النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حلب بسوريا

عبد الحميد محمد شيبان
دكتور في كلية التربية جامعة حلب – سوريا shybansh38@gmail.com
التقديم: ٢٠٢٣/١١/١٩ القبول: ٢٠٢٣/٢/٢٦ النشر: ٢٠٢٣/٩/١٥
Doi: https://doi.org/10.36473/ujhss.v62i3.2083
work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licenses

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حلب، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في كل من النوموفوبيا والوحدة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً، (٥٧) طالب و(٤٣) طالبة من بعض كليات جامعة حلب متوسط أعمارهم بين (١٨–٣٠) سنة، وتم تطبيق مقياس النوموفوبيا ومقياس الوحدة النفسية، وتم التحقق من صدق وثبات هذين المقياسين المستخدمين وتبين أنهما يتمتعان بصدق وثبات جيدين، وتوصل البحث إلى وجود علاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس النوموفوبيا تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الوحدة النفسية تعزى لمتغير الجنس .

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا, الوحدة النفسية, طلاب المرحلة الجامعية .

Nomovobia and its Relationship to the Psychological Loneliness of a Sample of the Students of the University of Aleppo in Syria

Abdulhameed Mohamed Sheban
Doctor, Faculty of Education, University of Aleppo - Syria
shybansh38@gmail.com

Abstract

The current study aimed to find out the nature of the relationship between nomophobia and psychological loneliness among a sample of Aleppo University students. It also aimed to investigate the differences in each of nomophobia and psychological loneliness according to the gender variable.and the study sample consisted of (100) males, (57) males and (43) females. From most of the faculties of the University of Aleppo, the average age is between (18-30) years. The Researcher used two scales: the Nomo phobia scale, and the psychological loneliness scale. The results of the study revealed the existence of a relationship between Nomo phobia and psychological loneliness among undergraduate students, and there were no statistically significant differences on the Nomo phobia scale is due to the gender variable, and there are no statistically significant differences on the psychological loneliness .scale due to the gender variable

Keywords: Nomo phobia, Psychological loneliness, Undergraduate student.

مقدمة:

أحدثت تكنولوجيا الهاتف النقَّال، تغييراً جذرياً في نمط حياة الأفراد والجماعات، سواءً على مستوى استخدامها كوسيلة للاتصال أم آثارها على الجوانب الاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية، حيث أسهمت في إلغاء الفروق المكانية والزمانية بين الأفراد، وتحول إلى مكتب متنقل يمكن من خلاله تنفيذ كافة الأعمال المكتبية، وذلك من خلال التطبيقات التي أتاحتها الوسائط المتعددة الملحقة به, ومع حاجة الأفراد في المجتمع لاستخدام الهواتف المحمولة انتشر نوع جديد من الرهاب يعرف باسم " نوموفوبيا " (Nomophobia) ، وهو عبارة عن مرض يصيب الفرد بالهلع لمجرد التفكير بضياع هاتفه المحمول أو حتى نسيانه في المنزل وأشارت دراسة أجرتها شركة «سكيوريتي انفوي» المتخصصة في الخدمات الأمنية على الأجهزة المحمولة، إلى أن (66) في المئة من مستخدمي الهواتف المحمولة في بريطانيا وحدها يعانون من الـ "نوموفوبيا" , كما بينت إحدى الدراسات أن معدلات الإصابة بالنوموفوبيا تنتشر بصورة أكبر بين فئة الشباب من عمر (١٦) إلى (٢٤) عاماً، حيث أفاد ٧٥% منهم أنهم لا يستطيعون التواجد بعيداً عن هواتفهم المحمولة لثوان معدودة، بينما بلغت هذه النسبة ٧٠% بين الفئة العمرية من (٢٤) إلى (٣٥) عاماً . (الخياط،٢٠١٤، ص٤) (Al-Khayat,2014,p4)

كما أظهرت الدراسة التي نشرتها صحيفة الدايلي ميل، أن معدلات الإصابة بالـ«نوموفوبيا» تنتشر بصورة أكبر بين فئة الشباب من عمر ١٨ إلى ٢٤ عاماً، حيث أفاد ٧٧ في المئة منهم أنهم لا يستطيعون التواجد بعيداً عن هواتفهم المحمولة لثوانٍ معدودة، بينما بلغت هذه النسبة ٦٨ في المئة بين الفئة العمرية من ٢٥ إلى ٣٤ عاماً. وبيّنت كذلك أن النساء مهووسات بفقدان هواتفهن أكثر من الرجال. وكشفت الدراسة عن أن الأشخاص يتفقدون هواتفهم المحمولة بمعدل ٣٤ مرة في اليوم، وأن ٧٥ في المئة من الأشخاص يستخدمون هواتفهم حتى في الحمام. كما أوضحت أن الـ«نوموفوبيا» لا يقتصر فقط على الخوف المرضي من فقدان أو نسيان جهاز الهاتف المحمول، بل تشمل أيضاً القلق من عدم التواجد في نطاق التغطية. ومن بين الأعراض السيئة التي يطورها المصابون بهذا الإدمان ضعف احترام الذات، وتراجع أداء العمل والصراعات الشخصية، والانسحاب والمحاولات الفاشلة لتقليص استخدام الهاتف المحمول، واستخدام الهاتف المحمول في التعامل مع المشاعر غير المرغوبة وإجهاد العين الرقمي. (كمال،٢٠١٧، ص٢) (Kamal,2017,p4)

و رغم هذا الحماس الذي يبدو لاستقبال هذه الهواتف المحمولة و التعامل معها و الاستفادة من إيجابياتها و ما أوجدته من مفاهيم جديدة، فإنها أيضا أحدثت مشاكل نفسية و اجتماعية، و لعل من أهمها الشعور بالوحدة النفسية، فالجلوس و الانغماس في هذه الهواتف لمدة طويلة من الزمن، قد يؤدي إلى عزل الفرد عن مجتمعه الحقيقي، ما يسهم في تدني تفاعله الاجتماعي مع أفراد أسرته، و تقليص عدد الأصدقاء، و انحدار المشاركة في الحياة الاجتماعية، و عدم امتلاك مهارات الاتصال الإيجابي مع الذات و الاخرين، و هذا كله يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية، و بالتالي لا يمكننا إغفال الآثار النفسية و الاجتماعية السلبية التي خلفتها هذه التكنولوجيا، فقد أصبح هذا الأمر ينبئ بخطورة متعاظمة على حياة الأفراد و لاسيما الطلاب حيث يرون أن

استخدام هذه الهواتف أصبح يمثل لديهم حياة اجتماعية بديلة و مصدراً حيوياً للاتصال الشخصي، حيث تطلق لهم الحرية في التعبير عن أنفسهم بطريقة غير مقيدة.

