية، أصبح لديهم خوف من فقدان هواتفهم، وتولّد لديهم شعوراً بالقلق، وتغيب عنهم حالة الأمن فيشعروا بالضيق، وعدم الرغبة في الاتصال المباشر مع أفراد أسرهم وأصدقائهم.

ويتفق ما سبق مع عدة دراسات بيّنت أثر الهواتف الذكية على القلق، مثل دراسة (Hawi, Samaha, 2017)، حيث بيّنت إحصائية النتائج أنّ الطلاب الجامعيين الذين لديهم استخدام مفرط للهواتف الذكية أظهروا احتمالات أكبر للقلق الشديد، وأظهر الطلاب الذين يعانون القلق الشديد احتمالات أكبر لوجود مشاكل في علاقاتهم العائلية.

ودراسة (Darcin, Kose, Noyan, Numedov, Yilmaz & Dilbaz, 2016) حيث بيّنت النتائج وجود علاقات إيجابية بين أبعاد مقياس الهواتف الذكية ومقياس الوحدة ومقياس القلق الاجتماعي وبيّنت أيضاً نتائج هذه الدراسة بأن القلق الاجتماعي كان مرتبطاً بخطر الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، وبيّنت النتائج أن الغرض الأساسي من استخدام الهاتف الذكي هو للوصول لمواقع الشبكات الاجتماعية.

ودراسة (Lee, Kim & Ha, 2016)؛ إذ بيّنت النتائج بأن الطالبات أكثر اعتماداً على الهواتف الذكية من الرجال، وبيّنت النتائج أن زيادة الاستخدام اليومي للهاتف وزيادة الاعتماد على الهاتف الذكي يرتبط بزيادة درجات القلق.

ودراسة (Demirci, Akgonul, Akpinar, 2015)؛ إذ بيّنت نتائج الدراسة أن درجات الاكتئاب والقلق كانت أعلى لدى مجموعة التي تستخدم الهواتف الذكية بشكل مرتفع من المجموعة التي تستخدم الهواتف الذكية بشكل منخفض، كما كشفت النتائج على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجات مقياس إيمان الهاتف الذكي.

ومستويات القلق وبيّنت النتائج أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي قد يؤدي إلى الاكتئاب والقلق والذي بدوره يؤدي إلى مشاكل في النوم.

### نتيجة وتفسير السؤال الفرعي:

نسبة مستوى النوموفوبيا عند الطلاب ٥٥,٧٥٪ بصورة عامّة، وجاء مستوى النوموفوبيا بدرجة متوسطة.

وتفسّر الباحثة هذه النتيجة، وهذه النسبة لانتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة الملك عبد العزيز، باحتمالية زيادة التأثيرات السلبية للهاتف الذكي؛ نتيجة حاجة الطالب الجامعي للهاتف الذكي وتعلقه به.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية للطلاب الجامعيين؛ إذ إنها الفئة العمرية الأشدّ عرضةً للنوموفوبيا، كما جاء في الدراسة البريطانية التي أجرتها شركة "سكويرتي إنفوي" المتخصصة في الخدمات الأمنية على الأجهزة المحمولة، أن معدّلات الإصابة بالنوموفوبيا تنتشر بشكل أكبر بين فئة الشباب من عمر ١٨ إلى ٢٤ عامًا؛ إذ أفاد ٧٧٪ منهم أنهم لا يستطيعون التواجد بعيدًا عن هواتفهم المحمولة، وكشفت الدراسات أن هناك تصاعدًا مستمرًا في نسب انتشار النوموفوبيا ناجمًا عن التصاعد في استخدام الهاتف الذكي في الحياة اليومية، وكشفت الدراسات أن الارتباط بالهاتف الذكي صار كبيرًا؛ إذ يسيطر على كل شيء في حياتنا؛ من إنتاجية العمل إلى أوضاعنا الشخصية في البيت.

وهذا يتفق مع دراسة أخرى بالهند أشارت إلى أن جميع طلبة كلية الطب المشاركين في الدراسة لا يمكنهم الاستغناء عن الهاتف النقال يوميًا واحدًا (Dixit, Shukla, Bhagwt, Bindal, Goyal, Zaidi & Shrivastava, 2010).

