

[١٥]

دور إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت  
في التنبؤ بالنوموفوبيا لدي طلبة الجامعة

أ.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب - جامعة حلوان



## دور إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت في التنبؤ بالنوموفوبيا لدي طلبة الجامعة أ.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشموي\*

### ملخص:

هدفت الدراسة إلي فحص دور كل من إنخفاض المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت في التنبؤ بالنوموفوبيا لدي طلبة الجامعة، وذلك علي عينة من طلبة جامعة حلوان مكونة من ٣٣٢ طالب وطالبة منهم، ١٤٨ ذكور (٧٢ من الكليات النظرية، ٧٦ من الكليات العملية)، ١٤٨ من الإناث (٩٨ من الكليات النظرية، ٨٦ من الكلية العملية)، طبق عليهم مقياس للمساندة النفسية الإجتماعية، ومقياس لإدمان الإنترنت، ومقياس للنوموفوبيا، وكشفت النتائج عن وجود إرتباطات عكسية بين الدرجات علي مقياس المساندة النفسية الإجتماعية وكل من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا، وإرتباطات جوهرية موجبة بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا، ولم تكن هناك فروق بين المجموعات في كل متغيرات الدراسة تعزي إلي النوع أو التخصص الدراسي؛ كما تبين أن إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية منبئ بإدمان الإنترنت، وأن إنخفاض درجة المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا، وتبين أيضاً أن إدمان الإنترنت منبئ بالنوموفوبيا بدرجة أكبر من المساندة الإجتماعية.

**الكلمات المفتاحية:** المساندة النفسية الإجتماعية- إدمان الإنترنت- النوموفوبيا.

\* أستاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب - جامعة حلوان.

**Abstract:**

The study manipulates the role of lack of Psychosocial support and internet addiction, in predicting nomophobia among university students. The sample consisted of 332 students. 148 males (76 applied faculties, 72 theoretical faculties) and 184 females (86 applied faculties, 98 theoretical faculties). All persons answered 3 questionnaires for Psychosocial support, internet addiction and Nomophobia. Results showed negative correlation between Psychosocial support and both internet addiction and Nomophobia, Results showed no significant differences between groups based on gender and academic specialization. Also results showed that lack of Psychosocial support is predictor of internet addiction. Also psychosocial support and internet addiction are predictors of Nomophobia, but internet addiction has higher predictive value than psychosocial support for predicting Nomophobia.

**Key words:** Internet addiction- psychosocial Support- Nomophobia.

## مقدمة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور إنخفاض المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت في التنبؤ بالنوموفوبيا لدي طلبة الجامعة؛ وأشار (Bravo et al, 2016), إلى أن المساندة النفسية الإجتماعية تعد أحد أهم مصادر الأمن النفسي خصوصاً عندما يدرك الفرد أنه غير قادر على مواجهة مخاطر محددة أو صعوبات الحياة اليومية ومطالبها، ويكون في حاجة إلى العون والمؤازرة من الآخرين الذين يمثلون الإطار الاجتماعي الداعم له.

ويشير (Firdaus et al , 2019) إلى أهمية المساندة النفسية الإجتماعية في الوقاية من إدمان المواد المؤثرة في الأعصاب، وإدمان الإنترنت. ويرى (Junker & Shutter stock, 2011) أن الأفراد لا يطلبون المساندة النفسية الإجتماعية مباشرة من الآخرين رغم أهميتها واحتياجهم لها حتي لا يمثلون عبء علي الآخرين، وللحفاظ علي كرامتهم ومظهرهم بحيث لا يبدون في مظهر الضعيف أو المحتاج للعون، بالإضافة إلي أن طلب المساندة النفسية من الآخرين يستلزم أن ينال الطرف الآخر المطلوب منه المساندة قدر كبير من ثقة وحب وإحترام طالب المساندة حتي يستطيع الفرد الإفصاح له عن مشكلاته ومشاعره وأخطائه.

و أشارت (Jane , 2012) إلي ميل الأفراد للإستعانة بوسائل خارج الأسرة ومنها الإنترنت وما يتحده من معلومات وعلاقات للحصول علي المساندة النفسية الإجتماعية لزيادة ودعم مقاومتهم النفسية في مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

وأوضحت سالي ديكيرسون، بيجي زوكولا (٢٠١٨) أن الحصول علي المساندة بكل صورها لا يستلزم بالضرورة وجود مصدر المساندة فيزيقياً أمام الفرد حيث يمكن الحصول عليها دون التواجد في الحيز الفيزيقي المباشر الذي يعيش فيه الفرد ويمكن الحصول عليها من الإنترنت أو من خلال آخرين يثق فيهم الفرد متواجدين في أماكن بعيدة، وأشارت إلي أن ثقة مرضي الأمراض الخطيرة المفضية للموت في وجود أصدقاء أوفياء يعيشون بعيداً عنهم ويمثلون لهم مصادر للمساندة من العوامل المساعدة يسهم في تحسن هؤلاء المرضي، وربما يكون أفضل لهم من وجود أفراد يحيطون بهم ولا يقدمون لهم المساندة المطلوبة.

و أوضحت إيناس عبد المقصود (٢٠١٧) ان المساندة النفسية التي يقدمها الوالدان لأبنائهم المراهقين والإصغاء إليهم والإهتمام بهم، والتعاطف معهم تحميمهم من تناول المواد المؤثرة في الأعصاب، ومن إستخدام مصادر آخري للمساندة من قبيل الإنترنت ورفاق السوء ربما تكون غير ملائمة أو ضارة.

وتري الباحثة أن المساندة النفسية الاجتماعية المقدمة للمراهقين بوجه عام ولطلبة الجامعة علي وجه الخصوص تقيهم من الإعتماد علي الإنترنت كمصدر للمساندة والذي يتسبب في إدمان الإنترنت وينجم عنه الخوف من فقد الهاتف الذكي الذي يوفر لهم إستخدام الإنترنت، لأن إستعانة الفرد بالإنترنت عبر الهاتف المحمول، وتواصله مع الآخرين من خلاله كوسيلة غير مباشرة للحصول علي المساندة النفسية الإجتماعية بمختلف صورها لتفادي طلبها بشكل مباشر، أو بسبب إنخفاض المساندة المقدمة له من المحيطين به مباشرة، يحصل علي الإشباعات المرجوة، ومع تكرار تحققها تصبح مدعيات ترسخ إستخدام الهاتف المحمول، وتزيد من التعلق به ويتربت عليها الخوف من فقده أو تعطل عمله بإعتباره وسيلة مستمرة غير مباشرة يمكن من خلالها تحقيق بعض الإشباعات المهمة للفرد.

وأشار عادل غنيم، وليد خليفة (٢٠٠٩) إلي أن طلاب الجامعات والمراهقين يفرطون في إستخدام الإنترنت بالمقارنة بالفئات العمرية الأخرى، وهم أكثر الفئات المعرضة لمخاطره وفقاً لطبيعة مرحلتهم العمرية التي تشوبها صراعات عديدة مع الأسرة والمحيطين بهم ويتصورون أن والديهم لا يستطيعون فهمهم، ويفرضون عليهم قيود كثيرة مما يجعلهم يميلون إلي التعامل مع العالم الافتراضي من خلال الإنترنت الذي توفره لهم أجهزة الحاسب الآلي والهواتف الذكية، كما تجتذبهم الألعاب الجماعية والمحادثات والتواصل عبر مختلف التطبيقات. وهو ما نبه الباحثة إلي فحص إدمان الإنترنت وما يصاحبه من مترتبات سلوكية لدي طلبة الجامعة من الجنسين.

وأوضح بلال بن جننون (٢٠٢١) أن الأفراد يسعون باستمرار للحصول علي المساندة النفسية بكل صورها من مختلف المصادر سواء كانت مصادر بشرية أو إلكترونية لأنها تزيد من قدرة الفرد على المقاومة النفسية والتغلب على الإحباط، وتجعله قادراً على حل مشكلاته بطريقة جيدة، بالإضافة إلي أنها تخفف من حدة

آثار الصدمات النفسية وتشجع الفرد على التعايش مع أحداث الحياة المثيرة للمشقة، ولهذا تعتبر عامل واق من الإصابة بالعديد من الإضطرابات النفسية والسلوكية.

### مشكلة الدراسة:

تتمثل المشكلة الأساسية في الدراسة في محاولة الإجابة علي السؤال التالي:  
هل يسهم إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت في التنبؤ  
بالنوموفوبيا لدي طلبة الجامعة؟

### تساؤلات الدراسة:

- نتناول مشكلة الدراسة يكون من الضروري الإجابة علي التساؤلات الآتية:-
- ١- هل هناك علاقة بين إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت ؟
  - ٢- هل هناك علاقة بين إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية والنوموفوبيا ؟
  - ٣- هل هناك علاقة بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا ؟
  - ٤- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة ؟
  - ٥- هل هناك فروق بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة؟
  - ٦- هل إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية منبئ بإدمان الإنترنت ؟
  - ٧- هل يسهم إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت في التنبؤ  
بالنوموفوبيا ؟

### أهمية الدراسة ومبررات إجرائها:

- ١- يسعى الفرد بإستمرار للحصول علي المساندة النفسية الإجتماعية حيث تشير  
فيفيان أحمد فؤاد (٢٠٠١) إلي أهميتها بإعتبارها أحد مصادر إشباع حاجات  
الفرد للشعور بالأمن النفسي والاجتماعي، ويترتب علي إنخفاضها إختلالات  
سلوكية وإضطرابات نفسية وجسمية عديدة، وتري الباحثة أن إدمان الإنترنت  
والنوموفوبيا من المترتبات علي إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية بإعتبار

أن الإنترنت، والهاتف الذكي المحمول الذي ييسر استخدام الإنترنت يمثلان مصادر للمساعدة المعلوماتية، والمساندة النفسية من خلال التواصل مع الآخرين عبر مختلف التطبيقات مما يجعل الفرد يتعلق بهاتفه المحمول ويخاف من فقدته أو توقفه عن العمل، ويتطلب التواصل من خلال تطبيقات الهاتف المحمول استخدام الإنترنت لساعات عديدة خصوصاً في ظل الإشباعات التي تتحقق للفرد وتمثل تدعيمات له تسهم في استمرار استخدام الإنترنت، أي تؤدي إلي إدمان الإنترنت كما تزيد من تعلق الفرد بالهاتف المحمول وتساعد في الوصول إلي النوموفوبيا.

٢- يشير عبد العزيز محمود (٢٠٢٠) إلي أهمية دراسة النوموفوبيا نظراً لتأثيرها علي صحة الإنسان بالإضافة إلي ما ينتج عنها من حوادث مرورية نتيجة الانشغال بالهاتف المحمول، أو إرسال رسائل نصية أو التحدث الصوتي أو التواصل عبر مختلف التطبيقات، كما أنها تتسبب في تشتت إنتباه الطلاب في المحاضرات والحصص الدراسية، بالإضافة إلي اضطرابات النوم، وآلام الرقبة والظهر.

٣- مفهوم النوموفوبيا من المفاهيم الجديدة نسبياً ولم يحظ بالقدر الكاف من الإهتمام بفحص مسبباته، والمنبئات به، والجوانب النفسية المرتبطة به.

٤- تكشف نتائج الدراسة الراهنة عن المسببات النفسية للنوموفوبيا مما يثري تراث الدراسات العربية ويحقق مزيد من فهمها.

٥- ستقدم الدراسة أداة جديدة لقياس النوموفوبيا تسهم في تيسير فحص وقياس هذا الإضطراب السلوكي.

٦- تسهم نتائج الدراسة الحالية في الكشف عن الفروق بين الجنسين من مختلف التخصصات الأكاديمية في مسببات إضطراب مسلك شائع لاتزال أسبابه النفسية غير محددة بدقة إلي الآن في حدود علم الباحثة.

٧- كما يمكن من خلال نتائج الدراسة تصميم برامج علاجية وآخري إرشادية وبرامج وقائية للحد من النوموفوبيا.

٨- تساعد نتائج الدراسة في توفير مؤشرات للكشف المبكر عن النوموفوبيا في ضوء تحديد المنبئات بها، مما يسر الحد منها والتحكم فيها.



## المفاهيم الأساسية في الدراسة:

### أولاً: - مفهوم المساندة النفسية الاجتماعية:

أشارت منار عكاشة (٢٠١٥) إلى أن مفهوم المساندة النفسية الاجتماعية يتم استخدامه بمسميات مختلفة من أكثرها شيوعاً الروابط الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية، والاتصال الاجتماعي الهادف، والعشرة الاجتماعية، ورغم إختلاف المسميات إلا أن جميعها يركز على العلاقات الإنسانية والاجتماعية وأهميتها في حياة الفرد.

ونعرض فيما يلي تماذج من التعريفات القاموسية والنظرية التي تناولت المساندة النفسية الاجتماعية وذلك علي النحو التالي:-

### التعريفات اللغوية للمساندة النفسية الاجتماعية:

حدد قاموس المنجد (١٩٨٦) المساندة بأنها الدعم والإعتماد علي سند أو مصدر، ويقال ساند أي عاضد وكاتف.

### التعريفات المفهومية للمساندة النفسية الاجتماعية:

أشار علي عبد السلام (٢٠٠٥) إلى المساندة النفسية الاجتماعية علي أنها الدعم المادي، والوجداني والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة أو الزملاء، أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعد في التقليل من الآثار النفسية السلبية الناشئة عن تلك المواقف وتساهم في الحفاظ علي صحته النفسية والجسمية.

و يعرفها شعبان جاب الله رضوان (٢٠٠٦) بأنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية عندما يخبر أحداثاً أو مواقف يمكن أن تثير لديه المشقة.

و تشير سميرة الكردي (٢٠٠٨) إلى المساندة النفسية الاجتماعية علي أنها العلاقات القائمة بين الفرد والمحيطين به من الأسرة والأصدقاء ويدرك من خلالها الثقة في الآخرين والإعتماد عليهم في إشباع حاجاته.

كما تناولها (Taylor , 2008) علي أنها الحصول علي المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والإهتمام والاحترام والتقدير في إطار من العلاقات الإجتماعية والإلتزامات المتبادلة مثل الوالدين، شريك الحياة، الأصدقاء، الجيران، الزملاء.

و حدد أحمد درويش (٢٠١٣) المساندة النفسية الاجتماعية بأنها العون والدعم المقدمين للأفراد من الأسرة، والأصدقاء والجيران والزملاء.

كما عرفت إيمان نصري، شيماء عزت (٢٠١٤) المساندة النفسية الاجتماعية بأنها شبكة العلاقات الاجتماعية التي توفر الموارد النفسية والمادية، وتعزز من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، كما أنها عامل واق من الآثار السلبية المترتبة علي التعرض لأحداث الحياة الضاغطة، أو هي أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من الأسرة والأصدقاء والآخرين ذوي العلاقات القوية به، والتي تتمثل في تقديم المساعدة، والمشاركة، والاهتمام، والتوجيه، والتشجيع في جميع جوانب الحياة، والتي تشبع الحاجات المختلفة للفرد، وتشعره بالأمن، وتزيد من ثقته بنفسه وإمكاناته، وتساعده في تكوين علاقات اجتماعية جيدة.

و عرفها محمد الشناوي، محمد عبد الرحمن (٢٠١٥) بأنها العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها علي أنها يمكن أن تساعده عندما يحتاج إليها، كما أنها تمثل له السند الوجداني المستمد من الآخرين الذي يسهم في تخفيض درجة المشقة النفسية الاجتماعية، وتساعد في تحقيق التفاعل الايجابي مع الأحداث الضاغطة وأيضاً مع متطلبات البيئة التي يعيش فيها لأنها تقوم علي شعوره بإهتمام الآخرين به وإندماجه معهم.

و أشارت منار عكاشة (٢٠١٥) إلي المساندة النفسية الاجتماعية علي أنها تلك التفاعلات أو العلاقات الاجتماعية التي تمد الأفراد بالمساعدة الفعلية أو التي تدمج الأفراد داخل السياق الاجتماعي الذي يعتقدون أنه يمدهم بالحب والرعاية، أو الشعور بالتعلق بالجماعات الاجتماعية المهمة.

كما أشار معتز عبد الله (٢٠١٨) إلي المساندة النفسية الاجتماعية علي أنها هي الإعتقاد بوجود بعض الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم ويتركون لديه إنطباع بأنهم يحبونه ويقدرونه، ويمكن اللجوء إليهم عندما يحتاج المساعدة، أو

الرغبة في الإقتراب من الأشخاص المهمين الذين يمكنهم تقديم المعلومات والحقائق التي تشير إلى الحب والتقدير والالتزام والتعهد المتبادل.

عرفت أسماء زكي (٢٠٢٣) المساندة النفسية الاجتماعية بأنها الدعم الذي يدركه الفرد والذي يتلقاه من مصادر عديدة منها الأقارب، ويحقق له إشباعاً، ويزيد من ثقته بذاته وقبوله لنفسه.

### تعريف الباحثة للمساندة النفسية الاجتماعية:

تري الباحثة أن المساندة النفسية الاجتماعية هي "مقدار ما يحصل عليه الفرد من كل صور الإهتمام والرعاية والعون والمساعدة النفسية والمادية والمعلوماتية والوجدانية من المحيطين به، والمقربين منه ويقارنها بتوقعاته منهم، ويشعر بالرضا والأمن النفسي عندما تتفق توقعاته مع ما يقدمه له الآخرين، ويشعر بالتوتر والإحباط وفقد الثقة فيهم والبحث عن مصادر أخرى بديلة للحصول علي المساندة بكل صورها عندما لا يحصل علي ما توقعه منهم".

### التعريف الإجرائي للمساندة النفسية الاجتماعية:

هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس المساندة النفسية الاجتماعية المستخدم في الدراسة والمتضمن مختلف صورها.

### مكونات المساندة النفسية الاجتماعية:

أشار معتز عبد الله (٢٠٠١) إلي أن المساندة النفسية الاجتماعية تتكون من:

- ١- إلتزام متبادل بين الفرد والمحيطين به لتقديم مختلف صور العون.
- ٢- قيام الفرد بفهم وتفسير ملائم لصور المساندة المقدمة له.
- ٣- التعبير المتبادل عن المشاعر الإيجابية
- ٤- وجود عدد كاف من الأشخاص يمكن للفرد الرجوع إليهم والاعتماد عليهم عند الحاجة.
- ٥- شعور الفرد بالرضا عن المساندة والإقتناع بفوائدها.

### الأبعاد الأساسية للمساندة النفسية الاجتماعية:

أشارت منار عكاشة (٢٠١٩) إلي وجود بعدين أساسيين للمساندة النفسية

الإجتماعية هما:-

**١- البعد البنائي:**

ينطوي علي أنماط العلاقات التي تتضمنها شبكة العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الفرد والآخرين، وعدد المشاركين فيها.

**٢- البعد الوظيفي:**

ويتضمن الدور الوقائي الذي تمارسه المساندة النفسية الاجتماعية في الحماية من الآثار السلبية المرتبطة بالتعرض للضغوط النفسية ومواجهة متطلبات الحياة. حيث أشار خالد عبد الوهاب (٢٠١٧) إلي أن المساندة النفسية الاجتماعية تؤدي وظيفة وقائية من الأضرار المترتبة علي التعرض لدرجات مرتفعة من المشقة، ومن أهمها تعاطي الفرد للمواد المؤثرة في الأعصاب وممارسة سلوكيات ضارة. وتري الباحثة أن توفر درجات ملائمة من المساندة النفسية الاجتماعية تحمي الفرد من إدمان الإنترنت ومن الخوف المرضي من كل ما يعوق إستخدامه أو يمنع الوصول إلي مصادر للمساندة بديلة عن المحيطين بالفرد.

**المقومات الأساسية للمساندة النفسية الاجتماعية:**

- تشير أسماء السرسى، أماني عبد المقصود (٢٠١٤) إلي وجود خمس مقومات أساسية للمساندة النفسية الاجتماعية هي:-
- ١- وجهة المساندة إما بالأخذ أو بالعطاء أو الاثنين معاً.
  - ٢- الاستعداد لتقديم المساندة النفسية الاجتماعية.
  - ٣- الشعور بالرضا تجاه المساندة من قبل الآخرين.
  - ٤- المحتوى الذى يميز المساندة كالمساندة الوسيلىة والمعلوماتية والتقديرية.
  - ٥- شبكة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد والتي تتمثل في أعضاء الأسرة، وجماعة الأصدقاء، والجيران وزملاء العمل.

**أنواع المساندة النفسية الاجتماعية:**

أشار سيد البهاص (٢٠٠٦) إلي أن هناك ستة أنواع من المساندة يحصل عليها الفرد من المحيطين به وهي:-

**١ - المساندة المادية:**

وتتضمن النقود وكل صور المساعدات المادية الأخرى.

**٢ - المساندة السلوكية:**

وتتطوي علي مشاركة الآخرين للفرد في الأعمال والمهام التي تتطلب منه بذل الجهد لتخفيف أعباء الأداء عنه.

**٣ - العائد أو التغذية المرتدة:**

يقصد به تفاعل المحيطين بالفرد مع أفكاره ومشاعره وسلوكه.

**٤ - الإرشاد والتوجيه:**

مثل النصائح والإرشاد والمساعدة في إيجاد حلول للمشكلات.

**٥ - التفاعل الحميم:**

ويتضمن الإصغاء والإنصات وإظهار التعاطف والتقدير والرعاية والفهم.

**٦ - المشاركة الاجتماعية الإيجابية:**

وتتطوي علي إدراك الفرد لحرص المحيطين به علي راحته وإسترخائه وسعادته من خلال سلوكهم وما يقدمونه له في المواقف الإجتماعية.

بينما أشار (Kim et al , 2008) إلي وجود أربعة أنواع من المساندة

النفسية الإجتماعية وهي:-

**١ - المساندة الإنفعالية أو الوجدانية:**

تتضمن كل صور التقدير والتعاطف مع مشاعر الفرد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

**٢ - المساندة الحسية أو الأدائية:**

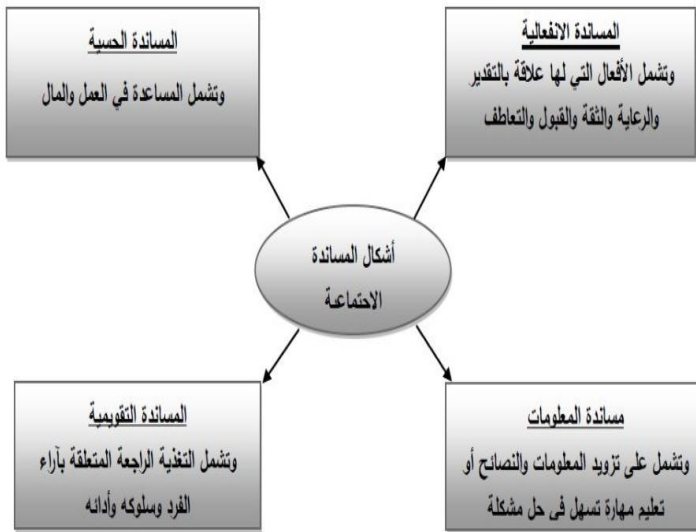
وتتمثل في المساعدة النقدية أو الإنابة عن الفرد في أداء المهام الصعبة أو أداء جزء منها.

### ٣- المساعدة المعلوماتية:

و تتضح في وجود مصادر محيطة بالفرد تساعده في إكتساب المهارات وحل المشكلات، والحصول علي الإرشادات والنصائح في مواجهة المواقف والوفاء بمتطلباتها.

### ٤- المساعدة التقويمية:

تتبين من خلال تقويم الآخرين لأداء الفرد بهدف تحسينه خصوصاً في مواجهة الشدائد.



