

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
تأسس عام ١٩٩٤م - جامعة الكويت



جامعة الكويت  
KUWAIT UNIVERSITY

**بعض العوامل الديموغرافية المرتبطة بالخوف  
من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)  
لدى طلبة الصف الثاني عشر في دولة الكويت**

ملخص  
رسالة ماجستير

إعداد  
ماطر مطلق ماطر البغيلي الرشدي

سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية  
(الماجستير والدكتوراه)  
الرسالة (٦٥)

الكويت ٢٠٢٢م



مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
تأسس عام ١٩٩٤م - جامعة الكويت



جامعة الكويت  
KUWAIT UNIVERSITY

سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية  
( الماجستير والدكتوراه )  
الرسالة (٦٥)

# بعض العوامل الديموغرافية المرتبطة بالخوف من فقدان الهاتف المحمول (النومونيا) لدى طلبة الصف الثاني عشر في دولة الكويت

ملخص رسالة ماجستير

إعداد

ماطر مطلق ماطر البفيلي الرشدي

إشراف

أ.د. هشام فتحي جاد الرب

قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت

الكويت - ٢٠٢٢م

**أعضاء مجلس إدارة  
مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية**

**أ. د. علي راشد المطيري**

القائم بأعمال نائب مدير جامعة الكويت للأبحاث (رئيس مجلس الإدارة)

**أ. د. فيصل أبو صليب**

مدير المركز - نائب رئيس مجلس الإدارة

داخل جامعة الكويت

**أ. د. فايز منشر الظفيري**

قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية  
جامعة الكويت

**أ. د. عبد الله محمد الهاجري**

عميد كلية الآداب بالإقامة  
جامعة الكويت

**أ. د. يوسف ذياب الصقر**

قسم الفقه المقارن والسياسة الشرعية  
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية  
جامعة الكويت

**أ. د. عبيد سرور العتيبي**

رئيس قسم الجغرافيا - كلية العلوم الاجتماعية  
جامعة الكويت



## الناشر

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
جامعة الكويت

ص.ب: ٦٤٩٨٦ الشويخ (ب)

الرمز البريدي: ٧٠٤٦٠، الكويت

هاتف : ٢٤٩٨٤٦٣٩ - ٢٤٩٨٤٦٥٨ (+٩٦٥)

البريد الإلكتروني [Gulf\\_center@yahoo.com](mailto:Gulf_center@yahoo.com)

الموقع الإلكتروني [www.cgaps.ku.edu.kw](http://www.cgaps.ku.edu.kw)

## إعداد

ماطر مطلق ماطر البغلي الرشيدي

## مراجعة

أ. وضحه محمد الشلال

رئيس قسم البحوث والدراسات

تدقيق لغوي وتصحيح

أ. شيفة عبدالرحمن الصموي

مصصح لغوي

إخراج فني و متابعة

أ. مجد محمد فاضل عجيبي

مخرج صحفي

الآراء الواردة في هذه الدراسة لا تعبر بالضرورة عن اتجاهات  
يتبناها مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية بجامعة الكويت

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمركز

الطبعة الأولى. الكويت. ٢٠٢٢م



رقم الصفحة	المحتويات
٩	المخلص.....
١١	المقدمة.....
١٤	مشكلة الدراسة.....
١٦	أهداف الدراسة.....
١٦	أهمية الدراسة.....
١٧	التعريف الإجرائي للنوموفوبيا.....
١٧	التعريف الإجرائي للمفاهيم الرئيسية للدراسة.....
١٨	حدود الدراسة.....
١٨	الإطار النظري والدراسات السابقة.....
٣٨	فروض الدراسة.....
٣٩	منهج الدراسة وإجراءاتها.....
٤٥	نتائج الدراسة.....
٥٦	التوصيات والمقترحات.....
٥٧	قائمة المراجع.....
٦٧	المخلص باللغة الإنجليزية.....





## المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أكثر أعراض النوموفوبيا انتشارًا لدى طلبة الثاني عشر في دولة الكويت، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة النوموفوبيا بالعوامل الديموغرافية (الجنس، التخصص، وعدد ساعات استخدام الهاتف، ترتيب الإخوة، الحالة الزوجية للوالدين) في انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة. تكونت عينة الدراسة من (٥٣٧) مشارك من طلبة الثانوية العامة، تم استخدام مقياس (أبوشيبة) لقياس اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) بعد التحقق من صدقه وثباته. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أعراض النوموفوبيا انتشارًا هو العرض رقم (٣) «أفقد هاتفي بمجرد استيقاظي من النوم حتى قبل القيام من فراشي»، بنسبة ٨, ٧١٪. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في صالح الإناث، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات النوموفوبيا تعزى إلى عدد ساعات استخدام الهاتف المحمول في صالح الأكثر استخدامًا للهاتف، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق للعوامل الديموغرافية (ترتيب الإخوة، الحالة الزوجية للوالدين) في انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة، كما أوصى الباحث في هذه الدراسة على أنه يجب الحرص على إرشاد أبنائنا الطلبة وتوجيههم للتعامل بالطريقة المثلى مع برامج التواصل الاجتماعي، بالأخص (الانستقرام)؛ لأنه كلما زاد استخدام البرامج أصبح

الطالب أكثر عرضة للنوم فوييا، وتسليط الضوء في وسائل الإعلام على أهمية تنظيم وقت استخدام الهاتف النقال وبيان الإيجابيات والسلبيات بما فيها النوم فوييا والإدمان للمجتمع، فهي وسيلة للحصول على صحة نفسية ومعرفية وجسدية لجميع أفراد المجتمع.

**الكلمات المفتاحية:** النوم فوييا، رهاب فقدان الهاتف، طلبة الثانوية، العوامل الديموغرافية.

## مقدمة:

تعد وسائل الاتصال الاجتماعي اليومي عملية الاتصال الرئيسة، بل أصبحت المحرك الرئيسي للحياة، حيث شهد العالم تطورًا ضخماً في التقنيات الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي خلال العقدين الآخرين، والذي أدى إلى ارتفاع كبير جداً في عدد مستخدمي الإنترنت على مستوى العالم.

كما مهّد التطور والتقدم العلمي والتكنولوجي بمجال المعلومات والاتصالات الطريق لاعتماد الهواتف المحمولة في جميع أنحاء العالم؛ فأصبحت الهواتف المحمولة منتشرة للغاية؛ فمع نهاية عام (٢٠١٤م) وصل عدد الاشتراكات الخلوية المتنقلة إلى ما يقرب من (٧) مليار اشتراك، ومع نهاية عام (٢٠٢٠م) تم تغطية ما يقرب من (٨٥٪) من السكان بشبكة (4G)، وفي مقابل ذلك فإن (١٧٪) من سكان الريف ليس لديهم تغطية متنقلة على الإطلاق، وذلك في الدول الأقل نمواً، وبقي فقط (١٩٪) من سكان الريف مشمولون بشبكة (2G) فقط؛ أي أن عدد مستخدمي الأجهزة الخلوية حول العالم يقترب من (٩٦٪) (International Telecommunications Union. 2020).

ووفقاً لصحيفة تكنولوجيا الهاتف المحمول الصادرة عن مركز بيو للأبحاث، فإن نسبة (٨٣٪) ممن يمتلكون هاتفاً ذكياً تقل أعمارهم عن (٢٩) عام، وبالتالي تحظى الهواتف الذكية بشعبية خاصة بين

الشباب؛ وقد يكون ذلك بسبب أن الهواتف الذكية تتيح إمكانية أداء مجموعة كبيرة من المهام في جهاز واحد، كالاتصال بالأشخاص وإرسال الرسائل النصية، والتحقق من رسائل البريد الإلكتروني وإرسالها، وجدولة المواعيد، وتصفح الإنترنت، والتسوق، والبحث عن المعلومات، والألعاب، والترفيه (Yildirim. 2014).

وحسب التقرير الصادر عن ستاتيسنا أن نسبة مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت أكثر من (٥٠٪) بمعنى أكثر من (٤) مليار مستخدم حول العالم، وفي عام ٢٠٢٥م من المتوقع أن يصل عدد مستخدمي الإنترنت في المملكة العربية السعودية إلى ٣٦,٢ مليون مستخدم، ارتفاعاً من حوالي ٢٨,٨ مليون مستخدم في عام ٢٠١٩ (Statista. 2020).

والإنترنت يتطور في كل وقت، وهناك عاملان في رأينا قد ميزا تطوره مؤخراً وهما الويب الاجتماعي وتكنولوجيا الهاتف المحمول. لقد غير هذان الابتكاران طريقة استخدام الناس للإنترنت، ولقد وجد الأشخاص في الويب الاجتماعي طريقة جديدة للتواصل منذ إنشائه في عام ٢٠٠٤م، وقد تطور برنامج Facebook إلى شبكة عالمية تضم أكثر من ٢,٨٠٣ مليون مستخدم نشط. من ناحية أخرى جعلت تكنولوجيا الهاتف المحمول إمكانية الوصول إلى الإنترنت بشكل أكبر مما أدى إلى زيادة عدد مستخدمي الإنترنت في كل مكان. (Internet world state. 2020)

كما توصلت دراسة مسحية قام بها ريتورز (Reuters 2008) حول استخدام الإنترنت في (١٣) دولة حول العالم، توصلت إلى أن نسبة استخدام الإنترنت بين المراهقين الذين تنحصر أعمارهم بين (١٢ - ٢٤)

سنة بلغت في الولايات المتحدة (٨٨٪)، وفي المملكة المتحدة (١٠٠٪)، وفي كندا (٩٥٪)، وفي سنغافورة حوالي (٧٠٪).

لكن التخوف كان لدى العلماء من هذه الأرقام من ارتباطها ببعض السلوكيات القهرية المرتبطة بأشكال جديدة من الإدمان، والتي أصبحت تعرف بالمخاوف التكنولوجية (Mick & Fournier، 1998). وعلى الرغم من أن بعض الدراسات ومنها دراسة (الكفيري، ٢٠١٩) أشارت إلى أن تطبيقات التواصل الاجتماعي لها أثر في جذب المستخدمين، وأن أكثر تطبيقات التواصل الاجتماعي استخداماً على الترتيب هي (إنستغرام، سناب شات، واتساب، تويتر، فيسبوك). وبعضها أشار إلى الإيجابيات وراء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كدراسة (محمد، ٢٠١٨) التي وجدت أن وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت على توفير الوقت والجهد من ناحية إكمال حاجات ومتطلبات أفراد المجتمع، و ساعدت على زيادة العلاقات التجارية وسرعتها لإتمام صفقات البيع والشراء.

وهذا يشير إلى ارتباط استخدام الهاتف المحمول بظهور اضطرابات نفسية، فيذكر (Bhattacharya et al (2019 أن الدراسات تشير لظهور نوع جديد من أنواع الفوبيا وهو الخوف من الانفصال عن الهاتف المحمول (Nomophobia)، وهو مشتق من مصطلح (No mobile phobia)، أي الخوف من الابتعاد عن الهاتف، ومصطلح النوموفوبيا هو وصف لحالة نفسية تصاحب فقدان الصلة بالهاتف النقال ويؤدي الإدمان على الهاتف إلى آثار نفسية وسلوكية بالغة التعقيد لحالات الاضطراب السلوكي والانسحاب الاجتماعي والقلق المفرط.

إن الخوف من فقدان الهاتف الخليوي أو الابتعاد عنه (النوموفوبيا) هو أحد المخاوف التكنولوجية، التي حذر منها بعض الباحثين، إذ أكد عدد كبير من الابحاث أن طلاب المرحلة الجامعية ينفقون حوالي ثمان الى تسع ساعات يومياً على استهلاك أجهزتهم الذكية، فهي تعطي للشخص الحرية والاستعباد في آن واحد (Roberts et all. 2014).

### مشكلة الدراسة:

يشير (Yildirim 2015) إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الجامعية تفوق (٥٠٪) بل تتجاوز في بعض الابحاث نسبة (٧٩٪)، كما أظهرت نتائج الدراسة التي طبقتها هيئة البريد البريطاني أن حوالي (٥٣٪) من مستخدمي شبكة الانترنت المستخدم للأجهزة الذكية يعانون من النوموفوبيا، والقلق العالي لفقدان الهاتف النقال.