كما عزته إلى أن الطلبة يتواصلون أكثر من غيرهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما يربطهم تكوين صداقات جديدة أكثر بهواتفهم الذكية. فقد قام مركز بيو للأبحاث (Pew research center) بدراسة عن استخدام مواقع التواصل بين عامي (٢٠٠٥ - ٢٠١٥)، وبيّنت نتائج الدراسة أن الفئة العمرية الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي هم الشباب بين (١٨-٢٩) عامًا، بنسبة (٩٠٪)، ونسبة طلبة المدارس والكليات والجامعات في الفئة العمرية (١٣-٢٤) تصل إلى (٧٧٪) (Perrin, 2015). ووفق إحصائية المركز الإعلامي بوزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات بالمملكة العربية السعودية، تبين حلول المملكة في المرتبة الأولى عربيًا والثانية عالميًا في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ إذ شهدت تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي وبرامجها تزايدًا في عدد مستخدميها بالمملكة؛ فتضاعف عدد المستخدمين النشطين خلال الأعوام الأخيرة من (٨,٥) مليون مستخدم إلى (١٢,٨) مليون، ثم أخيرًا وصل عددهم إلى (١٨,٣٪) مليون مستخدم، بما يعادل (٥٨٪) من تعداد سكان المملكة العربية السعودية.

<http://cutt.us/TLLGI>

وقد بيّنت دراسة (Zutphen) أن الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير عن طريق هواتفهم يكونون عرضةً للإصابة بالنوموفوبيا.

ومن خصائص هذه المرحلة أيضًا ميلُ الشباب في جميع المجتمعات إلى تطوير نسقٍ ثقافي خاص بهم، ويعبّر عن مصالحهم واحتياجاتهم ورغباتهم في التغيير. ويستطيع الطالب تحقيق ذلك عبر إنشاء مدونة خاصة به، أو إنشاء صفحة أو حساب على مواقع التواصل الاجتماعي يعبر فيها عن ثقافته وآرائه واحتياجاته، وهو ما من شأنه متابعة صفحته أو حسابه باستمرار، ومن ثمّ يُوَدِّي إلى تعلُّقه بالهاتف الذكي، والخوف من فقدانه وفقدان الاتصال بالشبكة.

ومن خصائص هذه المرحلة بناءُ الذات، وقد يستطيع الطالب تحقيق ذلك عبر الهاتف الذكي؛ عن طريق متابعة ما يستجدُّ من دورات تطوير الذات عبر هاتفه الذكي، وقد يكون عاملاً لتعلُّقه بهاتفه الذكي، وخوفه من فقدانه وفقدان الاتصال بالشبكة (خملة، ٢٠١٤).

### نتيجة وتفسير الفرض الأول:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى التخصص الدراسي (تخصُّص الحاسب الآلي – تخصُّص علم النفس)، في متوسطات آراء الطلاب نحو مستوى النوموفوبيا التي تحدُّث لهم. وتفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن جميع الطلبة – في مختلف التخصصات - لديهم ارتباط بالهاتف الذكي وتعلُّق له؛ لكونه مصدرًا من مصادر التعلُّم، والحصول على المعلومات، ومعرفة نتائج الامتحانات، والتقويم، وطبيعة المهام، والتكليفات المطلوبة منهم، ومن ثمَّ يكونون عُرضةً للنوموفوبيا؛ إذ تظهر النوموفوبيا عند طلاب الجامعات بصورة كبيرة، كما أشارت دراسات (Abdulah Haydar & Mustafa, 2013); (2010, Ji Wing) إلى إن استخدام الهاتف الذكي صار مصدرًا مهمًّا من مصادر التعلُّم في الجامعات على مستوى العالم؛ وذلك نتيجة للإمكانيات الكبيرة التي أتاحتها شبكة الإنترنت للوصول إلى المعلومات، ومن شأن ذلك تشجيع الطلبة على البحث عن المعلومات عبر الهاتف الذكي في شبكة الإنترنت، ممَّا زاد من ارتباط الطلاب بهواتفهم الذكية، بحيث تزيد تفرُّدهم لهواتفهم، وصار تبادل المعلومات والمعرفة بينهم، وتفاعلهم مع زملائهم الطلبة، عبر تطبيقات الهاتف الذكي، ولا تقتصر فوائد الهاتف الذكي على هذه الخدمات، بل تتعدى ذلك إلى الكثير من المزايا؛ إذ يتيح الهاتف الذكي للطلاب إمكانية الحصول على الأبحاث الحديثة من الجامعات ومراكز البحوث المتخصصة بسرعة كبيرة، ومن خلال الدوريات والمجلات والصحف، واستخدامها وسيلةً لدعم العملية التعليمية، وغيرها من الخدمات التي عززت ارتباط طلبة الجامعات بهواتفهم الذكية، ومن شأن كل ذلك أن يؤدي إلى انتشار النوموفوبيا أي رُهاب الابتعاد عن الهاتف.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة أجراها كلُّ من بيفين وبريتي وبارفين وثولاسب ( Bivin, Preeti, Parveen & Thulasip, 2013)؛ إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى متغيّر التخصص.