شكل رقم (١)

يوضح أنواع المساعدة النفسية الاجتماعية (Kim et al , 2008)

### مستويات المساعدة النفسية الاجتماعية

أشارت حنان سليمان (٢٠٠٩) إلي وجود ثلاثة مستويات للمساعدة النفسية الاجتماعية وهي:-

#### ١- المساعدة النفسية الاجتماعية الفعلية

وهي التقييم المعرفي الذي يجريه الفرد لعلاقاته مع المحيطين به.

## ٢- المساعدة النفسية الاجتماعية المدركة:

وتتضح في إدراك الفرد لوجود آخرين محيطين به يقومون بمساندته ودعمه في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي.

وتشير مروة شحته (٢٠٠٩) إلي أن المساعدة النفسية الاجتماعية المدركة هي التي يتضح من خلالها التأثير الإيجابي للمساندة النفسية الاجتماعية علي الفرد.

## ٣- العمر الاجتماعي:

وهي العلاقات التي يقيّمها الفرد مع الأشخاص المهمين له في محيطه الاجتماعي.

## محددات فاعلية المساعدة النفسية الاجتماعية:

- أشارت نسرين صلاح (٢٠٠٨)، حياة النابلسي (٢٠١٠) إلي أن المساعدة النفسية تتحدد فاعليتها وتأثيراتها في ضوء عدد من العوامل من أهمها:-
- مقدار المساعدة المقدمة للفرد.
  - نوعيتها.
  - توقيت تقديمها.
  - تعدد مصادر الحصول عليها.
  - خصائص مصادر المساعدة من حيث المرونة الذهنية، والخبرات، وفهم المواقف.
  - تشابه خصائص ومواصفات مصادر المساعدة مع خصائص الفرد.
  - علاقات الفرد مع المصادر المتاحة للمساندة من المحيطين به.

## النظريات المفسرة للمساندة النفسية الاجتماعية:

### ١- نظرية التبادل الاجتماعي:

إستعرض شعبان جاب الله (٢٠٠٦) هذه النظرية التي قدمها تيبو Thibaut، كيلي Kelley، موضحاً أن الأفراد يتفاعلون مع الآخرين وينضمون للجماعات بهدف تحقيق إشباعات معينة، ويقومون في هذا السياق بتقييم الإشباعات التي يحصلون عليها في ضوء محكين أساسيين هما:-

**- محك المقارنة الشخصي:**

يتمثل في تحقيق الحد الأدنى من الإشباعات المتوقع الحصول عليها من الآخرين.

**- محك المقارنة بين البدائل:**

و يتضح من خلال مقارنة الفرد الإشباعات التي يحصل عليها من الآخرين من مختلف المصادر ببعضها البعض.

**٢- نموذج الآثار الرئيسية المباشرة للمساندة النفسية الإجتماعية:**

قدم يشير هذا النموذج (Loesch, 2005) واستعرضته سميرة الكردي (٢٠٠٨) موضحة وجود دورين أساسيين للمساندة النفسية الاجتماعية في التأثير على صحة الفرد الجسمية والنفسية من خلال:-

**أولاً:- الدور الأول:**

دور مخفف من الآثار السلبية المترتبة علي مواجهة صعوبات المواقف، حيث تسهم المساندة النفسية الاجتماعية في التخفيف من الآثار السلبية المترتبة علي مواجهة مطالب الحياة اليومية.

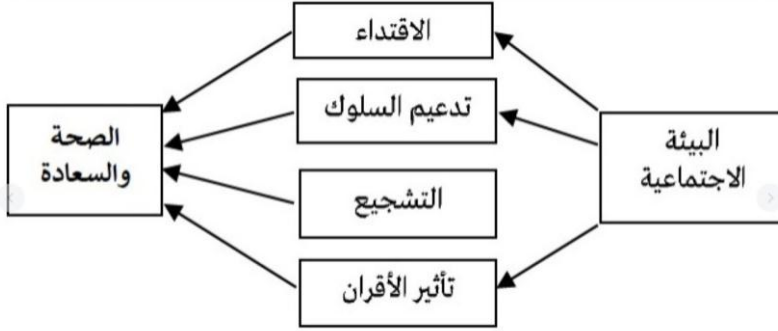
**ثانياً:- الدور الثاني:**

وهو دور وقائي يتمثل في أن ثقة الفرد في وجود مصادر للمساندة النفسية في حد ذاته سبب لشعوره بالإطمئنان والسعادة والراحة النفسية حتي لو لم يكن في مواجهة مواقف مثيرة للمشقة، أي أن المساندة النفسية لازمة للفرد حتي لو لم يكن يواجه صعاب أو مشكلات، مما يقيه من الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية والنفسية ويجعله أقل إستهدافاً للمعاناة من الإضطرابات السلوكية.

وتمارس المساندة النفسية الاجتماعية كلا الدورين من خلال:-

- الإقتداء.
- التدعيم.
- التشجيع.
- الأقران والمحيطين بالفرد.



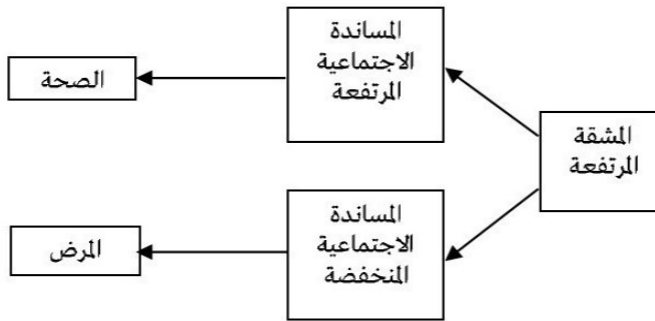


شكل رقم (٢)

يوضح نموذج الآثار الرئيسية المباشر للمساندة النفسية الاجتماعية، سميرة الكردي (٢٠٠٨)

### ٣- نموذج الوقاية من آثار التعرض للمشقة:

استعرضت منار عكاشة (٢٠١٥) هذا النموذج موضحة أن المساندة النفسية الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به تمارس دور وقائي يحميه من التأثيرات السلبية الناجمة عن التعرض للمشقة التي يتعرض لها في حياته اليومية، لأن المعلومات التي يحصل عليها الفرد من الآخرين تساعده في إعادة تقييمه للأمور وتقديره لأبعاد المواقف، وتساعده في الوصول إلي طرق للتعايش مع المواقف وتقلل من تعرضه للمخاطر.



شكل رقم (٣)

يوضح دور المساندة النفسية الاجتماعية في الوقاية من آثار التعرض للمشقة منار عكاشة (٢٠١٥)

#### ٤- النظرية العامة أو الكلية:

شرحت حياة النابلسي (٢٠٠٩) هذه النظرية التي تركز علي حاجة الأفراد للمساعدة من خلال شبكة العلاقات الإجتماعية المحيطة بهم، وتحدد السلوكيات التوافقية ودرجة السلامة النفسية في ضوء الإدراك الكلي لمصادر المساعدة المتاحة للفرد والرضا عنها.

#### ٥- النظرية البنائية:

أوضح علي عبد السلام (٢٠٠٥) أن الإتجاه البنائي في تناول المساعدة يركز علي الخصائص الكمية لشبكة العلاقات الإجتماعية، وإعتبار أن التفاعلات الإجتماعية المتبادلة بين الأفراد هي التي تحدد درجة توافقهم النفسي وإستجاباتهم في مختلف المواقف.

وأشار إلي أن هذه النظرية تركز علي الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الإجتماعية وتعددتها وتأثيرها الفعال في تعزيز المواجهة الإيجابية لمتطلبات التفاعلات الإجتماعية، وتحقيق التوافق النفسي مع متطلبات الحياة اليومية.

#### ٦- نظرية التعلق الوجداني:

تناول درراح الشاعر (٢٠٠٥) هذه النظرية مشيراً إلي أن التفاعل الإجتماعي يعد أحد الحاجات النفسية المهمة للأفراد، وأنهم يتعلقون بالأفراد وبالمصادر التي يشعرون معها بالأمان والمودة، ويترتب علي إنخفاض مختلف صور المساعدة المقدمة من الآخرين أو إبتعادهم عن الفرد وعزلته عنهم العديد من الإضطرابات النفسية والسلوكيات اللا توافقية، ويبذل الفرد جهود للحصول علي مصادر متعددة للمساعدة مما يسهم في الوقاية من الآثار السلبية المترتبة علي إنخفاضها.

#### ثانياً: - مفهوم إدمان الإنترنت:

أشارت (Duran, 2003) إلي أن مصطلح الإدمان بوجه عام يستخدم سواء في مجال تناول المواد المخدرة أو في السياقات المعنية بالإنترنت للإشارة إلي فرط الإستخدام.

## التعريفات القاموسية لإدمان الإنترنت:

أشار معجم الوجيز (١٩٩٢) إلى أن الإدمان لغوياً هو المداومة على الشيء أو الإعتماد عليه.

## التعريفات المفهومية لإدمان الإنترنت:

أشار أسامة أبو سريع (٢٠٠١) إلى تباين الباحثين في تناول مصطلح إدمان الإنترنت حيث يشير إليه البعض علي أنه الاعتماد علي الإنترنت، ويرى البعض الآخر أنه الإستخدام المرضي للكمبيوتر، ويسمي أحياناً الإستخدام المشكل للإنترنت، أو إضطراب إدمان الإنترنت، أو الإستخدام المرضي للإنترنت.

وأشار (Davis , R. 2001)إلى إمكانية الإشارة إلي الإفراط في إستخدام الإنترنت باستخدام مصطلحات أخرى من قبيل هوس الإنترنت، الإستخدام القهري للإنترنت.

ويعرفه حسام عزب (٢٠٠٣) بأنه متلازمة الاعتماد النفسى للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة أو متزايدة، دون حاجة مهنية أو أكاديمية بل على حساب الضرورات وغيرها، مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة من الإدمانات التقليدية.

و حدده (Sato,2006) علي أنه رغبة الفرد في الإستخدام المستمر لشبكات الإنترنت وعدم القيام بواجباته ومهام حياته.

وأشارت أماني عبد المقصود (٢٠١٤) إلى أن إدمان الانترنت وإن كان لا يتطابق تماما مع إدمان المخدرات، فإنه أقرب ما يكون إلى الإدمان، فكلاهما (إدمان الانترنت، وإدمان المخدرات) يعبران عن تجارب ذاتية متشابهة يجمع بينهما تغير المزاج، والانسحاب الاجتماعي، والصراع، والشعور بالضيق والكدر، وغالباً ما تحدث تلك الأعراض عند التوقف عن استخدام الإنترنت ومن ثم تحدث انتكاسات متعددة مع تزايد السلوك القهري.

كما يعرف محمد عبد الله (٢٠٢٢) إدمان الإنترنت بأنه ضعف مقاومة لترك إستخدام الإنترنت.

## تعريف الباحثة لإدمان الإنترنت:

تعرف الباحثة إدمان الإنترنت بأنه: هو إستغراق الفرد في استخدام الانترنت عبر مختلف الوسائل من خلال الحاسب الآلي أو الهاتف المحمول بهدف الحصول علي إشباعات معينة منها البحث عن المعلومات أو التواصل مع الآخرين أو الإعلان والتسويق للمنتجات أو تحقيق مكاسب مادية أو الحصول علي المساندة النفسية الاجتماعية، ويتميز بعدد من التغيرات السلوكية تشبه المظاهر السلوكية الدالة علي إدمان المخدرات، ومن أهمها الشعور بالانزعاج والضيق عند وجود ظروف تعوق إستخدامه، والحرص علي توفير المال اللازم لاستمرار وجوده، ويؤثر في علاقات الفرد بالآخرين وتفاعله معهم.

## التعريف الإجرائي لإدمان الإنترنت:

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس إدمان الإنترنت والمتضمن المظاهر المعبرة عن هذا السلوك.

## مزايا إستخدام الإنترنت:

أشارت صبا بشبش (٢٠١٨) إلي أن هناك عدد من المزايا لإستخدام الإنترنت تزيد من جاذبيته، وتدعم الإستمرار في إستخدامه ومن أهمها:-

- ١- سرعة الوصول إلي المعلومات والتواصل مع الآخرين عبر مختلف دول العالم.
- ٢- حداثة المعلومات، والإطلاع علي الجديد لحظة بلحظة.
- ٣- الراحة وعدم بذل جهد في الإنتقال إلي المعلومات أو إلي الآخرين.
- ٤- شمولية المعلومات التي يرغب الفرد في الحصول عليها، حيث يوفر الإنترنت معظم المعلومات الشاملة حول الموضوعات بكافة جوانبها.

و تصنيف الباحثة إلي هذه الأسباب أن الإنترنت يعد مصدر مهم من مصادر:-

- إكتساب الخبرات في مختلف المجالات.
- الكسب المادي من خلال المحتوي الذي يقدمه الأفراد عبر تطبيقات التيك توك، البلوجرز، اليوتيوب، وإنستجرام، وغيرها من التطبيقات.
- الإعلان عن السلع وترويجها.

- التعرف علي الثقافات الأخرى.
- التعرف علي الآخرين، والزواج في بعض الأحيان من خلال الإنترنت.
- توفير الوقت في إنجاز بعض المهام الصعبة.
- تحقيق الإشباعات النفسية الذي يترتب عليه تخفيض التوتر.

### أنماط إدمان الإنترنت:

حددت (Saliceti, 2015) ستة أنماط لإدمان الإنترنت وهي:-

- ١- إدمان الألعاب.
- ٢- إدمان مشاهدة المواقع الإباحية.
- ٣- إدمان التواصل الإجتماعي.
- ٤- إدمان العلاقات الإلكترونية المحرمة.
- ٥- إدمان الحاسب الآلي فيما يتعلق بالبرمجة والصيانة.
- ٦- إدمان التصفح بهدف الحصول علي معلومات كثيرة تزيد عن المطلوب.

### محكات تشخيص إدمان الإنترنت:

إستخلص (Gacken back,1998; Griffiths, 2000; chung,2006;

Young: 2007) عدد من محكات تشخيص إدمان الإنترنت وهي:-

#### ١- البروز **Salience**:

ويعني ذلك النشاط الظاهر الواضح البارز، أي أن إدمان الإنترنت يصبح أهم الأنشطة في حياة الفرد، ويشغل تفكيره، ويسيطر علي مشاعره، ويطغي علي كل الأنشطة ويتصدرها ويصبح الشغل الشاغل للفرد.

#### ٢- تعديل المزاج **Mood modification**:

يشير إلي تغير مزاج الفرد مصاحباً لإستخدام الإنترنت، ويلجأ إلي إستخدامه عند مواجهة المواقف المزعجة.

#### ٣- التحمل **Tolerance**:

ويتمثل في زيادة عدد ساعات إستخدام الفرد للإنترنت بهدف تحقيق الإشباعات والشعور بالسعادة، ويبدل من أجل الوصول إلي إستخدام الإنترنت جهد ويتحمل الصعاب.

#### ٤- أعراض الإنسحاب Withdrawal syndrome:

و تشمل كل الآثار النفسية والفسيولوجية المزعجة غير المرغوب فيها والمترتبة علي عدم التمكن من إستخدام الإنترنت لمختلف الأسباب سواء بسبب أعطال الأجهزة، أو ضعف الشبكات،، أو صعوبة الإتصال، أو أسباب مادية تتعلق بعدم التمكن من تغطية تكلفة إستخدام الإنترنت.

#### ٥- الصراع Conflict:

ويتضح في التعارض بين ممارسة الفرد لإستخدام الإنترنت والأنشطة الأخرى التي يعوق تنفيذها ومطلوب من الفرد القيام بها مثل المذاكرة أو رعاية الوالدين أو الأبناء أو أداء مهام العمل، والشعور في بعض الأحيان بالتقصير أو بالذنب نتيجة عدم القيام بالمهام الحيوية المطلوبة للفرد نفسه أو المحيطين به.

#### ٦- الإنكاس Relapse:

وهو عودة الفرد للإستغراق لفترات طويلة في إستخدام الإنترنت بعد أن يكون توقف عن الإستغراق فيه.

#### النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت:

نعرض فيما يلي بعض المناحي والنماذج التفسيرية التي تناولت تفسير إدمان الإنترنت وذلك علي النحو التالي:-

#### المنحي الطبي في تفسير إدمان الإنترنت:

يفسر أصحاب المنحي الطبي إدمان الإنترنت في ضوء التغيرات الكيميائية التي تطرأ علي الجهاز العصبي أثناء إستخدام الإنترنت والمرتبطة بإستمتاع الفرد بإستخدام شبكة الإنترنت (Suler, J, 2002).

وأشار (Nichols, L & Nick, R, 2004) إلي أنه تبين من خلال فحص المخ بالنظائر المشعة للأفراد أثناء إستخدام شبكات الإنترنت زيادة إفراز الدوبامين وهو الهرمون المسبب للسعادة والإبتهاج، ويترتب علي إستخدام الإنترنت لساعات طويلة إختلال في مقادير إفراز النواقل العصبية وبعض الهرمونات بما يؤثر في النظام الكيميائي للجهاز العصبي.

### المنحي السلوكي:

يري (Duran ,M. 2003) أن الإشباع التي يحصل عليها الفرد من استخدام الإنترنت تمثل مدعمات تجعله يستمر في ممارسة هذا السلوك وترسخه لديه خصوصاً لدى الأفراد الذين يشعرون بالخجل أو يجدون صعوبات في المواجهة المباشرة للآخرين والتفاعل معهم، ويجدون الرضا والسعادة والسرور عندما يتفاعلون مع الآخرين عبر الإنترنت.

و أشار سلطان العصيمي (٢٠١٨) إلي أن الفرد يحصل علي نتائج مرغوبة عديدة من الإنترنت من قبيل المعلومات والترفيه واللعب والمساندة النفسية الاجتماعية، وتعد هذه النتائج المرغوبة مدعمات ترسخ سلوك استخدام الإنترنت وفقاً لمبادئ التشريط أو الإقتران، وقانون الأثر وكلاهما يشير إلي ميل الفرد لتكرار السلوكيات التي يتم تدعيمها وتحقق له إشباعات تجعله يشعر بالرضا وهو ما يسبب الإستمرار في ممارسة استخدام الإنترنت لساعات طويلة ومكررة نظراً لإرتباطه بالشعور بالراحة وانخفاض التوتر.

### المنحي المعرفي:

أشار (Davis, 2001) إلي أن إيمان الإنترنت يرجع إلي الأفكار الخاطئة التي يتبناها الفرد في تفاعلاته مع متطلبات حياته اليومية، وكذلك التشوهات المعرفية حول الذات من قبيل إنخفاض تقدير الذات، الشك في الذات، والإدراكات السلبية للذات مما يجعل الفرد يفضل التفاعل عبر الإنترنت، ويتحاشي التفاعل الإجتماعي المباشر.

### المنحي الإجتماعي الثقافي:

يركز أصحاب هذا المنحي في تفسير إيمان الإنترنت علي دور التفاعل الإجتماعي بإعتباره دافع لإستخدام الإنترنت، حيث يري (Lin & Tasi, 2002) أن معظم مستخدمي الإنترنت يهدفون إلي البحث عن آخرين يتواصلون معهم للحصول علي مختلف صور المساندة ولتحقيق إشباعات نفسية.

ويشير (Nichols & Nicki, 2004) إلي أن إيمان الإنترنت يرجع إلي التعرض إلي درجات مرتفعة من المشقة النفسية الإجتماعية وأيضاً وجود إختلالات

في التفاعلات الأسرية وضعف التواصل بين أفرادها.، ويرى سلطان العصيمي (٢٠١٨) أن وجود مشكلات في المحيط الإجتماعي للفرد يسهم في ظهور مختلف الإضطرابات السلوكية ومنها إدمان الإنترنت.

### منحي التحليل النفسي

أشار (Stern , 1997) إلي أن خبرات الطفولة تؤثر علي شخصية الفرد، وأن هناك خبرات تجعل الفرد مهياً لإدمان الإنترنت، أوغيره من أنواع الإدمان والذي يتحدد في ضوء إستعدادات الفرد وكذلك الظروف الضاغطة التي يخبرها. و يرى (Nalwa & Anand , 2008) أن سبب إدمان الإنترنت يتمثل في الهروب من مواجهة الإحباط، وإنكار الواقع، والحصول علي لذة بديلة لتحقيق إشباعات معينة.

### نموذج جرول لتفسير الإدمان المؤقت للإنترنت

قدم (Grohol , 2003) نموذج لتفسير مراحل إدمان الإنترنت يشير من خلاله إلي أن إدمان الإنترنت يتم في إطار ثلاث مراحل هي:-

- ١- المرحلة الأولى (مرحلة الإستحواذ) و فيها يكون الفرد مستخدم حديث للإنترنت، ويمثل بالنسبة له نشاط جديد.
- ٢- المرحلة الثانية (مرحلة التحرر) و فيها يكتشف الفرد أن الإستغراق في إستخدام الإنترنت يترتب عليه أضرار له في عمله أو دراسته وفي علاقاته بالمحيطين به.
- ٣- المرحلة الثالثة (إستعادة الإتران) و فيها يستخدم الفرد الإنترنت بالصورة التي تحقق له النفع حسب مقتضيات المواقف دون الإستغراق لساعات طويلة في ممارسة أنشطة عبر الإنترنت لا تعود عليه بالنفع وتهدر وقته وجهده.

### نموذج يونج للتغلب علي إدمان الإنترنت:

قدمت (Young , 2009) من خلال هذا النموذج عدد من الخطوات للحد من أو السيطرة علي سلوك إدمان الإنترنت وهي:-



### ١ - القيام بالسلوك العكسي:

يطلب من الفرد تغيير مكان استخدامه للجهاز المستخدم في الوصول للإنترنت، كما يطلب منه تأجيل رغبته في استخدام الإنترنت الي وقت آخر عند الرغبة في استخدام الإنترنت.

### ٢ - ادارة وقت استخدام الإنترنت:

و ذلك من خلال تخفيض الوقت المستغرق في الإنشغال بالإنترنت، بحيث يستطيع الفرد التحكم في استخدامه للإنترنت وليس العكس.

### ٣ - استخدام بطاقات التذكير:

و تنقسم إلي نوعين من البطاقات، عدد كل نوع منها خمس بطاقات كالتالي:-

#### - النوع الأول:

يتم كتابة مشكلة واحدة مترتبة علي إدمان الإنترنت علي كارت من الكروت الخمسة بحيث يصبح لدي الفرد ٥ مشكلات تعبر عن أضرار الإستغراق في الإستخدام.

#### - النوع الثاني:

يتم كتابة ميزة واحدة أو جانب إيجابي واحد ترتب علي تخفيض عدد ساعات الإنشغال بالإنترنت.

### ٤ - استخدام المنبهات الخارجية:

حيث يتم تحديد الزمن المخصص للفرد لإستخدام الإنترنت، وبدأ حساب الوقت من لحظة البداية، ويتم ضبط منبه أو ساعة أو جرس عند إنتهاء الوقت المسموح به، ويلتزم الفرد بإنهاء إستخدام الإنترنت والبدء في نشاط آخر، ولضمان التزام الفرد بذلك يتم تحديد الوقت المسموح به قبل موعد نشاط آخر ملزم به ومهم له، مثل أن يتم السماح بإستخدام الإنترنت قبل موعد الذهاب الي المدرسة بساعة أو قبل بدأ موعد إجتماع أو محاضرة بحيث يكون الفرد مضطراً لإنهاء إستخدام الإنترنت.