وفي دراسة مكتب البريد البريطاني حول مستخدمي الهاتف الخليوي، ظهر أن (٥٣٪) لديهم أعراض قلق وخوف من فقدان الهاتف والابتعاد عنه، وأن (٥٨٪) من الذكور يتتابهم الخوف وفي الجهة المقابلة فقد بلغت نسبة الإناث (٤٧٪)، وأيضاً (٩٪) من المشاركين في عينة البحث يتتابهم شعور بالتعب الشديد عندما تكون أجهزتهم الذكية مغلقة (Wikipedia. 2017).

أما في الولايات المتحدة الأمريكية فأظهرت الدراسات أن (٦٥٪) من طلاب الكليات المختلفة يلجؤون إلى النوم برفقة هواتفهم الذكية، وأن (٥٠٪) من الأفراد لا يطفئون أجهزتهم بتاتاً، وأن (٦٦٪) من المشاركين البالغين لديهم النوموفوبيا (Elmore.2014; Wrenn.2012).

وفي الوطن العربي أظهرت نتائج دراسة القضاة والصرايرة (٢٠١٨م) في الأردن أن الوحدة واضطراب الاكتئاب من أكثر الأعراض ظهوراً على الأفراد عندما يتخلون عن أجهزتهم الذكية، كما أظهرت النتائج أن (٨, ٢٨٪) من أفراد عينة الدراسة يعانون من النوموفوبيا في حين أن ما نسبته (٣, ٧٠٪) هم في خطر الوقوع بالنوموفوبيا، في حين وجد كل من (Qutishat et al. 2020) انتشاراً كبيراً للنوموفوبيا في سلطنة عمان، حيث وجد أن نسبة انتشار الرهاب بين طلاب جامعة السلطان قابوس بلغ (٣٣, ٩٩٪).

ترتبط مشكلة النوموفوبيا ببعض العوامل والمتغيرات الديموغرافية، فمثلاً توصلت دراسة (Jena (2015) - التي أجريت بالهند- إلى أن الإناث تعاني من النوموفوبيا بشكل أكبر من الذكور، ودراسة (Abraham et al. 2014) التي وجدت أن الإناث يظهر لديهن أعراض النوموفوبيا أكثر من الذكور؛ وذلك بسبب اعتمادهن على العاطفة أكثر، والميل إلى إظهار مستويات أعلى من الخوف وعدم الراحة عندما يجدون صعوبة للوصول إلى الأجهزة الذكية. وأكدت دراسة (Tavolacci et al. 2015) بفرنسا أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلاب الجامعات بلغت (٣, ٣١٪)، وأدلت النتائج أن نسبة انتشاره لدى الإناث أكثر من الذكور.

وتحاول الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- ما أكثر برامج التواصل الاجتماعي انتشاراً بين طلبة الثانوية العامة في دولة الكويت؟
- ٢- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من طلبة الثانوية العامة في استخدام برامج التواصل الاجتماعي؟
- ٣- ما أكثر أعراض النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة في دولة الكويت؟

## أهداف الدراسة:

يحاول الباحث من خلال الدراسة الحالية تحقيق الأهداف التالية:  
التعرف على نسبة انتشار أعراض النوموفوبيا لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت.  
التحقق من وجود الفروق التي ترجع للنوع، التخصص، عدد ساعات استخدام الهاتف، ترتيب الإخوة والحالة الزوجية للوالدين في متوسطات درجات النوموفوبيا لدى الطلبة.  
التعرف على أكثر أعراض النوموفوبيا انتشاراً لدى طلبة الثانوية العامة.

## أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهمية نظرية تتمثل بإلقاء الضوء على ظاهرة النوموفوبيا، وحجم انتشارها لدى طلاب الثانوية العامة في دولة الكويت، وهي فئة عمرية لم تحظى بالبحث العلمي بشكل جيد، حيث كانت معظم الدراسات تركز على قياس مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة. كما أن الدراسات حول العوامل المنبئة بالنوموفوبيا عالمياً وعربياً قليلة جداً؛ بسبب أن هذه المشكلة تعتبر حديثة نوعاً ما، بالتالي لا زال الأدب النظري يحتاج المزيد من المعلومات لفهم المشكلة والعوامل المرتبطة بها.

وتكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في تحديد نسبة انتشار النوموفوبيا ومعرفة العوامل المنبئة لهذا الرهاب، وذلك من خلال تشخيص الحالات وفقاً للدليل التشخيصي الخامس DSM5 والأعراض المذكورة في الدراسة التي قد تدل على الإصابة بالنوموفوبيا، بالتالي يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج توعوية ووقائية أو حتى



علاجية تتعلق بالنوموفوبيا، وبحسب النتائج التي ستكشف عن أهم العوامل الديموغرافية المنبئة بالنوموفوبيا. يمكن للمؤسسات المرتبطة بهذه المشكلة كوزارة التربية ووزارة الصحة وغيرها الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لاتخاذ بعض السياسات أو سن بعض القوانين للتعامل مع المشكلة.

### **التعريف الاصطلاحي للنوموفوبيا:**

(النوموفوبيا) هو الخوف الحديث من عدم القدرة على التواصل من خلال الهاتف المحمول أو الإنترنت وهو مصطلح يشير إلى مجموعة من السلوكيات أو الأعراض المتعلقة باستخدام الهاتف المحمول وهو أيضاً رهاب ظاهري متعلق برهاب الخلاء ويتضمن الخوف من الإصابة بالمرض وعدم تلقي المساعدة الفورية (Yilidirm & Correia, 2015. p131).

والأبعاد الرئيسة الأربعة للنوموفوبيا هي صعوبة وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين، وفقدان الترابط، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات وفقدان الراحة (Yilidirm, 2014).

ووفقاً لهذه الأبعاد الأربعة تم استنباط التعريف الإجرائي الآتي:

### **التعريف الإجرائي للمفاهيم الرئيسة للدراسة:**

النوموفوبيا هي حالة نفسية يشعر الفرد فيها بالتوتر والقلق، والانشغال الفكري من فقدان الهاتف النقال وعدم القدرة على التواصل مع الناس والمعلومات عن طريق الإنترنت أو الاتصال، بسبب فقدان الشبكة مما يعيقه عن تأدية واجباته اليومية، ومن ثم يؤدي إلى فقدان الراحة للفرد.

## حدود الدراسة:

محددات تتعلق بالمشاركين، من حيث المكان طبقت الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية العامة الثاني عشر في محافظة الفروانية والعاصمة، ومن حيث الحجم بواقع ٢٧٠ طالبًا وطالبة من كل محافظة بواقع ٥٤٠ بالتقريب، إضافة إلى طريقة التطبيق الورقي، ومن الحدود الزمنية طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### النوموفوبيا Nomophobia:

نشأت كلمة «nomophobia» في إنجلترا، وهي مشتقة من عبارة «No Mobile Phobia»، أي الرهاب من عدم وجود الهاتف النقال. (King et al. 2014p28).

إنه الخوف من أن تصبح غير قابل للتواصل من الناحية التكنولوجية، أو بعيداً عن الهاتف المحمول أو غير متصل بشبكة "الويب" (King et al.، 2010، p. 52). وبالتالي، يبدو أن هذا التعريف لا يشمل الهواتف المحمولة فحسب، بل يشمل الشبكة العنكبوتية أيضاً.

وقد تم تعريف النوموفوبيا أيضاً بأنه الخوف الشديد من قطع الاتصال عبر الهواتف المحمولة، مما يسبب آثاراً جانبية جسدية مثل: نوبات الهلع وضيق التنفس والدوخة والرعدة والتعرق وزيادة معدل ضربات القلب وآلام الصدر والغثيان. والنوموفوبيا ظهر في العصر الحديث على أنه رهاب جديد (Sakiroglu. et al. 2017p71)

أكد (2015) pavithra et al «أن مصطلح النوموفوبيا يشير إلى الانزعاج أو القلق أو العصبية أو الكرب الناجم عن عدم الاتصال بالهاتف المحمول.»

### تشخيص النوموفوبيا:

رغم أن النوموفوبيا غير مدرج إلى الآن كاضطراب في الدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض النفسية، إلا أن هنالك مطالبات لإدراجه، ففي واحدة من الدراسات البحثية الأولى والقليلة حول النوموفوبيا أبلغوا عن حالة مريض لديه اضطراب الهلع ورهاب الساح، فتم فحص العلاقة بين النوموفوبيا وهذه الاضطرابات، وقد ذكر أهله مدى اعتماده على هاتفه المحمول، فكانت خطوة العلاج أن يتلقى مزيجًا من العلاج النفسي بالأدوية والعلاج السلوكي المعرفي، فتبين أن العلاج السلوكي المعرفي أيضًا عالج النوموفوبيا، وأفادوا أن حالة المريض تحسنت بعد العلاج، وأن أعراضه لم تظهر خلال السنوات الأربع الماضية، وأنه أظهر قدرًا كبيرًا من التحسن في رهابه، ورغم ذلك لا يمكن تقديم تفسير فيزيولوجي مرضي لتطور النوموفوبيا في المرضى الذين يعانون من اضطراب الهلع؛ لأن الهواتف المحمولة مرتبطة بالاستقلالية وحرية التصرف للأشخاص الذين يعانون من رهاب الخلاء (King et al. 2010p53). وعزز كنج وزملاؤه (king et al. 2013) فكرة التشخيص بدراسات أخرى مثل دراستهم لحالة فردية لشخص مصاب بالرهاب الاجتماعي الذي أظهر أعراض النوموفوبيا أيضًا، فقاموا بفحص النوموفوبيا باعتباره سلوكًا واضحًا قد يكون مؤثرًا على اضطراب القلق المحتمل، وقد شخص

المريض باضطراب الرهاب الاجتماعي، بعد تلقي العلاج الذي كان عبارة عن مزيج من الأدوية والعلاج السلوكي المعرفي، ظهر أن المريض قد قلل من اعتماده على البيئات الافتراضية للتواصل وأظهر تحسناً في الانخراط في الحياة الواقعية.

بما أن النوموفوبيا تؤثر على الحالة العقلية لمستخدمي الهواتف المحمولة لذا فقد تم اقتراح إدراج رهاب النوموفوبيا في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الخامس). الذي نستخدمه حالياً DSM-IV (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الخامس)، وهو الدليل القياسي الذهبي لتقييم الأمراض النفسية (Sharma et al. 2015p705).

ومن الممكن أن نتعرف على النوموفوبيا من خلال بعض الخصائص، مثل عدم إيقاف تشغيل الهاتف مطلقاً، والتحقق من الرسائل والمكالمات الفائتة بقلق شديد، وإحضار الهاتف في كل مكان، واستخدام الهواتف في أوقات غير مناسبة وفرص ضائعة للتفاعل وجهاً لوجه مع تفضيل الاتصال الهاتفي؛ في بعض الحالات الشديدة قد يواجه الأشخاص أيضاً آثاراً جانبية جسدية مثل: نوبات الهلع، وضيق التنفس، والارتعاش والتعرق، وسرعة ضربات القلب، وآلام في مفاصل اليد، وآلام الرقبة والظهر إلخ... وذلك عندما تضعف هواتفهم أو تصبح غير صالحة للاستعمال، على الرغم من أن النوموفوبيا لا يظهر في DSM-V الحالي، فقد تم اقتراحه على أنه ”رهاب محدد“، بناءً على التعريفات الواردة في DSM-IV (Aparna. 2017p7).

## أعراض النوموفوبيا:

أشار (Yildirim 2014) إلى مجموعة من الأعراض التي تصاحب النوموفوبيا منها ما يلي: بعض المعاناة والأعراض الجسمية، أعراض الخوف والفرع الشديد عندما يتخلى الشخص عن جهازه، أو يقوم بإغلاقه أو عندما توشك ان تنفذ البطارية.

كما أشارت (Sharma et al 2015) أن معظم الأشخاص الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا من "القلق". يُعرف Ringxiety أيضًا باسم "متلازمة الاهتزاز الوهمية"، الرنين الوهمي، وهو ما يعني الإحساس الخاطيء برنين الهواتف المحمولة.

