



كلية التربية  
المجلة التربوية

جامعة سوهاج

## الخوف من الضياء وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين

### إعداد

د/ عمرو محمد سليمان / د/ محمد مصطفى عبدالرازق  
أستاذ الصحة النفسية المشارك / أستاذ مشارك بقسم التربية الخاصة  
بجامعة الملك خالد / وأستاذ الصحة  
بجامعة الملك خالد / وأستاذ الصحة  
بجامعة عين شمس / أستاذ المساعد بكلية التربية النوعية  
بجامعة عين شمس / أستاذ المساعد بكلية التربية النوعية  
بجامعة عين شمس / أستاذ المساعد بكلية التربية النوعية  
بجامعة عين شمس

د. أحمد علي طلب

أستاذ مشارك بقسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد.  
وأستاذ الصحة النفسية المساعد-كلية التربية-جامعة الوادي الجديد.

تاريخ الاستلام: ١٠ سبتمبر ٢٠٢٠ م - تاريخ القبول: ٢٣ سبتمبر ٢٠٢٠ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021. 135527

**المخلص:**

هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع ورهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين، وبحث الفروق بين الجنسين في كل من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، والتحقق من الإسهام النسبي للخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٤) مراهق مغترب في المملكة العربية السعودية (٣٥٢ من الذكور، و٢٣٢ من الإناث) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) سنة، واستخدمت الدراسة عدداً من الأدوات تمثلت في: مقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przybylski et al., 2013 - تعريب الباحثين)، مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في النوموفوبيا في اتجاه الإناث، وإسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين. وتمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة.

**الكلمات المفتاحية:** الخوف من الضياع، رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)، المراهقين المغتربين.

*Fear of missing out and its relationship with No Mobile Phobia  
(Nomophobia) among expatriate adolescents*

**Abstract:**

The study aimed to identify the nature of the correlation relationship between Fear Of Missing Out (FOMO) and No Mobile Phobia (Nomophobia) among expatriate adolescents, explore the gender differences in both FOMO and Nomophobia, verify the relative contribution of FOMO to predict with Nomophobia among sample of the study. The sample of the study consisted of (584) expatriate adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia (352 males, 232 females) whose ages ranged between (15-17) years, and the study used FOMO scale (Prepared by: Przybylski et al., 2013, translated by the current researchers), and Nomophobia scale (prepared by the current researchers). The study reached the following results: there was a positive significant statistical correlation relationship between FOMO and Nomophobia among expatriate adolescents, there were no significant statistical differences between males and females in FOMO, there were significant statistical differences between males and females in Nomophobia for females, and the contribution of FOMO to predict Nomophobia among expatriate adolescents. The results of the study were discussed in light of literature and previous studies.

**Key words:** fear of missing out, No Mobile Phobia (Nomophobia), expatriate adolescents.

## مُقدِّمةُ الدِّراسةِ وخلفيتها النظريةُ:

أصبحت دول الخليج العربي - منذ اكتشاف البترول فيها وارتفاع مستوى المعيشة بها من أكبر أسواق العمل الجاذبة للعمالّة بصفة عامّة، وللعمالّة المصريّة بصفة خاصّة؛ وذلك لرغبتهم في البحث عن فرص عملٍ أفضلٍ لتحسين مستوى معيشتهم، وتحقيق حياة كريمة لأفراد أسرهم، وتشيير الإحصاءات إلى وجود حوالي (٩,٥) مليون مصريّ مُغترب، منهم (٦,٢) مليون مصريّ مقيم في الدّول العربيّة. وتحتلّ المملكة العربيّة السّعوديّة المركز الأوّل في استقبال المُغتربين المصريّين؛ حيثُ استقبلت حوالي (٤٦,٩%) من إجمالي المُغتربين في الدّول العربيّة (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٠)<sup>(٢)</sup>.