١-مشكلة الدراسة:

يشهد المجتمع تغيرات جذرية في مختلف نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية أدت الى تعقد أساليب

التوافق ولتواكب وأصبح هذا التغير من العلامات الجوهرية التي تميز سماته فعلى الرغم من التأثيرات السلبية للهاتف النقَّال في حياة طلبة الجامعات وعلاقتها بالوحدة النفسية، إلا أن ظاهرة الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول لم تحظ بالاهتمام الكبير من الباحثين باعتبارها ظاهرة نفسية لها سيكولوجية خاصة، والتي قد تسبب الكثير من مظاهر القلق والخوف لدى الطلبة، والناتجة عن الاستخدام المرضي للهاتف المحمول. وهناك عدد محدود من الدراسات العربية التي تناولت انتشار النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسية في المجتمعات الجامعية, كدراسة (ليلدرم ٢٠١٤) التي أكدت على أن انتشار استخدام الهاتف المحمول بين الطلبة الجامعيين أحدث تغيراً ملموساً في أسلوب حياتهم وتواصلهم مع الآخرين وتنامي اعتمادهم عليه في كافة نشاطاتهم اليومية، كما أشارت دارسة (عودات والدلالعة، ٢٠٢٠) حيث أشارت الى أن الاستخدام المتزايد لأجهزة التكنولوجيا الموصولة بالانترنت والهواتف المحمولة يسبب تغيرات في سلوك الطلبة بشكل يومي، وتؤدي الى تعرضه للعديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية, وكذلك دراسة (محمد،٢٠١٩) التي أكدت أن طلبة الجامعة هم أكثر الفئات استخداماً للهواتف الذكية فمن بين الراشدين الذين يمتلكون هاتفاً ذكياً وجد أن ٨٣ %منهم تراوحت اعمارهم بين (١٨-٢٤)، و٧٤ %فقط اعمارهم فوق ٦٥ .

وإن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا يصبحون غير قادرين على القيام بأي نشاط اجتماعي، أو عاطفي، أو عملي من دون كتابة الرسائل النصية أو الرد على المكالمات الهاتفية، وان هذا النوع من المستخدمين يصبحون أكثر قلقاً عندما ينفصلون عن الهاتف المحمول، ولا يستطيعون أن يتمتعوا بكل ما يقومون به دون استخدام هواتفهم المحمولة. (International Business، 2013)

ويعتبر الإحساس بالوحدة النفسية احدى أخطر الأمراض والمشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الانسان وهي نقطة البداية لكثير من المشكلات كما أنها تعد نواة المشاكل. حيث تشير دراسة "ماجزكوفيك" (١٩٨٦) لوجود علاقة ارتباط إيجابية بين الاحساس بالوحدة النفسية والعمر، وأن الإحساس بالوحدة النفسية في مرحلة الشباب، وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي يفوق الشعور بالوحدة النفسية عن بقية المراحل العمرية الأخرى, ويُعرف هذا الشعور بأنه حالة نفسية واسعة الانتشار يترتب عليها احساس الفرد الشديد بالألم، وهي حالة نفسية المنشأ تنجر عن احساس الفرد بأنه ليس قريباً من الآخرين، وهذا الاحساس ناتج عن افتقار الفرد بأن يكون طرفاً في علاقة محددة أو مجموعة علاقات، وتؤثر خصوصاً على المراهق بعدم اشباع حاجاته.

(خوج،٢٠٠٢، ص٢) (Khoj,2002,p2)

وبالتالي قد أصبح من الضروري التعرف على المشكلات المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول ففي الآونة الأخيرة بدأنا نلاحظ أن هذا الاستخدام يتكثف لدى الكثير من الطلبة بشكل يثير الدهشة، حيث تحول إلى عادة

يومية جديدة تفرض نفسها في قائمة الممارسات القائمة مسبقاً وربما مقاومة الممارسات الأخرى المنافسة لها، مما قد يؤدي إلى حدوث تحولات جذرية وعميقة في حياة الفرد، النفسية والاجتماعية وخاصة لدى الطلاب الجامعيين. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث بالسؤال التالي: هل توجد علاقة بين النوموفوبيا و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية ؟

٢-أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة في:

تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية في أنه يتناول مجالاً بحثياً ما زالت الدراسات التي تناولته قليلة مما يضيف بينة معرفية جديدة فيما يخص موضوع النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية كما أن نتائجه يمكن أن تحرك عجلة البحث حول المتغيرات ذات الصلة بمتغيرات البحث لدى طلبة المرحلة الجامعية وحول المتغيرات ذاتها لدى فئات عمرية أخرى، كما تكمن أهميته من الناحية التطبيقية في الوقاية من النوموفوبيا وأثرها في الوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية و مساعدة المهتمين والدارسين القائمين على شؤون الطلبة في الجامعة في إمكانية اعداد برامج إرشادية توعوية لمضار النوموفوبيا وآثارها في الوحدة النفسية لديهم .