## ومن أبرز أعراض النوموفوبيا:

- 1- عدم الإحساس بمرور الوقت مما يؤدي للتقصير الشديد في الأمور الأساسية اليومية.
- 2- ملازمة بعض مشاعر القلق والاكتئاب ونوع من العصبية، حال فقدانه لهاتفه أو انقطاع شبكة الاتصال والنت.
- 3- امتلاك هاتف واحد أو التعدد في الهواتف الذكية، وامتلاك أكثر من شاحن للهاتف واصطحاب الشاحن في كل مكان.
- 4- قلة التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الواقع الافتراضي، ومفاضلة ذلك بالنشاط والتواصل الاجتماعي غير الواقعي عن طريق الهاتف الذكي.
- 5- ظهور القلق المتكرر للشخص عند سماع رنة مشابهة لرنه للهاتف الخاص به، وهي العادة التي يشار إليها باسم «ringxiety».

٦. النظر الدائم في شاشة الهاتف ومحاولة إبقائه مفتوحاً على مدار اليوم ومصاحبة الهاتف في السرير أثناء النوم.
٧. بذل وصرف الكثير من المال على الهاتف الذكي ومواكبة كل ما هو جديد في عالم الهواتف الذكية، وربما الدخول في ديون بسبب ذلك (Bragazzi & Del Puente. 2014p156).

### أبعاد النوموفوبيا:

صنف (Yildirim (2014) النوموفوبيا في أربعة أبعاد:

صعوبة وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين

(Not being able to communicate):

يوضح هذا البعد مشاعر الخوف والقلق والإزعاج، التي قد تحتاج الفرد والناجحة جراء فقدان التواصل الفوري مع الآخرين، أو عدم التمكن من استخدام الخدمات التي تتيح الاتصال المباشر أو إرسال الرسائل سواء كان ذلك مع أسرته أو أقاربه أو أصدقائه.

فقدان الترابط (Losing Connectedness):

يبين هذا البعد ما يتولد لدى الشخص من مخاوف وتوتر حيال فقدانه لشبكة الاتصال، ربما لعدم توفرها في المكان أو انقطاع النت، وعدم تمكنه من متابعة الأخبار والتواصل الاجتماعي، وبالتالي يجعله منفصلاً عن هويته على الإنترنت، مما يؤدي إلى زيادة توتره وقلقه.

عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات

(Not being able to access information):

ينبني هذا البعد على عدم وصول الفرد إلى غايته من المعلومات التي يُحصِّلها عن طريق الهاتف الذكي عبر محركات البحث، أو عدم تمكنه من استرجاع بيانات تهمه بسبب انقطاع الشبكة أو فقدانها مما يجعل الخوف والقلق يتملكانه.

### فقدان الراحة (Giving up convenience):

يكمُن هذا البعد في فقدان الفرد لراحته وشعوره بالخوف عندما لا يستطيع استخدام وسائل الترفيه التي يوفرها الهاتف النقال، أو عند نفاذ شحن هاتفه، وعدم قدرته على التواصل مع الآخرين أو التمتع بالخدمات الترفيهية في هاتفه، أو وجوده في مكان لا يوفر خدمات الشبكة مما يولد عنده إحساسًا بعدم الراحة وفقدانها جراء ذلك.

### بعض النظريات المفسرة للنوموفوبيا:

#### النظرية المعرفية:

أكد لندزي ٢٠٠٠ وبارلو ٢٠٠٣ (كما ورد في دردره، ٢٠١٦م) أن التأثيرات المعرفية للسلوك تحظى بقدر كبير من الاهتمام، وبخاصة عند تفسير المخاوف والقلق واضطرابات الهلع وعلاجها، إذ تؤكد التفسيرات المعرفية حساسية الأشخاص الخائفين والمعرضين للهلع، لمعرفة المؤشرات المنبئة بالمشكلة مثل فقدان السيطرة. وأن أصحاب هذه النظرية يرون أن (النوموفوبيا) في فقدان الهاتف الذكي يمثل خطرًا يؤدي إلى تفاقم القلق لدى الأفراد، فوفقًا لكل من العالم بيك (Beck) والعالم إيمري (Emery)، فإن الذين يعانون من القلق يرون العالم مصدرًا للخطر والتهديد، وبالتالي يبقى هؤلاء الأشخاص شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي خطر محتمل

من العالم، بينما يهملون الجوانب الإيجابية (هوب وهيمبرج ٢٠٠٢، كما ورد في دردره، ٢٠١٦).

### النظرية السلوكية:

يمكن أن تفسر النوموفوبيا في ضوء مفهوم التدعيم الذي قدمه سكينر (Skinner) والذي يعد أسلوباً قوياً لتحليل الآليات التي تتحكم في سلوك الأشخاص، فينتج عن السلوك المتكرر لاستخدام الهاتف الذكي رهاب فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا)، وتعد الخدمات التي يقدمها الهاتف من ألعاب وتطبيقات وبرامج إلكترونية وغيرها من المعززات للفرد؛ ولا بد أن هذه المعززات هي التي تدفعه إلى الإفراط في استخدام الهاتف النقال وإهمال الواجبات الأخرى، ومن ثم يقع في فخ النوموفوبيا (Nawaz et all. 2017).

### نظرية التدفق الأمثل:

مفهوم هذه النظرية يبنى على الخبرة الكبيرة والممتعة المستمدة من تكنولوجيا المعلومات، مما يجعل المستخدم لها يحرص على المحافظة على مكتسباته منها ولو كان ذلك بتكلفة مضافة وزائدة عليه، بل ويجعلها من أولوياته، ويمكن أن يضحى ببعض الالتزامات ويهمل بعض النشاطات، مما يعود سلباً على صحته وبعض أعماله المهمة، ويمكن للتكنولوجيا أن تسبب الإدمان بطرق شتى، فقد أظهرت بعض الدراسات أن تأثير التكنولوجيا كبير، وذلك باستخدامها بشكل مكثف من قبل الناس داخل وخارج متطلبات العمل. وأظهرت الدراسة كذلك السلبيات التي تنشأ



عن ذلك، مثل التغاضي عن كثير من الأنشطة المهمة مما يعود بالسلب على حياة وصحة الفرد في. (Salehan & Negahban. 2013p2633)

### نظرية التعلق:

تم تطوير نظرية التعلق في الأصل من قبل جون بولبي (١٩٠٧ - ١٩٩٠)، وهو محلل نفسي بريطاني كان يحاول فهم الضيق الشديد الذي يعاني منه الأطفال الذين انفصلوا عن والديهم، وتصور النظرية ميل البشر إلى تكوين روابط عاطفية حميمة لمقدمي الرعاية لهم والمحافظة عليها، ويشير التعلق إلى التمثيلات العقلية للذات والشريك والعلاقات التي تسمى «نماذج العمل الداخلية»، والتي تتضمن التصورات الذاتية لقيمة الفرد الشخصية من الحب والرعاية من قبل الآخرين، وتوافر الآخرين وإدراكهم لحاجة الفرد. حيث يعرف شافير (Schaffer) التعلق بأنه: علاقة عاطفية بين شخصين يغلبها التبادل العاطفي والرغبة القوية بالاستمرار بالبقاء على قرب (يمينه، ٢٠١٥)، كما ورد في أبوشيبه، (٢٠٢١).

لاحقاً وصف بولبي ١٩٦٩م التعلق بأنه: علاقة فريدة بين الرضيع ومقدم الرعاية له، وهو الأساس لمزيد من التطور الصحي، وصف بولبي نظرية التعلق بأنها استجابة بيولوجية متأصلة ونظام سلوكي لتوفير تلبية الاحتياجات الأساسية للإنسان (Bowlby. 1969). وجدت ماري ماين وهي طالبة في مدرسة أينسوورث، أن تمثيلات التعلق بين البالغين هي بناء كيفية تذكر الكبار لتجارب طفولتهم، وقد تؤثر على تصنيف التعلق لأطفالهم (Main et all. 1985).

## الدراسات السابقة:

في السنوات القليلة الماضية اهتم العديد من العلماء بدراسة موضوع النوموفيبيا، وقد طرحت الدراسات العديد من التساؤلات حول أسبابها ومستوى انتشارها بين الناس مع التركيز على العوامل الديموغرافية لهذا الرهاب الحديث، ويتضمن الجزء الآتي عرضاً نقدياً لبعض الدراسات التي تناولت موضوع النوموفوبيا من حيث ما سبق ذكره.

### أولاً: الدراسات التي تناولت إدمان الإنترنت:

أجرى الحويج (٢٠٢١م) دراسة بعنوان «إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الشباب»، وهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى الشباب. واستخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي. وتمثلت أدواته في مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس العزلة الاجتماعية، والذي تم تطبيقه على عينة مكونة من طلبة مرحلة التعليم الجامعي من جامعة المرقب، وذلك من كليتي العلوم والآداب والبالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة. وقسم البحث إلى محورين، تطرق الأول إلى مفهوم إدمان الإنترنت، والمعايير المعتمدة لتشخيصه، وكذلك النماذج المتاحة لتفسير سوء استخدام الإنترنت، وأعراض إدمان الإنترنت. وتحدث الثاني عن العزلة الاجتماعية، وكذلك الإنترنت والعزلة الاجتماعية. وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث على مقياس إدمان الإنترنت ودرجاتهم على مقياس العزلة الاجتماعية. وأوصى البحث بضرورة تعزيز دور الأسرة والمدرسة في تأصيل القيم الحميدة داخل الشباب والأطفال ومحاولة إدخال الأنشطة

الاجتماعية المختلفة، لتشجيع الشباب على الاندماج والتفاعل الاجتماعي والابتعاد بهم عن الإفراط في استخدام وصرف تفكيرهم عما يؤذيهم ويضرهم من وسائل التواصل الاجتماعي، وتوعية الأسرة إعلامياً بمدى خطورة الإفراط في استخدام وسائل الاتصال الحديث بشكل متواصل، وآثاره السلبية التي قد تؤدي إلى الضرر بالشباب وإلى تدمير الأسرة.

وهدف دراسة عبدالرحمن (٢٠٢٠) بعنوان «تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية: دراسة ميدانية من خلال برنامج صن واختبار «IAT» لمحاولة البحث في تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية للأفراد من خلال التحقق من كفاءة نموذج مقترح بتوظيف النمذجة بالمعادلات البنائية، حيث تم الاعتماد على برنامج «صن» لتقييم الصحة النفسية واختبار «IAT» لمعرفة مستوى إدمان الإنترنت على عينة من ٣١٢ فرد، وقد جاءت نتائج الدراسة لتثبت استيفاء النموذج المقترح لمعايير حسن المطابقة مع تسجيل مستوى منخفض للصحة النفسية ومستوى مرتفع لإدمان الإنترنت لدى عينة الباحثين.

وأجرى السروجي (٢٠٢١) دراسة بعنوان «إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب: دراسة ميدانية» وهدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت لدى الشباب والتوافق الاجتماعي، تم إجراء الدراسة على عينة عمدية، وتمثلت في عدد ٣٠٠ مفردة من فئة الشباب من عمر ١٨ إلى ٣٥ عام، وتم استخدام أداة الاستبيان، والمجموعات النقاشية، في جمع وتحليل البيانات، وتوصلت الدراسة إلى:  
١- أن عدد الشباب الذين صنفوا على أنهم غير مدمني الإنترنت (مستوى الإدمان الأقل) بلغ عددهم ٦٩ مفردة بنسبة ٢٣٪، في حين أن عدد من

حصلوا على درجات عالية في مقياس إدمان الإنترنت (مدمني الإنترنت) بلغ عددهم ٧٧ مفردة بنسبة ٢٥٪.

٢- يوجد علاقة ارتباط سلبية دالة عند مستوى (٠,٠١)، بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان ودرجة بُعد التوافق الاجتماعي، حيث بلغ معامل الارتباط (-٠,٣٢) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١). نتائج المجموعات نقاشية:

أجمعت أفراد العينة على اعتبار أن الإنترنت بشكل عام بكل تطبيقاته من الأشياء الهامة في حياة الشباب على حد قولهم (لا نستطيع الاستغناء عنه)، فبدونه يشعر المبحوث بالوحدة والانعزال عن العالم، فهي وسيلة للتعبير عن الآراء بحرية، كما أنها وسيلة للهروب من مشكلات الحياة ومن التأثيرات على المستوى الدراسي أو العمل، وأوضح أفراد العينة أن الانشغال في التصفح والألعاب أدى إلى التقصير في المهام الموكلة إليهم.