ويحرص أغلب المُغتربين للحفاظ على تركيبة الأسرة إلى اصطحاب أبنائهم معهم في بلاد الاغتراب، وخاصة إذا كان هؤلاء الأبناء في مرحلة المراهقة، نظرًا لحساسية هذه المرحلة. وتَسعى الأسر إلى توفير جميع الاحتياجات الأساسية لأبنائها سواء أكانت ماديّة أم تعليميّة أم ترفيهيّة؟ حتى لا يشعر هؤلاء الأبناء بالاغتراب، إلا أنّه وكما أشار السامرائي (٢٠٠٤) إلى أنه تُوجد بعض المشكلات التي تواجه المُغتربين، من أهمها: الشّعور بالغرابة الناتجة عن عدم قدرة الابن على إقامة علاقات اجتماعيّة مع أقرانه، مع وجود قلة في الأنشطة الترفيهية التي تتناسب مع ثقافة المُغتربين، ومشكلة التّحيز، وعدم القدرة على توصيل الأفكار، وضعف التّأقلم الثقافي؛ ممّا يؤدي إلى حالة من الارتباك والإحباط، وكذلك صعوبة الاندماج في النسيج المجتمعي. ونتيجةً لذلك فقد لجأ المُغتربون إلى شبكات التّواصل الاجتماعي بدلًا من المجتمع الذي يعيش فيه، والتي فرضت نفسها بقوة نتيجة سهولة استخدامها، كما أنها ساهمت في تكوين مجتمعات افتراضيّة جديدة قائمة بذاتها (Garrett, 2006).

ووجد المراهقون أنفسهم في الوقت الحاضر داخل العالم الرّقمي وهم مُحاطون بأجهزة الكمبيوتر والإنترنت وألعاب الفيديو والهواتف الذّكيّة، سواء أكانت في المنزل أم المدرسة؟ أي إنّها أصبحت محيطيّة بهم من كل جانب من جوانب حياتهم، لذلك يرى Subrahmanyam & Smahel (2011) أنّه يجب عدّ العالم الرّقمي أحد الأبعاد المهمّة في تنمية المراهقين،

(٢) اعتمد الباحثون في التوثيق على الإصدار السادس من دليل الكتابة العلمية والتوثيق الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكيّة APA.

ولقد أدى التّقدّم المُتسارع في التّكنولوجيا والتّفاعّل اليومي في حياة الأفراد باستخدام أجهزة الكمبيوتر والإنترنت وشبكات التّواصل الاجتماعي والهواتف المَحمولة إلى تغيّرات هائلة في حياتهم وعاداتهم الاجتماعيّة وسلوكياتهم، ويضيف (Park & Kaye, 2019) أنّ هذه التّكنولوجيا أصبحت امتدادًا لجسد البشر كما أنّها ساهمت في تشكيل هويّاتهم، وتأتي الهواتف الذّكيّة في مُقدّمة هذه التّقنيّات؛ نظرًا لما تُقدّمه من إمكانيات بشكلٍ أصبحت معه موردًا لا غنى عنه في حياة الناس (Kneidinger-Müller, 2019).

وتعدّ تطبيقات التّواصل الاجتماعي من أكثر تطبيقات الهواتف الذّكيّة شهرةً واتّساعًا؛ وذلك لسهولة وسرعة الوصول إليها من خلال تطوير تقنيات الهاتف الذّكي (Zheng & Lee, 2016)، ويرجعُ هذا النّشاط إلى الفوائد الجَمّة التي يجنيها الأفراد من هذه التّطبيقات، والتي تتمثّل في نشر الفيديوهات والصّور، ومتابعة المنشورات، والتّواصل مع الأصدقاء والمعارف، والتعرّف على أصدقاء جُدد، ومتابعة أفراد الأسرة، وقضاء أوقات الفراغ، وتبادل الأفكار (Hamutoglu, Topal & Gezgin, 2020).

وأشارت نتائج عديد من الدّراسات إلى أنّ الاستخدام المفرط لهذه التّطبيقات له العديد من الآثار السّلبية؛ مثل: الإصابة بالأرق (Yogesh, Abha & Priyanka, 2014)، وانخفاض الأداء الأكاديمي (Duke & Montag, 2017; Samaha & Hawi, 2016)، كما يرتبط الاستخدام المفرط بالعديد من المُشكلات النّفسيّة؛ مثل: القلق والاكتئاب (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Elhai, et al., 2017; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks, & Elhai, 2018).