وتتفق كذلك مع دراسة العكوم (٢٠١٧) التي بيّنت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى إلى متغيّر (الكلية) في انتشار النوموفوبيا لدى طلبة جامعة اليرموك.

كما تتفق مع عدة دراسات أجريت على طلاب الجامعة في مختلف التخصصات، ووجدت ثباتًا في نسبة انتشار النوموفوبيا بغض النظر عن التخصص، فلم يكن للتخصص تأثير يُذكر؛ مثل دراسة ( Deniz Mertkan Gezgin, 2017) التي تكوَّنت عينة الدراسة فيها من (٦٤٥) طالبًا من فئات عمرية مختلفة، ويدرسون في تخصصات مختلفة، وكشفت النتائج أن مستويات النوموفوبيا كانت أعلى بين الطلاب الذين يفحصون الهاتف بشكل متكرّر خلال اليوم.

ودراسة كل من كارو وشارما (Kaur & sharma, 2015) التي هدفت إلى تقويم المخاطر من تطوُّر النوموفوبيا، وأجريت الدراسة في أربع كليات مختارة من لوديانا، وبيّنت النتائج أن (٧٩٪) من الطلاب كانوا عرضة للإصابة بخطر النوموفوبيا.

### نتيجة وتفسير الفرض الثاني:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى المستوى العلمي (البكالوريوس – الماجستير) في متوسّطات آراء الطلاب نحو مستوى النوموفوبيا التي تحدّث لهم.

وتفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن الفئة العمرية لطلبة الماجستير والبكالوريوس في العيّنة كانت متقاربة، ومن ثمّ كان هناك تقارب في الاهتمامات والميول لاستخدام الهاتف الذكي، بالإضافة إلى أنهم في حاجة لاستخدام هواتفهم الذكية باستمرار؛ وذلك لإنجاز أبحاثهم، والتكليفات المطلوبة منهم، والاطلاع على المعلومات الضرورية.

كما أن الطلاب الجامعيين يكونون أشدّ تعلقاً بهواتفهم الذكية للحصول على المعلومة، وبالبحث العلمي واستخراج المعلومات يشدّ تعلقهم بالجوال، ويزيد خوفهم من فقدانه وفقدان الاتصال بالشبكة. وقد كشفت نتائج الدراسات عن الحاجة لاستخدام الهاتف الذكي بشكل كبير عند طلاب الجامعات؛ إذ بيّنت دراسة (العتيبي، ٢٠١٤م) أن طلبة الجامعات يستخدمون هواتفهم الذكية في تنمية الجانب المعرفي، والحصول على المعلومات التي تفيدهم في تخصّصاتهم العلمية، وجاء عند (سعادة، والسرطاوي، ٢٠٠٧م، ص ٨٥) أن طلبة الجامعات يمكنهم الاستفادة من شبكة الإنترنت المتاحة على هواتفهم الذكية في كثير من المتطلّبات العلمية؛ إذ صار الهاتف الذكي مصدرًا مهمًا من مصادر التعليم في الجامعات على مستوى العالم؛ وذلك نتيجةً للإمكانيات الكبيرة التي أتاحتها شبكة الإنترنت للوصول إلى المعلومات، وهو ما من شأنه تشجيع الطلبة على البحث عن المعلومات عبر الهاتف الذكي في شبكة الإنترنت، وعدم الاعتماد كليًا على منهج محدّد من خلال الكتاب المنهجي، كما قامت بعض الجامعات بطرح مناهجها التعليمية وموادّها الدراسية في صورة صفحات على شبكة الإنترنت؛ بحيث يستطيع الطلبة الاستفادة منها من خلال الشبكة، وتصفّح هذه المناهج في أوقات الفراغ وفي أماكنهم، على هواتفهم الذكية.