٣- التوافق مع الأسرة والمجتمع: أوضحت العينة بتفصيل التحدث مع الأصدقاء من خلال الإنترنت عن الذهاب والجلوس معهم، كما أشاروا إلى أن الأصدقاء الفاعلين لديهم خارج نطاق الإنترنت قليل جداً، فهم يرونها فرصة للتعرف على أصدقاء لا يعرفونهم والتحدث معهم بحرية.

٤- التواصل مع الأسرة: أجمعت أفراد العينة أن الإنترنت سبب في حدوث مشكلات أسرية لديهم، بسبب الانشغال بالإنترنت مما يؤدي إلى انعزال الفرد عن باقي الأسرة بالإضافة إلى تفضيل الجلوس في المنزل عن الذهاب وزيادة الأقارب.

وبعرض النتائج ترى الباحثة اتفاقاً بين نتيجة المجموعات النقاشية والدلالات الإحصائية. فهناك ارتباط عكسي، فكلما زاد الإدمان الرقمي

قل التوافق الاجتماعي والعكس صحيح، كلما قل الإدمان زاد التوافق الاجتماعي.

### ثانياً: الدراسات التي تناولت النوموفوبيا :

أجرى كل من (Rahayuningrum & Sary (2018 بحثاً بعنوان: دراسة مستويات القلق لدى الشباب على الهواتف المحمولة (نوموفوبيا) في مدينة - بادانج - على المراهقين في مدرسة في مدينة بادانج في عام ٢٠١٨م، حيث كانت العينة مكونة من ١٤٧ شخصاً، وقد تم جمع البيانات من خلال الاستبانات، وكان الغرض من هذه الدراسة هو التمكن من دراسة مستوى القلق من الهواتف المحمولة (النوموفوبيا). وقد بدأ هذا البحث في يوليو ٢٠١٨م في المدارس الثانوية العليا في مدينة بادانج. وتم الحصول على نتائج مستوى قلق الطلاب نحو الهاتف المحمول، حيث أشارت النتائج أن ٥٤,٥٪ من المراهقين في الثانوية العامة في مدينة بادانج يعانون من قلق معتدل، و ٤٧,٦٪ يعانون من ارتفاع في مستوى القلق، وهذا يعني أن المراهقين في مدينة بادانج يعانون من رهاب النوموفوبيا بمستوى معتدل. مما يعني أن هناك علاقة بين مستوى قلق المراهقين في المدارس الثانوية تجاه رهاب النوموفوبيا في مدينة بادانج في أندونيسيا.

وفي دراسة قام بها كل من (Gajdics & Jagodics (2021 بعنوان «الهواتف المحمولة في المدارس: مع أم بدونه؟ مقارنة مستوى قلق الطلاب ومشاركة الفصل بعد ذلك في أيام دراسية عادية وأيام مفتوحة» وهدفت إلى مقارنة مستوى القلق لدى طلاب المدارس الثانوية

في «يوم دراسي عادي» وفي «يوم خالٍ من الهاتف المحمول» عندما لا يحمل المشاركون هواتفهم المحمولة أثناء الفصول الدراسية. افترضنا أن الانفصال عن الهواتف المحمولة سيزيد من القلق ويقلل من مشاركة الفصل، خاصةً في الطلاب الحاصلين على درجات أعلى من المرفقات المحمولة. تكونت العينة من ٢٣٥ طالبًا وطالبة في المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج القياسات المتكررة ANCOVA أن مستويات القلق زادت في اليوم الدراسي الخالي من الأجهزة المحمولة، لكن المشاركة الصفية لم تتأثر بالتجربة، وكشف تحليل الانحدار الخطي عن أن مرفق «الملاذ الآمن» للهاتف المحمول يعد مؤثرًا مهمًا لقلق الدولة في اليوم الدراسي المجاني المتنقل. علاوة على ذلك، كشف تحليل الارتباط أن عادات استخدام الهاتف المحمول المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي وخدمات الرسائل الفورية ارتبطت بدرجات قلق أعلى في اليوم الدراسي الخالي من الأجهزة المحمولة، ووفرت نتائجنا مزيدًا من الأفكار حول كل من استخدام الهواتف المحمولة في بيئة التعلم وفيما يتعلق باللوائح المدرسية لاستخدام أجهزة الطلاب.

هدفت دراسة عبدالله (٢٠١٨م) إلى بحث انتشار الخوف المرضي من ترك الهاتف المحمول أو فقدانه والإدمان السلوكي عليه لدى الأطفال، كما هدفت إلى تقصي الفروق بينهما وفقًا لمتغيري النوع (ذكورًا وإناثًا) والعمر (الطفولة والمراهقة) وقد شملت العينة ٣٣٥ طفلًا (١٨١ ذكور، ١٥٤ إناث) من مدارس التعليم الأساسي في مدينة حلب في الصفوف من الصف الخامس إلى التاسع، وقد استخدم الباحث أداتين: الأولى: استبانة الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول، والثانية: الإدمان السلوكي على الهاتف المحمول، وقد أظهرت النتائج نسبة عالية لأعراض الخوف المرضي من ترك

الهاتف المحمول والإدمان السلوكي عليه، وكذلك وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الإدمان السلوكي على الهاتف المحمول والخوف المرضي من فقدانه، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول والإدمان السلوكي عليه لصالح الذكور وبين الأطفال والمراهقين لصالح المراهقين.

كما قام (Delavarpour et al. (2021 بعمل دراسة بعنوان «تحديد ومقارنة سمات علم النفس المرضي لطلبة الجامعة الذين يعانون من النوموفوبيا بدرجات شدة مختلفة»، وهدفت إلى التعرف على السمات النفسية المرضية للأفراد الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا. وكان منهج البحث وصفيًا، وتم اختيار عينة من ٣٢٣ مشاركًا من بين طلاب - جامعة سمنان - بناءً على الدرجات الفاصلة، وتم تصنيفهم في ثلاث مجموعات: من رهاب النوموفوبيا الشديد والمتوسط والخفيف. وشملت الأدوات قائمة مراجعة الأعراض واستبيان النوموفوبيا، وتم استخدام الإحصاء الوصفي، وتحليل التباين متعدد المتغيرات، واختبارات Scheffe اللاحقة لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج أنه في جميع الأعراض التسعة لـ SCL-90، كان متوسط درجة الأشخاص الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا الشديد أعلى من الأفراد الذين يعانون من الرهاب الخفيف. حيث تم الحصول على نتائج مماثلة في مجموعات ذات رهاب شديد ومتوسط، باستثناء عرضين: الجسدنة والرهاب. وبالنظر إلى المظهر النفسي المرضي للأشخاص الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا الشديد، وجد أن شدة الضرر النفسي في هذه المجموعة كانت أعلى بشكل ملحوظ في أعراض الأفكار بجنون العظمة، والاكتئاب، والحساسية الشخصية، والهوس، والذهان، على التوالي. تقدم النتائج صورة شاملة للأمراض النفسية المرتبطة برهاب النوموفوبيا، بناءً

على التدخل أو التوجهات البحثية في هذا المجال التي يمكن توجيهها بشكل أكثر فعالية.

وفي دراسة أخرى قام بها كل من (AL-Balhan et al. (2018) بعنوان «التقييم السيكوم تري للنسخة العربية من استبيان النوموفوبيا: تحليل العامل التأكيدى والاستكشافي - الأثار المترتبة على دراسة تجريبية في الكويت بين طلاب الجامعة» إلى تطوير نسخة عربية من مقياس النوموفوبيا والتحقق من صحتها، تطوع ما مجموعه (٥١٢) شخصاً (تراوح أعمارهم بين ٦٢, ٢١-، ٣٣+، ٤، عامًا، متوسط ٢٠ عامًا)، موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث، ومقرهم في الكويت، للمشاركة في الدراسة. لم يُظهر تحليل العامل التأكيدى توافقاً مرضياً تماماً مع هيكل العامل الأصلي. أظهر تحليل العامل الاستكشافي أن أربعة عوامل لها تباين ٢٤, ٥٧٪. كما وجد أن (٠, ١٨٪) لديهم مستوى خفيف من النوموفوبيا وأن نسبة (٢, ٥٦٪) أبلغوا عن مستويات نوموفوبيا متوسطة. في حين ما يقرب من ربع العينة (٨, ٢٥٪) لديهم مستوى نوموفوبيا شديد.

وكشفت دراسة محمد (٢٠١٩م) بعنوان « دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي» إلى التنبؤ بالنوموفوبيا أو الخوف من فقدان الهاتف والقلق المصاحب له في ضوء عدد من المتغيرات الشخصية مثل: الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية، وأيضاً بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والعمر والتخصص الدراسي وعدد سنوات امتلاك الهاتف ونمط استخدام الهاتف الذكي. وتكونت العينة الإجمالية للدراسة من ٢٦٣ طالباً وطالبة من المقيدين بالفرق الأربعة، وقد



اختيرت العينة بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات كلية الآداب والخدمة الاجتماعية والصيدلة والهندسة بواقع ١١٢ ذكراً و١٥١ من الإناث من كليات عملية ونظرية مختلفة، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٤ عاماً. وأشارت النتائج أن نمط استخدام الهاتف الذكي قد أسهم بنسبة ٩٠٪ في التنبؤ بأن النوم فوييا مرتبطة ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً في النوم فوييا. أما بالنسبة لمتغير التخصص فقد أسهم في التنبؤ بالنوم فوييا بنسبة ٦٠٪، وبناء عليه فقد يرتبط أيضاً ارتباطاً موجباً بالنوم فوييا. وأما فيما يتعلق في متغيرات النوع والعمر وعدد سنوات امتلاك الهاتف الذكي، فقد أسفرت النتائج عن عدم تنبئهم بالنوم فوييا.

وهدفنا دراسة كل من (Colak & Onder (2020 بعنوان «التحقيق في مستويات النوم فوييا لطلاب المدارس الثانوية من حيث بعض المتغيرات» إلى تحديد مستوى النوم فوييا لطلاب الصف الثامن، وتحديد ما إذا كانت مستويات الرهاب للطلاب تختلف باختلاف المتغيرات مثل الجنس متوسط الدرجة الإجمالية وتعليم الوالدين ومهنة الوالدين والدخل الشهري للعائلة، وتكونت العينة من (٤٥٢) طالب من طلاب الصف الثامن في المدارس الثانوية في منطقة مرمرة، منهم (٢٢٨) من الإناث، و(٢٢٤) من الذكور. وكشفت النتائج أنه لا يوجد فروق في النوم فوييا تعزى للجنس على الرغم من أن درجات النوم فوييا للإناث كانت أعلى من متوسط درجات الذكور، وأن درجات النوم فوييا للطلاب لا تختلف وفقاً للمعدل العام للدرجات.

وبحثنا دراسة كل من (Gezgin et al. (2018 بعنوان «العلاقة بين النوم فوييا والوحدة بين المراهقين الأتراك» حيث هدفت الدراسة

في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة، وأثار استخدام الهاتف الذكي والإنترنت المحمول بين المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (٣٠١) مراهقًا، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس النوموفوبيا. ووفقًا للنتائج فقد كان مستوى النوموفوبيا متوسطًا، ووجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة، بينما لم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا وفترة امتلاك الهاتف، ومن الممكن أن عزلة المراهقين قد تتنبأ بمستوى رهاب النوموفوبيا إلى حد معين.

وفي دراسة أخرى قام بها (Kanmani et al. 2017) بعنوان «النوموفوبيا - نظرة ثاقبة لجوانبها النفسية في الهند» إلى إعطاء نظرة ثاقبة على مستويات النوموفوبيا التي تسود الهند وجوانبها النفسية في أربعة أبعاد رئيسية باستخدام استبيان NMP. حيث تكونت العينة من ١٥٠٠ مستخدم للهواتف الذكية من مختلف ولايات الهند تم جمعها من خلال أخذ عينات كرة الثلج وتم تقييمها بناءً على الغرض من استخدامها ونمطها، أظهر تقييم الارتباطات مثل العمر والجنس والمهنة أن الإناث لديهن مستويات أعلى من النوموفوبيا من الذكور، والطلاب من عمر (١٨-٢٤) سنة يقعون تحت شدة النوموفوبيا أكثر من الطبقة العاملة.