٣- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

١. التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى افراد عينة الدراسة وتبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث)
٢. التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى افراد عينة الدراسة وتبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث)
٣. التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

٤- مصطلحات الدراسة:

النوموفوبيا Nomo phobia:

هي نوع من أنواع الرهاب الحديثة، ناتج عن زيادة التفاعل بين الشخص وتكنولوجيا المعلومات، والتواصل في الهواتف المحمولة خصوصاً الذكية، والخوف من العجز عن التواصل، وفقدان جميع برامج التواصل التي توفرها الأجهزة الذكية، والعجز عن الوصول لأي معلومات تنتجها الهواتف المحمولة.

(Yildirim,2014,p13)

وتعرف اجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على اختبار النوموفوبيا المستخدم في هذا البحث والتي تتراوح بين (٢٠ حتى ١٠٠) .

الوحدة النفسية Psychological loneliness :

تعرفها جودة بأنها خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، او لعجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة الحميمية بحيث يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين . (كاتبي، ٢٠١٢، ص٨٠) (Katbi,2012,p80)

وتعرف اجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على اختبار الوحدة النفسية المستخدم في هذا البحث والتي تتراوح بين (٣٤ حتى ١٧٠) .

طلبة المرحلة الثانوية Undergraduate student :

هم طلبة المرحلة الجامعية المسجلين في مختلف كليات جامعة حلب في العام الجامعي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢.

٥- حدود الدراسة:

٥-١- الحدود الموضوعية: تتمثل بمتغيرات البحث أي متغيري النوموفوبيا والوحدة النفسية.

٥-٢- **الحدود المكانية:** جامعة حلب.

٥-٣- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول من عام ٢٠٢١-٢٠٢٢ .

٥-٤- **الحدود البشرية:** طلبة المرحلة الجامعية في جامعة حلب .

٦- الإطار النظري والدراسات السابقة:

٦-١- الإطار النظري:

تعتبر **النوموفوبيا** (الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول) خوف من الابتعاد عن الهاتف المحمول واستعماله ويستخدم مصطلح Nomo phobia كاختصار لكلمات رهاب عدم وجود الجوال -No-Mobile Phobia، وقد ظهر المصطلح أول مرة عام ٢٠٠٨ وذلك في الدراسة التي قام بها مكتب البريد البريطاني لتقصي حالات القلق التي يعانيها مستعملو الهاتف المحمول (Pinosova &others,٢٠١٤), وتعبر دراسة كينغ وفالينكا ونارديي ٢٠١٠ Nardi& Valenca, king من أولى الدراسات حول الاضطراب التي قارنت انتشار هذا الرهاب في ٢١ دولة وذلك من التقنيات الجديدة. وفي تعريفهم لرهاب فقدان الجوال، فقد عرفوا المفهوم بأنه "حالة من الضيق أو الانزعاج Discomfort والقلق Anxiety حين لا يمكن للشخص استعمال هاتفه المحمول أو الاتصال بالكمبيوتر، إنه خوف من عدم التواصل الالكتروني أو التقني والابتعاد عن صفحة الويب. (King&others,2014) **ومن أعراض الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول:** خوف المريض من عدم وجود تغطية, خوف من انتهاء شحن بطارية الهاتف المحمول, قلق مبالغ فيه من عدم القدرة على التواصل (إرسال واستقبال الاتصالات), خوف من عدم مشاركة الآخرين أو الإنقطاع عنهم, متلازمة رنين الهاتف المحمول (حيث يتوهم الشخص أن الهاتف المحمول يرن في حين أنه لا يرن بالواقع), التفقد المستمر للرسائل والصفحات, عزل الشخص عن محيطه الاجتماعي وعن التفاعل الاجتماعي الحي, التأثر السلبي على العين. (عبد الله، ٢٠١٥ , ص ٥٦) (Abdullah,2015,p56)

ومن النظريات المفسرة للنوموفوبيا: نظرية التدفق المثالية: تفترض هذه النظرية أن تكنولوجيا المعلومات تمثل خبرة ممتعة تجعل المستخدم يحافظ على مكاسبه منها حتى ولو بتكلفة أعلى، فالتكنولوجيا تحدث الاعتماد عليها أو ادمانها، إذ تجعل المستخدمين لها يضحون ببعض الالتزامات (أو يمهلونها) أو تجعلهم يقصرون في أداء بعض النشاطات الاجتماعية أو الصحية (salehan & others,2013) . **ونظرية الاشتراط الاجرائي:** الاستخدام المفرط للهاتف سلوك متعلم، وقد يكون قهرياً، نتيجة لما يصحب هذا السلوك

أو يسبقه تدعيمات ايجابية قد تحدث تعلقاً قوياً لبعض التطبيقات في الهاتف الذكي يجعل من الصعب على المستخدم اتخاذ قرار واع لإيقاف هذا السلوك . (Rush,2011,p211)

وعرف قشقوش الوحدة النفسية بأنها: إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الأشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بإفتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله . (قشقوش، ١٩٧٩، ص١٨) (Kashkoush,1979,p18)

وعرفت جودة الشعور بالوحدة النفسية بأنه يمثل "حالة يخبرها الفرد تنشأ أساساً عن قصور في العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين، مما يجعله يشعر بالألم والمعاناة بسبب احساسه بعدم التقبل وإهمال الاخرين له" . (جودة،٢٠٠٦، ص٢٨٢) (Judeh,2006,p282)

وللوحدة النفسية عدة عناصر:

١. اغتراب الذات

وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قدر الذات.

٢. العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة

ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيداً انفعالياً وجغرافياً واجتماعياً، وشعور الفرد بعدم الانتماء في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة وأدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر.

٣. ألم / صراع خفيف

وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والامبالاة والاضطراب الذي يستهدف أهم الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية.