**٥- الإبدال:**

و يتم فيها إستبدال الأنشطة التي يمارسها الفرد علي مواقع الانترنت من قبيل الألعاب والدرشة ليحل محلها أنشطة أخرى بديلة غير الكترونية مرغوبة وتناسب مع قدراته مثل ممارسة الرياضة، تجهيز الطعام، الرسم، القراءة...الخ.

**٦- المساندة النفسية الإجتماعية:**

يفيد تقديم أفراد الأسرة والمحيطين بالفرد مختلف صور المساندة النفسية والإجتماعية والمعلوماتية والإنفعالية للفرد بحيث لا يضطر الي إستخدام الإنترنت للحصول عليها.

**٧- إستخدام برامج التنقية أو الفترة:**

- يتم تنفيذ هذه البرامج من خلال عدد من الخطوات هي:-
- منع الدخول علي المواقع التي يستخدمها الفرد لفترات طويلة خصوصاً المواقع الإباحية، الألعاب، القمار.
- وضع شروط لإستخدام الإنترنت مثل ضرورة الإنتهاء من الواجبات المدرسية والمحاضرات الجامعية، أو بعد تنظيم الحجرة التي يقيم فيها، أو بعد تناول الغذاء.
- عرض معلومات من خلال وسائل الإعلام والندوات للتوعية العامة بأضرار الإستغراق لساعات طويلة في إستخدام الإنترنت، وتجنب النصح المباشر لشخص محدد.
- عدم إتاحة الإتصال بالإنترنت بعد المدة المحددة وذلك من خلال إغلاق الراوتر، سحب الهاتف المحمول أو جهاز الكمبيوتر.

**ثالثاً:- مفهوم النوموفوبيا:****التعريف اللغوي للنوموفوبيا:**

أوضحت دبان قدوري (٢٠٢٢) أن مصطلح النوموفوبيا مصطلح جديد مركب يتكون من أربع كلمات معناها الخوف من فقد الهاتف المحمول وباللغة الإنجليزية No Mobile Phone Phobia، ثم تم إختصارها إلي ثلاث كلمات

تعني عدم وجود هاتف محمول وهي No Mobile Phone، وتم إختصارها في كلمة واحدة وهي Nomophobia، وكلمة النمو فهي اختصار الأحرف الأولى من No Mobile Phone، والإسم منها Nomophobi، يشير إلى الشخص الذي يعاني من الخوف الشديد من فقد الهاتف المحمول، والصفة Nomo phobic .

(وأشار 2014, Yildirm)) أن هذه الصفة تستخدم لوصف الأعراض التي لها دلالة تشخيصية لمن يعاني من النوموفوبيا كاضطراب.

ويشير (King et al,2014) إلي أن الفوبيا تعني الرهاب وتشير إلى السلوكيات والأعراض المرتبطة بظروف تعطل أو إعاقة استخدام الهاتف المحمول والشعور بخوف متواصل من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين عبر الهاتف المحمول سواء بالإتصال الصوتي أو عبر الإنترنت الذي يتيح هذا الجهاز.

### التعريفات المفهومية للنوموفوبيا"

عرف (King Valenca& Nardi, 2010) النوموفوبيا بأنه اضطراب يتمثل في الشعور بالقلق وفقدان الراحة عند فقد الهاتف المحمول أو إنقطاع الإتصال بشبكة الإتصالات.

عرف (Bra Gazzi & Del Puente, ٢٠١٤) النوموفوبيا بأنه مجموعة من السلوكيات التي تشير إلي إرتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف الجوال سواء بسبب نسيانه، أو تعطله عن العمل أو إنقطاع شبكة الاتصال، أو الحرمان منه وبصاحبه الشعور بعدم الراحة والقلق والعصبية.

وصف (King et al., 2014) النوموفوبيا بأنها الخوف من عدم القدرة على الاتصال من خلال الهاتف المحمول ينضح من خلال مجموعة السلوكيات أو المظاهر التي تتوكل مع تعطل استخدام الهاتف المحمول لأي سبب.

و حدد (Yildirm, 2014) النوموفوبيا بأنها الشعور بالخوف والفرع يعتري الفرد عند فقد الهاتف المحمول أو إغلاقه أو تعطله أو عند نفاذ شحن البطارية، كما أنه الشعور بالقلق عند التواجد في أماكن تكون فيها تغطية شبكة الإتصال ضعيفة أو معطلة، مع بذل الفرد جهود لإستعادة عمل جهاز تليفونه المحمول بكل الطرق السريعة.

كما أشار إليها (Kajal et al., 2016) علي أنها الخوف غير المنطقي من فقد الاتصال عبر الهاتف المحمول.

و تناولتها (Sharma & Kaure, 2016) كحالة تشير إلى مشاعر عدم الارتياح والقلق الناتجة من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين عبر الهاتف المحمول. و تناولها مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨) علي أنه التعلق بالهاتف المحمول والإستغراق في إستخدامه لفترات طويلة، مما يترتب عليه مشكلات عديدة.

و عرفها (Galhardo, et al., 2020) بأنها هي شعور الفرد بالقلق في حال عدم توفر الهاتف الذكي أو الاتصال بالإنترنت، وينطوي على العديد من السلوكيات والأعراض التي تجعل الفرد الذي يعاني من النوموفوبيا يتسم بدرجة كبيرة من الاعتمادية وعدم الإستغناء عن الهاتف المحمول.

وحددت هدي جمال (٢٠٢٠) النوموفوبيا بأنها الخوف المرضي من فقدان الهاتف الذكي الذي يظهر من خلال الإعتياد علي حمله في مختلف الأماكن مع الإستخدام بشكل مفرط، ويصاحب هذا الخوف العديد من السلوكيات المرضية مثل القلق والتوتر والعصبية، والإحتفاظ بأكثر من هاتف ذكي، وترك الهاتف مفتوح حتي في أوقات النوم.

كما حدد (Kilinc, 2020) النوموفوبيا بأنها خوف غير منطقي يشعر به الفرد عندما يفقد هاتفه المحمول أو عندما يتعطل الهاتف.

وأشارت (Azra et al, 2020) إلي النوموفوبيا علي أنها إضطراب نفسي إجتماعي يشير إلى الخوف من عدم الوصول إلى الهاتف المحمول، ويترتب عليه تغيرات سلبية في الصحة الجسمية والنفسية.

ووصف إسلام حسن (٢٠٢٠) النوموفوبيا بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على الرهاب، والشعور بعدم الإرتياح والعصبية ناتجة عن فقد الهاتف المحمول أو عدم وجوده، و عدم إتاحة أي وسيلة تواصل افتراضية أخرى سواء بنسيانه أو تعطله عن العمل وتوقف الاتصال.

وحددت زينب شقير (٢٠٢١) النوموفوبيا علي أنها الإفراط المرضي في إستخدام الهاتف الذكي مصحوباً بأفكار ومعتقدات خاطئة ولا عقلانية، يمكن أن

تحدث للفرد عند فقد الهاتف الذكي أو نسيانه أو نسيان مكان تواجده أو صعوبة إرسال رسائل نصية أو تصفح مواقع التواصل الإجتماعي لبعض الوقت، ويصاحبها شعور بالهلع والذعر والخوف، والقلق والتوتر وإنخفاض درجة الشعور بالأمن النفسي عند نفاذ الرصيد أو نفاذ شحن البطارية، أو التواجد في أماكن خارج نطاق تغطية شبكة الإنترنت، ويترتب عليه سلوكيات لا تكيفية مثل الإنسحاب والعزلة وإضطرابات النوم، وفقدان الشهية لتناول الطعام.

و أشار إليها (Farchakh et al , 2019) علي أنها الشعور بالخوف لأسباب غير منطقية عند عدم القدرة علي إستخدام الهاتف المحمول أو عند إنقطاع الخدمات التي يحصل عليها الفرد من خلاله. و تناولتها دبان قدوري (٢٠٢٢) علي أنها شعور الفرد بالخوف الشديد والقلق وعدم الارتياح عند فقدان الهاتف النقال أو نسيانه أو عدم اتصاله بالشبكة أو فقدان شاحن بطاريته، أو تعطله مما يمنعه عن التواصل مع الآخرين أو يعوق الوصول الي المعلومات. و عرفها (Sasidharan et al ,2022) بأنها كل مظاهر الخوف والتوتر التي تعترى الأفراد عند تعطل أو توقف إستخدامهم هواتفهم الذكية.

### تعريف الباحثة للنوموفوبيا:

تحدد الباحثة النوموفوبيا علي أنها "حالة نفسية لها مظاهر سلوكية مميزة لها، يشعر فيها الأفراد بالتوتر والقلق عند عدم تمكنهم من إستخدام هواتفهم الذكية ناتجة عن التعلق بها ويستطيعون من خلالها الوصول إلي المعلومات والتواصل مع الآخرين بسرعة وسهولة، ويحققون من خلالها أهداف وإشباعات يرغبون في الوصول إليها تمثل مدعومات تجعلهم يبذلون أقصى جهودهم وينفقون مبالغ كبيرة للحفاظ علي إستمرارها، وساعد في الوصول إليها عدد من العوامل النفسية والإجتماعية من أهمها التقدم التكنولوجي، وحب الإستطلاع، ومحاولة الوصول إلي الإشباعات التي لم تحققها لهم مصادر المساندة المحيطة بهم".

### التعريف الإجرائي للنوموفوبيا:

النوموفوبيا هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس النوموفوبيا المستخدم في الدراسة والمتضمن مختلف السلوكيات المعبرة عن النوموفوبيا أو المرتبطة بها.

## المظاهر السلوكية الدالة علي النوموفوبيا:

- أشار (Bra Gazzi & Del Puente, 2014) إلي وجود عدد من السلوكيات التي يمارسها الفرد تشير إلي النوموفوبيا ومن أهمها:-
- ١- حمل الهاتف المحمول بصفة مستمرة.
  - ٢- الحرص علي إصطحاب الشاحن خارج المنزل خشية نفاذ شحن البطارية وإنقطاع الإتصال.
  - ٣- تحاشي التواجد في المناسبات والأماكن التي تمنع الدخول بالهاتف المحمول.
  - ٤- الإلتغال بصفة مستمرة في النظر في شاشة الهاتف المحمول.
  - ٥- الإنزعاج من عدم تلق مكالمات أو رسائل لفترة قصيرة.
  - ٦- ترك التليفون مفتوح وجاهز للتواصل علي مدار اليوم كله.
  - ٧- تفضيل التواصل الإلكتروني عن التواصل الإنساني المباشر.
  - ٨- تخصيص قدر كبير من النفقات والدخل المالي لسداد تكاليف تشغيل شبكات الإنترنت والإتصال التليفوني.
  - ٩- الشعور بالقلق والتوتر عندما يوشك شحن البطارية علي النفاذ، أو عند ضعف شبكة الإتصال أو إنقطاعها لأسباب فنية، وأيضاً عندما يقترب الرصيد المالي من النفاذ.
  - ١٠- وضع الهاتف المحمول مجاور للفرد في غرفة النوم.
  - ١١- توهم إهتزاز الهاتف المحمول أو سماع رنين جرسه.

## أبعاد النوموفوبيا:

حدد (Yildirm, 2014) أربعة أبعاد أساسية للنوموفوبيا تنطوي علي السلوكيات المعبرة عنها، والتي تظهر بوضوح عند إختفاء الهاتف الجوال أو تعطله وهذه الأبعاد هي:-

### ١- عدم القدرة علي التواصل مع الآخرين:

و يشير إلي فقدان التواصل اللحظي مع الآخرين، ناتج عن عدم القدرة علي استخدام امكانيات الهاتف في لحظة معينة لأي سبب يمنع الإتصال أو التواصل الفوي مع الآخرين.

## ٢ - فقدان القدرة علي الاتصال بالإنترنت:

و يشير إلي فقدان الاتصال بالانترنت لأسباب تتعلق بالشبكات الإلكترونية.

٣- عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات

ويتضمن الشعور بعدم الراحة مترتباً علي تعطل الهواتف الذكية , وعدم القدرة على البحث عن المعلومات.

## ٤ - التخلي عن الراحة:

ويعكس الشعور بالإرتياح من الحصول علي الهاتف المحمول وإستخدامه رغم الإزعاج الذي يسببه الهاتف، أي أن الفرد يتخلي برغبته وإرادته عن راحته.

## علاج النوموفوبيا:

أشارت ندي سامي (٢٠٢١) إلي إمكان التقليل من الخوف من فقدان الهاتف المحمول من خلال:-

١- إدارة الأفكار والمشاعر السلبية التي تظهر عند التفكير في توقف الهاتف المحمول عن العمل أو فقده

٢- التدريب علي الإنفصال التدريجي عن التليفون المحمول وذلك بالتدريب علي التقليل من إستخدامه والتعامل مع متطلبات البيئة من خلال بدائل آخري لا يكون الهاتف المحمول من ضمنها.

## النظريات المفسرة للنوموفوبيا:

أمكن في ضوء مسح تراث علم النفس تحديد بعض النظريات التي فسرت النوموفوبيا ومن أهمها:-

## النظريات السلوكية

أشار (Nawaz et al,2017) إلي تفسير النوموفوبيا من خلال النظريات السلوكية في ضوء التدعيم والتفسيرات التي قدمها سكينر للدور الذي يمارسه التدعيم في تشكيل السلوك وتحديد ألياته.

و أمكن في ضوء ذلك تناول تكرار إستخدام الهاتف المحمول، وتكرارالحصول من خلاله علي نتائج مرغوبة مثل الألعاب، والتعارف علي الآخرين، والألعاب التي

يوفرها من خلال الإنترنت، علي أنها مدعّمات تسهم في تكرار إستخدام المحمول والإعتماد عليه، ونظراً لتكرار إصدار السلوك وإقترانه بمدعّمات تحقق إشباعات يرسخ هذا السلوك، ويتكرر بهدف الوصول إلي نفس النتائج المرغوبة.

### النظريات المعرفية:

أشار سلطان العصيمي (٢٠١٠) إلي أن فقد الهاتف الجوال يمثل مصدر تهديد لبعض الأفراد قائم علي إدراكهم أن الهاتف الذكي بالنسبة لهم يعد مصدر للشعور بالطمأنينة، ويمكنهم من السيطرة علي المواقف أو التحكم فيها، ويعتبر بالتالي فقد الهاتف المحمول مصدر للخطر نظراً لفقدان التحكم في مجريات المواقف، ويتضح هذا التأثير لدي مرتفعي درجات القلق والذين يتوقعون التهديد بإستمرار.

و أشار (Hatice , 2017) إلي أن الكيفية التي يتم بها إستخدام الهاتف المحمول من حيث عدد الساعات والأهداف التي يستخدم في تحقيقها تقوم علي التنظيم الذاتي، وهو عملية معرفية مهمة تتحدد من خلالها درجة النوموفوبيا.

### نظريات التعلم الإجتماعي:

أشار السعيد عبد الصالحين (٢٠١٦) إلي إمكان تفسير النوموفوبيا في ضوء نظريات التعلم الإجتماعي بإعتبار أن المخاوف مكتسبة يتم تعلمها من خلال ملاحظة الفرد لسلوك المحيطين به، وأن ملاحظة المخاوف والتجنب لدى الآخرين يمكن أن تكون نموذجاً للاستجابة يتم تعلمها واكتسابها.

### نظرية التدفق الأمثل:

إستعرضت سندس الحربي (٢٠٢٠) تفسير النوموفوبيا من خلال نظرية التدفق الأمثل بإعتبار أن التدفق النفسي يقوم علي التركيز في المهام والإستغراق فيها بعمق دون الإلتفات إلي ما يحدث في البيئة المحيطة وعدم الإلتفات لمقدار الزمن المستغرق، وهو ما يجعل الفرد عندما يستغرق في أداء المهام المطلوبة منه بإستخدام الهواتف الذكية أو عند التوصل مع الآخرين، أو عند الرغبة في الحصول علي المعلومات يستغرق في إستخدامها لساعات طويلة مما يزيد من النوموفوبيا.

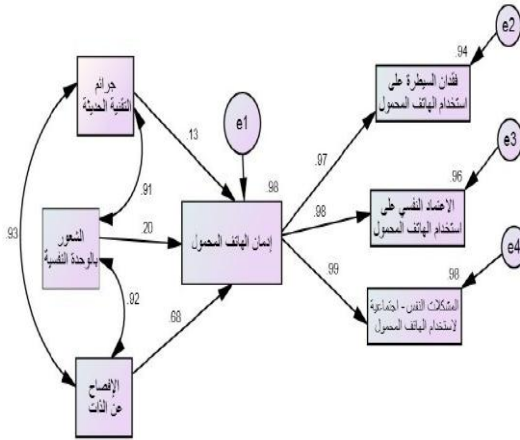


## نموذج العلاقات السببية بين إيمان الهاتف المحمول والإفصاح عن الذات:

قدم هذا النموذج مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨)، والذي يبين أن إيمان الهاتف المحمول ينتج عن الشعور بالوحدة النفسية المترتبة علي انخفاض المساندة النفسية الإجتماعية من الأهل والأصدقاء والزلاء، والتي يصاحبها حاجة الفرد للإفصاح عن الذات مع الآخرين عبر الهاتف المحمول بإعتباره وسيلة بديلة للمحيطين به، ويتم الإفصاح عن الذات من خلال الإتصالات الصوتية والرسائل القصيرة بالإضافة إلي عدد من التطبيقات التي تسمح بذلك.

ويري الباحثان أن الفرد ربما يلجأ إلي الإفصاح عن ذاته من خلال الهاتف المحمول لعدة أسباب منها:-

- الشعور بنبذ الآخرين له ورفضهم التواصل معه وجهاً لوجه.
- انخفاض المساندة النفسية الإجتماعية المقدمة له من المحيطين به، وشعوره بعدم إهتمامهم أو اللامبالاة بمشكلاته.
- ضمان عدم وجود طرف ثالث أثناء الحديث عن موضوعات خاصة.



## نموذج العلاقات السببية بين إيمان الهاتف المحمول والإفصاح عن الذات

(مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد ٢٠١٨)

## نظرية التعلق الوجداني:

فسر (Sahin et al, 2018) النوموفوبيا على أنها نتيجة تعلق الأفراد وجدانياً بهواتفهم المحمولة، ويرتبط هذا التعلق بتحقيق إشباعات مهمة لديهم من أهمها الشعور بالأمان والراحة النفسية، لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم المحمولة أو فقدانها أو تعطلها.

## النظريات البيولوجية:

أشار (Thakur & Olive, 2016) (إلي أن تعلق الفرد بالهاتف المحمول يشبه أنواع الإدمان الأخرى، حيث يتضمن خللًا في الدوبامين وهو أحد النواقل العصبية والمسئول عن شعور الفرد بالسعادة، وعندما يستخدم الفرد هاتفه المحمول تحدث زيادة طفيفة في مقدار الدوبامين.

و ترى الباحثة أن شعور الفرد بالسعادة يعد مدعم لإستمرار الفرد في إصدار السلوك، وهو السبب في إستمرار تعلق الفرد بهاتفه المحمول وحرصه عليه وخوفه من فقده.

## نظرية الذات الممتدة:

فسر (Han et al , 2017) النوموفوبيا بأن الهاتف المحمول يعد أحد الممتلكات، وأن ممتلكات الفرد يمكن اعتبارها إمتداد لذاته، وأن محتويات الهواتف تعكس سمات شخصية الأفراد وقيمهم في ضوء ما يتم الإحتفاظ به علي هواتفهم، والأنشطة التي يقومون بها من خلالها.

و يذكر (Clayton et al, 2018) أن ممتلكات الأفراد ترسخ لديهم الشعور بالرغبة في الإبقاء عليها رغم عدم ملاءمتها للإستخدام في كثير من الأحيان، ويحرصون علي الإحتفاظ بها وتتنابهم مشاعر سلبية وشعور بالضيق في حالة عدم إمكان تشغيلها والإستفادة بها، وهو ما يمكن إعتبره تفسير نفسي للنوموفوبيا.

## الدراسات السابقة:

نعرض فيما يلي بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة ومتغيراتها وذلك علي النحو التالي:-

## أولاً:- الدراسات التي تناولت المساندة النفسية الإجتماعية:

أجري جبران عاقل (٢٠١٥) دراسة بعنوان المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والإجتماعي دراسة مقارنة بين مرحلتي التعليم الثانوي والتعليم الجامعي في مدينة طرطوس، علي عينة مكونة من ٦١٤ طالب وطالبة من مرحلتي التعليم الثانوي، والجامعي، وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات علي مقياس المساندة النفسية الإجتماعية، بينما كشف الذكور عن درجات مرتفعة من التوافق الشخصي الإجتماعي بالمقارنة بالإناث، ولم تكن هناك فروق جوهرية في المساندة الإجتماعية بين طلبة المرحلة الثانوية والجامعية من الجنسين، وكشف طلاب وطالبات المرحلة الجامعية عن درجات مرتفعة من التوافق الشخصي الإجتماعي بالمقارنة بطلبة المرحلة الثانوية، كما تبين أن هناك ارتباط جوهري موجب بين المساندة الإجتماعية والتوافق الشخصي الإجتماعي لدي الجنسين.

تناول أسامة المبروح (٢٠١٥) المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلاب المستفيدين من صندوق الطالب بالجامعة الإسلامية بغزة، علي عينة مكونة من ٢١٩ طالب، وأشارت النتائج إلي أن هناك علاقة موجبة جوهرية بين المساندة النفسية الاجتماعية والتوافق الأكاديمي، ولم يكن هناك تأثير جوهري لمحل الإقامة أو منطقة السكن، والتخصص الدراسي في المساندة النفسية الإجتماعية.

و أجرى شعبان رضوان وآخرين (٢٠٢١) دراسة تناولت دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالمقاومة النفسية لدى المنتكسين والمتعافين من الاعتماد على المواد النفسية، علي عينة من الذكور مكونة من ٥٠ فرد من المتعافين من تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب، ٥٠ فرد من المنتكسين، وتم فحص متغيرات الدراسة باستخدام مقياس للمساندة النفسية الاجتماعية، ومقياس المقاومة النفسية. وأشارت النتائج إلي ارتباط الدرجة الكلية والدرجات علي المقاييس الفرعية علي مقياس المساندة النفسية الاجتماعية بالمقاومة النفسية لدى المجموعتين. وتبين أيضاً أن المساندة النفسية الاجتماعية منبئة بالاعتماد علي تناول المواد النفسية المؤثرة في الأعصاب.

درست تهاني مظهر (٢٠٢١) التوافق النفسي وعلاقته بالمساندة الإجتماعية لدى عينة من مرضى الفشل الكلوي المزمن في مجمع فلسطين الطبي، علي عينة مكونة من ٢٢٤ فرد من المصابين بالفشل الكلوي، وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق في المساندة الإجتماعية بين المجموعات وفقاً للعمر، والنوع، والمهنة، كما كانت هناك إرتباطات جوهرية موجبة بين المساندة الإجتماعية والتوافق النفسي.

و أجري بلال بن جننون (٢٠٢١) جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالأمراض المزمنة دراسة ميدانية بجامعة كاملة، عنابة، سكيكدة، قسنطينة، علي عينة مكونة من ٢٧ طالب، ٣٤ طالبة، وبينت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من جودة الحياة والمساندة الإجتماعية، ولم تكن هناك إرتباطات جوهرية بين جودة الحياة والمساندة الاجتماعية لدي مجموعتي الدراسة.

قام عادل السعيد (٢٠٢١) بدراسة عنوانها العلاقة بين المساندة الإجتماعية والطمأنينة النفسية والهوية الذاتية لدي طلبة جامعة الكويت، علي عينة مكونة من ١٩٠ طالب، ١١٠ طالبة، طبق عليهم ثلاثة مقاييس للمساندة الإجتماعية، والطمأنينة النفسية والهوية الذاتية، وأشارت النتائج إلي وجود إرتباطات جوهرية بين المساندة الإجتماعية وكل من الطمأنينة النفسية والهوية الذاتية، كما تبين أن المساندة الإجتماعية تساعد في زيادة الطمأنينة النفسية وتحسين مستوى التحصيل الدراسي.