وفي حين هدفت دراسة (Gezgin et al. 2018) بعنوان «العلاقة بين مستويات انتشار النوموفوبيا وإدمان الإنترنت بين طلاب المدارس الثانوية: العوامل التي تؤثر على النوموفوبيا» لفحص العلاقة بين مستويات النوموفوبيا وإدمان الإنترنت لدى طلاب المدارس الثانوية، ومدى انتشار النوموفوبيا، تكونت عينة الدراسة من (٩٢٩) طالب تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب الصف التاسع إلى الصف الثاني

عشر من المدارس الثانوية في محافظات (أفيون وإنقره وماردين)، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا ومقياس إدمان الإنترنت. وأشارت النتائج إلى أن مستويات النوموفوبيا كانت مرتفعة، وكانت الإناث أعلى في إظهار هذا الرهاب مقارنة بالذكور، وبينت هذه الدراسة أيضًا أنه لا توجد فروق ذات دلالة في النوموفوبيا بحسب درجات الطلاب، بينما كان للاستخدام الطويل للهاتف قدرة تنبؤية في إظهار النوموفوبيا، وارتبط كذلك بإدمان الإنترنت أي كلما طال مدة استخدام الهاتف النقال زادت مخاطر التعرض للنوموفوبيا.

أجرى كل من عبد الرازق وآخرون (٢٠٢١م) دراسة بعنوان «الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين» هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين وبحث الفروق بين الجنسين في كل من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٤) مراهق مغترب في المملكة العربية السعودية، منهم (٣٥٢) من الذكور و(٢٣٢) من الإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) سنة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في النوموفوبيا في اتجاه الإناث.

أما دراسة عبد الوارث (٢٠٢٠) بعنوان «النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية» فقد هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتحديد

ما إذا كانت هناك فروق في النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي ترجع إلى متغير الجنس بالمرحلة الابتدائية؛ وتكونت عينة البحث من ١٢٠ تلميذاً من تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدرسة أحمد فتحي سرور في محافظة الإسكندرية بواقع ٦٠ من الذكور و ٦٠ من الإناث، كما أكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا وأبعادها وبين الشعور بالوحدة النفسية وأبعادها، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الخوف من فقدان الهاتف النقال زاد الشعور بالوحدة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين النوموفوبيا وأبعادها وبين درجات الأداء الأكاديمي وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الخوف من فقدان الهاتف النقال قل الأداء الأكاديمي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات النوموفوبيا وأبعادها بين عينة البحث الذكور والإناث لصالح الإناث.

وجاءت دراسة الجاسر (٢٠١٨) بعنوان «اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت» لتوضح العلاقة بين اضطراب الخوف من الهاتف المحمول وبين التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتكون مجتمع الدراسة من ثلاث مناطق تعليمية في دولة الكويت، من كل منطقة تعليمية مدرستان: إحداهما بنات والثانية بنين بإجمالي ست مدارس، وتم توزيع (١٨٠) نسخة من أداة القياس بواقع (٣٠) نسخة لكل مدرسة؛ حيث أكدت النتائج المتعلقة في التحصيل الدراسي أن بُعد الآثار الإيجابية للهاتف المحمول على التحصيل الدراسي جاء بمتوسط عالي وهو (٦٥, ٣)؛ وذلك يرجع إلى اعتماد الطلاب على الهاتف في البحث عن المعلومات من خلال الإنترنت، وأيضاً تبادل الأفكار بينهم من خلال برامج التواصل، ولكن جاء بعد الآثار السلبية للهاتف بمتوسط (٣١, ٣)؛ وهذا

يرجع إلى أن التحصيل الدراسي يحتاج إلى تركيز شديد من الطلاب، وهذا ما لا يوفره الهاتف المحمول لهم. وبخصوص متغير الجنس تجاه التحصيل الدراسي، فإن هناك دلالة إحصائية بين الذكور والإناث تجاه التحصيل الدراسي لصالح الإناث، وهذا يعني أن النوموفوبيا تكون أعلى عند الإناث، كما أكدت الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص طلاب العلمي والأدبي تجاه التحصيل الدراسي بالنسبة إلى النوموفوبيا .

هدفت دراسة (Mejía et al. 2021) بعنوان «مراجعة منهجية لانتشار رهاب النوموفوبيا»، حيث أجريت مراجعة منهجية لـ ١٠٨ دراسات منشورة باللغتين الإنجليزية والإسبانية، وجمعناها في باريسغال، وبحثنا عن بيانات التقييم وانتشار النوموفوبيا، وأيضًا نظرنا في الفروق بين الجنسين والعمر لتحديد عوامل الخطر ومعرفة ما إذا كانت هذه الاختلافات موجودة وظهرت في جميع أنحاء العالم. وأشارت النتائج في هذه الدراسة، إلى أن النساء والأفراد الأصغر سنًا يعانون أكثر من النوموفوبيا. وإن التباين في الإبلاغ عن انتشار رهاب النوموفوبيا هائل؛ لأن النسب المئوية للمشاركين «المعرضين للخطر» تتراوح من ١٣٪ إلى ٧٩٪، والمشاركين الذين يعانون منها تتراوح بين ٦٪ و ٧٣٪، وهي الدرجة في نطاق ٥، ٤٥ و ٨٢، ٩٣. ضمن مجموعة الأشخاص الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا، تتراوح الحالات المتوسطة بين ٧، ٢٥ و ٣، ٧٣٪، والحالات الشديدة بين ١٪ و ٨٧٪. هذا التفاوت يرجع إلى الاختلافات في معايير التقييم، ويبدو أن الإناث والشباب أكثر عرضة للإصابة برهاب النوموفوبيا على الرغم من أن التفاوت المنهجي يجعل من الصعب الوصول إلى استنتاجات نهائية. وأخيرًا نختتم مراجعتنا بالتوصية ببعض الإرشادات الشائعة لتوجيه البحث المستقبلي.

### التعليق على الدراسات السابقة:

- نستشف من الدراسات السابقة أن غالبيتها تتفق على وجود رهاب النوموفوبيا بشتى مستوياته سواء كان خفيفاً أو متوسطاً أو شديداً، وأنها تكون بمستوى أعلى لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أخرى.
- بينت كثير من الدراسات أن الشباب الأصغر سنّاً أكثر عرضة للنوموفوبيا من البالغين أو الطبقة العاملة، وأن العازبين أكثر تعرضاً للنوموفوبيا من المتزوجين، كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين النوموفوبيا والإصابة بالأمراض النفسية، كاضطراب الاكتئاب.
- نستوضح من معظم الدراسات السابقة التي تناولت متغير الجنس أن النوموفوبيا أكثر انتشاراً لدى الإناث من الذكور بشكل واضح.
- اتفقت نسبة كبيرة من الدراسات على أن نسبة استخدام الهاتف المحمول تزيد من خطر الإصابة بالنوموفوبيا، أي أنه كلما زادت ساعات الاستخدام للهاتف النقال ارتفع مستوى النوموفوبيا للشخص.
- تبين من مراجعة الأبحاث والدراسات وجود ندرة في بحوث النوموفوبيا التي ركزت على العوامل الديموغرافية في العالم بشكل عام وفي الوطن العربي بشكل خاص، وأن أغلبها تناول النوع الاجتماعي، كما تبين بعد الاطلاع على البحوث عدم وجود دراسات تناولت درجات النوموفوبيا بين مستخدمي وغير مستخدمي برامج التواصل الاجتماعي الأكثر انتشاراً.

### فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الذكور والإناث في النوموفوبيا لصالح الإناث.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات استخدام برامج التواصل الاجتماعي تعزى الى التخصص.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات استخدام برامج التواصل الاجتماعي تعزى الى عدد ساعات استخدام الهاتف.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات النوم فوبيا تعزى إلى ترتيب الإخوة.
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من درجات النوم فوبيا تعزى إلى الحالة الزوجية للوالدين.
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات النوم فوبيا بين مستخدمي وغير مستخدمي برامج التواصل الاجتماعي الأكثر انتشارًا.

### منهج الدراسة وإجراءاتها

#### أولاً: منهج الدراسة:

إن المنهج الوصفي هو المنهج المتبع في الدراسة الراهنة، حيث تناول الباحث النوم فوبيا، وفحص العوامل الديموغرافية المرتبطة بها، ولقد اختير هذا المنهج لمناسبته لأهداف الدراسة.

#### ثانياً: تصميم الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة التصميم المسحي؛ وذلك للتحقق من مستوى النوم فوبيا لدى طلاب الثانوية العامة، وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.

## ثالثاً: المشاركون:

### المشاركون في المجموعة الاستطلاعية:

الهدف من المشاركون في المجموعة الاستطلاعية، هو التحقق من وضوح عبارات مقياس النوموفوبيا، والخصائص السيكومترية للمقياس. تكونت العينة الاستطلاعية من ٧٠ مشارك، وهي عينة غير عشوائية متاحة من طلاب الثانوية العامة. تراوحت أعمار المشاركين بين ١٦ إلى ١٩ عام بمتوسط عمري = ١٧,٣٠ عام، وانحراف معياري = ٠,٧٦٨ عام. يعرض جدول (١) وصف المشاركين في الدراسة من حيث البيانات الديموغرافية.

### المشاركون في المجموعة الأساسية:

تكونت المجموعة الأساسية للبحث من ٥٣٦ مشارك، وهي عينة غير عشوائية متاحة من طلاب الثانوية العامة، حيث تم تطبيق مقياس النوموفوميبيا، بالإضافة إلى استمارة البيانات الديمغرافية. أعمار المشاركين تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ عامًا بمتوسط عمري = ١٧,٠١ عام، وانحراف معياري = ٠,٦٢٣ عام. ويعرض جدول (٢) وصف المشاركين في الدراسة في العينة الأساسية من حيث البيانات الديموغرافية.

## رابعاً: مقياس الدراسة:

بالاستعانة والاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة وعددٍ من المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة، فقد استخدم الباحث مقياس اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا).



## وصف المقياس:

قامت (أبوشيبية، ٢٠٢١) بإعداد مقياس النوموفوبيا بعد الاطلاع على المقاييس ذات الصلة والدراسات المتعلقة، ويتكون المقياس في صورته الأولية من ٤ أبعاد يتم تقييمها من خلال ٤٨ عبارة.

البعد الأول: الانشغال والتفكير بالهاتف المحمول، ويتكون من ١١ عبارة. والبعد الثاني: القدرة على التواصل الاجتماعي من خلال الهاتف المحمول، ويتكون من ١١ عبارة.

والبعد الثالث: فقد الاتصال بالهاتف المحمول، وتدرج تحته ١٤ عبارة، والبعد الرابع: التعلق بالهاتف المحمول وفقد السيطرة، ويتكون من ١٢ عبارة.

قامت (أبوشيبية، ٢٠٢١) بعد الانتهاء من إعداد الصورة الأولية للمقياس، بعرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس وتكنولوجيا التعليم؛ وذلك للتأكد من مدى ملاءمة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، والوقوف على مدى صلاحيته للتطبيق وملاءمة العبارات للطلاب والطالبات، وبناء على آراء لجنة التحكيم تم حذف ١٤ عبارة، وتعديل صيغة بعض العبارات، حيث أصبح عدد عبارات المقياس ٣٤ عبارة بعد الحذف والتعديل. قامت (أبوشيبية، ٢٠٢١) بتطبيق المقياس على عينة قوامها ٥٠ طالباً وطالبة من جامعة الكويت، بهدف التأكد من فهم العينة لعبارات المقياس، والكشف عن العبارات التي تحتاج إلى تعديل، واختبار صلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق، وتسجيل ملاحظات الطلاب والطالبات حول عبارات المقياس. وبناء على ذلك تم تغيير صياغة بعض العبارات لتيسير فهم الطلاب والطالبات لها، وعرض المقياس مرة أخرى على المحكمين وكان عددهم سبعة محكمين في علم النفس وتكنولوجيا التعليم،

يهدف الحكم على مضمون عبارات المقياس واتفاقها مع التعريف الإجرائي لكل بعد، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية من (٤) أبعاد.