وهذا ما يتفق مع دراسة جيزن وكاكر (Gezgin, Cakr, 2016) حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا لدى الطلبة تُعزى إلى متغيّرات المستوى الدراسي.

وختاماً: نستنتج من الأدبيات السابقة بأن النوموفوبيا لها آثار سلبية على الصحة النفسية لطلاب الجامعات، إذا هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على مستوى النوموفوبيا لدى عيّنة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز، وهدفت أيضاً إلى

دراسة الفروق بين استجابات أفراد عينة البحث حول أعراض النوموفوبيا وفوق المتغيرات (التخصص العلمي، والمستوى التعليمي)، وتكونت عينة الدراسة من (112) طالبة من طالبات البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبدالعزيز، واستخدم مقياس يلدريم، واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي (Yildirim, 2014).

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، وجاء مستوى النوموفوبيا بدرجة متوسطة، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى التخصص الدراسي نحو مستوى النوموفوبيا، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى المستوى العلمي نحو مستوى النوموفوبيا، وقد خلصت الباحثة إلى عدد من التوصيات، أبرزها: إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا وأبعادها، وربطها بمتغيرات أخرى، وتطبيقها على مجتمعات محلية أخرى؛ حتى تكون النتائج قابلة للتعميم، وتطوير مقياس النوموفوبيا، وإصدار نسخ جديدة تقيس أبعاداً أخرى من النوموفوبيا، وتصميم برامج إرشادية سلوكية في تنظيم الذات؛ لتقليل آثار النوموفوبيا على الأفراد.

عُرضت في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفُسرت، وتُوقّشت، ورُبطت بالأدبيات النظرية، والنظريات السابقة، والدراسات السابقة، لكل من النوموفوبيا والقلق، واستعرضت أهم التوصيات والمقترحات التي توصلت لها الباحثة في ضوء نتائج الدراسة.

#### رابعاً- التوصيات والمقترحات:

من خلال نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا وأبعادها، وربطها بمتغيرات أخرى، وتطبيقها على جامعات أخرى، ومجتمعات محلية أخرى؛ حتى تكون النتائج قابلة للتعميم.
- تطوير مقياس النوموفوبيا، وإصدار نسخ جديدة تقيس أبعاداً أخرى للنوموفوبيا.
- اهتمام مراكز الإرشاد الطلابي بنشر التوعية بالنوموفوبيا؛ من خلال البرامج الإرشادية للطلبة حول سلوكيات النوموفوبيا وأثرها على الأداء الأكاديمي، والحياة الاجتماعية والشخصية للطلبة.
- تصميم برامج إرشادية سلوكية في تنظيم الذات للحد من آثار النوموفوبيا على الأفراد.
- إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطلاب، وزيادة حجم العينة.
- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال منها على سبيل المثال:  
- النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.

- النوموفوبيا وعلاقتها بالاكتئاب لدى عيّنة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز.
- فعالية برنامج إرشادي لخفض النوموفوبيا لدى عيّنة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز.
- نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلاب جامعة جدة.

## قائمة المراجع

### أولاً- المراجع العربية:

أبو حطب، فؤاد؛ صادق، أمال. (١٩٩١). **مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٨/١٢/٢٢ <http://cutt.us/2Sxfo-2018/12/22> جامعة الملك عبدالعزيز، ٢٠١٨.

الأشقر، هيفاء عبد المحسن. (٢٠٠٤). "أثر برنامج علاجي عقلاني سلوكي انفعالي في خفض قلق التحدث أمام الأخرى لدى عينة من طالبات الإقامة بجامعة الملك سعود"، رسالة ماجستير غير منشورة.

أمين، عبد الرحمن. (٢٠٠٩). **القلق والتوتر: الأسباب والحلول**. الكويت: إدارة التنمية الاجتماعية.

الأنصاري، بدر محمد. (٢٠٠٧). "الفروق في الاكتئاب بين طلاب وطالبات الجامعة" دراسة مقارنة في عشرين بلد إسلامي. **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، (١).