٤. ردود الأفعال الموجعة الضاغطة

ويتكون ذلك نتاج مزيد من الألم والمعاناة من الخبرة المعاشة للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للاضطراب والألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية. (عابد، ٢٠٠٨، ص٦٣) (Abed,2008,p44)

ومن النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية : النظرية التحليلية: يرى أصحاب هذه النظرية وعلى رأسهم فرويد أن الوحدة النفسية ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد فالشعور المؤقت بالوحدة أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة، تنتج عن فقدان شخص معين أما الوحدة المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه مما يؤدي الى الاكتئاب والإنهيار العصبي . و**النظرية الظاهرية:** تحدث الوحدة كما عبر عنها روجرز عندما تفشل دفاعات الفرد في التواصل بالذات الداخلية ،كما أن اعتقاد الفرد بأن ذاته الحقيقية غير محبوبة تجعله متعلقاً بوحدته لأن الخوف من الرفض يقوده إلى الإصرار على الظهور بالمظهر الإجتماعي الكاذب ،وذلك لاستمرار الشعور بالفراغ.

و**النظرية الاجتماعية:** ويرى أصحابها أن الشعور بالوحدة النفسية يعود لضعف في علاقات الفرد مع الأسرة وضعف الحراك في الأسرة و وضعف الحراك الاجتماعي. (العنزي،٢٠١٠، ص٣١) (Al-Anazi,2010,p31)

٦-٢- الدراسات السابقة:

١-**دراسة المومني و العكور (٢٠١٩)** (Al-Momani& Al-Akour,2019) **: بعنوان الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقَّال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك** وهدفت إلى الكشف عن مدى انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك، بالإضافة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للعوامل الديمغرافية في انتشار النوموفوبيا لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (١٤٢٥) طالبا، تم استخدام مقياس يلدريم (٢٠١٤) لقياس النوموفوبيا. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك كان مقدارها (١٥,٣٧ %)، كذلك وجود أثر نسبي للمتنبئ (عدد سنوات امتلاك الهاتف النقال) يرتبط طردياً مع المتنبئ به (النوموفوبيا). كذلك وجود أثر نسبي للمتنبئ (الجنس) لصالح الطلبة الإناث مقارنة بنظرائهم من الذكور.

٢-**دراسة العودات و الدلالعة (٢٠١٩)** (Al-Awdat & Al-Dala'a,2019) **: بعنوان تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لطلبة الجامعات الأردنية** هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس للنوموفوبيا لطلبة الجامعات الأردنية، وبلغت العينة (٢٠٠٠) طالباً. وأشارت النتائج إلى أن معاملات الارتباط بين الدرجة على فقرات المقياس والدرجة على المجال الذي تنتمي له الفقرة، وكذلك معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على المقياس ككل كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى توفر صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

٣- **دراسة الحربي (٢٠٢٠)** (Al-Harbi,2020) **: بعنوان النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز**, هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عيّنة من طلاب هذه الجامعة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لديهم، ودراسة الفروق في استجاباتهم حول أعراض النوموفوبيا وفق متغيّرات (التخصص التعليمي، والمستوى التعليمي). وتكونت عيّنة الدراسة من (١١٢) طالباً ، وتم تبني مقياس يلدريم (Yildirim, 2014)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ومستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسِّطة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى المستوى العلمي.

٤- **دراسة قدوري (٢٠٢٠)** (Kaddouri,2020) **: بعنوان النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة**, وهدفت التعرف على مستوى كل من النوموفوبيا والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة وفي ضوء متغيرات (الجنس , التخصص), وقامت الباحثة ببناء أداة لقياس النوموفوبيا, وتبني أداة لقياس الاتزان الانفعالي، وطبقت على عينة طبقية عشوائية بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود مستوى من النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة ومستوى الشعور

بالاتزان الانفعالي، وجود فروق دالة احصائياً في مستوى النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق في متغير التخصص، وجود فروق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق في متغير التخصص، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا النفسي والاتزان الانفعالي.

دراسات المحور الثاني: الوحدة النفسية .

١- دراسة أبو شندي (٢٠١٥) (Abu Shendi,2015) **في الأردن بعنوان : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى والتي منها استخدام الانترنت والهاتف الخلوي** هدفت لتفحص درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الزرقاء في الأردن مع متغيرات: الجنس والكلية والسنة الدراسية والمعدل التراكمي ،واستخدام الانترنت ،والهاتف الخلوي ،ومشاهدة التلفاز وتم تطبيق مقياس اليرموك للشعور بالوحدة النفسية على عينة تكونت من ٥٨٢ طالباً ، وبينت نتائج الدراسة أن الشعور بالوحدة النفسية مشكلة عامة يعانيها بدرجة متوسطة طلبة الجامعات ،كما بينت نتائج الدراسة وجود اختلافات في درجة الشعور بالوحدة النفسية تعود لاختلاف مستويات متغيرات الدراسة ،وكانت الفروق دالة احصائياً لمتغيري: الكلية، ومدة استخدام الانترنت، ولم تكن كذلك لمتغيرات: الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي، واستخدام الهاتف الخلوي، ومشاهدة التلفاز.

٢- دراسة جيانج وآخرون (٢٠١٨) (Jiang & others,2018) **في الصين بعنوان : الوحدة،الفردية والواتف الذكية بين الطلاب الدوليين في الصين** اعتمدت الدراسة المسح عبر الإنترنت كبحث رئيسي طريقة لفحص العلاقة بين الفردية والشعور بالوحدة واستخدام الهواتف الذكية وإلقاء إعلانات الهواتف الذكية، شارك (٤٣٨) طالبا درسوا في الصين منذ شهور. أظهرت النتائج أن الطلاب في الصين أكثر السكان المعرضين لمخاطر عالية لكل من الشعور بالوحدة الشديدة وإدمان الهواتف الذكية ، بنسبة ٥,٣ % من المشاركين يعانون من الشعور بالوحدة وأكثر من نصف المشاركين يظهرون أعراض إدمان الهواتف الذكية وبذلك أظهر الطلاب الدوليين الذين لديهم درجة أقل من الفردية درجة أعلى من الشعور بالوحدة ، مما أدى إلى درجة أعلى من استخدام الهواتف الذكية وإدمانها.