### صدق وثبات المقياس في الدراسة الراهنة:

قام الباحث بالتحقق من ثبات أداة الدراسة على العينة الاستطلاعية، بحساب قيمة معامل ألفا كرو نباخ، كما تم حساب معامل الارتباط المصحح بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه، أو الدرجة الكلية (الاتساق الداخلي)، والذي يعطي مؤشراً على الصدق.

### معامل الارتباط المصحح:

يتضح من النتائج وجود ارتباطات موجبة دالة في كل بنود البعد الأول، ولقد بلغ أعلى معامل ارتباط في البند رقم (٢٠) حيث بلغ (٠, ٥٩٣)، وأقل معامل ارتباط بلغ (٠, ٢٤٠) في البند رقم (١٢). البعد الثاني، ولقد بلغ أعلى معامل ارتباط في البند رقم (٧) حيث بلغ (٠, ٥٣٩)، وأقل معامل ارتباط بلغ (٠, ٢٩٣) في البند رقم (١٣). والبعد الثالث، ولقد بلغ أعلى معامل ارتباط في البند رقم (٢٢) حيث بلغ (٠, ٥٥٤)، وأقل معامل ارتباط بلغ (٠, ٣٨٤) في البند رقم (٩) وجميعها أعلى من الحد المقبول (٠, ٣). والبعد الرابع، ولقد بلغ أعلى معامل ارتباط في البند رقم (٢٣) حيث بلغ (٠, ٥٥٤)، وأقل معامل ارتباط بلغ (٠, ١٩٠) في البند رقم (٤).

### خامساً: إجراءات الدراسة:

بعد الاعتماد على المقياس الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية، تم في البداية تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية قوامها (٧٠) مشاركاً؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية ومدى مناسبة الأداة للتطبيق، تم اختيار عينة

الدراسة من طلبة الثانوية العامة، ثم تم توجيه خطاب موجه من عميد الدراسات العليا بكلية التربية إلى إدارة البحوث التربوية التابعة لوزارة التربية للتأكد من المقياس من حيث العبارات المناسبة، وتم أخذ كتاب تسهيل مهمة موجه للمناطق التعليمية والمدارس التابعة لها، ثم قام الباحث بزيارة المدارس وتطبيق المقياس على طلبة الثاني عشر بقسميه، وأيضاً قام الباحث بزيارة الطلبة بالفصول الدراسية، والتأكيد على أن الهدف من هذه الدراسة هو إثراء البحث العلمي، وأن البيانات والاستجابات ستعامل بسرية تامة، ثم توضيح كيفية الإجابة على أداة الدراسة للحصول على استجابات موضوعية، وتم توزيع الاستبانات على العينة المطلوبة وجمعها، كما أنه تمت الاستعانة بالأخصائيين النفسيين في المدارس، ورغم ذلك واجه الباحث بعض الصعوبات أثناء التطبيق وهي:

- ١- الاستعانة بالأخصائيين استغرق وقتاً طويلاً حين تفرغه من متطلباته الأساسية، وبعض الأحيان تم أخذ مواعيد للزيارة بسبب صعوبة توفر الوقت للتطبيق بين الحصص الدراسية ووجود الاختبارات القصيرة.
- ٢- بسبب الاحترازات الصحية لجائحة كورونا يستغرق دخول المدرسة وقتاً طويلاً بسبب التأكد من التطعيم والحرارة وارتداء الكمام وأيضاً أثناء التعامل.
- ٣- واجه الباحث صعوبة كبيرة بسبب فايروس كورونا في توزيع وجمع الاستبانات على الطلبة فيما يخص ارتداء القفازات والكمام والتعقيم المستمر لعدم انتقال العدوى.
- ٤- عدم وجود عدد كافٍ من الطلبة في الفصول، مما جعل الباحث يضطر للعودة مرة أخرى للمدرسة بسبب تقسيم دوام الطلبة على فئتين (أ) و (ب).
- ٥- استبعاد بعض الاستبانات لوجود إجابات غير مكتملة.

### سادساً: الأساليب الإحصائية:

للإجابة على أسئلة الدراسة أدخلت البيانات وعُولجت باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وذلك باستخدام الطرق الإحصائية التي تتناسب مع أدوات الدراسة وفروضها، وهي كالآتي:

- ١- التكرارات والنسب المئوية لمتغيرات الدراسة.
- ٢- مربع كاي.
- ٣- اختبار (ت).
- ٤- اختبار تحليل التباين الأحادي.

## نتائج الدراسة

فيما يلي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد التحليل الإحصائي للبيانات:

### نتائج السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على «ما هي أكثر برامج التواصل الاجتماعي انتشارًا بين طلاب الثانوية العامة في دولة الكويت؟». وللإجابة على السؤال الأول تم استخدام التكرارات والنسب المئوية. ويعرض جدول (٨) التكرارات والنسب المئوية لاستخدام برامج التواصل الاجتماعي في عينة الدراسة.

جدول (٨)  
تكرار ونسب استخدام  
برامج التواصل الاجتماعي في عينة الدراسة (ن=٥٣٧):

النسبة %	التكرار	برامج التواصل الاجتماعي
٨١,٥	٤٣٧	انستقرام
٧٩,٩	٤٢٨	سناب شات
٢٠,٥	١١٠	يوتيوب
٤٣,٨	٢٣٥	واتساب
٢٩,١	١٥٦	تيك توك
٢٨,٤	١٥٢	تويتر
٣,٥	١٩	نت فلक्स
٠,٦	٣	سفاري
٠,٤	٢	علا
٠,٤	٢	VN
١,٣	٧	DISCORD
٠,٦	٣	تيلغرام

يتضح من الجدول (٨) أن أكثر برامج التواصل الاجتماعي استخدامًا في عينة الدراسة هو الانستقرام بمعدل تكرار (٤٣٧) ونسبة (٨١٪). ويليه بالمرتبة الثانية السناب شات بتكرار (٤٢٨) ونسبة (٧٩,٩٪). وجاء بالمرتبة الثالثة الواتساب بتكرار (٢٣٥) ونسبة (٤٣,٨٪). وجاء بالترتيب قبل الأخير تيلغرام وسفاري بنسبة ٠,٦٪ وجاء بالترتيب

الأخير علا و VN بنسبة ٤, ٠٪. أي أن أكثر برامج التواصل الاجتماعي استخدامًا هو الانستقرام، وأقلها هو علا.

توصلت نتائج السؤال الأول إلى أن أكثر برامج التواصل الاجتماعي انتشارًا بين طلبة الثانوية العامة في دولة الكويت هو الانستقرام، يليه السناب شات، ويليه الواتس اب، ويليه التيك توك، ويليه مباشرة التويت، ويليه اليوتيوب، ثم النت فلكس وسفاري وعلا و VN و DISCORD والتلغرام. وتتفق نتائج دراسة (العازمي، ٢٠١٧) مع نتائج هذه الدراسة جزئيًا بأن استخدام برنامج السناب شات منتشر بشكل كبير بين طلبة جامعة الكويت، وبرنامج السناب شات حصل على المرتبة الثانية للبرامج الأكثر انتشارًا بين طلبة المرحلة الثانوية. واتفقت مع دراسة (أمل سالم، ٢٠١٩) أن المملكة العربية السعودية حصلت على أعلى نسبة استخدام لبرنامج الانستقرام بين الدول العربية، حيث بلغ عدد المستخدمين ١,٠٠٠,٠٠٠, ٢ مستخدمًا، بينما حصلت الكويت على المرتبة الخامسة عربيًا بعدد مستخدمين ٣٦٠,٠٠٠ ألف مشترك، وهذا العدد ليس بقليل بالنسبة لعدد سكان دولة الكويت.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الكفيري (٢٠١٩)، وقد أشارت إلى أن أكثر تطبيقات التواصل الاجتماعي استخدامًا على الترتيب هي (انستقرام، سناب شات، واتساب، تويت، فيسبوك). واختلفت دراسة (نصار، ٢٠١٦) مع نتائج هذه الدراسة، حيث إنها أثبتت أن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي انتشارًا هو الفيس بوك، ثم تويت ويليه اليوتيوب. واختلفت أيضًا مع دراسة (الشديفات، ٢٠١٥)، حيث أكد أن الانستقرام هو أقل برامج التواصل الاجتماعي استخدامًا وأعلاها هو الفيسبوك يليه تويت. واختلفت أيضًا مع دراسة (القرني، ٢٠١٣) التي أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر برامج التواصل الاجتماعي استخدامًا هو الواتس اب.

## نتائج السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على أنه: «هل توجد فروق بين الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة في استخدام برامج التواصل الاجتماعي؟». وللإجابة على السؤال الثاني تم استخدام تحليل التباين الأحادي. ويعرض جدول (٩) التكرار والنسبة المئوية للفروق بين الذكور والإناث في استخدام برامج التواصل الاجتماعي.

### جدول (٩)

قيمة مربع كاي ودلالاتها الإحصائية للفروق

بين الذكور والإناث في استخدام برامج التواصل الاجتماعي (ن=٥٣٧):

الدالة	مربع كاي	تكرار الاناث	تكرار الذكور	مواقع التواصل
دالة عند ٠,٠٥	١٩,٠٩٦	١٨١ %٧٣,٦	٢٥٦ %٨٨,٣	انستقرام
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	١,٤٤٧	٢٠٢ %٨٢,١	٢٢٦ %٧٧,٩	سناب شات
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	٤,١٤٤	٤١ %١٦,٧	٦٩ %٢٣,٨	يوتيوب
غير دالة عند ٠,٠٥	١,٤٣٤	١٠١ %٤١,١	١٣٤ %٤٦,٢	واتساب
دالة عند ٠,٠٥	٤٠,٦٢٨	١٠٥ %٤٢,٧	٥١ %١٧,٦	تيك توك
غير دالة عند ٠,٠٥	٠,١٨٥	٧٢ %٢٩,٣	٨٠ %٢٧,٦	تويتير
غير دالة عند ٠,٠٥	١,٦٢٦	٦ %٢,٤	١٣ %٤,٥	نت فلكس



يتضح من الجدول (٩) أن أعلى نسبة فروق في استخدام برامج التواصل الاجتماعي بين الذكور والإناث هو برنامج الانستقرام لصالح الذكور، حيث كانت نسبة استخدام الذكور للانستقرام ٣, ٨٨٪، في حين كانت نسبة استخدامه للإناث ٦, ٧٣٪. وكانت قيمة مربع كاي ١٩, ٠٩٦، وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠, ٠٥. كذلك برنامج التيك توك، حيث جاءت نسبة استخدامه لصالح الإناث، فقد كانت نسبة استخدام الذكور لبرنامج تيك توك ٦, ١٧٪، في حين كان استخدام الإناث له ٧, ٤٢٪، وكانت قيمة مربع كاي ٦٢٨, ٤٠، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠, ٠٥، أما باقي برامج التواصل الاجتماعي فكانت نسب الاستخدام متقاربة لدى كل من الذكور والإناث حيث كانت قيمة مربع كاي غير دالة إحصائية.

توصلت نتائج هذا السؤال إلى أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في استخدام برامج التواصل الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة في دولة الكويت في برنامج الانستقرام لصالح الذكور، وفي استخدام برنامج التيك توك أيضًا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الإناث، بينما لم تجد الدراسة فروقًا دالة إحصائية بين بقية البرامج. واتفقت دراسة (سيف الدين، ٢٠٢٠) أن عدد المستخدمين الذكور بلغ ٨, ٤ مليون مستخدم، وأن عدد المستخدمين الإناث بلغ ٣, ٣ مليون مستخدم. واختلفت نتائج دراسة كل من (الصوافي، ٢٠١٥؛ أحمد، ٢٠١٩) مع نتائج هذه الدراسة التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

ويرى الباحث أن سبب انتشار الانستقرام بين الذكور هو احتواؤه على عدة مميزات منها الحسابات الخاصة بكرة القدم والأخبار الخاصة بها والسفر أيضًا، ونلاحظ أن أغلب الشركات العالمية الكبرى الخاصة بالسيارات وغيرها ممن تشد انتباه الذكور تمتلك حسابات على الانستقرام.