أجري حاتم الحربي، أحمد عبد العليم (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالقلق الاجتماعي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، على عينة عشوائية قوامها ٥٥٥ طالباً، طبق عليهم مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، وخلصت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية متغير منبئ بكل من القلق الاجتماعي، وإدمان الهواتف الذكية لدي المراهقين من طلاب المدارس الثانوية.

## ثانياً:- الدراسات التي تناولت إدمان الإنترنت:

حاول (Nie & Erbing, 2000) تحديد أثر إدمان الإنترنت علي التواصل والعلاقات الإجتماعية علي عينة مكونة من ٨٠ من طلبة الجامعة من الجنسين أشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت، وأنه يؤثر سلباً علي كل من مهارات الإتصال والعلاقات الإجتماعية.

و قام (Shapiro et al, 2003) بدراسة هدفت إلي تحديد مشكلات استخدام الانترنت وأنواع الرضا والمعايير التشخيصية، وأظهرت النتائج وجود عدد من المشكلات تترتب علي الافراط في استخدام الانترنت منها: نقص التفاعل الانساني المباشر مع الآخرين، وإنخفاض السيطرة على الانفعالات، والاندفاعية، والاكنتاب والقلق. كما أجرت هبة ربيع (٢٠٠٣) دراسة عنوانها إدمان شبكة المعلومات والإتصالات الدولية الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات علي عينة مكونة من ١٥٠ طالب وطالبة، منهم ١٠٤ ذكور، ٤٦ إناث مقسمين إلى مجموعتين أحدهما مكونة من ٣٢ فرد من الجنسين من مدمني الإنترنت، والمجموعة الأخرى مكونة من ١١٨ فرد من الجنسين من غير المدمنين للإنترنت، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين في دافع البحث عن المعلومات كمسبب لإستخدام الإنترنت، وحصلت مجموعة مدمني الإنترنت علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالمجموعة الأخرى علي أبعاد مجارة الأصدقاء، حرية التعبير، وإشباع رغبات يصعب تحقيقها في الواقع.

و تناول (Niemz, et al.2005) أثر الإستخدام المرضي للإنترنت علي إحترام الذات لدي طلبة الجامعة، وتبين أن أهم أسباب إدمان الإنترنت هو الحصول علي مختلف صور المساندة النفسية والدعم من خلال مواقع التواصل الإجتماعي، كما تختلف درجة إحترام الذات وفقاً لتقييم الفرد للمواقع التي يزورها.

ودرس بشري إسماعيل (٢٠٠٦) إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين علي عينة مكونة 1000 طالب وطالبة من طلاب الجامعة في مصر والسعودية، وأوضحت النتائج أن هناك إرتباطات موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت وكل من الإستعدادات العصابية والإنطواء والإستعدادات الذهانية والعدوان.

كما فحص فايز المجالي (٢٠٠٧) أثر استخدام الإنترنت علي العلاقات الإجتماعية لدي طلاب الجامعة في المجتمع الأردني، علي عينة مكونة من ٣٢٥ طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة سلبية بين الإفراط في استخدام الإنترنت وجودة العلاقات الإجتماعية، كما تبين إنزعاج أفراد العينة من الجنسين من زيارات الأهل والأقارب لأنها تحرمهم لفترة قصيرة من استخدام الإنترنت.

و قام (Ozcan & Buzlu. 2007) بدراسة تناولت العلاقة بين استخدام الإنترنت والأداء الأكاديمي لدي طلاب الجامعة في تركيا، علي عينة مكونة من ٧٣٠ طالب جامعي، وبينت النتائج وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت وممارسة الأنشطة الأكاديمية، ومنها البحث الأكاديمي والتفاعل الدراسي، كما تبين أن هناك علاقة موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب.

أجرت (Nalwa & Anand 2008) دراسة هدفت إلي تناول العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية وفحص تأثير إدمان الإنترنت علي الإنجاز المدرسي، علي عينة مكونة من ١٠٠ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، وبينت النتائج وجود علاقة موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية، كما تبين أن إضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي من المترتبات علي إدمان الإنترنت.

درست فاطمة بركات (٢٠٠٩) المشكلات الأسرية المترتبة علي إدمان الإنترنت لدى الذكور المتزوجين علي عينة مكونة من ٦٠ فرد مقسمين إلي مجموعتين قوام كل منها ٣٠ فرد أحدهما من مفرطي استخدام الإنترنت، والأخري من منخفضي استخدامه؛ وأوضحت النتائج أن مفرطي استخدام الإنترنت يعانون من مشكلات أسرية ونفسية وإجتماعية، ويستخدم الأفراد بوجه عام في المجموعتين الإنترنت عندما يواجهون مشكلات صعبة يحتاجون للمعاونة في حلها.

أجري (Motteram , 2009) دراسة تناولت المثابرة بإعتبارها منبئيء بالإستخدام المرضي للإنترنت علي عينة من طلبة الجامعة مكونة من ٢٧٢ طالب وطالبة، أشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من المثابرة والإستخدام المرضي للإنترنت، وتبين أيضاً أن نقص المثابرة منبئيء بالإستخدام

المرضي للإنترنت بإعتبار أن الإنترنت وسيلة يسهل من خلالها الوصول للمعلومات دون عناء البحث اليدوي.

درست رولا الحمصي (٢٠٠٩) إيمان الإنترنت وعلاقته بمهارات التواصل الإجتماعي، علي عينة من طلبة الجامعة مكونة من ١١٤ طالب، ٣٦ طالبة، أشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من إيمان الإنترنت ومهارات التواصل الإجتماعي، كما تبين وجود علاقة عكسية بين إيمان الإنترنت ومهارات التواصل الإجتماعي لدي الجنسين.

بحث (Due , 2010) فاعلية إستخدام برنامج سلوكي معرفي، قائم علي المساندة الإجتماعية في الحد من إيمان الإنترنت، علي عينة من الذكور تتراوح أعمارهم بين ١٢- ١٧ سنة مقسمة إلي مجموعتين، أحدهما تجريبية قوامها ٣٢ طالب خضعت للبرنامج لمدة ٦ شهور، والآخر ضابطة بلغ عددها ٢٤ طالب، وكشفت النتائج عن فاعلية المساندة النفسية الإجتماعية في الحد من إيمان الإنترنت.

قام ناصر الحوسني (٢٠١٢) بدراسة تناولت إيمان الإنترنت وعلاقته بالإكتئاب والعزلة الإجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى علي عينة مكونة من ٣٤٦ طالب وطالبة حصول الطالبات علي درجات مرتفعة علي مقياس إيمان الإنترنت بالمقارنة بالذكور، كما تبين أن العزلة الإجتماعية والإكتئاب منبئين بإدمان الإنترنت.

تناول محمد شاهين (٢٠١٣) إيمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة في فلسطين علي عينة قوامها ٤٥٠ طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية، تراوحت أعمارهم بين 19- ٢٦ سنة وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من الوحدة النفسية وإدمان الإنترنت، كما تبين وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت لدي الجنسين.

و قامت الشيماء عبد الفتاح (٢٠١٣) بدراسة موضوعها إيمان الإنترنت وعلاقته بالهناء النفسي الإجتماعي، بهدف تحديد العلاقة بين إيمان الإنترنت والهناء

النفسي الإجتماعي من خلال مكوناته وهي: الخجل، والإكتئاب، والإنتواء الإجتماعي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة؛ وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وكل من الخجل الإجتماعي والإنتواء الإجتماعي والإكتئاب لدى عينة الدراسة من الجنسين، كما تبين وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، وأسهم كل من الإنتواء الإجتماعي، والإكتئاب، والرضا عن الحياة، والخجل، وتقدير الذات على الترتيب في التنبؤ بإدمان الإنترنت لدى الجنسين.

درس (Amir , 2014) العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من المشقة النفسية والقلق والإحباط لدي طلاب جامعة إزاد الإسلامية في تركيا علي عينة مكونة من ١٣٣ طالب، ٧٦ طالبة، وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة، وتبين أيضاً أن هناك إرتباطات جوهرية موجبة بين إدمان الإنترنت وكل من التعرض لدرجات مرتفعة من المشقة النفسية، والقلق والإحباط.

و فحص عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٤) إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس من خلال عينة مكونة من ١٤٠ طالب، ١٥٠ طالبة، وتبين وجود علاقة جوهرية عكسية بين التوافق النفسي وإدمان الإنترنت لدي الجنسين.

قام خالد العمار (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت ومستوي التحصيل الأكاديمي وعدد من المتغيرات الديموجرافية وهي النوع، والتخصص الدراسي، والمستوي الإقتصادي الإجتماعي، علي عينة مكونة من ٦٧٤ من طلبة الجامعة من الجنسين؛ وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي، كما تبين عدم وجود إرتباطات جوهرية بين إدمان الإنترنت وكل المتغيرات التي شملتها الدراسة.

أجري مليكة بن بردي (٢٠١٤) إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين علي عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت النتائج إلي عدم فروق بين المجموعات في كل متغيرات الدراسة وفقاً للنوع والفرقة الدراسية؛ كما تبين حصول الطلاب المقيمين في الأرياف علي درجات منخفضة علي مقياس إدمان الإنترنت بالمقارنة بالطلاب المقيمين في المدن. ودرس



محمد شاهين (٢٠١٥) فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، علي عينة مكونة من مجموعتين أحدهما تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي المعرفي، والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل مجموعة ٣٠ طالب وطالبة، وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في التغلب علي إدمان الإنترنت مما يشير إلي أن إدمان الإنترنت يعد إختلال معرفي سلوكي وليس إختلال سلوكي فقط.

تناول محمد عبد الله (٢٠١٥) إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين في مدينة حلب علي عينة مكونة من ١٦٧ طالب، ١٨٤ طالبة، وكشفت النتائج عن وجود إرتباطات موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت، وكل من توهم المرض، التهيج أو الإستثارة، والقلق، والإكتئاب، والملل والإسحاب، ومشاعر الذنب والإستياء والإنحراف السيكوباتي والوهن النفسي، وتبين حصول الذكور علي درجات مرتفعة علي مقياس إدمان الإنترنت بالمقارنة بالإناث، وتبين أيضاً حصول المراهقين علي درجات مرتفعة علي مقياس إدمان الإنترنت بالمقارنة بالأطفال.

و أجري جعفر المنصور (٢٠١٦) دراسة عنوانها إدمان الإنترنت وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى الراشدين علي عينة مكونة من ٢٠٠ فرد من الجنسين من الموظفين العاملين، في وزارات التربية والتعليم، والتعليم العالي والصحة؛ وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت والإحباط، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين في كل من إدمان الإنترنت والإحباط.

تناولت سها أبو وردة (٢٠١٦) إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طالبات كلية رياض الأطفال علي عينة مكونة من ٣٢٣ طالبة، وتبين وجود إرتباط سالب جوهرى بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي، ولم يكن هناك تأثير للسن في كل من إدمان الإنترنت والتدفق النفسي.

أجرت صبا بشيش (٢٠١٨) دراسة بعنوان إدمان الإنترنت وعلاقته بالإكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، علي عينة مكونة من ٥٠٠

طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة الإسلامية وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت وكل من الوحدة النفسية والإكتئاب، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة.

قامت حفيظة البراشدية، سعيد الظفري (٢٠١٩) بدراسة عنوانها إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي، علي عينة مكونة ٧٨ طالب، ١٥٩ طالبة، طبق عليهم مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعية وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما كانت أعراض التحمل والصراع هي الأكثر شيوعاً لدى الطلبة

أجرت سامية بكري (٢٠١٩) دراسة تناولت الإستخدام المشكل للإنترنت وعلاقته بخصائص الشخصية والمشكلات الأسرية لدي المراهقين مستخدمي الهواتف الذكية، علي عينة من طلبة المرحلة الثانوية مكونة من ٣٢٢ من الذكور، ٢٩٤ من الإناث ممن يستخدمون الهواتف الذكية، طبقت عليهم إستخبار أيزنك للشخصية، ومقياس الإستخدام المشكل للإنترنت، ومقياس المشكلات الأسرية؛ وكشفت النتائج عن إرتباطات جوهرية بين الإستخدام المشكل للإنترنت والمشكلات الأسرية لدي الذكور والإناث، كما تبين إرتفاع درجات الإناث بالمقارنة بالذكور علي مقياس الإستخدام المشكل للإنترنت، وإتضح أيضاً وجود إرتباطات جوهرية بين الإستخدام المشكل للإنترنت وكل من الإنبساط والعصابية لدي الذكور، بينما كانت الإرتباطات جوهرية لدي الإناث بين الإستخدام المشكل للإنترنت وكل من الإنبساط والميول الذهانية والكذب؛ كما كانت الدرجة علي مقياس العصابية في إستخبار أيزنك للشخصية منبئة بالإستخدام المشكل للإنترنت لدي الذكور، وتبين أيضاً أن الدرجات علي مقاييس الإنبساط والذهانية والمشكلات الأسرية منبئات بالإستخدام المشكل للإنترنت لدي الإناث.

قامت أسماء صالح وآخرين (٢٠١٩) بدراسة تناولت ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من ١٧٠ طالب وطالبة من

طلبة كلية التربية والعلوم الإنسانية جامعة البصرة بالفرق الثانية والثالثة من أقسام الارشاد التربوي، اللغة العربية، التاريخ، الجغرافيا؛ وتوصلت النتائج إلي عدم وجود إرتباطات جوهرية بين إدمان الإنترنت والتسويق الأكاديمي لدي الجنسين، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في مختلف الفرق الدراسية في الدرجات على مقياسي ادمان الإنترنت والتسويق الاكاديمي.

كما أجري سامي الزهراني، هناء السحاري (٢٠٢٠) دراسة بعنوان ادمان الإنترنت لدى عينة من طلبة الجامعات السعودية "الأسباب والإنتشار"، علي عينة مكونة من ١٢ طالب، ٤٤ طالبة؛ وكشفت النتائج أن الذكور أكثر إستخداماً للإنترنت بالمقارنة بالإناث، كما أن الذكور يستخدمون الإنترنت لساعات طويلة لإحتراق خصوصية الآخرين وإقتحام حساباتهم، بينما تستخدم الإناث الإنترنت في الترفيه أو للحصول علي المعلومات الأكاديمية، وتبين أيضاً أن إرتفاع تقدير الذات والرغبة في ممارسة الأنشطة الترفيهية والأكاديمية متغيرات منبئة بإدمان الإنترنت، كما إتضح أن الترابط الأسري، والتقدم في العمر متغيرات واقية من إدمان الإنترنت.

قامت نسيمه طباس، خديجة ملال (٢٠٢١) بدراسة إدمان الإنترنت لدي الطلبة الجامعيين علي عينة قوامها ٢٠٠ طالب وطالبة من جامعة وهران، طبقت عليهم مقياس لإدمان الإنترنت، وأشارت النتائج إلي حصول الطالبات علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالذكور علي مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة.

و تناول محمد عبد الله (٢٠٢٢) إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدي الأطفال والمراهقين علي عينة مكونة من ١٦٧ فرد من الذكور، ١٨٤ من الإناث، طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التحليل الإكلينيكي لقياس السمات اللاسوية للشخصية، وأشارت النتائج إلي إرتفاع درجات المراهقين بالمقارنة بالأطفال علي مقياس إدمان الإنترنت، وكذلك إرتفاع درجات الإناث بالمقارنة بالذكور علي نفس المقياس، ولم تكن هناك إرتباطات جوهرية بين إدمان الإنترنت والبارانويا، والإكتئاب الإنتحاري، بينما كانت الإرتباطات جوهرية بين إدمان الإنترنت وكل من القلق، وتوهم المرض، والشعور بالملل، والإسحاب من المواقف الإجتماعية، والإعياء النفسي، ومشاعر الذنب، والإنحراف السيكوباتي.

أجرت رحمة الشيباني (٢٠٢٣) دراسة عنوانها إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية دراسة ميدانية علي عينة من طلاب التعليم الثانوي بمدينة سرت مكونة من ١٢٧ طالب وطالبة، فحصت من خلالها الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة علي ادمان الانترنت؛ وأشارت النتائج إلي أن إدمان الإنترنت يترتب عليه إنخفاض مستوي التحصيل الدراسي، كما يترتب عليه آثار إيجابية منها تنمية مهارات الطلاب، وتيسير التعلم والتدريب عن بعد.

### ثالثاً: - الدراسات التي تناولت النوموفوبيا:

قام (Dixit et al , 2010) بدراسة هدفت إلي المقارنة بين الجنسين من طلبة الجامعة في الإعتماد علي الهاتف المحمول لدي طلبة كلية الطب في دولة الهند، علي عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة ممن يستخدمون الهواتف الذكية، وأشارت النتائج إلي إرتفاع درجة إعتماد الطلاب الذكور علي الهواتف المحمولة بالمقارنة بالإناث.

و أجري (King et al , 2013) دراسة إكلينيكية علي حالة فردية فحصت من خلالها العلاقة بين الخوف من الأماكن المفتوحة والنوموفوبيا؛ وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية كل من العلاج الدوائي، والسلوكي، والمعرفي في علاج الخوف من الأماكن المفتوحة، وصاحب هذا التحسن إنخفاض درجة النوموفوبيا.

هنا تري الباحثة الحالية أن هذه النتيجة تشير إلي أن النوموفوبيا يمكن تصنيفه كأحد أشكال المخاوف المرضية، بدليل إنخفاض درجة النوموفوبيا مصاحباً لإنخفاض درجة الخوف من الأماكن المفتوحة، كما يمكن عزو ذلك إلي أهمية دور القلق في تحديد درجة النوموفوبيا

كما درس (Bivin et al, 2013) شدة أعراض النوموفوبيا لدي ٥٤٧ فرد من طلبة الكليات الطبية من الجنسين، وأشارت النتائج إلي إرتفاع درجات النوموفوبيا لدي الذكور بالمقارنة بالإناث.

قامت (Lee et al , 2014) بدراسة تناولت من خلالها العلاقة بين الإستخدام القهري للهواتف الذكية والقلق الإجتماعي علي عينة مكونة من ٣٢٥ فرداً من الجنسين، وبينت النتائج وجود إرتباطات جوهرية بين الإستخدام القهري للهواتف

الذكية والقلق الاجتماعي لدى الجنسين، كما تبين أيضاً ارتفاع درجات الذكور بالمقارنة بالإناث علي كلا المقياسين المستخدمين في الدراسة.

وقام (Yildirm & Correia, 2015) بدراسة تناولت النوموفوبيا والمخاوف الاجتماعية علي عينة مكونة من ٢١٠٠ فرد من مستخدمي الهواتف الذكية من الجنسين، طبق عليهم عبر البريد الإلكتروني مقياسين أحدهما للنوموفوبيا، والآخر لقياس القلق المصاحب لفقد الهاتف المحمول، وأشارت النتائج إلي ارتفاع درجات الذكور بالمقارنة بالإناث علي مقياسي النوموفوبيا، والقلق لفقد الهاتف المحمول.

كما بحث (MayangSari& Ariana,2015) العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات علي عينة مكونة من ١٠٢ من طلاب وطالبات الجامعة في أندونيسيا، وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا، كما كانت هناك ارتباطات طردية جوهرية بين النوموفوبيا وتقدير الذات.

و أجرى السعيد عبد الصالحين (٢٠١٦) دراسة عنوانها "النوموفوبيا "رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة إستكشافية، علي عينة مكونة من ٤٣٠ فرد من طلاب جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، كشفت النتائج أن هناك أربعة أبعاد أساسية للنوموفوبيا وهي الخوف المعمم، إستجابة القلق لفقدان التواصل، والإنشغال بالتهديدات المتوقعة، والإستخدام القهري للهاتف الذكي؛ كما تبين عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة علي مقياس القلق الاجتماعي، بينما حصل الذكور علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالإناث في الدرجة الكلية علي مقياس النوموفوبيا.

و قامت شيرين عدنان (٢٠١٧) بدراسة تناولت الخوف من فقد الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدي طلبة جامعة اليرموك، علي عينة مكونة من ١٤٢٥ طالب وطالبة من جامعة اليرموك، وأشارت النتائج إلي ارتفاع درجات الطالبات علي مقياس النوموفوبيا بالمقارنة بدرجات الذكور علي نفس المقياس.

كما درس (Yildrim& Yasan , 2018) النوموفوبيا لدي طلبة الجامعة في تركيا، علي عينة مكونة من ١٤٦ طالب وطالبة؛ وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق بين المجموعات تعزي إلي النوع أو الفرقة الدراسية.

أجري مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨) دراسة بعنوان نموذج العلاقات السببية بين إدمان الهاتف المحمول وبالإفصاح عن الذات، علي عينة مكونة من ٤٢١ طالب وطالبة من كليات التربية والآداب بالفرقتين الأولى والرابعة بقسمي علم النفس والإجتماع؛ أسفرت نتائجها عن ارتفاع درجات الإناث علي مقياس إدمان الهاتف المحمول بالمقارنة بالذكور، كما تبين وجود ارتباطات جوهرية بين الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الهاتف المحمول والخوف من فقده.

قامت (Olivencia et al , 2019) بدراسة تناولت العلاقة بين النوموفوبيا والخصال الشخصية علي عينة مكونة من ١٨٢ من الذكور، ٧٨٥ من الإناث، وأوضحت النتائج أن التعاون يعد من خصال الشخصية المساعدة في التقليل من النوموفوبيا، كما تبين أن الإعتماضية، وفقدان السيطرة من الخصال المهينة للنوموفوبيا. كما أجرت مروة صادق (٢٠١٩) دراسة عنوانها الاسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين، علي عينة مكونة من ١٨٠ من الطلبة المعلمين من الجنسين، طبقت عليهم مقاييس النوموفوبيا، التسويق الأكاديمي، والعلاقات الأسرية؛ وتبين حصول الذكور علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالإناث علي مقياسي النوموفوبيا، والتسويق الأكاديمي، ولم تكن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة علي مقياس العلاقات الأسرية، كما تبين أن النوموفوبيا منبئة بكل من التسويق الأكاديمي واضطرابات العلاقات الأسرية لدي الجنسين.

فحص (Dian & Siti , 2019) دور إدارة الذات في الوقاية من النوموفوبيا لدي ٥٤٠ طالب وطالبة من المراهقين، وتبين أن إدارة الذات متغير واق من النوموفوبيا، ويمكن الإعتماد عليه في برامج الإرشاد النفسي للحد من الآثار السلبية للنوموفوبيا.

و تناولت لولوة الجاسر (٢٠١٩) اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدي طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، علي عينة مكونة من ١٥٤ طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الخوف من فقد الهاتف المحمول ومستوى التحصيل الدراسي لدي طلبة التعليم الثانوي من الجنسين.

كما درس فواز المومني، شيرين العكور (٢٠١٩) الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال "النوموفوبيا" لدى طلبة جامعة اليرموك، علي عينة مكونة من ١٤٢٥ طالب وطالبة من جامعة اليرموك، للكشف عن القدرة التنبؤية للعوامل الديموجرافية، وهي النوع والكلية، والفرقة الدراسية، ومحل الإقامة، وعدد سنوات إمتلاك الموبايل، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة طردية بين عدد سنوات إمتلاك الهاتف المحمول الذكي والنوموفوبيا، كما تبين حصول الإناث علي درجات مرتفعة علي مقياس النوموفوبيا بالمقارنة بالذكور، وأيضاً لم يكن هناك فروق بين المجموعات في درجة النوموفوبيا في ضوء نوع الكلية أو التخصص الدراسي (نظري أو عملي)، محل الإقامة، والفرقة الدراسية، وكشفت النتائج أن سنوات إمتلاك الهاتف الذكي منبئاً بالنوموفوبيا لدي الجنسين.