وبالرغم من انتشار الهواتف المَحمولة الذّكيّة بما تحملُه من تقنيات مُتطوّرة، إلّا أنّها تسبّبت في حدوث تحولات عالميّة في المجتمع؛ حيث تمّ جمع العديد من التّطبيقات التي يُمكن إجراؤها باستخدام أجهزة مختلفة في جهاز واحد، ونتيجةً لذلك فقد يسّرت تقنيات الاتّصال الحياة اليوميّة وطلّبت المساعدة عند الحاجة. ويرى Yildirim & Correia (2015) أنّ العصر الحالي هو عصر التكنولوجيا، حيث تزايد استخدام الهواتف الذّكيّة، ممّا أدى إلى التّطوير المُستمرّ في تقنيات وتطبيقات هذه الهواتف، ومن بين الوظائف التي لاقت اهتمامًا كبيرًا بين مُستخدمي الهواتف الذّكيّة تأتي وظيفة التّواصل الاجتماعي التي أتاحتها التّطبيقات المختلفة مثل: Facebook, Twitter وغيرها الكثير. وتشير الإحصاءات إلى أنّ بعض تطبيقات التّواصل الاجتماعي مثل WhatsApp يضمّ (١,٣) مليار مُستخدم

يوميًا (Duke & Montag, 2017; Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Statista, 2017) ، لذلك يُعتقد أنّ الإنترنت ووسائل التّواصل الاجتماعيّ لهما دورٌ مهمٌّ في الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة، وأصبح لا غنى عنها للمستخدمين.

وبالرغم من الإمكانيات التي تُوفّرها هذه الهواتف الذّكية، فإنّ الإفراط في استخدامها قد يبتّج عنه مشكلات عدّة، تُمثّل عاملَ خطورةٍ على صحة الفرد الجسمية والنفسية، ويُعدُّ أحد أبرز الاضطرابات التي صاحبت استخدام الهواتف المحمولة، هو "اضطرابُ الخوف من الضياع" (Fear Of Missing Out (FOMO)، والذي يُعدُّ أحدَ الاضطرابات التي لم تحظْ بالدراسة من قَبْلُ في الدّراسات العربيّة، ويُمكن الاستدلالُ عليه عن طريق بعض المؤشّرات السلوكية التي يقوم بها الأفراد، والتي تتمثّل في: فحْصُ الهاتف المحمول بشكلٍ مُتكرّر، وعدم إيقاف تشغيل الهاتف أثناء الليل، والنّوم مع الهاتف، والحصول على بنك طاقة للحفاظ على بطارية الهاتف (Akilli & Gezgin, 2016; Franchina, et al., 2018).

ولقد ظهر مفهوم الخوف من الضياع كبناءٍ نفسيٍّ مُؤخّرًا في الأدبيّات النفسيّة نتيجة الإفراط في استخدام وسائل التّواصل الاجتماعيّ، ويرجع ذلك إلى أنّ الأفراد قَبْلُ ظهروا هذه الوسائل لم يكونوا يتعرّضون باستمرارٍ للحياة الاجتماعيّة للأخريّن على نطاقٍ واسعٍ، ومع ذلك فإنّ الزيادة في استخدام برامج التّواصل الاجتماعيّ جعلت الحياة الاجتماعيّة للأخريّن بارزةً للغاية، وبالتالي زادت من التّعرّض لأحداثٍ اجتماعيّةٍ التي لم تتّم دعوة الفرد إليها (Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017; Przybylski, et al., 2013).