(إدمان السمات فون) <http://cutt.us/EVqgb>

البلاونة، أنسام سالم عوض. (٢٠١٢م). **درجة استخدام طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك الفيس بوك في التواصل الأكاديمي والاجتماعي**، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك.

جاسم، عيد السلام جودت. (٢٠٠٩). "مستويات القلق لدى طلاب جامعة بابل". **مجلة كلية التربية الأساسية**. جامعة بابل.

الحجامي، عبد العباس غضيب. (٢٠١٢). "مدى انتشار القلق النفسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية جامعة ذي قار". **مجلة آداب ذي قار**، (١)، ٢٤٠-٢٥٥.

خملة، نهاد. (٢٠١٣). **واقع الاختيار المهني لخريجي جامعة الجزائر (جامعة محمد خيضر نموذجاً)**، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خضير.

زهرا، حامد. (٢٠٠٥م). **التوجيه والإرشاد النفسي**. ط٥، القاهرة: عالم الكتب.

سعادة، جودة أحمد؛ السرطاوي، عادل. (٢٠٠٧م)، **استخدام الحاسوب والإنترنت في ميادين التربية والتعليم**، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

سويدان، أمال ومبارز، منال. (٢٠٠٧). **التقنية في التعليم**. عمان: دار الفكر.

الشال، انشراح. (٢٠١٥). **النوموفوبيا في عصر وسائل الاتصالات الرقمية**. **مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، الجمعية المصرية للعلاقات العامة**، (٩)، ٣١-٩.



- الصرابرة، باسم وآخرون. (٢٠٠٩). استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق. إربد: عالم الكتاب الحديث.
- عبدالعال، السيد محمد عبدالمجيد. (٢٠٠٨). "القلق: مفهومه- تفسيره". مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٨٨(١)، ٤٠٠-٣٨٤.
- عبيدات، ذوقان؛ عدس، عبدالرحمن؛ عبدالحق، كايد. (٢٠٠١م)، البحث العلمي مفهومه وأدواته. ط٥، عمان: دار الفكر.
- العتيبي، أميرة فارس. (٢٠١٤م). استخدامات الشباب الجامعي للهواتف الذكية والاشباكات المتحققة منها: دراسة مسحية على عينة من طلبة الاتصال والاعلام في جامعة الملك عبدالعزيز، رسالة ماجستير منشورة، كلية الإعلام، جامعة اليرموك.
- العساف، صالح بن حمد. (٢٠٠٠م). المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط١، جدة: دار الزهراء.
- العساف، صالح بن حمد. (٢٠٠٦م). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط٤، الرياض: العبيكان.
- عكاشة، أحمد. (٢٠١٣). الطب النفسي المعاصر. القاهرة، مصر: مطبعة الأنجلو.
- العكوم، شيرين عدنان. (٢٠١٧). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال "النوموفوبيا" لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك.
- العمرى، معاذ شحادة أحمدي. (٢٠١٦م)، النوموفوبيا وعلاقته بالتواصل الأسري بين المتزوجين، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك.
- الحوال، محمد خير أحمد. (٢٠٠٦). مقاومة الخوف والسلوك الفردي عند الأطفال. مؤتمر فيلادلفيا الدولي الحادي عشر. كلية التربية. جامعة دمشق.
- محمد، عادل عبدالله. (٢٠٠٠). دراسات في الصحة النفسية. القاهرة، مصر: دار الرشاد.

## ثانياً- المراجع الأجنبية:

Abdullah, I.HaydayA., Mustafa, D, (2013). **An investigation of the relationship between high school Students problematic phone use and their self esteem levels Education**, 134 (1), 9-14.

Al-Barashdi,S., Bouazza, A.& Jabur, N. (2015). Smartphone Addiction among university undergraduates: A Literature review. **Journal of Scientific Research and Reports**, 4(3), 210-225.

Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree colleges in Mysore. **Asian Journal of nursing Education and Research**, 4(4), 421-428.

Alleyne,R.(2012). **Mobile phone addiction ruining relationships**. From:  
<http://cutt.us/Gd8JO>

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

Bivin,J., Preeti,M.,Praveen,C.,&Thulasip,P.(2013). Nomophobia- Do we really need to worry about? **Reviews of Progress**,1(1),1-5.