و فحصت سندس الحري (٢٠٢٠) النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز من خلال عينة مكونة من ١١١ طالبة من مرحلتي البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبدالعزيز، وتبين وجود ارتباط جوهري بين النوموفوبيا ومستوى القلق، كما تبين عدم وجود فروق بين المجموعات في الدرجة علي مقياس النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي أو المستوى الأكاديمي.

و أجرت هدي جمال (٢٠٢٠) دراسة بعنوان النوموفوبيا (رهاب الهواتف الذكية) لدي عينة من الآباء والأمهات وعلاقتها بالأمن النفسي لدي أبنائهم في المرحلة العمرية من ٩-١٢ سنة، طبقت من خلالها ثلاث مقاييس أحدهم للنوموفوبيا، والآخر للأمن النفسي، والثالث للمستوي الإقتصادي الإجتماعي علي عينة مكونة من ١٢٠ أب، ١٢٠ أم؛ وأسفرت النتائج عن وجود إرتباطات عكسية بين النوموفوبيا والشعور بالأمن النفسي لدي الجنسين، كما تبين عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة علي مقياس الأمن النفسي، وتبين أيضاً أن النوموفوبيا منبئاً بإنخفاض درجة الشعور بالأمن النفسي لدي الجنسين.

تناول عبد العزيز محمود (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا (رهاب الإبتعاد عن الهاتف المحمول) وتنمية تقدير الذات لدي عينة من الشباب الجامعي مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة من كلية التربية

جامعة عين شمس، وأسفرت النتائج عن فاعلية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي في تنمية الذات وخفض النوموفوبيا والأفكار اللاعقلانية المسببة للقلق والفرع المترتبين علي الإعتماد المرضي علي الهاتف المحمول.

و درست مني النفيعي (٢٠٢٠) النوموفوبيا "الخوف من فقد الهاتف الذكي" لدي عينة من المراهقين في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية، علي عينة مكونة من ١٢٠٠ من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدارس جدة تراوحت أعمارهم بين ١٥-١٨ سنة طبقت عليهم مقياس للنوموفوبيا؛ وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين النوموفوبيا وكل من الاكتئاب، والقلق والتوتر لدي الجنسين، كما تبين إرتفاع درجات الذكور علي مقاييس الاكتئاب والقلق والتوتر، وتبين كذلك إرتفاع درجات الذكور علي مقياس النوموفوبيا بالمقارنة بالإناث.

كما أجرت نورا عثمان (٢٠٢١) دراسة تناولت النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف ال محمول (وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا، علي عينة مكونة من ٢٧٦ طالب وطالبة من الشعبتين العلمي والأدبي، تتراوح أعمارهم بين ١٦- ١٨ سنة، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية لدى الجنسين كما تبين أن النوموفوبيا متغير منبئي بنمط الحياة والصحة النفسية لدي الجنسين، ولم تكن هناك فروق جوهرية في أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية وفقاً لمتغيري التخصص (علمي- أدبي) والنوع(ذكور- إناث)، وتبين أن عدد ساعات إستخدام الهاتف الجوال منبئي بالنوموفوبيا لدي الجنسين في كافة التخصصات الدراسية.

أجري (Neetu, 2020) دراسة تناولت إضطرابات الصحة الجسمية والسلامة النفسية المترتبة علي النوموفوبيا لدي طلاب المدارس من الجنسين ممن تتراوح أعمارهم من ١٢- ١٨ سنة، وتبين إرتباط إرتفاع الدرجات علي مقياس النوموفوبيا بكل من القلق الإجتماعي، وإنخفاض تقدير الذات، بالإضافة إلي بعض الإضطرابات المعرفية ومنها إضطرابات الإنتباه والتذكر، وإنخفاض التركيز، وإضطرابات النوم، وكذلك العديد من الإضطرابات الجسمية ومن أهمها عدم إنتظام ضربات القلب، والرعدة، وزيادة العرق، وإضطرابات التنفس.



صممت دعاء مجاور (٢٠٢١) برنامج إرشاد بالمعني لخفض مظاهر النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضي من فقد الهاتف الذكي) وتحسين معني الحياة لدي طالبات كلية التربية. علي عينة مكونة من ٣٥٠ طالبة مقسمات إلي مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة، طبقت علي المجموعة التجريبية خطوات البرنامج الإرشادي، وطبقت علي المجموعتين بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقد الهاتف الذكي (النوموفوبيا)، ومقياس معني الحياة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين النوموفوبيا ومعني الحياة، كما تبين فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مظاهر النوموفوبيا وتحسين معني الحياة.

قامت دبان قدوري (٢٠٢٢) بدراسة تناولت " النوموفوبيا " رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدي طلبة الجامعة، علي عينة مكونة من ٣٠٠ فرد من الجنسين، طبقت عليهم جميعاً مقياس للنوموفوبيا، ومقياس للإتزان الإنفعالي، وأشارت النتائج إلي إرتفاع درجة النوموفوبيا لدي الذكور بالمقارنة بالإناث، وأن هناك إرتباط عكسي بين النوموفوبيا والإتزان الإنفعالي، ولم تكن هناك فروق بي الجنسين من مختلف التخصصات الدراسية في النوموفوبيا والإتزان الإنفعالي.

كما قام أشرف محمد علي (٢٠٢٢) بدراسة بعنوان اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز علي عينة مكونة من ١١٨ طالب، ٧٠ طالبة، وأشارت النتائج إلي حصول الذكور علي درجات مرتفعة علي مقياس النوموفوبيا بالمقارنة بالإناث، كما تبين وجود علاقة عكسية بين النوموفوبيا والتحصيل الدراسي، ولاتوجد فروق بين المجموعات في النوموفوبيا تعزي إلي العمر.

### تعليق علي الدراسات السابقة:

بعد إستعراض نماذج من بعض الدراسات السابقة المتاحة في تراث علم النفس والتي شملت متغيرات الدراسة أمكن للباحثة إستخلاص مايلي:-

- ١- ركزت معظم الدراسات السابقة علي تناول الاضطرابات الشخصية في علاقتها بإدمان الإنترنت والنوموفوبيا وأغفلت دور المسببات الاجتماعية المسهمة في نشأة هذه الإختلالات السلوكية.
- ٢- تناولت معظم الدراسات السابقة فحص الجوانب النفسية المرتبطة بإدمان الإنترنت وكذلك النوموفوبيا لكنها لم تتناول فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا.
- ٣- إهتمت الدراسات السابقة بفحص الآثار المترتبة علي إدمان الإنترنت والنوموفوبيا لكنها لم تبحث المتغيرات المسببة لها، أي أنها تناولت النتائج أو الآثار المترتبة ولم تبحث العوامل المساعدة أو الأسباب السابقة.
- ٤- تعارض نتائج الدراسات السابقة مع بعضها البعض فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة الراهنة.
- ٥- إستخدمت بعض الدراسات أساليب إحصائية غير ملائمة لأعداد العينات فهناك دراسات إستخدمت مجموعتين أحدهما من الذكور عددها كبير والآخرى من الإناث عددها قليل، وإستخدمت أساليب إحصائية غير ملائمة، ولم تأخذ في إعتبارها الفرق في العدد للكشف عن الفروق بين المجموعات.
- ٦- في ضوء مسح التراث الذي أجرته الباحثة لم تتوصل إلي دراسات فحصت العلاقة بين متغيرات الدراسة علي النحو المطروحة بها في البحث الراهن.
- ٧- إستخدمت بعض الدراسات أدوات غير ملائمة لقياس متغيراتها من حيث السن والمهنة، حيث طبقت بعض الدراسات أدوات علي موظفين تم تقنينها علي طلاب جامعة يختلفون في خصائصهم وأعمارهم وخبراتهم عن الموظفين.
- ٨- عدم ملائمة مجموعات المقارنة لإجراء المقارنات بينها حيث إستخدمت بعض الدراسات مجموعات غير متجانسة للمقارنة بينها، حيث قارن علي سبيل المثال محمد عبد الله (٢٠١٥) بين الأطفال والمراهقين في إدمان الإنترنت رغم ما يذخر به تراث علم النفس في شأن أن إدمان الإنترنت إختلال سلوكي معرفي تختلف أسبابه حسب العمر والخبرة فضلا عن إختلاف دوافع ومسببات إستخدام الإنترنت وفقاً للعمر.

٩- إستخلصت الباحثة أن الإنترنت يمثل للأفراد مصدر دعم معلوماتي ومساندة ربما لايقدمها المحيطين بالفرد مما يجعله يستخدم الإنترنت لتحقيق الأهداف وتخفيض التوتر وتحقيق الإشباعات المرجوة، ومع تكرار تحقق الإشباعات يتعلق الفرد أكثر بالإنترنت وبخشي فقد هاتفه المحمول بإعتباره وسيلة لإستخدام الإنترنت.

### فروض الدراسة:

أمكن بعد الإطلاع علي تراث الدراسات النفسية السابقة صياغة الفروض التالية:-

- ١- هناك علاقة عكسية جوهرية بين المساندة النفسية الإجتماعية والنوموفوبيا.
- ٢- هناك علاقة دالة إحصائياً بين إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت.
- ٣- هناك علاقة موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا.
- ٤- هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة.
- ٥- هناك فروق دالة إحصائياً بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة.
- ٦- إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية منبىء بإدمان الإنترنت.
- ٧- يسهم إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت في التنبؤ بالنوموفوبيا.

### منهج الدراسة وإجراءاتها وأدواتها:

#### منهج الدراسة:

إتبعت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن نظراً لكونه مناسباً لموضوعها وأهدافها.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٣٣٢ طالب وطالبة جميعهم من طلاب جامعة حلوان من الفرقة الدراسية الرابعة من كليات عملية وهي الهندسة والطب والعلوم،

وكليات نظرية وهي كليتي الآداب والحقوق منهم ١٤٨ طالب، ١٨٤ طالبة. روعي في إختيارهم ما يلي:-

١- التجانس في العمر حيث بلغ متوسط العمر ٢٠.٨١ سنة وإنحراف معياري ١.٧٦ سنة، حيث أشار (Nawaz et al , 2017) إلي أن العمر من المتغيرات المهمة المحددة لدرجة النوموفوبيا حيث تقل في الأعمار أقل من ١٨ سنة، كما تقل أيضاً في الأعمار المتقدمة وأنها أكثر إنتشاراً في المرحلة العمرية من ١٨ - ٢٤ سنة.

٢- جميعهم من طلبة الفرقة الرابعة بحيث يكون لديهم حاجة لإستخدام هاتف ذكي في الإستنكار، ولديهم رؤية وأهداف من إستخدام الهاتف في مجالات أخرى غير الإتصالات الصوتية مع الآخرين والألعاب والترفيه، حيث أشارت نتائج دراسة (Bivin et al , 2013) إلي إختلاف درجة النوموفوبيا حسب الأهداف التي يستخدم فيها الهاتف المحمول، وتنخفض النوموفوبيا عندما يقتصر الهدف من الإستخدام علي الإتصال الصوتي بالآخرين، وهو ما جعلنا نتقدم إلي الشرط الثالث في إختيار أفراد العينة.

٣- أن يكون الهاتف ذكي وليس هاتف تقليدي من الطراز القديم الذي توفره الأسر للبناء في المراحل العمرية الأصغر بحيث يمكن من خلاله الإتصال بشبكات الإنترنت، وبه متسع من الذاكرة لتخزين قدر كبير من المعلومات المهمة للفرد.

٤- التجانس من حيث عدد سنوات إمتلاك الهاتف الذكي وإستخدامه حيث تراوحت مدة إستخدامه بين عامين إلي ثلاثة أعوام قبل إجراء الدراسة الحالية، حيث أشارت نتائج دراسة فواز المومني، شيرين العكور (٢٠١٩) إلي أن عدد سنوات إمتلاك الهاتف الذكي منبئيء بالنوموفوبيا؛ كما أشارت نتائج دراسة (Abraham , 2014) إلي أهمية عدد سنوات إستخدام الهاتف الذكي في تحديد درجة النوموفوبيا.

ونعرض فيما يلي توزيع أفراد العينة من خلال الجداول التالية

جدول رقم (١)  
يوضح توزيع أفراد العينة طبقاً للنوع والكلية الملحقين بها

المجموع	إناث	ذكور	النوع الكلية
٦٠	٣٢	٢٨	الهندسة
٥٠	٢٤	٢٦	الطب
٥٢	٣٠	٢٢	العلوم
١٠٣	٥٥	٤٨	الأداب
٦٧	٤٣	٢٤	الحقوق
٣٣٢	١٨٤	١٤٨	المجموع

جدول رقم (٢)  
يوضح توزيع أفراد العينة طبقاً للنوع والتخصص الدراسي

المجموع	إناث	ذكور	النوع التخصص الدراسي
١٦٢	٨٦	٧٦	تخصصات عملية
١٧٠	٩٨	٧٢	تخصصات نظرية
٣٣٢	١٨٤	١٤٨	المجموع

### أدوات الدراسة:

نعرض فيما يلي الأدوات التي تم إستخدامها في إجراء الدراسة وقياس متغيراتها علي النحو التالي:-

#### ١ - إستمارة البيانات الديموجرافية:

إشتملت إستمارة البيانات الديموجرافية علي الإسم لمن يرغب، السن، الكلية، التخصص الدراسي.

#### ٢ - المقاييس النفسية المستخدمة في الدراسة:

أولاً: مقياس المساندة الإجتماعية (إعداد شعبان جاب الله رضوان):

يتكون من ٢٨ بنداً، موزعين علي ثلاثة أبعاد أو مكونات أساسية وهي

- المساندة المعرفية: وتتكون من ١٠ بنود.
- المساندة الوجدانية: وتتكون من ١٠ بنود.
- المساندة السلوكية: وتتكون من ٨ بنود.

و يتم الإجابة علي كل بند من خلال خمس بدائل، وهي، إطلاقاً = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، كثيراً = ٤، دائماً = ٥.

وتتراوح الدرجة الكلية علي المقياس من ٢٨ - ١٤٠، بينما تتراوح الدرجات علي بعد المساندة المعرفية من ١٠ - ٥٠ درجة، وتتراوح الدرجات علي البعد الثاني من ١٠ - ٥٠ درجة أيضاً، بينما تتراوح الدرجات علي البعد الثالث من ٨ - ٤٠ درجة. و قام معد المقياس بإستخدامه في دراسات عديدة علي طلبة جامعة وكشفت عن درجات مقبولة من الصدق والثبات.

### الصلاحية السيكومترية لمقياس المساندة الإجتماعية:

#### صدق مقياس المساندة النفسية الإجتماعية:

لحساب صدق مقياس المساندة النفسية الإجتماعية تم إتباع أسلوبيين لحساب الصدق هما:-

#### ١- الإتساق الداخلي:

تم لحساب الإتساق الداخلي حساب إرتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية عليه، وتبين أن جميع الإرتباطات مقبولة وهو مؤشر للإتساق الداخلي حيث لم تقل قيمة أي إرتباط بالدرجة الكلية عن ٣، مما يشير إلي صدق مقياس المساندة النفسية الإجتماعية

#### جدول رقم (٣)

يوضح معاملات إرتباطات كل بند من بنود مقياس المساندة النفسية الإجتماعية بالدرجة الكلية عليه لدي العينة الكلية (ن = ٣٣٢)

البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات
١	٥٥	٨	٥٩	١٥	٦٩	٢٢	٥٦
٢	٤٩	٩	٦٢	١٦	٥٤	٢٣	٤٤
٣	٥٨	١٠	٦٨	١٧	٥٨	٢٤	٧١
٤	٦١	١١	٧١	١٨	٦١	٢٥	٦٣
٥	٦٦	١٢	٥٧	١٩	٦٦	٢٦	٥٢
٦	٥١	١٣	٥٩	٢٠	٥٥	٢٧	٨١
٧	٥٣	١٤	٦٦	٢١	٥٩	٢٨	٧٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع إرتباطات كافة البنود بالدرجة الكلية لم تقل عن ٣، أي أن جميعها مقبولة كمؤشرات للإتساق الداخلي للمقياس تشير إلي صدقه.

## ٢- صدق التكوين:

لحساب صدق التكوين تم حساب معاملات إرتباطات الدرجات علي المقاييس الفرعية للمقاييس ببعضها البعض، وكذلك إرتباط الدرجة علي كل مكون فرعي بالدرجة الكلية علي المقياس وتبين أن جميعها إرتباطات موجبة جوهرية مما يشير إلي أن هذه المكونات تتناول نفس المجال، وتعني صدق المقياس وصلاحيته للإستخدام في الدراسة الحالية.

## جدول رقم (٤)

يوضح معاملات الإرتباطات بين الدرجات علي المقاييس الفرعية وبعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

عينة الذكور (ن = ١٤٨)

البيان	المساندة المعرفية	المساندة الوجدانية	المساندة السلوكية	الدرجة الكلية
المساندة المعرفية	١			
المساندة الوجدانية	**،٧٦	١		
المساندة السلوكية	**،٨١	**،٧١	١	
الدرجة الكلية	**،٧٩	**،٧٣	**،٧٥	١

\*\*\* دال عند ٠،٠١، \*\* دال عند ٠،٠١، \* دال عند ٠،٥

## جدول رقم (٥)

يوضح معاملات الإرتباطات بين الدرجات علي المقاييس الفرعية وبعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

عينة الإناث (ن = ١٨٤)

البيان	المساندة المعرفية	المساندة الوجدانية	المساندة السلوكية	الدرجة الكلية
المساندة المعرفية	١			
المساندة الوجدانية	*،٦٦	١		
المساندة السلوكية	**،٧٠	**،٧٧	١	
الدرجة الكلية	*،٦٨	**،٧٣	**،٧٤	١

\*\*\* دال عند ٠،٠١، \*\* دال عند ٠،٠١، \* دال عند ٠،٥

## جدول رقم (٦)

يوضح معاملات الإرتباطات بين الدرجات علي المقاييس الفرعية وبعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

العينة الكلية (ن = ٣٣٢)

البيان	المساندة المعرفية	المساندة الوجدانية	المساندة السلوكية	الدرجة الكلية
المساندة المعرفية	١			
المساندة الوجدانية	**،٧١	١		
المساندة السلوكية	**،٧٥	**،٧٤	١	
الدرجة الكلية	**،٧٢	**،٧٣	**،٧٥	١

\*\*\* دال عند ٠،٠١، \*\* دال عند ٠،٠١، \* دال عند ٠،٥

### ثانياً: - مقياس يونج لإدمان الإنترنت (ترجمة إبراهيم الشافعي، ٢٠١٩)

يعتبر هذا المقياس من أكثر المقاييس شهرة لقياس إدمان الإنترنت، حيث يعتمد في عباراته على الأعراض الخاصة بإدمان الإنترنت وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية ويتمتع هذا الإختبار بارتفاع درجات صدقه وثباته؛ وقدمه يونج عام ٢٠٠٩، وترجمه إلي اللغة العربية إبراهيم الشافعي (٢٠١٩)، وتم إستخدامه في دراسات محلية وعربية عديدة علي عينات مشابهة لعينة الدراسة الراهنة، وتبين ملاءمته السيكمترية، ويتكون من ٢٠ عبارة تقيس إدمان الإنترنت، وتتراوح الدرجة علي كل بند من ١- ٥ درجات. وتتراوح الدرجة الكلية عليه من ٢٠- ١٠٠ درجة.

وتشير الدرجات من ٢٠- ٣٩ إلي إدمان بسيط للإنترنت.

وتعني الدرجات من ٤٠-٦٩ إدمان متوسط للإنترنت.

بينما تشير الدرجات من ٧٠-١٠٠ إلي درجات مرتفعة من إدمان الإنترنت تحتاج إلي تدخلات نفسية.

### الصلاحية السيكمترية لمقياس إدمان الإنترنت:

#### صدق مقياس إدمان الإنترنت:

#### ١- الإتساق الداخلي:

لبيان الإتساق الداخلي لمقياس يونج لإدمان الإنترنت تم حساب معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية عليه، وتبين أن جميعها إرتباطات مقبولة مما يشير إلي إتساقه الداخلي، حيث لم يقل معامل الارتباط بين أي بند والدرجة الكلية علي المقياس عن ٣،، وفقاً للموضح بالجدول التالي:-

جدول رقم (٧)

يوضح معاملات إرتباطات بنود مقياس يونج لإدمان الإنترنت بالدرجة الكلية عليه

(ن = ٣٣٢)

البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات
١	٥١	٦	٥٦	١١	٦١	١٦	٧٣
٢	٤٨	٧	٨٣	١٢	٥٨	١٧	٥٥
٣	٦٢	٨	٥٧	١٣	٧٤	١٨	٨٣
٤	٥٤	٩	٥٥	١٤	٨١	١٩	٦٧
٥	٧٧	١٠	٤٩	١٥	٥٥	٢٠	٦٢



يتضح من الجدول السابق أن كل إرتباطات كل بنود مقياس يونج لإدمان الإنترنت بالدرجة الكلية عليه مقبولة، وتشير إلي صدق المقياس وإتساق بنوده، وأن جميعها تقيس نفس المجال السلوكي وهو إدمان الإنترنت.

### ثالثاً:- مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس النوموفوبيا وليبيان مظاهره، والسلوكيات الدالة عليه تم إتباع الخطوات التالية في تكوينه:-

- ١- تم الإطلاع علي تعريفات النوموفوبيا المتاحة في تراث الدراسات النفسية والموضحة ضمن الإطار النظري للدراسة الحالية.
- ٢- تم الإطلاع علي النظريات النفسية المتاحة ذات الصلة بالنوموفوبيا والتي سبق عرضها بالتفصيل عند تناول الإطار النظري للدراسة الحالية.
- ٣- تم الإطلاع علي نماذج لبعض المقاييس العربية للنوموفوبيا ومنها مقياس السعيد عبد الصالحين (٢٠١٦)، ومقياس معاذ شحاته (٢٠١٦)، ومقياس ولاء عبد الرؤوف، محمد أمين أسامة (٢٠٢٠)، زينب شقير (٢٠٢١).
- ٤- تم الإطلاع علي بعض المقاييس الأجنبية التي تناولت قياس النوموفوبيا، ومنها مقياس إستغراق الشباب في الهواتف المحمولة (Walsh et al, 2010). وأيضاً مقياس إدمان المراهقين للهاتف الجوال (Cholas, 2012)، ومقياس إدمان الهواتف الذكية (Kwon et al, 2013) وكذلك مقياس (Yildirm, et al, 2015).

ومقياس الاعتماد علي الهاتف المحمول Test of Mobile Phone Dependence (TMD) والذي أعده (Chóliz & Villanueva, 2016)

كما تم الإطلاع علي مقياس (Pamuk & Atli, A, 2016) الاستخدام المشكل للهاتف المحمول Problematic Mobile Phone Use Scale (PMPUS) لقياس النوموفوبيا.

٤- تم تحديد المظاهر السلوكية التي تشير إلي النوموفوبيا وصياغتها في صورتها المبدئية في إطار ٣٥ بند.

٥- تم تقديم هذه البنود في صورتها المبدئية إلي ٤٠ فرد من طلبة كلية الآداب (٢٠ طالب، ٢٠ طالبة) لبيان صعوبة فهم البنود أو تشابه مضمونها.