٣- دراسة جيزجين وآخرون(٢٠١٨) (Gezgin & others,2018) **في تركيا بعنوان : العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية بين المراهقين الأتراك**

هدفت بحث العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة وآثار استخدام الهاتف الذكي والإنترنت بين المراهقين.

وشملت العينة (٣٠١) مراهقاً للدراسة وتم جمع البيانات عبرمقياس(NMP-Q) للنوموفوبيا ومقياس (UCLA)(ULS-8) للوحدة، وفقاً للنتائج، مستويات السلوكيات المعادية للمراهقين كانت على مستوى معتدل بينما لم تكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية من حيث مدة ملكية الهاتف الذكي وحصة الإنترنت الشهرية عبر الهاتف المحمول، كما تم العثور على اختلاف كبير من حيث مدة استخدام الإنترنت عبر الهاتف المحمول، والوقت اليومي لتفحص الهاتف المحمول. كما كان هناك علاقة كبيرة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بالعودة الى الدراسات المذكورة أنفاً نجد أن **دراسة المومني و العكور** هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة, أما **دراسة العودات و الدلالعة** هدفت إلى تطوير مقياس للنوموفوبيا لطلبة الجامعات الأردنية, أما **دراسة الحربي** فهدفت التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عيّنة من طلاب هذه الجامعة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لديهم وفق متغيّرات (التخصص، والمستوى التعليمي), أما **دراسة قدوري** فقد هدفت التعرف على مستوى كل من النوموفوبيا والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء متغيرات (الجنس , التخصص), أما **دراسة أبو شندي** هدفت لمعرفة درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الزرقاء في الأردن مع متغيرات الجنس والكلية, والمعدل التراكمي، واستخدام الانترنت، والهاتف الخلوي , أما **دراسة جيانج وآخرون** فهدفت لدراسة العلاقة بين الفردية والشعور بالوحدة واستخدام الهواتف الذكية, أما **دراسة جيزجين وآخرون** فهدفت بحث العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة وآثار استخدام الهاتف الذكي والإنترنت بين المراهقين, أما **البحث الحالي** فيهدف لبحث العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى طلبة جامعة حلب .

٧- الدراسة الميدانية:

٧-١- **منهج البَحث:** تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي للتحقق من الأهداف والفرضيات لمعرفة العلاقة بين المتغيرين والفروق بين الجنسين وبين التخصصات، ويعرف بأنه " الاصطلاح الذي نشير به الى مجموعة واسعة من الفعاليات التي تشترك في كونها تهدف الى وصف المواقف أو الظواهر وقد يكون هذا الوصف ضروريا لاتخاذ القرار أو لدعم أغراض أعم للبحث كما أنه يهدف الى اجراء علمية أوسع وهو مصمم في هذا السياق لتطوير المعرفة التي ستستند اليها البحوث اللاحقة وتفسيراتها . (حمصي،٢٠١٠،ص ١٨٣)

٧-٢- **مجتمع البَحث:** يتمثل مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في جامعة حلب والمهنية. تمت زيارة الكليات خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١- ٢٠٢٢، ولعدم توفر احصائيات كاملة عن عدد الطلاب تم الاكتفاء بسحب عينة عشوائية من المجتمع الاصلي بحيث نعطي مؤشر كمياً احصائياً للبيانات تزيد عن ١٠٠.

٧-٣- **عينة البَحث:** تم سحب عينة عشوائية من الطلبة مع مراعاة الجنس والصف والتخصص، تم اختيار عينة بحث تتألف من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلب من مختلف الكليات، وقد تم اختيار (٥٧) طالب و (٤٣) طالبة، وتراوحت أعمارهم بين (١٨) و (٣٠) سنة، من جميع السنوات الدراسية، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية من جامعة حلب.

٧-٤- **أداة البَحث:**

١- مقياس النوموفوبيا إعداد (المومني و العكور) ٢٠١٩

يتألف المقياس من /٢٠/ بند وجميعها تعتبر إيجابية ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين /٢٠-١٠٠/ وتتم الاستجابة وفق متدرج خماسي(إطلاقاً تأخذ ١، نادراً تأخذ ٢، في بعض الأحيان تأخذ ٣، في معظم الأحيان

ذنتأخذ ٤، دائماً تأخذ ٥) ، وقام الباحث بحساب ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس حيث بلغت قيمتها ٠,٩١٨ أي أن المقياس يتمتع بثبات عال.

٢- مقياس الوحدة النفسية إعداد (الباحث) ٢٠٢٢

يتألف المقياس من /٣٤/ بند وجميعها بنود إيجابية ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين /٣٤-١٧٠/ وتتم الاستجابة وفق متدرج خماسي(إطلاقاً تأخذ ١، نادراً تأخذ ٢، في بعض الأحيان تأخذ ٣، في معظم الأحيان تأخذ ٤، دائماً تأخذ ٥) ، وقام الباحث بحساب ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس حيث بلغت قيمتها ٠,٨١٧ أي أن المقياس يتمتع بثبات عال. وقد تم وضع المقاييس في الملاحق.

٧-٥- المعالجات الإحصائية:

تم استخدام صدق المحكمين والفا كرونباخ لحساب الصدق والثبات للادوات وكذلك (ت) للفروق في المجموعة الواحدة والمجموعتين المستقلتين، و(Anova) للفروق بين المجموعات، وحساب (ر) بيرسون للارتباط باستخدام البرنامج الاحصائي، SPSS، وتحليل التباين الأحادي الخطي.

٨- نتائج البحث وتفسيرها:

<u>الفرض الأول:</u> توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في النوموفوبيا.