ومما سبق ذكره نفسر هذه النتيجة، أن الذكور يوجهون اهتمامهم في برامج التواصل الاجتماعي نحو حسابات الترفيه الخاصة بالألعاب وكرة القدم وهذا ما يحتويه الانستقرام أكثر من غيره.

### نتائج السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على «ما أكثر أعراض النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة في دولة الكويت؟». وللإجابة على السؤال الثالث تم استخدام التكرارات والنسب المئوية للاستجابات دائماً وكثيراً. ويعرض جدول (١٠) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات المشاركين في أعراض النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة في الكويت.

**جدول (١٠)**  
**التكرارات والنسب المئوية لاستجابات المشاركين**  
**في أعراض النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة في الكويت (ن=٥٣٧):**

الأعراض	تكرار الاستجابات دائمًا وكثيرًا	نسبة الاستجابات دائمًا وكثيرًا
١- أرى أن هاتفي المحمول أقرب صديق لي.	٢٧٠	٥٠,٤
٢- أشعر بالتوتر عندما لا أستطيع متابعة حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي بهاتفي المحمول.	١٣٩	٢٥,٩
٣- أتفقد هاتفي بمجرد استيقاظي من النوم حتى قبل القيام من فراشي.	٣٨٥	٧١,٨
٤- أتفقد الهاتف خوفًا من تفويت رسالة في برامج التواصل الاجتماعي.	١٥١	٢٨,٢
٥- أتفقد هاتفي المحمول باستمرار للتأكد من الاتصال بشبكة الإنترنت.	٢٢٢	٤١,٤
٦- أشعر بالقلق والخوف من احتمال ضياع هاتفي المحمول.	٣٥٣	٦٥,٩
٧- يصيبني التوتر من وجود هاتفي المحمول مغلق.	١٣٦	٢٥,٤
٨- أتفقد الهاتف خوفًا من تفويت مكالمة هاتفية.	١٦٢	٣٠,٢
٩- أفتح شاشة هاتفي المحمول من ست إلى سبع مرات في الساعة تقريبًا.	٣٠٣	٥٦,٥
١٠- أتفقد هاتفي كثيرًا للاطلاع على الإشعارات الواردة من الآخرين.	٣٢٥	٦٠,٦

٤٦,٣	٢٤٨	١١- يتكرر معي تفقد هاتفي المحمول بدون سبب ظاهر.
٣٤,٣	٢٣٢	١٢- أشعر بالتوتر عندما أفقد التواصل مع أسرتي من خلال الهاتف المحمول.
٣٣,٢	١٧٨	١٣- أشعر بالغبرة عند عدم القدرة على التواصل من خلال برامج هاتفي المحمول.
٤٠,٩	٢١٩	١٤- أنشغل بالهاتف المحمول حينما يرن وأترك أي عمل أقوم به حتى لو كان مهمًا.
٣٠	١٦١	١٥- أفكر في هاتفي المحمول حتى لو لم أكن أستخذه .
٤٩,٦	٢٦٦	١٦- أشعر أن الهاتف المحمول بمثابة هويتي في التواصل مع الآخرين أو مفتاح حياتي الاجتماعية .
٤٠,٧	٢١٨	١٧- أمسك بهاتفي المحمول حتى حين ذهابي للحمام (دورة المياه).
٤٥,٧	٢٤٥	١٨- أشعر بالانزعاج إذا لم أفتح هاتفي المحمول بين حين وآخر.
٤٠,٣	٢١٦	١٩- أشعر بالتوتر والقلق عندما أفقد التواصل مع أصدقائي من خلال هاتفي المحمول.
٥٣	٢٨٤	٢٠- أشعر بالتوتر من انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت على هاتفي المحمول
٥٥,٤	٢٩٧	٢١- أستخدم هاتفي المحمول في أي مكان أتواجد فيه بصرف النظر عن الموقف.

٣٤,٣	١٨٤	٢٢- أشعر بالقلق إذا لم أستطع البقاء على اتصال مع جهات الاتصال الخاصة بي.
٣٠,٤	١٦٣	٢٣- أشعر بالعصبية إذا كنت غير قادر على معرفة الأخبار المهمة من خلال هاتفي المحمول.
٣٩,٧	٢١٣	٢٤- أنام وييدي الهاتف المحمول رغم علمي بالضرر الواقع منه.
٢٧,٤	١٤٧	٢٥- عدم القدرة على غلق الهاتف المحمول حتى وإن طلب مني ذلك.
٥١,٥	٢٧٦	٢٦- أشعر بالقلق من نفاذ بطارية الهاتف المحمول.
٥٥,٢	٢٩٦	٢٧- أتفقد هاتفي المحمول في كل لحظة لمعرفة آخر التنبيهات

يتضح من الجدول (١٠) أن أكثر أعراض النوموفوبيا انتشاراً لدى طلبة الثانوية العامة في دولة الكويت كالآتي:

جاء بالترتيب الأول العرض رقم (٣) «أتفقد هاتفي بمجرد استيقاظي من النوم حتى قبل القيام من فراشي»، بنسبة ٨, ٧١٪. وجاء بالترتيب الثاني العرض رقم (٦) «أشعر بالقلق والخوف من احتمال ضياع هاتفي المحمول»، بنسبة ٩, ٦٥٪. وجاء بالترتيب الثالث العرض رقم (١٠) «أتفقد هاتفي كثيراً للاطلاع على الإشعارات الواردة من الآخرين»، بنسبة ٦, ٦٠٪. بينما جاء بالترتيب الرابع العرض رقم (٩) «أفتح شاشة هاتفي المحمول من ست إلى سبع مرات في الساعة تقريباً» بنسبة ٥, ٥٦٪. وجاء العرض رقم (٢١) بالمرتبة الخامسة «أستخدم هاتفي المحمول في أي مكان أتواجد فيه بصرف النظر عن الموقف» بنسبة ٤, ٥٥٪. العرض رقم

(٢٧) جاءت بالمرتبة السادسة «أُتفقد هاتفي المحمول في كل لحظة لمعرفة آخر التنبيهات» وحصلت على نسبة ٢, ٥٥٪. العرض رقم (٢٠) «أشعر بالتوتر من انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت على هاتفي المحمول» جاءت بالمرتبة السابعة بنسبة ٥٣٪. وجاء العرض رقم (٢٦) بالمرتبة الثامنة «أشعر بالقلق من نفاذ بطارية الهاتف المحمول» بنسبة ٥, ٥١٪. وجاء بالمرتبة التاسعة العرض رقم (١) «أرى أن هاتفي المحمول أقرب صديق لي» بنسبة ٤, ٥٠٪. بينما العرض رقم (١٦) «أشعر أن الهاتف المحمول بمثابة هويتي في التواصل مع الآخرين أو مفتاح حياتي الاجتماعية» جاء بالمرتبة العاشرة وحصل على نسبة ٦, ٤٩٪. وجاء بالمرتبة الحادية عشر العرض رقم (١١) «يتكرر معي تفقد هاتفي المحمول بدون سبب ظاهر» بنسبة ٣, ٤٦٪. والمرتبة الثانية عشر العرض رقم (١٨) «أشعر بالانزعاج إذا لم أفتح هاتفي المحمول بين حين وآخر» وحصلت على نسبة ٧, ٤٥٪. وحصل العرض رقم (٥) «أُتفقد هاتفي المحمول باستمرار للتأكد من الاتصال بشبكة الإنترنت» على المرتبة الثالثة عشر بنسبة ٤, ٤١٪. والعرض رقم (١٤) «أنشغل بالهاتف المحمول حينما يرن وأترك أي عمل أقوم به حتى لو كان مهمًا» قد حصلت على المرتبة الرابعة عشر بنسبة ٩, ٤٠٪. بينما حصل العرض رقم (١٧) «أمسك بهاتفي المحمول حتى حين ذهابي للحمام (دورة المياه)» على المرتبة الخامسة عشر بنسبة ٧, ٤٠٪. وأخيرًا العرض رقم (١٩) «أشعر بالتوتر والقلق عندما أفقد التواصل مع أصدقائي من خلال هاتفي المحمول» حصلت على المرتبة السادسة عشر بنسبة ٣, ٤٠٪.

أوضحت النتائج أن أكثر أعراض النوموفوبيا انتشارًا لدى طلبة الثانوية العامة تتعلق بعدة جوانب: كالتفقد والقلق والخوف والأفعال المتكررة مثل: فتح شاشة الهاتف، وأيضًا استخدام الهاتف بأي مكان كان.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Madhusudan et al 2017) التي دلت إحصائياً أن هناك انتشاراً كبيراً للنوموفوبيا بين طلاب كلية الطب. واتفقت أيضاً دراسة (Ashwini et al. 2017) مع نتائج هذه الدراسة حيث أشارت إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا في الدراسة بلغت ٦٨،٩٢٪.

وبما أن المشارك هنا يظهر درجات عالية من الأعراض السابقة مثل استخدام الهاتف بغض النظر عن المكان المتواجد فيه ويفتح الشاشة باستمرار ويشعر بالقلق والخوف والتفقد. من الممكن أن نفسر هذه الأعراض وفق نظرية التدفق الأمثل التي تنبني على الخبرة الكبيرة والمتعة المستمدة من تكنولوجيا المعلومات مما يؤدي إلى تضحية الفرد وإهماله لبعض النشاطات المهمة التي تعود سلباً على مكانته وصحته، ووفقاً لهذه النظرية يمكن للهاتف النقال الذي أدى إلى إفراط الفرد في استخدامه على حساب حاجاته المهمة أن يسبب الإدمان تدريجياً بطرق مختلفة، مما يؤدي إلى الوقوع بالنوموفوبيا.

ومن خلال تفسير النتائج طبقاً للنظرية السلوكية التي تهتم بالسلوكيات الناتجة عن الفرد، فإن استخدام الهاتف يعد معززاً إيجابياً يعتمد عليه المشارك، مما يجعله مفرطاً في استخدام الهاتف النقال خصوصاً في برامج التواصل الاجتماعي، إذن فالنظرية السلوكية تدعم استمرارية استخدام الهاتف إلى مدة أطول مع استخدام برامج التواصل؛ لأنها تعد معززاً ولأنها تعتبر مواد ترويحوية للنفس.

## التوصيات والمقترحات:

بعد استعراض الدراسات السابقة وما توصلت إليه الدراسة الراهنة من نتائج، يقترح الباحث بعض التوصيات:

١- إجراء دراسات مشابهة على عينات عشوائية تتناول النوم فوبيا وعلاقته بمتغيرات أخرى لم يستطيع الباحث قياسها بسبب تعليق التعليم بجائحة كورونا، مثل المعدل العام.

٢- توصي الدراسة بالاهتمام بالنوم فوبيا لدى الأفراد والإناث بصفة خاصة.

٣- يجب الحرص على إرشاد أبنائنا الطلبة وتوجيههم للتعامل بالطريقة المثلى مع برامج التواصل الاجتماعي بالأخص الانستقرام؛ لأنه كلما زاد استخدام البرامج أصبح الطالب أكثر عرضة للنوم فوبيا.

٤-حث الباحثون على إجراء دراسات جديدة تتناول متغيرات لم يتطرق لها الباحثين من قبل.

٥- عمل مقاييس إلكترونية تقيس مستوى النوم فوبيا بهدف الإجابة على الأسئلة بدون قلق أو توتر، خاصة أن هناك بعض الأسئلة المحرجة في المقياس.

٦- تسليط الضوء في وسائل الإعلام على أهمية تنظيم وقت استخدام الهاتف النقال وبيان الإيجابيات والسلبيات، بما فيها النوم فوبيا والإدمان للمجتمع، فهي وسيلة للحصول على صحة نفسية ومعرفية وجسدية لجميع أفراد المجتمع.



## قائمة المراجع

أولاً - المراجع العربية.

ثانياً - المراجع الأجنبية.