٦- تم إستبعاد البنود الصعبة، وأيضاً البنود المتشابهة في مضمونها، ووصل المقياس في صورته النهائية إلي إستبعاد ٧ بنود، والإبقاء علي ٢٨ بنداً، وتم التأكد من صلاحيتهم السيكومترية علي النحو الوارد فيما بعد. تعليمات الأداء علي مقياس النوموفوبيا وحساب الدرجة عليه مطلوب من المبحوث الإجابة علي كل بنود المقياس، وتحديد درجة إنطباقها عليه من خلال ثلاثة بدائل هي

"دائماً" وتحصل علي الدرجة ٣،

"أحياناً" وتحصل علي الدرجة ٢،

"نادراً" وتحصل علي الدرجة ١،

و روعي عند تصحيح المقياس أن يتم عكس درجة البنود المنفية لتكون ٣ = ١، ١ = ٣، بينما تظل الدرجة ٢ كما هي. وتتراوح الدرجة عليه من ٢٨ - ٨٤ درجة.

### الصلاحية السيكومترية لمقياس النوموفوبيا:

#### صدق مقياس النوموفوبيا:

#### ١ - الإتساق الداخلي:

تم التحقق من الإتساق الداخلي لبنود مقياس النوموفوبيا للكشف عن صدقه من خلال حساب إرتباط الدرجات علي كل بند من بنوده بالدرجة الكلية عليه، وتم إستبعاد أي بند يقل إرتباطه بالدرجة الكلية عن ٠,٣.

جدول رقم (٨)

يوضح معاملات إرتباطات بنود مقياس النوموفوبيا بالدرجة الكلية عليه  
(ن = ٣٣٢)

البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات
١	٠,٥٥	٨	٠,٦١	١٥	٠,٥٩	٢٢	٠,٧٥
٢	٠,٤٨	٩	٠,٥٢	١٦	٠,٥٧	٢٣	٠,٤٩
٣	٠,٥٤	١٠	٠,٥٦	١٧	٠,٧٤	٢٤	٠,٧٢
٤	٠,٦١	١١	٠,٦٤	١٨	٠,٨١	٢٥	٠,٦٣
٥	٠,٦٨	١٢	٠,٥٣	١٩	٠,٥٨	٢٦	٠,٦٥
٦	٠,٦٦	١٣	٠,٦٩	٢٠	٠,٦٩	٢٧	٠,٧٤
٧	٠,٧٣	١٤	٠,٥١	٢١	٠,٧٢	٢٨	٠,٥٨

يتضح من الجدول السابق الإتساق الداخلي بين البنود المكونة لمقياس النوموفوبيا حيث لم يقل ارتباط أي بند بالدرجة الكلية عن ٠,٣.

## ٢- الصدق التلازمي:

نظراً لما تبين في ضوء إستعراض تعريفات النوموفوبيا والدراسات السابقة والنظريات المفسرة له التي أوضحت أن القلق مكون أساسي في النوموفوبيا، ونظراً لأن النوموفوبيا تندرج في إطار المخاوف وجميع المخاوف سببها القلق والتوتر، قامت الباحثة بتطبيق مقياس النوموفوبيا ومقياس تيلور للقلق الصريح علي ٥٠ من طلبة كلية الآداب (٢٥ ذكور، ٢٥ إناث)، وتبين أن الإرتباط بين الدرجة الكلية علي مقياس النوموفوبيا ومقياس تيلور للقلق الصريح ٠,٨٧، وهو إرتباط دال عند مستوي ٠,٠٠١، مما يشير إلي صدق مقياس النوموفوبيا.

## ٣- صدق التعلق بمحك خارجي:

تم إختيار مقياس النوموفوبيا الذي أعده سعيد عبد الصالحين (٢٠١٦) محك خارجي لمقياس صدق مقياس النوموفوبيا المستخدم في الدراسة، نظراً لأنه مقياس مقنن ومستخدم علي عينات من طلبة الجامعة مشابهة للعينات المستخدمة في الدراسة الراهنة، وله درجات صدق وثبات مرتفعة.

و تم لحساب صدق التعلق بمحك خارجي تطبيق هذا المقياس علي ٤٠ طالب وطالبة موزعين علي النحو التالي:- ٢٠ من طلبة الكليات النظرية (١٠ ذكور، ١٠ إناث)، ٢٠ من طلبة الكليات العملية (١٠ ذكور، ١٠ إناث)، وتم حساب معامل إرتباط بيرسون بين الدرجات علي المقياسين وتبين وجود إرتباط جوهري موجب بين الدرجات علي المقياس المعد في الدراسة الحالية والدرجات علي المقياس المستخدم محك خارجي، قيمته ٠,٧٠٨، دال عند مستوي معنوية ٠,٠٠١، مما يمكن إعتبره مؤشر جيد لصدق المقياس المستخدم في الدراسة.

## ثبات أدوات الدراسة:

تم حساب ثبات المقاييس الثلاثة باستخدام الأساليب التالية:-

- القسمة النصفية.

- ألفا لكرونباخ.

- أسلوب الاختبار - إعادة الاختبار .

حيث تم تطبيق هذا المقياس علي ٤٠ طالب وطالبة موزعين علي النحو التالي:- ٢٠ من طلبة الكليات النظرية (١٠ ذكور، ١٠ إناث)، ٢٠ من طلبة الكليات العملية (١٠ ذكور، ١٠ إناث)، وتم إعادة تطبيق المقاييس الثلاثة بفصل زمني مدة تراوحت من ١٧ - ٣٢ يوم، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مقياس في المرتين وبعضها البعض، وتبين وجود إرتباطات موجبة مرتفعة بين درجات الإختبارات ودرجات إعادة الإختبارات مقبولة كمؤشرات لثبات الأدوات

جدول رقم (٩)

يوضح معاملات ثبات مقاييس أدوات الدراسة

معاملات الثبات لمقاييس	الإختبار- إعادة الإختبار ن = ٤٠	القسمه النصفية بعد تصحيح الطول ن = ٣٣٢	ألفا لكرونباخ ن = ٣٣٢
المساندة النفسية الإجتماعية	٠,٦٧	٠,٧٣	٠,٧٧
إدمان الإنترنت	٠,٦١	٠,٦٨	٠,٧١
النوموفوبيا	٠,٧١	٠,٧٤	٠,٧٦

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات كافة مقاييس الدراسة مقبولة

إجراءات جلسات تطبيق أدوات الدراسة

تم تطبيق مقاييس الدراسة في جلسات جماعية بمقار كليات الطلاب، وتراوحت أعداد الطلاب في كل جلسة بين ١٠-١٢ طالب، وإستغرقت كل جلسة زمن يتراوح من ٣٠-٤٠ دقيقة.

### خطة التحليلات الإحصائية:

١- تم حساب معاملات الارتباط المستقيم بين الدرجات علي المتغيرات التي شملتها مقاييس الدراسة وبعضها البعض.

٢- تم استخدام إختبار "ت" للفروق بين المجموعتين المستقلتين.

٣- تم استخدام تحليل الإنحدار البسيط، وتحليل الإنحدار المتدرج.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

نعرض فيما يلي نتائج الدراسة في ضوء المعالجات الإحصائية للملاءمة

لإختبار الفروض وذلك علي النحو التالي:-

## نتائج الفروض الأول، والثاني، والثالث:

تختص هذه الفروض بفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدي المجموعات التي شملتها عينة الدراسة، وتبين صحة الفروض الثلاثة حيث:-  
**ينص الفرض الأول علي:**

" هناك علاقة عكسية بين المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت."

**و ينص الفرض الثاني علي:**

" هناك علاقة عكسية بين المساندة النفسية الإجتماعية والنوموفوبيا."

**و ينص الفرض الثالث علي:**

" هناك علاقة موجبة جوهرية بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا."

و للتحقق من هذا الفروض الثلاثة تم حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض.

جدول رقم (١٠)

يوضح مصفوفة الارتباطات بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدي عينة الذكور  
(ن = ١٤٨)

النوموفوبيا	إدمان الإنترنت	المساندة الإجتماعية	الارتباطات المتغيرات
		١	المساندة الإجتماعية
	١	- ٠,٦٧ **	إدمان الإنترنت
١	** ٠,٧٨	- ٠,٦٢ **	النوموفوبيا

\*\*\* دال عند ٠,٠١ ، \*\* دال عند ٠,٠١ ، \* دال عند ٠,٠٥

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة سالبة بين المساندة الاجتماعية وكل من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا، وأيضاً علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا لدي عينة الذكور.

جدول رقم (١١)

يوضح مصفوفة الارتباطات بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدي عينة الإناث  
(ن = ١٨٤)

النوموفوبيا	إدمان الإنترنت	المساندة الإجتماعية	الارتباطات المتغيرات
		١	المساندة الإجتماعية
	١	- ٠,٧١ **	إدمان الإنترنت
١	** ٠,٧٠	- ٠,٦٦ **	النوموفوبيا

\*\*\* دال عند ٠,٠١ ، \*\* دال عند ٠,٠١ ، \* دال عند ٠,٠٥

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة سالبة بين المساندة الاجتماعية وكل من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا، وأيضاً علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا لدي عينة الإناث.

جدول رقم (١٢)

يوضح مصفوفة الارتباطات بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدي العينة الكلية (ن = ٣٣٢)

النوموفوبيا	إدمان الإنترنت	المساندة الاجتماعية	الارتباطات المتغيرات
		١	المساندة الاجتماعية
	١	٠،٦٩**	إدمان الإنترنت
١	٠،٧٤**	٠،٦٤**	النوموفوبيا

\*\*\* دال عند ٠،٠١، \*\* دال عند ٠،٠١ \* دال عند ٠،٠٥

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة سالبة بين المساندة الاجتماعية وكل من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا، وأيضاً علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت والنوموفوبيا لدي العينة الكلية.

يمكن تفسير نتائج هذه الفروض في ضوء ما أشارت إليه فيفيان أحمد فؤاد (٢٠٠١)، نسرین صلاح (٢٠٠٨)، الحسين سيد (٢٠١٢) في شأن الأدوار التي تمارسها المساندة النفسية الاجتماعية، والإشباع التي تتحقق للفرد من خلالها، ومن أهمها:-

الإسهام في تعزيز السلامة النفسية من خلال إشباع الحاجة للانتماء، والحفاظ علي الهوية وتقدير الذات، كما أنها تسهم في التخفيف من الآثار السلبية المترتبة علي التعرض للمواقف المثيرة للمشقة من خلال التقييم المعرفي الذي يجربه الفرد في المواقف والذي يتم من خلال مستويين هما:-

المستوي الأول تقييم أولي:- يتم فيه تقييم المواقف، وتحديد درجة التهديد المرتبطة بها في ضوء المساندة اللفظية المقدمة من الآخرين والتي تساعد في فهمها ووضوحها.

و المستوي الثاني هو التقييم المعرفي الثانوي القائم علي المصادر التي يعتمد عليها الفرد لمواجهة متطلبات التعايش مع المواقف الضاغطة والتي تكون فيها المساندة المقدمة من الآخرين بكل صورها هي أهم ركائز المواجهة الفعالة للمشكلات والشدائد.

ويمكن تفسير الارتباط العكسي بين المساندة النفسية الإجتماعية وإدمان الإنترنت بالرجوع إلي التفسير الذي قدمته (Jane , 2012) في شأن ميل الأفراد للإستعانة بوسائل خارج الأسرة ومنها الإنترنت وما يتيح من معلومات وعلاقات للحصول علي المساندة النفسية الإجتماعية لزيادة ودعم مقاومتهم النفسية في مواجهة متطلبات الحياة اليومية عندما لا يجدون المساندة الكافية من المحيطين بهم. كما ترجع الباحثة الارتباطات العكسية بين المساندة النفسية الإجتماعية وكل من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا إلي ما أوردهته منار عكاشة (٢٠١٥) حيث ذكرت أن المساندة النفسية الإجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به تمارس دور وقائي يقلل من التأثيرات السلبية الناجمة عن المشقة التي يتعرض لها في حياته اليومية، لأن المعلومات التي يحصل عليها الفرد من الآخرين تساعده في إعادة تقييمه للأمور وتقديره لأبعاد المواقف، وتساعده في الوصول إلي طرق للتعايش مع المواقف، وتقلل من تعرضه للمخاطر، ويترتب علي نقص المساندة النفسية الإجتماعية إصدار الفرد لبعض السلوكيات المرضية ومنها إدمان الإنترنت والنوموفوبيا.

و تري حياة النابلسي (٢٠٠٩) أن حاجة الأفراد للمساندة النفسية الإجتماعية من خلال شبكة العلاقات الإجتماعية المحيطة بهم، تحدد السلوكيات التوافقية ودرجة السلامة النفسية في ضوء الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد والرضا عنها.

و أضافت سالي ديكيرسون، بيجي زوكولا (٢٠١٨) أن الحصول علي المساندة بكل صورها لايستلزم بالضرورة وجود مصادر المساندة فيزيقياً أمام الفرد حيث يمكن الحصول عليها دون التواجد في الحيز الفيزيقي المباشر الذي يعيش فيه الفرد، ويمكن الحصول عليها من الإنترنت أو من خلال آخرين يثق فيهم الفرد متواجدين في أماكن بعيدة؛ كما أن ثقة الأفراد في وجود أصدقاء أوفياء يعيشون بعيداً عنهم، يحرصون علي التواصل معه من خلال وسائل التواصل الإلكتروني للتغلب علي بعد المسافات، ويمثلون لهم مصادر للمساندة من العوامل المساعدة في التعايش مع أحداث ومواقف الحياة، ويكون هذا أفضل من وجود أفراد يحيطون بهم ولايقدمون لهم المساندة المطلوبة.

و تتفق نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة جبران عاقل (٢٠١٥) أسامة المبحوح (٢٠١٥)، تهاني مظهر (٢٠٢١) التي كشفت عن إرتباط جوهري موجب بين المساندة النفسية الإجتماعية والتوافق الشخصي الإجتماعي لدي الجنسين. كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Ozcan & Buzlu, 2007) التي بينت أن هناك علاقة موجبة جوهريّة بين إيمان الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب.

و تتفق كذلك مع نتائج دراسات (Nalwa & Anand 2008) (، محمد شاهين (٢٠١٣)، صبا بشبش (٢٠١٨) التي بينت نتائجها وجود علاقة موجبة جوهريّة بين إيمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية.

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨) التي توصلت إلي وجود إرتباطات جوهريّة بين الشعور بالوحدة النفسية وإيمان الهاتف المحمول والخوف من فقده.

وتتفق كذلك مع نتائج دراسة عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٤) التي كشفت عن وجود إرتباط عكسي بين إيمان الإنترنت والتوافق النفسي.

وتفسر الباحثة الإرتباط بين متغيرات الدراسة في ضوء هذه الوظائف لأنه طالما يتم تحقيق إشباعات حيوية للفرد من خلال مساندة الآخرين له يكون من المتوقع أنه في حالة إنخفاض درجات المساندة وعدم الحصول علي المقدار الملائم منها من المحيطين مباشرة بالفرد يلجأ إلي البحث عن مصادر بديلة عبر الإنترنت، وكلما توفر له من خلال الإنترنت تحقيق الإشباعات المطلوبة يستمر الفرد في استخدامه للحفاظ علي إترانه وسلامته النفسية والجسمية وينتج عنه إيمان الإنترنت ورغبة الفرد في الحفاظ علي مصادر الوصول للإنترنت وإستخدامه، ويعد الهاتف الذكي المحمول من أهم هذه المصادر التي يتعلق بها الفرد ويشعر بالخوف من ضياعها أو وجود عوائق تحول دون إستخدامها.

### نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع علي

" هناك فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة".



تبين عدم تحقق هذا الفرض، حيث كشفت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة.

ولإختبار هذا الفرض تم استخدام إختبار "ت" للعينتين المستقلتين لبيان الفروق بين المجموعتين في كل متغيرات الدراسة

جدول رقم (١٣)

يوضح الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الكليات العملية في كل متغيرات الدراسة

مستوي الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=٨٦)		الذكور (ن=٧٦)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٣,٥٥	٢,٥٣	٨٢,٧١	٣,٠٧	٨٨,٢	المساندة الإجتماعية
غير دالة	٢,٤١	٤,٦٦	٧٧,٣٨	٦,١٣	٧٥,٦	إدمان الإنترنت
غير دالة	١,٥٣	٦,٤٢	٦١,٩٢	٤,٢٢	٦٦,٣	النوموفوبيا

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث من طلبة الكليات العملية في كل متغيرات الدراسة.

جدول رقم (١٤)

يوضح الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الكليات النظرية في كل متغيرات الدراسة

مستوي الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=٩٨)		الذكور (ن=٧٢)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٢,٩٥	١,٤٧	٨٤,٣٦	٢,٩٨	٨٦,٠٤	المساندة الإجتماعية
غير دالة	٣,٧٢	٢,٣٩	٧٩,٣٣	٣,١٧	٧٧,٣٣	إدمان الإنترنت
غير دالة	٤,٣٦	٣,٨٣	٦٣,٥١	٣,٨٨	٦٤,١٧	النوموفوبيا

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الكليات النظرية في كل متغيرات الدراسة

جدول رقم (١٥)

يوضح الفروق بين الذكور والإناث من العينة الكلية في كل متغيرات الدراسة

مستوي الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=١٨٤)		الذكور (ن=١٤٨)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	3,51	٣,٠٦	٨٣,٥٣	٣,٠٢	٨٧,٢١	المساندة النفسية
غير دالة	2,93	٣,٥٢	٧٨,٣٠	٤,٦١	٧٦,٤٦	إدمان الإنترنت
غير دالة	4,55	٥,١٢	٦٢,١٥	٤,٠٥	٦٥,٢٣	النوموفوبيا

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من العينة الكلية في كل متغيرات الدراسة.

**أولاً:- الفروق بين الجنسين في المساندة الإجتماعية:**

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة جبران عاقل (٢٠١٥) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات علي مقياس المساندة النفسية الإجتماعية.

و تتعارض نتائج هذا الفرض أيضاً مع نتائج دراسة خالد فيصل (٢٠٠٢) التي أشارت إلى أن الذكور أكثر إستخداماً للإنترنيت بهدف الحصول علي مختلف صور المساندة النفسية والإجتماعية والمعرفية والإفعالية.

**ثانياً:- الفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت:**

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات (Nie & Erbing, 2000)، هبة ربيع (٢٠٠٣)، محمد شاهين (٢٠١٣)، (Amir, 2014)، خالد العمار (٢٠١٤)، مليكة بن عمار (٢٠١٤)، جعفر المنصور (٢٠١٦)، صبا بشبش (٢٠١٨)، حفيفة البراشدية، سعيد الظفري (٢٠١٩)، أسماء صالح وآخرين (٢٠١٩) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت.

و تتعارض نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة محمد عبد الله (٢٠١٥)، سامي الزهراني، هناء السحاري (٢٠٢٠) التي بينت حصول الذكور من طلاب الجامعة علي درجات مرتفعة علي مقياس إدمان الإنترنت بالمقارنة بالإناث.

و تتعارض أيضاً مع نتائج دراسة سامية بكري (٢٠١٩) التي كشفت عن حصول الإناث علي درجات مرتفعة علي مقياس الإستخدام المشكل للإنترنيت بالمقارنة بالذكور.

وتتعارض كذلك مع نتائج دراسة نسيمة طباس، خديجة ملال (٢٠٢١)، محمد عبد الله (٢٠٢٢) التي توصلت إلى حصول الإناث علي درجات مرتفعة علي مقياس إدمان الإنترنت بالمقارنة بالذكور.

**ثالثاً:- الفروق بين الجنسين في النوم فوييا:**

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة MayangSari& Ariana,2015)، نورا عثمان (٢٠٢١)، (Yildrim& Yasan , 2018) التي

كشفت عن عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات علي مقياس النوموفوبيا.

و تتعارض نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Dixit et al , 2010)، مني النفيعي (٢٠٢٠) التي بينت إرتفاع درجات الذكور في الإعتماد علي الهواتف المحمولة بالمقارنة بالإناث.

كما تتعارض مع نتائج دراسة (Bivin et al, 2013)، ودراسة (Lee et al , 2014)، ودراسة (Yildirm & Correia, 2015))، سعيد عبد الصالحين (٢٠١٦)، دبان قدوري (٢٠٢٢)، أشرف محمد علي (٢٠٢٢) التي توصلت إلي إرتفاع درجات النوموفوبيا لدي الذكور بالمقارنة بالإناث.

و تتعارض أيضاً مع نتائج دراسات شيرين عدنان (٢٠١٧)، مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨) فواز المومني، شيرين العكور (٢٠١٩) التي أشارت إلي إرتفاع درجات النوموفوبيا لدي الإناث بالمقارنة بالذكور.

و نظراً لأن الإهتمام الرئيس في دراستنا يتناول إيمان الإنترنت، والنوموفوبيا باعتبارهما مؤشرات لسوء التوافق الشخصي الإجتماعي تصبح النتائج التي حصلنا عليها متعارضة مع نتائج دراسة جبران عاقل (٢٠١٥) التي كشفت عن إرتفاع درجات التوافق الشخصي الإجتماعي لدي الذكور بالمقارنة بالإناث.

## نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس علي: "هناك فروق بين طلبة الكليات النظرية والكليات العملية في كل متغيرات الدراسة".

تبين عدم صحة هذا الفرض، ولإختبار هذا الفرض تم إستخدام إختبار "ت" للعينتين المستقلتين.

جدول رقم (١٦)

يوضح الفروق بين الطلاب الذكور من الكليات النظرية والعملية في كل متغيرات الدراسة

مستوي الدلالة	قيمة ت	كليات عملية (ن=٧٦)		كليات نظرية (ن=٧٢)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٢,١٦	٣,٠٧	٨٨,٢	٢,٩٨	٨٦,٠٤	المساندة النفسية
غير دالة	٤,٥٣	٦,١٣	٧٥,٦	٣,١٧	٧٧,٣٣	إيمان الإنترنت
غير دالة	٣,٨٧	٤,٢٢	٦٦,٣	٣,٨٨	٦٤,١٧	النوموفوبيا

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور من مختلف التخصصات النظرية والعملية في كل متغيرات الدراسة

جدول رقم (١٧)

يوضح الفروق بين الطالبات الإناث من الكليات النظرية والعملية في كل متغيرات الدراسة

المتغيرات	كليات نظرية (ن = ٩٨)		كليات عملية (ن = ٨٦)		مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع	
المساعدة النفسية	٨٤,٣٦	١,٤٧	٨٣,٧١	٢,٥٣	غير دالة
إدمان الإنترنت	٧٩,٢٢	٢,٣٩	٧٧,٣٨	٤,٦٦	غير دالة
النوموفوبيا	٦٣,٥١	٣,٨٣	٦١,٩٢	٦,٤٢	غير دالة

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الإناث من مختلف التخصصات النظرية والعملية في كل متغيرات الدراسة.

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة خالد العمار (٢٠١٤)، مليكة بن بردي (٢٠١٤)، أسامة المبحوح (٢٠١٥) التي توصلت إلى عدم وجود تأثير جوهري للتخصص الدراسي في الدرجة علي مقياس المساعدة النفسية الإجتماعية. كما تتفق ما توصلت إليه دراستنا مع نتائج دراسة مليكة بن بردي (٢٠١٤)، ودراسة (Yildirim & Yasan, 2018) التي كشفت عن عدم وجود فروق جوهريّة بين الطلاب من مختلف التخصصات الدراسية في إدمان الإنترنت. و تتفق نتائج هذا الفرض أيضاً مع نتائج دراسة فواز المومني، شيرين العكور (٢٠١٩)، سندس الحربي (٢٠٢٠)، نورا عثمان (٢٠٢١)، دبان قدوري (٢٠٢٢) التي أوضحت عدم وجود فروق جوهريّة بين طلاب الكليات العملية والنظرية من الجنسين في الدرجات علي مقياس النوموفوبيا.