Caglar Yildirim(2014),**Exploring the dimensions of no mo pho bia:Developing and validating a questionnaire using mixed methods**

Cheever, M. Rosen, L, Carrier, L. & Chavez A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, **moderate and high users Computers in. Human Behavior**, 37 (2014) 290\_297

and Belarusian University students, a comparative study. **Prog Health Sci**, 2 (1)

Chiu, Sh.. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university studentA mediation model of learning self-Efficacy and social self efficacy. **Computers in Human Behavior**, 34, 49-57.

Demirci, K., Akgonul, M.. &Akpinar, A. (2015). Relationship of Smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. **Journal of Behavioral Addictions**. 4(2), 85-92

Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K& ealthline, 2018, <http://cutt.us/QYfBj,22/12/2018>.

Darcin,A.,Kose,S,Noyan.C,Nurmedov.S,Yilmaz.O,&Dilbaz,N.(2016).Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and ioneliness. **Journal Behaviour & Information Technology**.7(35),520-525.

Emanuel, R., Bell, R., Cotton, C, Craig, J., Drummond, D. Gibson, S., arris, i., Harris, M., Hatcher-V. , Jones, S.. Levis, J., Longmire, T., Nas, B, Ryans, T., Tyre, E

- Walters, D., Williams A. (2015). The truth about Smartphone addiction. **College Student Journal**, 49 (2). 291-299.
- Gezgin, D. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students nomophobia levels. **European Journal of Education Studies**. 6(3). 29-53.
- Forgays, D., Hyman, I. & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. **Computers in human Behavior**, 31, 314-321.
- Felman, A. (2018). What causes anxiety?. From: <http://cutt.us/qjQYW>
- Gozgin, D., & Cakir, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. **Journal of Human Sciences**, 13(2), 2504-2519.
- Hawi, N. & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. **Journal Behaviour & Information Technology**. 10(36) 1046-1052.
- Hye, H., Sook, Y. & Hee, C. Smartphone Overuse and Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, and interpersonal Relationships among college Student. **The journal of Korea Contents Association**. 10(12), 365-375.
- International Journal of Psychiatric Nursing**, 1(2), 1-6.
- J Clin Diagn Res. 2017 Feb; 11(2): ZC34–ZC39-.
- journal of community medicine**. official publication of Indian Association of Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J., Malhi, R. & Pandita, V. Nomophobia: A Cross-sectional Study to Assess Mobile phone Usage Among Dental Students. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**. 11(2), 34-39.
- Preventive & Social Medicine, 35(2), 339
- International Business, T. (2013). **Nomophobia: 9 out of 10 mobile phone users fear losing contact, says survey**. International Business Times. from:

<http://cutt.us/mpmoZ>.

Jones,E.(2018). **5 ways your phone is affecting your anxiety?**. From:

<http://cutt.us/szrmd>

Krajewska-Kulak, E., Kułak, W., Stryzhak, A, Szpakow, A., Prokopowicz, W & Marcinkowski, J. T. (2012). **Problematic mobile phone using among the Polish.**

Kaur, A., & Sharma, P. (2015). **A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing 45-50.**

King,A.L.S., Valenca, A.M.,Silva,A.C.,Sancassiani,F.,Machado,S.,& Nardi, A. E.(2014)."Nomophobia": Imact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. **Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH,(10),28-35.**

Lengacher , L.(2015).Mobile Technology: Its effect on Face- to- Face Communication and Interpersonal Interaction. Undergraduate Research. **Journal for the human Sciences,14(1).**

Lee,K.,Kim,S.&Ha,T. Dependency on Smartphone Use and its Association with Anxiety in Korea. **Sage journals.3(131),385-386.**

Published online 2017 Feb 1. doi: 10.7860/JCDR/2017/20858.9341 research, master of science ,Iowa state University, Ames, Iowa.

Shrivastava, A. (2010). **A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India.** Indian

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R.R.(2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical student. **International Journal of Research in Medical Sciences, 3(3), 705-707.**

Tavolacci,M.,Meyrignac, G., Richard, L.,Dechlotte,P.,&Lander, J.(2015).problematic use of mobile phone and nomophobia among French collge students. **European Journal of Puplic Health, 25(3),206-211.**

Yildirm, C.(2014). **Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.** Master of science, Iowa

State University,USA.Retrieved from: [https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005/\(14005\)](https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005/(14005)).

Yildirm,C.& Correia, A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in Human Behavior**, 49, 130-137.