## أولاً - المراجع العربية:

- أبو شيبة، قيروان عبدالله، و البلهان، عيسى محمد. (٢٠٢١). العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت. مجلة بحوث: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع٥، ج٢، ٢٩ - ٦٥. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1209735>

- أحمد، آمنة يس موسى. (٢٠١٩). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وسط طلاب كلية التربية بجامعة الفasher في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج٣، ع١٠، ١٤٥ - ١٦١. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1036541>

- الجاسر، لولوة مطلق فارس. (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع١٩، ج١٧، ٥٩١ - ٦١١. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1022659>

- الحويج، أحمد علي الهادي. (٢٠٢١). إدمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الشباب. مجلة التربوي: جامعة المرقب - كلية التربية بالخميس، ع١٨، ٣٢٣ - ٣٤٤. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1136947>

- الصوافي، عبد الحكيم بن عبدالله بن راشد. (٢٠١٥). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير). جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب، سلطنة عمان. تم استرجاعه من [search.shamaa.org](http://search.shamaa.org).

- السروجي، فاطمة نبيل محمد محمود، عبدالباري، وائل إسماعيل حسن، وعلم الدين، محمود. (٢٠٢١). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب: دراسة ميدانية. مجلة بحوث: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع٣، ج١، ١٧٥ - ٢٢٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1154946>

- الشديفات، عواطف محمود حمدان. (٢٠١٥). العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك\ تويتر\ انستقرام) والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية في الأردن ٢٩٥ المجلة التربوية. الدولية المتخصصة: دار سمات للدراسات والأبحاث، مج ٤، ع ١٢. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/844059>.

- القرني، حسن بن عبد الله حسن.. (٢٠١٣). أثر استخدام طلبة جامعة تبوك لشبكات التواصل الاجتماعي على سلوكياتهم. المجلة التربوية الدولية المتخصصة. مج. ٢، ع. ١٢، كانون الأول ٢٠١٣. ص ص. ١٢١٩-١٢٤٠ تم استرجاعه من [search.shamaa.org](http://search.shamaa.org).

- الكفيري، وداد محمد صالح. (٢٠١٩). الآثار الإيجابية والسلبية لشبكات التواصل الاجتماعي من وجهة نظر المجتمع السعودي: مجتمع حائل نموذجاً. المجلة العربية للدراسات الأمنية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مج ٣٥، ع ٣، ٣٩١ - ٤٠٣. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1053300>

- دردره، السعيد عبدالصالحين محمد. (٢٠١٦). النوموفوبيا رههاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأسم)، مج ٢٦، ع ٣٤، ٣٦١ - ٣٩٢. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/81906>

- سالم، أمل. (٢٠١٩، فبراير ٢٤). أكثر الدول استخدامًا للانستقرام. الموسوعة العربية الشامة.

<https://www.mosoah.com/internet-and-telecom/social-network>

- سيف الدين، رشا. (٢٠٢٠، يونيو ١٢) منصات التواصل الاجتماعي. إحصائيات منصة انستجرام في السعودية ٢٠٢٠.

<https://www.rasha.media/social-media/instagram-statistics-saudi-arabia2020/>

- عبدالرازق، محمد مصطفى، طلب، أحمد علي، و سليمان، عمرو محمد. (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول «النوموفوبيا» لدى المراهقين المغتربين. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج ٨٢، - . مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1113253>

- عبدالرحمن، شنيخر. (٢٠٢٠). تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية: دراسة ميدانية من خلال برنامج صن واختبار IAT. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات: جامعة زيان عاشور بالجلفة - كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، مج ١١، ع ١٤، ٢٩٢ - ٣٠٧. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1070055>

- عبدالله، محمد قاسم. (٢٠١٨). الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول لدى الأطفال. مجلة الطفولة العربية: الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة

العربية، مج ١٩. ع ٧٤٤، ٥٠ - ٦٩. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/975296>

- عبدالوارث، إسلام حسن محمود. (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بكل  
من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة  
الابتدائية. مجلة كلية التربية: جامعة الإسكندرية - كلية التربية، مج ٣٠.  
ع ٢٣٩، ٢٨١ - ٢٨١. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/1119638>

- محمد، هبة محمود. (٢٠١٩). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية  
والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى  
الشباب الجامعي. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية  
(رأسم)، مج ٢٩. ع ٤٤، ٧٦١ - ٨٣١. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/1087889>

- نصار، أنور شحادة حسين. (٢٠١٦). واقع استخدام شبكات التواصل  
الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة ودورها في تعزيز  
الهوية الثقافية. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات: جامعة  
فلسطين - عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، مج ٦، ع ١٤، ١٦١ -  
١٨٥. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/880850>

### ثانياً. المراجع الأجنبية:

- 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.
- Al-Balhan. E. M.. Khabbache. H.. Watfa. A.. Re. T. S.. Zerbetto. R.. & Bragazzi. N. L. (2018). Psychometric evaluation of the Arabic version of the nomophobia questionnaire: confirmatory and exploratory factor analysis - implications from a pilot study in Kuwait among university students. *Psychology research and behavior management*. 11. 471-482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S169918>
- Bragazzi. N.& Puente. G.(2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 7. 155-160.
- Çolak. M.. & Yalçinkaya-Önder. E. (2020). Investigation of Nomophobia Levels of Secondary School Students in Terms of Some Variables. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*. 15(3). 100-121.
- Delavarpour. M.. Akbari. F.. & Bagheri. M. (2021). Identifying the Psychopathological Profile of University Students with Nomophobia Compared to University Students without Nomophobia. *Journal of Psychological Studies*. 17(2).
- Elmore. T. (2014). Nomophobia: A rising trend in students. *Psychology Today*. 18. 2014.
- Gajdics. J.. & Jagodics. B. (2021). Mobile phones in schools: With or without you? Comparison of students' anxiety level

- and class engagement after regular and mobile-free school days. *Technology, Knowledge and Learning*. 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 Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*. 4(1). 215-225.
  - Gezgin. D. M., Hamutoglu. N. B., Sezen-Gultekin. G., & Ayas. T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*. 4(2). 358-374.
  - International Telecommunication Union (2020). *Measuring digital development Facts and figures*. ITU Publications. <https://www.itu.int/itu-d/sites/statistics/>
  - Jena. R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and technostress: a study among Indian students. *Int J Appl Bus Econ Res*. 13(1). 353-362.
  - Kanmani. A., Bhavani. U., & Maragatham. R. S. (2017). Nomophobia—an insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*. 4(2). 5-15.
  - King. A. L. S., Valença. A. M., & Nardi. A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*. 23(1). 52-54.
  - King. A. L. S., Valença. A. M., Silva. A. C. O., Baczynski. T., Carvalho. M. R., & Nardi. A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*. 29(1). 140-144.
  - King. A. L. S., Valença. A. M., Silva. A. C., Sancassiani. F., Machado. S., & Nardi. A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions



of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*. 10. 28-35. Chicago

- León-Mejía. A. C.. Gutiérrez-Ortega. M.. Serrano-Pintado. I.. & González-Cabrera. J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PloS one*. 16(5). e0250509.
- Madhusudan. M.. PSudarshan. B. P.. Sanjay. T. V.. Gopi. A.. & Fernandes. S. D. (2017). Nomophobia and its determinants among the students of a medical college in Kerala. *International Journal of Medical Science and Public Health*. 6(6). 1046-1050.
- Mick. D. G.. & Fournier. S. (1998). Paradoxes of technology: Consumer cognizance, emotions, and coping strategies. *Journal of Consumer research*. 25(2). 123-143.
- Nawaz.I.. Sultan.I.. Amjad.M.& Shaheen.A.(2017).Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology Behavioral Sciences*. 1-7.
- Pavithra.M.. Madhukumar.S.& Murthy.M.(2015).A study on nomophobia –mobile phone dependence among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*. (6)2.340-344.
- Qutishat. M.. Lazarus. E. R.. Razmy. A. M.. & Packianathan. S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 13. 100206.
- Rahayuningrum. D. C.. & Sary. A. N. (2019. January). Study of Youth Anxiety Levels on No-Mobile Phone (Nomophobia) in Padang City. In *International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyber-psychology* (pp. 11-16). Fakultas Ilmu Pendidikan.

- Reuters. R. (2008). American Youth Trail Peers in Internet Usage. *Retrieved June. 16. 2013.*
- Salehan. M.. & Negahban. A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in human behavior. 29(6).* 2632-2639.
- Sharma. N.. Sharma. P.. Sharma. N.. & Wavare. R.R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences. 3.* 705-707.
- Statista Research Department (2020. Aug 26). Saudi Arabia: number of internet users 2015-2025. *Statista Digital Market Outlook.* <https://www.statista.com/statistics/462959/internet-users-saudi-arabia/>
- Tavolacci. M.. Meyrignac. G.. Richard. L.. Dechelotte. P. & Ladner. J. (2015). Problematic use of mobile phone and Nomophobia among French college students: Marie-Pierre Tavolacci. *European Journal of Public Health. 25 (suppl\_3).*
- Wikipedia. (2017). Nomophobia from Wikipedia. the free encyclopedia 2017. <https://en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia> (last accessed on 2017-02-3)
- Wrenn. E. (2012). The biggest phobia in the world? 'Nomophobia' - the fear of being without your mobile - affects 66 per cent of us. DailyMail. com. <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2141169/The-biggest-phobia-world-Nomophobia--fear-mobile--affects-66-cent-us.html>.
- Yildirim. C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Doctoral dissertation. Iowa State University).
- Yildirim. C. & Correia. A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior. 49.* 130-133.

## Abstract

The current study aimed to reveal the most prevalent symptoms of nomophobia among high school students in the State of Kuwait. in addition to revealing the predictive ability of demographic factors (gender. specialization. number of hours of phone use. sibling arrangement. and marital status of parents) in the prevalence of nomophobia among high school students. The study sample consisted of (537) high school students. the Abu Shaibah scale was used to measure the disorder of fear of losing a mobile phone (nomophobia) after verifying its validity and stability. The results of the study showed that the most prevalent nomophobia symptom is symptom No. (3) “I check my phone as soon as I wake up from sleep even before getting out of bed”. with a rate of 71.8%. The results showed that there were statistically significant differences between males and females in favor of females. and the results showed that there were statistically significant differences in the average scores of nomophobia attributed to the number of hours of mobile phone use in favor of the most users of the phone. and the study revealed that there are no differences for demographic factors (brothers order and the marital status of the parents) in the prevalence of nomophobia among high school students. The researcher also recommended in this study that care should be taken to guide our students and direct them to deal in the best way with social media programs. especially Instagram. because the more programs are used. the more the student becomes vulnerable to nomophobia. and highlighting in the media the im-

portance of regulating the time of mobile phone use and stating the pros and cons Including nomophobia and addiction to society. it is a way to obtain mental. cognitive and physical health for all members of society.

**Keywords:** Nomophobia. fear of losing the phone. high school students. demographic factors.



جامعة الكويت  
KUWAIT UNIVERSITY

## مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية



## قواعد النشر في سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية ( ملخصات رسائل الماجستير )

- ١- أن يكون موضوع الرسالة معنياً بشؤون منطقة الخليج والجزيرة العربية.  
(دول مجلس التعاون الخليجي ودول الجوار).
- ٢- أن يمثل موضوع الرسالة إضافة جديدة إلى حقل التخصص، وأن يكون الملخص مُفيداً للساحة العلمية.
- ٣- ألا يكون قد مضى على إجازة الرسالة أكثر من (٣) سنوات.
- ٤- تسليم المركز نسخة من الرسالة الأصلية .
- ٥- ألا يتجاوز حجم ملخص الرسالة بين (١٠,٠٠٠ - ١٢,٠٠٠) كلمة.
- ٦- أن يكون الملخص باللغة العربية الفصحى مع مراعاة جميع القواعد الإملائية والنحوية .
- ٧- أن يذكر الباحث اسم الجهة المانحة لدرجة الماجستير والسنة التي تم فيها اعتماد الدرجة العلمية في أسفل الصفحة الأولى من الملخص .
- ٨- أن توضع الخرائط والجداول والهوامش والمصادر العلمية والمراجع وفق المعايير البحثية المعتمدة في الأبحاث العلمية .
- ٩- أن يقدم الباحث إقراراً مرفقاً بملخص الرسالة بأنه لم يسبق طباعتها ونشرها، وغير مقدمة للنشر إلى أي جهة أخرى.
- ١٠- يُمنح الباحث (١٠) نسخ من الإصدار.
- ١١- يقدم المركز مكافأة مالية رمزية عن كل ملخص مقدارها (٥٠) دينار كويتي .