### نتائج الفرض السادس

**ينص الفرض السادس علي:** إنخفاض المساعدة النفسية الإجتماعية منبئيء بإدمان الإنترنت".

تبين صحة هذا الفرض، وإختبار هذا الفرض تم حساب معامل الإنحدار بإعتبار أن الدرجة علي مقياس المساعدة النفسية الإجتماعية منبئة بإدمان الإنترنت.

## جدول رقم (١٨)

يوضح نتائج الإتحاد البسيط باعتبار أن المساندة الإجتماعية منبئة بإدمان الإنترنت لدي عينة الذكور

(ن = ١٤٨)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد	مربع الإرتباط في مربع الإرتباط المتعدد	الإسهام قيمة (ف)	مستوي الدلالة (ت)	قيمة الدلالة	مستوي الإتحاد
المساندة النفسية الاجتماعية للإنترنت	إدمان الإنترنت	٠,١١٧	٠,٠١٣	٤,٩١	٠,٠١٥	٢,٥٥	٠,٠١٢

يتبين من الجدول السابق أن المساندة الإجتماعية منبئة بإدمان الإنترنت لدي

عينة الذكور.

## جدول رقم (١٩)

يوضح نتائج الإتحاد البسيط باعتبار أن المساندة الإجتماعية منبئة بإدمان لدي عينة الإناث

(ن = ١٨٤)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد	مربع الإرتباط في مربع الإرتباط المتعدد	الإسهام قيمة (ف)	مستوي الدلالة (ت)	قيمة الدلالة	مستوي الإتحاد
المساندة النفسية الاجتماعية للإنترنت	إدمان الإنترنت	٠,١٢٩	٠,٠١٦	٥,١٣	٠,٠١٩	٢,٦٧	٠,٠١٥

يتبين من الجدول السابق أن المساندة الإجتماعية منبئة بإدمان الإنترنت لدي

عينة الإناث.

## جدول رقم (٢٠)

يوضح نتائج الإتحاد البسيط باعتبار أن المساندة الإجتماعية منبئة بإدمان الإنترنت لدي العينة الكلية

(ن = ٣٣٢)

المتغير المستقل	المتغير التابع	الإرتباط	مربع الإرتباط في مربع الإرتباط	الإسهام قيمة (ف)	مستوي الدلالة (ت)	قيمة الدلالة	مستوي الإتحاد
المساندة النفسية الاجتماعية للإنترنت	إدمان الإنترنت	٠,١٢٣	٠,٠١٥	٥,٠٢	٠,٠١٧	٢,٦١	٠,٠١٤

يتبين من الجدول السابق أن المساندة النفسية الإجتماعية منبئة بإدمان

الإنترنت منبئة لدي العينة الكلية.

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Niemz, et al.2005) التي كشفت

عن أن أهم أسباب إدمان الإنترنت هو الحصول علي مختلف صور المساندة النفسية

والدعم من خلال مواقع التواصل الإجتماعي.

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Due , 2010) التي كشفت عن فاعلية المساعدة النفسية الإجتماعية في الحد من إدمان الإنترنت.

وتتسق كذلك مع نتائج دراسة ناصر الحوسني (٢٠١٢) التي بينت أن العزلة الإجتماعية (إنخفاض المساعدة النفسية الإجتماعية، وقلة عدد مصادرها) والإكتئاب منبئين بإدمان الإنترنت.

يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء ما ذكره جبران عاقل (٢٠١٥) من أنه يترتب علي الإنخفاض المساعدة النفسية الإجتماعية مشاعر سلبية يشعر معها الفرد بالضيق والضرر الذي يصل إلي درجة الشعور بالإرهاق الجسمي أو الإعياء النفسي إذا لم تقدم له في وقت الحاجة إليها، وهو ما يدفعه للبحث عنها والوصول إليها والتعلق بمصادرها.

وتري الباحثة أن الإنترنت يقدم مصادر متعددة للمساعدة بكل صورها يتعلق بها الفرد ويدمن مصادرها، ويتفق هنا تفسير الباحثة مع ما أشارت إليه نسرین صلاح (٢٠٠٨)، حياة النابلسي (٢٠١٠) في أن فاعلية المساعدة النفسية تتحدد في ضوء تعدد مصادر الحصول عليها

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة خالد فيصل (٢٠٠٢) التي كشفت نتائجها عن أن الأفراد يستخدمون الإنترنت بهدف الحصول علي إشباعات معرفية وإنفعالية ونفسية وإجتماعية. وهو ما تراه الباحثة يدعم العلاقة العكسية بين إنخفاض المساعدة الإجتماعية وإدمان الإنترنت مما يجعلها منبئة به

وتتسق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ((Anderson , 2003) والتي أوضحت أن إدمان الإنترنت من المترتبات علي إنخفاض المساعدة النفسية الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ضوء ما أشار إليه (Loesch, 2005) (وما إستعرضته سميرة الكردي (٢٠٠٨) من أن للمساعدة الإجتماعية دور وقائي يتمثل في أن ثقة الفرد في وجود مصادر للمساعدة النفسية في حد ذاته سبب لشعوره بالإطمئنان والسعادة والراحة النفسية حتي لو لم يكن في مواجهة مواقف مثيرة للمشقة، مما يقيه من الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية والنفسية ويجعله أقل إستهدافاً للمعاونة من الإضطرابات السلوكية ومن إدمان الإنترنت.

ويمكن تفسير القدرة التنبؤية للمساندة النفسية الإجتماعية بإدمان الإنترنت في ضوء النظرية البنائية التي شرحها علي عبد السلام (٢٠٠٥) موضحاً أن المساندة تؤثر في سلوك الفرد وتحدد سلامة النفسية في ضوء الخصائص الكمية لشبكة العلاقات الإجتماعية، وإعتبار أن التفاعلات الإجتماعية المتبادلة بين الأفراد هي التي تحدد درجة توافقهم النفسي وإستجاباتهم في مختلف المواقف؛ وتعزز المواجهة الإيجابية لمتطلبات التفاعلات الإجتماعية، وتحقيق التوافق النفسي مع متطلبات الحياة اليومية.

و يتفق معه درداح الشاعر (٢٠٠٥) مشيراً إلي أن التفاعل الإجتماعي يعد أحد الحاجات النفسية المهمة للأفراد، وأنهم يتعلقون بالأفراد وبالمصادر التي يشعرون معها بالأمان والمودة، ويترتب علي إنخفاض المساندة المقدمة من الآخرين أو إبتعادهم عن الفرد وعزلته عنهم العديد من الإضطرابات النفسية والسلوكيات اللا توافقية، ويبدل الفرد جهود للحصول علي مصادر متعددة للمساندة مما يسهم في الوقاية من الآثار السلبية المترتبة علي إنخفاضها.

و تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة سامي الزهراني، هناء السحاري (٢٠٢٠) التي أوضحت أن المساندة الأسرية واقية من إدمان الإنترنت.

و تتفق كذلك مع نتائج دراسة حاتم الحربي، أحمد عبد العليم (٢٠٢٢) التي توصلت إلى أن المساندة الإجتماعية متغير منبئيء بكل من القلق الإجتماعي، وإدمان الهواتف الذكية لدي المراهقين من طلاب المدارس الثانوية

و تشير الباحثة إلي أن مختلف مواقع الإنترنت توفر للفرد التفاعل مع عدد كبير جدا من الأفراد والكيانات ربما لا تتوفر له في المحيط الفيزيقي المباشر من حوله، بالإضافة إلي سرعة وسهولة إقامة شبكة علاقات متسعة بدون قيود مما يزيد من تعلق الفرد بإستخدام الإنترنت وبالوسائل التي يستطيع من خلالها إستخدامه.

و تؤيد ما توصلت اليه الدراسة الراهنة ما أشار إليه محمد وليد (٢٠٠٦) فيما يتعلق بأن إنخفاض المساندة التي يسعى إليها الأفراد يجعلهم يبحثون عن مصدر بديل ويمثل الإنترنت ملاذ للحصول عليها لتحقيق الاشباعات وخفض التوتر.

كما تتسق مع نتائج دراسة (Motteram , 2009) التي بينت نتائجها أن نقص المعلومات المتاحة للفرد منبئياً بالإستخدام المرضي للإنترنت بإعتبار أن الإنترنت وسيلة يسهل من خلالها الوصول للمعلومات دون عناء البحث اليدوي. تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Daniel, L. et al, 2011) من أن شعور الفرد بالمساندة الاجتماعية يسهم في السلامة النفسية للأفراد، ويبدل الفرد جهود عديدة للوصول إليها ويترتب علي إنخفاضها ممارسة الفرد لبعض السلوكيات اللاتوافقية ومنها إدمان الإنترنت.

كما أكدت إيمان نصري، شيماء عزت (٢٠١٤) أن المساندة النفسية الاجتماعية عامل واق من الآثار السلبية، وإضطرابات المسلك المترتبة علي التعرض لأحداث الحياة الضاغطة، ومن بينها إدمان الإنترنت.

و يضيف خالد عبد الوهاب (٢٠١٧) أن المساندة النفسية الاجتماعية تؤدي وظيفة وقائية من الأضرار المترتبة علي التعرض لدرجات مرتفعة من المشقة، ومن أهمها تعاطي الفرد للمواد المؤثرة في الأعصاب وممارسة سلوكيات ضارة. كما تتفق أيضاً مع ما أشار إليه (Firdaus et al , 2019) في شأن أهمية المساندة النفسية الاجتماعية في الوقاية من إدمان المواد المؤثرة في الأعصاب، وإدمان الإنترنت.

### نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع علي

" المساندة النفسية لإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا "

تبين صحة هذا الفرض، حيث إتضح أن المساندة النفسية الاجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا، كما تبين أن إدمان الإنترنت منبئياً بالنوموفوبيا بدرجة أكبر من المساندة النفسية الاجتماعية.

ولإختبار هذا الفرض تم حساب معامل الإنحدار بإعتبار أن الدرجات علي مقياسي المساندة النفسية، وإدمان الإنترنت منبئات بالنوموفوبيا وذلك علي النحو التالي:-



## جدول رقم (٢١)

يوضح نتائج الإحذار المترج باعتبار المساندة النفسية لإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا لدي عينة الذكور (ن = ١٤٨)

معامل الإحذار	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	قيمة (ف)	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	الارتباط المتعدد	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
,151	,019	2,47	,015	6,03	,027	,027	,159	النوموفوبيا	المساندة النفسية الإجتماعية
,159	,023	3,25	,01٩	6,26	,029	,029	,١7١		إدمان الإنترنت

يتبين من الجدول السابق أن المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا لدي عينة الذكور، وأن إسهام إدمان الإنترنت أكبر من المساندة النفسية الإجتماعية في التنبؤ بالنوموفوبيا.

## جدول رقم (٢٢)

يوضح نتائج الإحذار المترج باعتبار أن المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا لدي عينة الإناث (ن = ١٨٤)

معامل الإحذار	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	قيمة (ف)	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	الارتباط المتعدد	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
,138	,013	٢,٥١	,012	5,87	,022	,022	,149	النوموفوبيا	المساندة الإجتماعية
,154	,017	٣,١٥	,027	6,13	,027	,027	,167		إدمان الإنترنت

يتبين من الجدول السابق أن المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا لدي عينة الإناث، وأن إسهام إدمان الإنترنت أكبر من المساندة النفسية الإجتماعية في التنبؤ بالنوموفوبيا.

## جدول رقم (٢٣)

يوضح نتائج الإحذار المترج باعتبار أن المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا لدي العينة الكلية (ن = ٣٣٢)

معامل الإحذار	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	قيمة (ف)	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	الارتباط المتعدد	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
,144	,٠١١	٢,٥١	,011	5,93	023	,023	,154	النوموفوبيا	المساندة الإجتماعية
,156	,٠١٨	٣,١٥	,023	6,21	,028	,028	,169		إدمان الإنترنت

يتبين من الجدول السابق أن المساندة الإجتماعية وإدمان الإنترنت منبئين بالنوموفوبيا لدي العينة الكلية، وأن إسهام إدمان الإنترنت أكبر من المساندة النفسية الإجتماعية في التنبؤ بالنوموفوبيا.

يمكن تفسير تنبؤ إدمان الإنترنت بالنوموفوبيا من خلال التفسير الذي قدمه سلطان العصيمي (٢٠١٠) حيث يري أن فقد الهاتف الجوال يمثل مصدر تهديد لبعض الأفراد قائم علي إدراكهم أن الهاتف المحمول بالنسبة لهم يعد مصدر للشعور بالطمأنينة، ويمكنهم من السيطرة علي المواقف أو التحكم فيها، ويعتبر بالتالي فقد الهاتف المحمول مصدر للخطر نظراً لفقدان التحكم في مجريات المواقف.

يمكن تفسير القدرة التنبؤية لإدمان الإنترنت بالنوموفوبيا في ضوء جاذبية إستخدام الإنترنت التي ذكرتها صبا بشبش (٢٠١٨) والتي تدعم الإستمرار في إستخدامه ومن أهمها:-

- ١- سرعة الوصول إلي المعلومات والتواصل مع الآخرين عبر مختلف دول العالم.
  - ٢- حداثة المعلومات، والإطلاع علي الجديد لحظة بلحظة.
  - ٣- الراحة وعدم بذل جهد في الإنتقال إلي المعلومات أو إلي الآخرين.
  - ٤- شمولية المعلومات التي يرغب الفرد في الحصول عليها، حيث يوفر الإنترنت معظم المعلومات الشاملة حول الموضوعات التي تشمل كافة جوانبها.
- ويتفق ذلك مع تفسير (Nawaz et al,2017)النوموفوبيا في ضوء التددعيم والدور الذي يمارسه في تشكيل السلوك وتحديد آلياته. حيث يترتب علي تكرار إستخدام الهاتف المحمول، وتكرارالحصول من خلاله علي نتائج مرغوبة مثل الألعاب، والتعارف علي الآخرين، والألعاب التي يوفرها من خلال الإنترنت، وتحقق إشباعات بالتالي يرسخ هذا السلوك ويتكرر بهدف الوصول إلي نفس النتائج المرغوبة.

ويمكن تفسير التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية من خلال التفسيرات التي قدمها مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨)، حيث أوضح أن إدمان الهاتف المحمول، والخوف من فقده ينتج عن الشعور بالوحدة النفسية المترتبة علي إنخفاض المساندة النفسية الإجتماعية، والتي يصاحبها حاجة الفرد للإفصاح عن الذات مع الآخرين عبر الهاتف المحمول

باعتبارها وسيلة بديلة للمحيطين به مباشرة من الأهل والأصدقاء والزملاء، ويتم الإفصاح عن الذات من خلال الاتصالات الصوتية والرسائل القصيرة بالإضافة إلى عدد من التطبيقات التي تسمح بذلك.

و أن الفرد ربما يلجأ إلى الإفصاح عن ذاته من خلال الهاتف المحمول لعدة

أسباب منها:-

- الشعور بنبذ الآخرين له ورفضهم التواصل معه وجهاً لوجه  
- انخفاض المساندة النفسية الإجتماعية المقدمة له من المحيطين به وشعوره بعدم اهتمامهم أو اللامبالاة بمشكلاته

- ضمان عدم وجود طرف ثالث أثناء الحديث عن موضوعات خاصة.

كما تتفق النتائج التي توصلنا لها مع ما أشار إليه ( Firdaus et al , 2019) في شأن أهمية المساندة النفسية الإجتماعية في الوقاية من إدمان المواد المؤثرة في الأعصاب، وإدمان الإنترنت.

كما يتفق مع ما ذكرته إيناس عبد المقصود (٢٠١٧) من أن المساندة النفسية التي يقدمها الوالدين لأبنائهم المراهقين والإصغاء إليهم والاهتمام بهم، والتعاطف معهم تحميهم من تناول المواد المؤثرة في الأعصاب، ومن استخدام مصادر أخرى للمساندة ربما تكون غير ملائمة أو ضارة.

و تتسق نتائج الدراسة الراهنة مع تفسير بلال بن جنون (٢٠٢١) سلوك

الأفراد الذي يسعون باستمرار للحصول علي المساندة النفسية بكل صورها من مختلف المصادر سواء كانت مصادر بشرية أو إلكترونية لأنها تزيد من قدرة الفرد على المقاومة النفسية والتغلب على الإحباط، وتجعله قادراً على حل مشكلاته بطريقة جيدة، بالإضافة إلى أنها تخفف من حدة آثار الصدمات النفسية، وتشجع الفرد على التعايش مع أحداث الحياة المثيرة للمشقة، ولهذا تعتبر عامل واق من الإصابة بالعديد من الإضطرابات النفسية والسلوكية ومنبئة بالعديد من السلوكيات اللاتوافقية.

و ربما ترجع القدرة التنبؤية للمساندة النفسية بالنوموفوبيا إلى تفسير علي عبد

السلام (٢٠٠٥) لدورها وأهميتها لأنها تساعد في التقليل من الآثار النفسية السلبية

الناشئة عن تلك المواقف الضاغطة وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والجسمية، ويترتب علي نقصها العديد من الإختلالات السلوكية ومنها إدمان الإنترنت، والنوموفوبيا.

وتري الباحثة أن توفر درجات ملائمة من المساندة النفسية الإجتماعية تحمي الفرد من إدمان الإنترنت ومن الخوف المرضي من كل ما يعوق إستخدامه أو يمنع الوصول إلي مصادر للمساندة بديلة عن المحيطين بالفرد.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة مروة صادق (٢٠١٩) التي توصلت إلي أن النوموفوبيا منبئة باضطرابات العلاقات الأسرية ونقص المساندة والدعم الأسري لدي الجنسين. و تتفق كذلك مع نتائج دراسة هدي جمال (٢٠٢٠) التي بينت أن النوموفوبيا منبئى بإنخفاض درجة الشعور بالأمن النفسي الناتج عن نقص المساندة النفسية من المحيطين بالفرد لدي الجنسين.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة شعبان رضوان وآخرين (٢٠٢١) التي أشارت إلي أن المساندة النفسية الاجتماعية منبئة بالإعتماد علي تناول المواد النفسية المؤثرة في الأعصاب.

### التوصيات:

- ١- توجيه الآباء والأمهات نحو أهمية إهتمامهم بتقديم مختلف صور المساندة النفسية الاجتماعية لأبنائهم بحيث لا يضطرون للبحث عنها عبر الإنترنت.
- ٢- تحديد الآباء والأمهات حدود أوقات لأبنائهم لإستخدام الإنترنت
- ٣- تدريب طلاب المدارس والجامعات علي الوصول للمعلومات عبر المكتبات ووسائل آخري لايدخل من ضمنها الإنترنت.
- ٤- العمل علي تنمية العلاقات بين الفرد والمحيطين به وزيادة ثقته فيهم مما يقلل من إضطراره لإستخدام الإنترنت للحصول علي الدعم المطلوب.
- ٥- توعية الشباب بالأضرار الصحية الجسمية والنفسية المترتبة علي إستخدام الإنترنت لفترات طويلة يومياً.
- ٦- الكشف المبكر عن العوامل النفسية المهيئة لكل من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا.

## بحوث مستقبلية مقترحة:

- تقترح الباحثة تركيز الجهود البحثية في المستقبل علي الآتي:-
- ١- إجراء بحوث تتناول المسببات الأخرى لإدمان الإنترنت والنوموفوبيا التي لم يتم تناولها في التراث المتاح في الدراسات النفسية.
  - ٢- بحث دور العوامل الشخصية في الإستعداد لإدمان الإنترنت.
  - ٣- تناول دور المستوي الإقتصادي الإجتماعي في إنتشار إدمان الإنترنت.
  - ٤- إجراء بحوث حضارية مقارنة لتناول الفروق الثقافية في أنماط إستخدام الإنترنت ومسبباته والمرتبات عليه.
  - ٥- دراسة العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض الجوانب المزاجية لدي الجنسين من مختلف الأعمار.
  - ٦- بحث أثر إدمان الإنترنت علي العمليات المعرفية وتأثيره في ذكاء الفرد
  - ٧- فحص العلاقة بين النوموفوبيا وأنواع المخاوف المرضية الأخرى.
  - ٨- تصميم برامج نفسية علاجية للنوموفوبيا.
  - ٩- بحث دور التقدم التكنولوجي في ظهور اضطرابات نفسية لم تكن معروفة من قبل.
  - ١٠- إجراء بحوث تتناول فاعلية برامج نفسية تقوم علي التدريب من خفض التعلق النفسي بالهواتف المحمولة عند عدم إتاحة فرص لإستخدامها.
  - ١١- بحث العلاقة بين الجوانب المعرفية وإدمان الإنترنت.
  - ١٢- إجراء بحوث بينية تكاملية تتناول الأبعاد النفسية والإجتماعية والإقتصادية لإدمان الإنترنت.
  - ١٣- تصميم برامج إرشادية سلوكية معرفية بهدف الوقاية من إدمان الإنترنت والنوموفوبيا.

## المراجع

- مجلة العلوم والتربية - المصنف الرابع والأربعون - الجزء الثالث - السنة الثانية عشرة - أكتوبر ٢٠٢٠
- إبراهيم الشافعي (٢٠١٩): إختبارات إيمان الإنترنت، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
  - إبراهيم سالم، محمود يوسف رسلان، محمد النبوي محمد (٢٠١٠): إيمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، ص ص ٩١-١٤٤.
  - أحمد درويش (٢٠١٣): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالشعور بالأمن النفسي والتوافق الشخصي والرضا عن الحياة لدى المراهقين ضعاف السمع وفاقد البصر، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، ديسمبر، الحولية ٩، الرسالة ١٢.
  - أسامة أبو سريع (٢٠٠١): هل يسبب سوء استعمال الإنترنت إدماننا نفسيًا؟: مراجعة نظرية للدلائل المؤيدة والمعارضة. مطبوعات ندوة علم النفس وتطلعات المستقبل في دول التعاون الخليجي، مسقط ٢٥ - ٢٧ سبتمبر، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السلطان، قابوس كلية التربية، قسم علم النفس.
  - أسامة المبحوح (٢٠١٥): المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلاب المستفيدين من صندوق الطالب بالجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، فلسطين، جامعة غزة الإسلامية، كلية التربية، قسم الصحة النفسية والمجتمعية.
  - إسلام حسن (٢٠٢٠): النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، المجلد ٢٠، العدد 3، ص ص ٤٥-٧٦.
  - أسماء زكي (٢٠٢٣): الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية والمرونة النفسية كمنبيء بمفهوم الذات الاجتماعية لدى لاعبي كرة الجرس للمكفوفين، مجلة بحوث كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية- جامعة الزقازيق، المجلد ٧٤، العدد ١٤٧، ص ص ١١٣-١٤٨.
  - أسماء صالح، زينب عبد الرازق، إكثار إبراهيم (٢٠١٩): ادمان الإنترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد ٤٤، العدد ٤ ب، ص ص ١٨-٤٠.
  - أسماء السرسري، أماني عبد المقصود (٢٠١٤): مقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
  - أشرف محمد علي (٢٠٢٢): اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول(النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد ٤٣، مايو، ص ص ١٩٧-٢٢٩.