وقد تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبارات (T) للعينات المستقلة (independent sample t test وفيما يلي عرضاً لنتائجه في الجدول التالي:

الجدول(١). دلالة الفروق في النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	قيمة الدلالة	القرار
ذكر	57	69.439	14.527	0.815	98	٠,٤١٧	دالة
أنثى	43	71.651	11.848				

ومن خلال الجدول السابق نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا ترجع لعامل الجنس أي لا يوجد فرق بين الذكور أو الإناث بدرجة sig ٠,٤١٧ أي أكبر من ٠,٠٥

جائت هذه النتيجة مخالفة لدراسة فواز المومني وشيرين العكور (٢٠١٩) حيث كشفت النتائج وجود أثر نسبي للمتنبىء (الجنس) لصالح الطلبة الإناث مقارنة بنظائرهم الطلبة الذكور، و دراسة م. دبان صابر قدوري (٢٠٢٠) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ويفسر الباحث هذه النتيجة من أن الظروف المتاحة للذكور متاحة أيضاً للإناث، والمناهج الدراسية التي يتم تدريسها في الجامعة متماثلة أيضاً، بالإضافة لورش العمل التي تكون متاحة لكلا الجنسين، وإن اعتماد الهاتف النقال كوسيلة لعملية التعلم والالتزام بالمواعيد والتواصل مع الأهل والأصدقاء ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة كل هذا يقلل من وجود فروق بينهما في مستوى النوموفوبيا. وأيضاً يفسر الباحث هذه النتيجة بتساوي الذكور مع الإناث حيث يمكن أن نعزو انتقاء الفروق بين الجنسين في النوموفوبيا إلى تشابه

جيل الشباب في الاعتماد على هواتفهم بدرجة كبيرة حيث يمثل الهاتف لدى بعضهم غطاء أمان فهم يشعرون بأمان حينما يعرفون أن بإمكانهم الاتصال لطلب المساعدة من أحد ما ،إن فقدان الهاتف المحمول بالنسبة لبعض الأفراد يعني عدم القدرة على التواصل مع الأصدقاء والانقطاع عن كل مايحدث حولهم، ويأتي ذلك بعد أن اعتادوا حمل هواتفهم في كل مكان يذهبون إليه، في حجرة النوم، وأثناء سيرهم في الشارع، وأثناء استخدامهم المصعد حتى أثناء دخولهم دورة المياه ،ومن ثم فإن فقدان الهاتف يعني بالنسبة للفرد فقدان واحد من أعز الأصدقاء الذي يقضي معه أكبر وقت من حياته لذلك يتفقد دوماً هاتفه المحمول خوفاً من رسالة نصية غير مقروءة أو مكالمة هاتفية فائتة أو ايميل لم يقرأ، ويشعر باستحالة الاستغناء عنه لذلك أصبح التحقق من الهاتف المحمول أولوية لغالبية الأفراد من جيل الشباب من الجنسين على حد سواء بمجرد استيقاظهم من النوم وكثير منهم متعلقون بهواتفهم أغلب ساعات النهار، وقد أدى ذلك إلى تغير في سلوك الأفراد وكذلك نظرتهم الاجتماعية .

كذلك يعزو الباحث ذلك إلى أن استخدام الهاتف بشكل مفرط من قبل الاناث هو وسيلة لعملية التواصل مع الأصدقاء و الأهل وعملية التسوق الالكتروني ومتابعة المشاهير والمواقع الالكترونية الأخرى، كما أن خصوصية الهاتف المحمول بما يتضمنه من ملفات وأرقام تزيد من مستوى النوموفوبيا لدى طالبات الجامعة فبمجرد التفكير بفقدانه يشعرن بالخوف الشديد.

وأيضاً إن كل التخصصين يستخدمون الهاتف المحمول بشكل مفرط وملفت للنظر كوسيلة لعملية التعلم والحصول على المعلومات والتواصل مع الزملاء والمدرسين .

إن هذه النسبة لانتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة حلب بإحتمالية زيادة التأثيرات السلبية للهاتف المحمول نتيجة حاجة الطالب الجامعي له، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية للطلاب الجامعيين، حيث أن الطلبة الجامعيين يتواصلون أكثر من غيرهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي ،وقد بينت الدراسات أن الطلاب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير عن طريق هواتفهم يكونون عرضة للإصابة بالنوموفوبيا ومن خصائص هذه المرحلة أيضاً ميل الشباب في جميع المجتمعات إلى تطوير نسق ثقافي خاص بهم، ويعبر عن مصالحهم واحتياجاتهم ويستطيع الطالب تحقيق ذلك عبر إنشاء مدونة خاصة به أو انشاء صفحة أو حساب على مواقع التواصل الاجتماعي يعبر فيها عن ثقافته وآرائه واحتياجاته وهو ما من شأنه متابعة صفحته أو حسابه باستمرار، ومن ثم يؤدي إلى تعلقه بالهاتف المحمول عن طريق متابعة مايستجد وقد يكون عاملاً لتعلقه بهاتفه وخوفه من فقدانه أو فقدان الاتصال بالشبكة .

<u>الفرض الثاني</u>: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الوحدة النفسية.

وقد تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبارات (T) وفيما يلي عرضاً لنتائجه في الجدول التالي:

الجدول(٢). دلالة الفروق في الوحدة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	قيمة الدلالة	القرار
ذكر	57	93.035	28.340	0.529	98	٠,٥٩٨	دالة
أنثى	43	90.116	25.860				

ومن خلال الجدول السابق نجد أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوحدة النفسية ترجع لعامل الجنس أي لا يوجد فرق بين الذكور أو الإناث بدرجة sig ٠,٥٩٨ أي أكبر من ٠,٠٥

جاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة يوسف أبو شندي (٢٠١٥) حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير الجنس, وبذلك يفسر الباحث عدم وجود الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الوحدة النفسية حيث يرجع ذلك إلى تماثل الظروف الراهنة الواقعة على كلا الجنسين من علاقات اجتماعية وارتباطات في ظل الوضع الراهن حيث لا تقتصر على جنس معين دون غيره بل إن الجنسين يتعرضون للوحدة النفسية . إلا أن كل من الذكور والإناث يتأثرون بالوحدة النفسية كل بطريقته، فالإختلاف بينهما يرجع إلى الخبرات المختلفة التي تعرض كل منهما إليها .