- الحسين سيد (٢٠١٢): الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية والإكتئاب لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- السعيد عبد الصالحين (٢٠١٦): "النوموفوبيا" رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الإجتماعي: دراسة إستكشافية، مجلة دراسات نفسية، المجلد ٢٦، العدد ٣، يوليو، ص ص ٣٦١ - ٣٩.
- الشيماء عبد الفتاح (٢٠١٣): إيمان الإنترنت وعلاقته بالهناء النفسي - الإجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- أماني عبد المقصود (٢٠١٤): إيمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، العدد الثاني، يونيو، الجزء الثالث، ص ص ١٠٥ - ١٢٨.
- إيمان نصري، شيماء عزت باشا (٢٠١٤): الصمود والمساندة الاجتماعية والضغط كمنبئات بالتفكير الإبتحاري لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي، المجلد ٢، العدد ٤، ص ص ٥٥٧ - ٦٠٢.
- إيناس عبد المقصود (٢٠١٧): دور أنماط التفاعل الأسري في التنبؤ بتنظيم الذات وكفاءة حل المشكلات الإجتماعية لدى عينة من المراهقين المعتمدين علي المواد النفسية، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- المنجد في اللغة العربية والإعلام "قاموس لغة" (١٩٨٦): دار المشرق، بيروت.
- بشري إسماعيل (٢٠٠٦): إيمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- بلال بن جننون (٢٠٢١): جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالأمراض المزمنة دراسة ميدانية بجامعة كاملة، عناية، سكيكدة، قسنطينة، رسالة ماجستير، جامعة ٨ مايو، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس.
- تهاني مظهر (٢٠٢١): التوافق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من مرضى الفشل الكلوي المزمن في مجمع فلسطين الطبي، رسالة ماجستير، فلسطين، جامعة القدس المفتوحة، كلية التربية.
- جبران عاقل (٢٠١٥): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والإجتماعي "دراسة مقارنة بني مرحلتي التعليم الثانوي والتعليم الجامعي في مدينة طرطوس"، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.
- جعفر المنصور (٢٠١٦): إيمان الإنترنت وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى الراشدين، رسالة ماجستير، العراق، جامعة البصرة.

- حاتم الحربي، أحمد عبد العليم (٢٠٢٢): دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالقلق الاجتماعي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، اليمن، جامعة تعز، العدد ٣٢، مايو، ص ص ١٠٦ - ١٣٥.
- حسام الدين عزب (٢٠٠٣): فاعلية برنامج علاجي متعدد النظم فى علاج إدمان الانترنت. مؤتمر الطفل العربى والتحدى، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ص ص ١١٤ - ١٣٨
- حفيظة سليمان البراشدية، سعيد سليمان الظفر (٢٠١٩): إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد ١٣، العدد ٢، أبريل، ص ص ٣٠٠ - ٣١٦.
- حنان مجدي سليمان (٢٠٠٩): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- حياة النابلسي (٢٠٠٩): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- خالد العمار (٢٠١٤): إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٣٠، العدد ١، ص ص ٢٦ - ٤١.
- خالد عبد الوهاب (٢٠١٧): الإدمان وعلاجه "رؤية نظرية ودراسات ميدانية"، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- خالد فيصل (٢٠٠٢): شبكة الإنترنت وجمهورها في مدينة الرياض "دراسة نظرية في ضوء نظرية الإستخدامات والإشباعات، رسالة ماجستير جامعة الملك سعود، كلية الآداب.
- دبان صابر قدوري (٢٠٢٢): "النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة العراقية، العدد ٥٢، الجزء ٣، ص ص ٣٣٣ - ٣٥٢.
- درداح الشاعر (٢٠٠٥): إتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة عندهم، رسالة دكتوراه، جمهورية مصر العربية، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- دعاء مجاور (٢٠٢١): برنامج إرشاد بالمعنى لخفض مظاهر النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضي من فقد الهاتف الذكي) وتحسين معني الحياة لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد ٣٢، العدد ١٢٨، ص ص ٤٧٣ - ٥٣٢.
- رحمة الحوسين الشيباني (٢٠٢٣): ادمان الإنترنت والتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية دراسة ميدانية علي عينة من طلاب التعليم الثانوي بمدينة سرت، مجلة كلية التربية - جامعة سرت، المجلد ٢، العدد ٣، ص ص ١٧٥ - ١٩٦.



- رولا الحمصي (٢٠٠٩): إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الإجتماعي " دراسة ميدانية علي طلاب جامعة دمشق "، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية العلوم الإنسانية والتربوية.
- زينب شقير (٢٠٢١): بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقد الهاتف الذكي في البيئة العربية (مصرية- سعودية) المظاهر، الأعراض، الأبعاد، وخصائص الشخصية، القاهرة، المركز العربي للنشر والتوزيع.
- سالي ديكيرسون، بيجي زوكولا (٢٠١٨): نحو بيولوجيا المساندة الإجتماعية، ترجمة: صفاء الأعرس، في دليل علم النفس الإيجابي، القاهرة، وزارة الثقافة، المركز القومي للترجمة، ص ص ٦٩٥-٧١٦
- سامي الزهراني، هناء السخاري (٢٠٢٠): ادمان الإنترنت لدى عينة من طلبة الجامعات السعودية: الأسباب والإنتشار، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦٢، المجلد ١، أبريل، ص ص ٢١٠-٢٣٧
- سامية بكري (٢٠١٩): الإستخدام المشكل للإنترنت وعلاقته بكل من خصائص الشخصية والمشكلات الأسرية لدى المراهقين مستخدمي الهواتف الذكية، مجلة دراسات تربوية ونفسية " كلية التربية- جامعة الزقازيق" المجلد ٣٤، العدد ١٠٢، يناير، ص ص ٦٩-١٣٤.
- سلطان العصيمي (٢٠١٨): إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.
- سميرة الكردي (٢٠٠٨): المساندة الاجتماعية وإرادة الحياة لدى عينة من مرضى الفشل الكلوي وفاعلية برنامج للإرشاد الأسري، دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٧، العدد ٣، ص ص ٥٣-٥٣٨.
- سندس الحربي (٢٠٢٠): النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد ٢٥، يونيو، ص ص ١-٢٩.
- سها أبو وردة (٢٠١٦): إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات كلية رياض الأطفال، مجلة رعاية وتنمية الطفولة جامعة المنصورة، العدد ١٦، الجزء الثاني، ص ص ٦٧-١١٨.
- سيد البهاص (٢٠٠٦): دراسة للمساندة الاجتماعية من حيث علاقتها بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى المراهقين ذوو الإعاقة البصرية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٢٠، ص ص ٢٤١-٢٩٠.
- شعبان جاب الله رضوان، عادل هريدي (٢٠٠١): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد ٥٨، ص ص ١٩-٦٤.
- شعبان جاب الله رضوان (٢٠٠٦): دور المساندة الاجتماعية في الإفصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى الفصامين والاكثابين، دراسات نفسية، المجلد ١٦، العدد ٢، ص ص ١٧١-٢٢١.

- شعبان جاب الله رضوان، هويدا الشيبية (٢٠١٧): العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأعراض النفسية الجسمية لدى عينة من طلاب الجامعة اليمنية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد ١٦، يوليو، العدد ٣، ص ص ٥٩٣ - ٦٤٦
- شعبان جاب الله رضوان، شيرين محمود، مروة واصف (٢٠٢١): دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالمقاومة النفسية لدى المنتكسين والمتعافين من الاعتماد على المواد النفسية، مجلة بحوث ودراسات نفسية المجلد 71، العدد 2، إبريل، ص ص ٢٠٩ - ٢٩٧.
- شيرين عدنان (٢٠١٧): الخوف المرضي من فقاد الهاتف النقال) النوموفوبيا (لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة اليرموك.
- شيلي تايلور (٢٠٠٨): علم النفس الصحي، ترجمة: وسام بريك، فوزي داود، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- صبا بشبش (٢٠١٨): إدمان الإنترنت وعلاقته بالإكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، فلسطين - غزة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
- عادل السعدي (٢٠٢١): العلاقة بين المساندة الاجتماعية والطمأنينة النفسية والهوية الذاتية لدى طلبة جامعة الكويت، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، المجلد ٢، العدد ١٧، مارس، ص ص ٤٠ - ٥٤.
- عادل غنايم، وليد خليفة (٢٠٠٩): بحوث ودراسات في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة، الإسكندرية، دار الوفاء للنشر، الطبعة الأولى.
- عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠٢٠): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا (رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول) وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦٣، أبريل، ص ص ٢٣٩ - ٢٩٧.
- عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٤): إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- عصام محمد زيدان (٢٠٠٨): إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من القلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية، والثقة بالنفس، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٧، العدد ٢، إبريل، ص ص ٤٥٢ - ٣٧١.
- علي عبد السلام (٢٠٠٥): المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- لولوة الجاسر (٢٠١٩): اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد ١٩، العدد ١، ص ص ٥٩١ - ٦١٢.
- فاطمة بركات (٢٠٠٩): المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الإنترنت لدى الذكور المتزوجين، رسالة ماجستير، جامعة ٦ أكتوبر. كلية العلوم الاجتماعية.
- فايز المجالي (٢٠٠٧): استخدام الإنترنت وتأثيره على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي "دراسة ميدانية"، مجلة المنارة، المجلد

- ١٩، العدد ٧، ص ص ١١٨ - ١٣٧.
- فواز المومني، شيرين العكور (٢٠١٩): الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال "النوموفوبيا" لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ١٥، العدد ١، ص ص ٣٣ - ٤٧.
- فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي (٢٠٠١): العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة بسرطان الثدي: مع إشارة خاصة للتأثير المعدل لبعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة القاهرة، قسم علم النفس.
- محمد الشحات، مصطفى ربيع (٢٠٢١): وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية للاعبين الجري والعدو بمنتخب مصر لألعاب القوى، المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة الزقازيق.
- محمد المصري (٢٠٠٦): الأسرة العربية وهوس الإنترنت، مجلة العربي، الكويت، العدد ٥٧٥، ص ص ١٢٣ - ١٦٧.
- محمد شاهين (٢٠١٣): إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة في فلسطين. رسالة ماجستير، فلسطين، كلية العلوم الإنسانية، جامعة غزة.
- محمد شاهين (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية، جامعة غزة.
- محمد عبد الله (٢٠١٥): إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين: دراسة ميدانية في حلب. مجلة الطفولة العربية، الكويت، المجلد ١٦، العدد ٦، ص ص ١٥٧ - ١٨٣.
- محمد قاسم عبد الله (٢٠٢٢): إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين، مجلة الطفولة العربية، العدد ٦٤، ص ص ٩ - ٣٢.
- محمد محروس الشناوي، محمد السيد عبد الرحمن، المساندة الاجتماعية والصحة النفسية "مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية"، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الثانية.
- مروة صادق (٢٠١٩): الاسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين، المجلد ٣، العدد ٥٨، ص ص ٣٤٨ - ٤٠٥.
- مصطفى عبد المحسن، تقوي سيد (٢٠١٨): نموذج العلاقات السببية بين إدمان الهاتف المحمول والإفصاح عن الذات، المجلة الجنائية القومية، المجلد ٦١، العدد ٢، يوليو، ص ص ٢٩ - ٤٨.
- مروة شحتة (٢٠٠٩): أشكال المساندة الاجتماعية للمسنين المتقاعدین عن العمل، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- معاذ شحاتة (٢٠١٦): النوموفوبيا وعلاقتها بالتواصل الأسري لدي المتزوجين، رسالة ماجستير، الأردن، كلية التربية، جامعة اليرموك.

- معتز سيد عبد الله (٢٠١٨): الإيثار والثقة والمساندة الاجتماعية كعوامل أساسية في دافعية الأفراد للانضمام للجماعة وخفض المخاوف المرضية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة العدد ٥٧، ص ص ٤٨ - ٨١.
- منار محمد عكاشة (٢٠١٥): المساندة الاجتماعية واستراتيجيات التعايش كمتغيرات منبئة بنوعية الحياة لدي المعاقين بصريا كليا والمبصرين. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- منار محمد عكاشة (٢٠١٩): الصمود النفسي والأفكار الآلية السلبية كمتغيرين معدلين للعلاقة بين تنظيم الذات والسلوك العدواني لدى الأطفال ذوي اضطرابات المسلك والأسوياء، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- منى بنت مبروك النفيعي (٢٠٢٠): النوموفوبيا الخوف من فقد الهاتف الذكي لدي عينة من المراهقين في مدينة جدة، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية، جامعة جدة، كلية العلوم الاجتماعية.
- مليكة بن بردي (٢٠١٤): إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الأزهر.
- نصر الحوسني (٢٠١٢): إدمان الإنترنت وعلاقته بالإكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، كلية التربية.
- ندى سامي (٢٠٢١): النوموفوبيا اضطراب نفسي يهددك عند الإفراط في استخدام هاتفك المحمول، بيروت، دار الكتاب العربي.
- نسيمة طباس، خديجة ملال (٢٠٢١): الإدمان علي الإنترنت لدي الطلبة الجامعيين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد ٥، العدد ١، يونيو، ص ص ٣٨٣ - ٤٠٥.
- نسرین صلاح (٢٠٠٨): تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي عينة من مجهولي الهوية ومعروفي الهوية لدي الذكور والإناث بمنطقة مكة، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية، أم القرى.
- نورا عثمان (٢٠٢١): النوموفوبيا الخوف من فقدان الهاتف ال محمول (وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدي عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، المجلد ٤٥، العدد ٢، ص ص ٤٨٨ - ٥٦٦.
- هبة ربيع (٢٠٠٣): إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات النفسية، المجلد ١٣، العدد ٤، ص ص ٥٥٥ - ٥٨٠.
- هدي جمال (٢٠٢٠): النوموفوبيا (رهاب الهواتف الذكية) لدي عينة من الآباء والأمهات وعلاقتها بالأمن النفسي لدي أبنائهم في المرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة، حوليات كلية الآداب، جامعة عين شمس، العدد ٤٨، يناير - مارس، ص ص ٢٥٠ - ٢٨٠.
- ولاء عبد الرؤوف، محمد أمين أسامة (٢٠٢٠): تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف (النوموفوبيا) لطلبة الجامعات الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٨، العدد ٤، ص ص ٨٢٠ - ٨٣٨.

- Abraham, N. (2014): A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among student's degree colleges in Mysore. *Asian Journal of nursing education and esearch*, Vol 4, No 4, PP 421-428.
- Amir, S. (2014). The study of the relationship between internet addiction and depression, Anxiety and Stress among students of pargand, *International Journal of Economy, Management and Social sciences*, Vol 3, No 12, PP 28- 32.
- Anderson, K. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*,50,1,21-26.
- Azra Daei, Hasan Ashrafi- rizi, Mohammad Reza soleymani, (2020): Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction Among University Students, *International Journal of Preventive Medicine* Published by Wolters Kluwer- downloaded free from journal.net on Sunday, December 29, 2019, IP: 24.36.209.51
- Bivin.J, Mathew, P., Thulasi, P & Philip, J. (2013): Nomophobia-Do we really need worry about? A cross sectional study on Nomophobia severity among male under graduate students of health sciences; *Reviews of progress*, Vol 1, No 1, PP 1-5.
- BraGazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014): A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, Vol 7, PP 155- 173.
- Bravo, A.J., Kelley, M.L., Hollis, B.F. (2016). Social support, depressive symptoms, and hazardous alcohol use among navy members: An examination of social support as a protective factor across deployment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol 35, No 8, PP 693-704.
- Cholas, M. (2012): Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Health Sciences*, Vol 2, No 1, PP 33- 44.

- Chóliz, M., Pinto, L., Phansalkar, S. S., Corr, E., Mujjahid, A., Flores, C., & Barrientos, P. E. (2016). Development of a Brief Multicultural Version of the Test of Mobile Phone Dependence (TMDbrief) Questionnaire, *Journal of Psychology*, Vol 112, No 7, PP 650- 664.
- Chung, T & Lis, M. (2006). Internet Function and internet addictive behavior, computer and Human Behavior Journal, Vol 22, PP. 1067- 1071.
- Clayton R., Leshner, G.& Almond, A. (2015): The extended self: the impact of iphone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, No 20, PP119-135.
- Daniel L. King; Paul H. Delfabbro; Mark D. Griffiths; Michael Gradisar(2011) Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *A School Clinical Psychology Review* 31 ,1110–1116.
- Davis, R. (2001). A cognitive behavioral model of Pathological Internet Use, *Comput- Hum- Bahav- Journal*, Vol 17, PP. 187- 159.
- Dian ,A,W & Siti , M (2019): The Influence of Self-Management in Using Gadgets against Nomophobia in Adolescents , *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 323.
- Dixit, S., Shukla., Bhagwat, A., Bindle, A., et al (2010): A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of Medical College. *Indian Journal of Community Medicine*, Vol 35, No 2, PP 343-393.
- Due, S. (2010). Longer term effect of randomized, controlled Group Cognitive Behavioral therapy for internet addiction in adolescent students in shanghai, Australia and New Zealand *Journal of psychiatry*, Vol 44, No 2, PP 129- 134.
- Duran, F (2003): Internet addiction disorders:  
 - <http://allpsych.com/journal/addiction.html>  
 - Duran, M. (2003) Internet addiction disorder, *Http: \\ All psych. Journal of Internet addiction, Journal of*

Oxford university press, Vol 58, pp 118-128.

- Firdaus, S., Setyowati, A. & Purwatiningsih, E.S. (2019). Spiritual resilience model on drug abuse intensity among senior high school students, South Kalimantan: A path analysis. *Indian Journal of Public health research and development*, Vol 10, No 3, PP 348-353.
- Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLoS One*, 16(4), e0249890.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0249890>
- Gacken back. (1998). *psychology and internet Inter-personal and trans-personal implication*, san Diego, CA, Academic press.
- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2020). Assessing Nomophobia: Validation Study of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Mental Health Journal*, Vol,17, No 3, pp 1-10.
- Griffiths, M. (2000) Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research and Theory*, Vol 8, PP. 413- 418.
- Grohel, J. (2003): *International addiction guide*,
- [http://psychocentral.com/net addiction](http://psychocentral.com/net%20addiction)
- Han, S., Kim, K. & Kim, J. (2017): Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of Smartphone separation anxiety. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, Vol 20, No 7, PP 419-427.
- Jane, J. (2012). *The Effect of Support Type on Resilience*. Master of Arts, the Department of Communication Studies, the Graduate School of the University of Alabama
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olick, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, Fear of Being without a

Smartphone—A Systematic Literature Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(2), PP 580-594.

- Junker & Shutter stock. (2011). Linking Health Communication with Social Support. Chapter6. Mattson `s Health as Communication Nexus: Property of Kendall Hunt Publishing Co.
- Kajal, P., Reshma, S.& Shailaja, G. (2016). Are students becoming slaves of technology? International Journal of Advanced Research, Vol 4, No 9, PP 601-605.
- Kilinc, A. C, Cam, A., Ünsal, D., Arslantas (2020): Evaluation of nomophobia and Loneliness in high school students in Turkey, European, Journal of Public Health, Volume 30, Issue Supplement, No 5, PP 157- 166.
- Kim, H. S., Sherman, D.K., & Taylor, S. E, (2008), Culture and social support. American Psychologist, Vol 63, No 6, PP 518- 526.
- King, A. Valenc, A., & Nardi, A. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? Cognitive and Behavioral Neurology, Vol 23, No 1, PP 52-54
- King, A, Valence, A., Silva, & A. C., Kaczynski, T. (2013): Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior, Vol 29, PP 140–144.
- King, A., Valenca, A., Cardoso, A.& Sancassiani, F. (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, Vol 17, No 10, PP 28-35.
- Kwon M, Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, et al. (2013): Development and validation of a Smartphone addiction scale (SAS). Free available online: [www. Plos.one.org](http://www.Plos.one.org),8(2) e56936.
- Lee, L.; Chang, C.; Lin, Y.& Cheng, Z. (2014) :The dark side of smart phone usage: Psychological traits,



- compulsive behavior and techno- stress. Computers, Human Behavior. Vol 31, PP 373-383.
- lin, S & Tasi, c. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents, Computer in Human Behavior, Vol 18, pp, 411- 426.
  - Loesch, M, E. (2005): social support, contact with siblings, and contact with extended family members as predictors of the development of social skills- Alliant international university, los Angles, vol35, p13-83.
  - Motteram, A. (2009). Extra version, Impulsivity, And on line group
  - Membership as predictors of problematic internet use, Cyber psychology & behavior, Vol 12, No 3, PP 128- 141.
  - Nalwa, K. & Anand, A. (2008). Internet addiction in Students: A case of Concern, Cyper Psychology and Behavior, Vol 8, PP. 653- 656.
  - Nawaz, I., Sultan, I., Amjad, M. & Shaheen, A. (2017): Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. Journal of Technology Behavioral Sciences, Vol 33, PP 1-7.
  - Neetu, G. (2020): An uptrend among students' nomophobia, Journal of Applied Science and Research, 2020, 8 (2):25-29.
  - Nichols, L. & Nichi, R. (2004). Development of a psychometrically Sound Internet addiction scale: A preliminary step, psychology of addiction Behavior, Vol 4, PP 381- 384.
  - Nie, N & Erbing, L. (2000). Internet and Society: a preliminary Report. Stan ford Institute for the quantitative Study of Society, intersurvvoy, Inc and McKinney and Co.
  - Niemz, K. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self- Esteem, The General Health Questionnaire, cyber Psychology and behavior, V (8), N (6). PP. 562-570.
  - Olivencia- Carrión, M. A., Ferri-García, R., del Mar Rueda, M., Jiménez-Torres, M. G., & López-

- Torricelli's, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry research*, No 266, PP 5-10.
- Ozcan, N, & Puzulu, S. (2007). Internet Use its relation with The Psychosocial Situation a Sample of University Students, *Cyber Psychology and Behavior*, Vol 10, No 6, PP, 313- 326.
  - Pamuk, M., & Atli, A. (2016). Development of a problematic mobile phone use scale for university students: Validity and reliability study. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, Vol 29, No 1, PP 49- 62.
  - Sahin, R., Son, Y.& Eichenberg, C.h (2017): Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, Vol 19, No 12, PP 404-427.
  - Saliceti F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Journal of social and behavioral sciences*. No 191, PP 1372- 1376.
  - Sasidharan, A., Selvamani, I., Venkatraman, N., Bhupathi, D., Nesan, G. S. C. Q., & Kavitha, P. (2022). Severity of Nomophobia and its Association with Anxiety, Stress and Depression among Medical Students during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, Vol 6, No 2, PP 2241-2253.
  - Sharma, S.& Kaur, R.(2016).Nomophobia: the problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, Vol 7, No 12, PP 1135-1139.
  - Shapiro,N.A.; Goldsmith, T.D.;Keck,P.E.;JrKhosla;U.M .&McElory,S.L.(2 003). Psychometric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*,57(1-3),267-272.
  - Stern, D. (1997). Internet Addiction, Internet psychotherapy, *American journal Psychiatry*, V (154) N (6) , PP. , 890- 899.Studies,Vol 7, pp. 1-22.
  - Suler, J. (2002). Identity management in Cyber, *journal of Applied psychoanalytic studies*, Vol 4, PP. 455-640.

- Thakur, P.& Olive, K. (2016): A Quasi experimental study to assess the effect of structured teaching program on knowledge regarding nomophobia among students of selected college in district Jalandhar, Punjab. *International Journal of Nursing Education*, Vol 8, No 2, PP 119-121.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010): Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, Vol 62, No 4, PP 194- 203.
- 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. (2015): Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, Vol 49, PP 130–13
- 
- Yildrim, C.& Yasan Ak, (2018): Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university, *International Journal on new trends in education and their implications* Vol 9, No 4, PP 11-20
- 
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications, *Cyber psychology and Behavior*, Vol 10, PP 671- 679.