وفي ضوء ذلك يرى الباحث أن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الوحدة النفسية لدى طلاب جامعة حلب يرجع إلى أن الإناث في الوقت الحالي بمجتمعنا أصبحن يتمتعن بقدر كبير من الحرية والمساواة مع الذكور في (التعليم، الاختلاط، عقد الصداقات، المساندة الاجتماعية) وهذا بدوره يمنح الإناث فرص أكبر للتفاعل والعمل والإحتكاك مع الذكور ومن ثم تساوي إحتمالات الشعور بالوحدة النفسية لدى كل منهما .

وأيضاً إن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ لدى الأفراد الذكور والإناث على السواء، وذلك عن طريق المواقف المرتبطة بالوالدين أو فقدان الشخص منذ صغره للمهارات الإجتماعية من حيث الإنخراط في المجتمع والتفاعل مع أفراده، أو نتيجة إساءة معاملته من قبل الوالدين أو إهمالهما له، ونظراً لأننا نعيش الآن في عصر تساوت فيه إلى حد ما أساليب تعامل الوالدين مع أبنائهم الذكور والإناث على حد سواء، حيث لم تعد توجد أساليب للتفرقة فيما بينهما فيمكن لنا أن نتصور عدم وجود فروق بينهما فيما يتعلق بردود الأفعال على ما يتعرضون له من إحباطات وصدمات نفسية، فالوحدة النفسية هي رد فعل يقوم به الفرد مهما كان جنسه نتيجة لما يتعرض له من إحباط لحاجته إلى الألفة والتواصل مع الآخرين .

الفرض الثالث : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

وقد تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار Correlation وتبين أنه توجد علاقة بين متوسط درجات النوموفوبيا ومتوسط درجات الوحدة النفسية حيث بلغ ارتباط بيرسون ٠,٦٦ ودرجة Sig ٠,٥١٢ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وهي علاقة (طردية متوسطة) وجاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة سندس عبد

الرحمن الحربي (٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ومستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسطة، ومع دراسة م. دبان صابر قدوري (٢٠٢٠) التي كشفت وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا النفسي والاتزان الانفعالي، ودراسة دنيز ميرتكان جيزجين، نازير بورسين هاموتوغلو، جوزده سيزين–جولتكين، تونكاي أياس (٢٠١٨) حيث كان هناك إحصائياً علاقة كبيرة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة النفسية، ويفسر الباحث هذه النتيجة والانتشار الكبير للنوموفوبيا بين طلبة الجامعة سببه تغيرات التكنولوجيا التي فرضت بساطها على المجتمع بشكل عام وعلى المؤسسات التعليمية بشكل خاص التي اعتمدت على هذه التكنولوجيا في ظل انتشار جائحة كورونا ووظفت تقنية الهاتف النقال وجعلته منصة تفاعلية تستخدم لعملية التعليم الالكتروني والتواصل مع الزملاء والمدرسين، الأمر الذي زاد ارتباطهم واستخدامهم المفرط للهاتف النقال ومن شعورهم بالوحدة والخوف بمجرد التفكير بفقدانه.

وبذلك تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول والوحدة النفسية، فكلما ازداد الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول ازدادت معه نسبة الشعور بالوحدة وعدم القدرة على التحكم بالانفعالات وردود الأفعال وذلك بسبب نفاذ الشحن أوانقطاع النت أوفقدان الهاتف أوانقطاع شبكة الاتصال وكلما قل مستوى الاهتمام بهذه الأمور كلما قل شعور الشخص بالوحدة ومن هنا تبين معنا وجود علاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية.

وإن الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة يزيد من مشاعر الوحدة فالأشخاص الذين يفقدون القدرة على التواصل عبر الهاتف المحمول أو الانترنت يشعرون بالوحدة بسبب خوفهم من عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل معهم ،هؤلاء الأشخاص يعتمدون بشكل أساسي على هواتفهم المحمولة في تكوين علاقات اجتماعية حيث يشعرون بأنهم أفضل حالاً من الناحية النفسية عند تواصلهم مع الآخرين عن طريق هواتفهم المحمولة .

فالوحدة النفسية تنتج من نقص التواصل الإجتماعي أو العجز عن التواصل الإجتماعي وعدم القدرة على الانتماء لجماعة معينة أو تكوين علاقات حميمة ولأن الهواتف المحمولة أصبح من السهل الحصول عليها واستخدامها مع إمكانية تطورها والإمكانيات المختلفة التي تقدمها فقد تجاوز استخدام الأفراد لها حد التواصل فقط حيث أصبح الآن الأفراد أكثر حضوراً في بيئات الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي من (فيس بوك، واتس آب، تويتر، انستغرام) وأكثر اتصالاً به، وبذلك فهم ينتقلون من العالم المادي إلى عالم رقمي نتج عنه ارتباط قوي بين الأفراد وهواتفهم أدى إلى الخوف الشديد من فقدانها .

التوصيات:

١. عقد الندوات والدورات الإرشادية وإقامة محاضرات تثقيفية للطلاب تتضمن توجيهات إرشادية حول مدى خطورة الافراط في استخدام الهاتف المحمول وتأثيره على سلوكهم وعلى تواصلهم الاجتماعي والأسري وحياتهم الشخصية.

٢. العمل على إشراك الطلاب بأنشطة تعمل على تنمية مهاراتهم الاجتماعية، وتفريغ طاقاتهم حتى يشعروا بأهميتهم وبالتالي ينخفض عندهم مستوى الشعور بالوحدة النفسية.
٣. إصدار نشرات تسهم في زيادة الوعي لدى طلاب الجامعة بشأن أساليب مواجهة الشعور بالوحدة النفسية.
٤. وضع معايير من قبل أولياء الطلاب تتعلق باستخدام الهاتف المحمول وأن يكون هناك أوقات معينة لاستعمال الهاتف المحمول.
٥. ضرورة وجود أخصائيين نفسيين بشكل مستمر في الجامعات لتقديم برامج إرشادية للطلبة لمساعدتهم في التخلص من مشاعر الوحدة النفسية والتوعية حول قضية الاستخدام غير الايجابي للهاتف المحمول وما يترتب عليه من آثار سلبية على الجانب الجسمي أو النفسي أو الاجتماعي أو الأكاديمي.
٦. تنبيه أولياء الأمور إلى متابعة أبنائهم بعد اقتنائهم للهواتف المحمولة بالتعرف على سلبياتها وإساءة استعمالها، والمشكلات السلوكية الناتجة عن الإدمان عليها وذلك من خلال نشر الوعي عبر وسائل الإعلام ومؤسسات التنشئة الاجتماعية الأخرى.
٧. إجراء مزيد من الدراسات الإكلينيكية والمعمقة للتعرف على البناء النفسي الدينامي لشخصية المراهقين مدمني الهواتف المحمولة, إدخال مفاهيم: "الخوف المرضي من ترك الهاتف المحمول" و"سوء استعمال الهاتف المحمول "و"الإدمان السلوكي على الهاتف المحمول "في المناهج الدراسية والجامعية.

المقترحات:

يقترح الباحث اجراء المزيد من البحوث والدراسات حول نسبة انتشار النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى الطلبة وزيادة حجم العينة. واجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال ومنها على سبيل المثال: (اضطرابات الشخصية وعلاقتها بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة. فاعلية برنامج إرشادي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة من الجنسين. الوحدة النفسية وعلاقتها بالنوموفوبيا لدى المراهقين. النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة).

References

Abdullah, Muhammad Qasim (2015): An Introduction to Mental Health, Amman, Dar Al-Fikr.

Abed, Wafaa (2008): The relationship of psychological loneliness among the wives of martyrs to both social support and religious commitment. Master's thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza, pp. 22-44.

Abu Shendi, Youssef, (2015): The feeling of psychological loneliness and its relationship to some variables among students of Zarqa University in Jordan, College of Education, Zarqa University, Jordan, p. 180.

Al-Anazi, Faris bin Hamoud bin Hammad (2010): Feelings of psychological loneliness and aggressive behavior among the inmates of the Social Education House. Unpublished Master's Thesis, Naif Arab University for Security Sciences, Saudi Arabia, pp. 22-31.

Al-Awdat, Walaa Abdel-Raouf and Al-Dala'a, Osama Muhammad, (2020): Developing a scale of fear of losing the mobile phone, nomophobia for Jordanian university students, Journal of the Islamic University for Psychological Studies, Volume (28) No. 4, pp. 1-82.

Al-Harbi, Sondos Abdul Rahman (2020): Nomophobia and its relationship to anxiety among a sample of King Abdulaziz University students, Comprehensive Multidisciplinary Electronic Journal, Issue 25, College of Graduate Education, King Abdulaziz University, Saudi Arabia, p. 1.

Al-Khayat, Raad (2014): Nomophobia, a new phobia that affects half of the youth, Journal of the Gulf Studies Center, No. 5, pg. 4.

Al-Momani, Fawaz and Al-Akour, Shirin (2019): The pathological fear of losing the mobile phone (nomophobia) among Yarmouk University students, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. (15) No. 1, Yarmouk University, Jordan, p. 33.

Gezgin, Deniz Mertkan & Hamutoglu, Nazire Burcin& Gultekin, Gozde Sezen& Ayas, Tuncay (2018) The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents, p.358.

Homsi, Anton. (2010). Research origins in psychology. Sixth Edition, Damascus: Damascus University Publications.

International Business, T. (2013). Nomo phobia: 9 out of 10 mobile phone users fear losing contact, says survey. International Business Times. Retrieved on May 25, 2016, from: http://www.ibtimes.co.in/ nomo phobia -9-out-of-10-mobile-phone-usersfearlosing-contact-says-survey-473914.

Jiang, Qiaolei &Li ,Yan& Shypenka, Volha (2018) Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction Among International Students in China p.1.

Judeh, Amal (2006): Psychological loneliness and its relationship to depression among a sample of male and female students, An-Najah University Journal for Human Sciences, 20.1, p. 282.

Kaddouri, Daban Saber (2020): Nomophobia, the fear of losing a mobile phone and its relationship to emotional balance among university students. Master Thesis, College of Arts, Department of Sociology, Tikrit University, p. 334.

Kamal, Ayed (2017): Information and communication technology and its effects on the values of Algerian society, unpublished PhD thesis, submitted to the Department of Sociology, Faculty of Human Sciences, University of Abu Bakr Belkaid - Tlemcen, Algeria, p. 2.

Kashkoush Ibrahim (1979): Psychological loneliness .. its concept, forms, causes and treatment, Cairo

Katbi, Muhammad Ezzat Arabi (2012): Domestic violence directed at children and its relationship to psychological loneliness. Damascus University Journal 1, 28, pp. 80-81.

Muhammad Khoj, Hanan bint Asaad (2002): Shyness and its relationship to psychological loneliness and parental treatment methods among a sample of middle school students in the city of Makkah, Master's thesis, College of Education, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia, p. 22.

Muhammad, Heba Mahmoud (2019): The role of psychological loneliness, personal happiness, impulsivity and some demographic variables in predicting nomophobia among university youth, Journal of Psychological Studies, Volume (29), No. 4, pp. 63-761.

Rush,s (2011) problematic Use of Smartphonr in the Workplace, An introductory Stuidy Master degree in Psychology, central queensland University , Rock Hampton , Australia p.211-215.

Yildirim, C (2014).Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation a questionnaire using mixed methods research. Master Degree, Lowa State University using mixed methods research. Master of science, Iowa 29 State University,USA.Retrieved from: https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005/(14005).