ويُعدُّ Przybylski, et al. (2013) أوّل من صاغ تعريفًا لهذا المصطلح؛ حيث يرى أنّه: يعني الانشغال الدائم بالحفاظ على صلاتٍ مُستمرةٍ مع ما يفعله الآخرون، وينتج ذلك الانشغال نتيجة الخوف من استبعاد الشّخص من مكافأة التّجارب الاجتماعيّة التي يتعرّض لها الآخرون. وعرّفه (Fuster, et al. (2017) بأنّه: إحساسٌ غيرٍ سارٍ ناتج عن معرفة أنّ للأخريّن تجاربٍ سارّةً، لا يكون الفرد جزءًا منها، فضلًا عن الرّغبة الدائمة في البقاء على اتّصال دائمٍ مع ما يفعله الآخرون. كما يرى Hamutoglu, et al. (2020) أنّه نوعٌ جديد من الإدمان يجعل الأفراد يقضون وقتًا طويلًا على الشّبكات الاجتماعيّة خوفًا من فقدان التّطوّرات التي تحدث عبر مواقع التّواصل الاجتماعيّ.

إنَّ الخوف من الضياع ناتجٌ عن نقصِ الاحتياجاتِ النفسيةِ في الاستقلاليةِ والكفاءةِ في العملِ والعلاقاتِ مع الآخرين؛ حيث يُعاني هؤلاء الأفرادُ حساسيةً الخوفِ من ضياعِ الأحداثِ التي تُحقِّقُ لهم الرفاهيةَ النفسيةَ (Przybylski, et al., 2013). وتخلُقُ هذه الحساسيةُ خللاً في التَّنظيمِ السلوكي يُزيدُ من استخدامِ وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعي حتى يصلَ إلى المُستوى الإشكالي، في محاولةٍ منه لتلبيةِ هذه الاحتياجاتِ النفسية، ومن أبرز هذه الاحتياجاتِ الحاجةُ إلى الانتماء؛ حيث يُشكِّلُ التَّعرضُ للأحداثِ الفاتنة تهيديداً اجتماعياً، ممَّا يخلُقُ تصوُّراتٍ عن النَّبذِ الذي يحبطِ احتياجاتِ الانتماء؛ وبالتالي فإنَّ الأشخاصَ الذين لديهم خوفٌ شديدٌ من الضياعِ يُزيدون من استخدامهم لوسائلِ التَّواصلِ الاجتماعي في محاولةٍ منهم لتلبيةِ هذه الحاجةِ (Baker, Krieger & LeRoy, 2016; Oberst et al., 2017).

ويَنبُذُ ممَّا سبق أنَّ الخوفِ من الضياعِ هو أحدُ أشكالِ القلقِ الاجتماعي، نتيجةِ الخوفِ من أن يكونَ لدى الآخرين حياةً أكثرَ إرضاءً عن أنفسهم من الحياةِ التي يعيشها الفرد، كما يتَّضح من التَّعريفاتِ أنَّها تنطوي على مُكوَّنينِ أساسيين، هما: التَّخوُّفُ من وجودِ تجاربِ لدى الأفرادِ الآخرين لا يعلم الفردُ شيئاً عنها، والرَّغبةُ المستمرة في البقاءِ على اتِّصالٍ مع الأشخاصِ في الشَّبكةِ الاجتماعيَّةِ للفرد.

ويرى (Elhai, Yang & Montag (2020) أنَّ المُكوَّنَ الأوَّلَ يرسمُ الجانبِ المعرفي للقلق، أمَّا المُكوَّنُ الثاني فيتضمَّنُ استراتيجيَّةً سلوكيَّةً تهدف إلى تخفيفِ هذا القلق، وهذه الاستراتيجيَّةُ السلوكيَّةُ هي التي تدفعُ الفردَ إلى التَّحقُّقِ المستمرِّ من إشعاراتِ وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعي، وخدماتِ الاتِّصالِ المختلفةِ للحفاظِ على الرِّوابطِ الاجتماعيَّةِ.

وحول الأسبابِ المؤدِّيةِ للإصابةِ باضطرابِ الخوفِ من الضياعِ، يتَّضحُ أنَّ عدمَ الرِّضا عن الحاجاتِ النفسيةِ التي من أبرزها الحاجةُ إلى الانتماء، والحاجةُ إلى الشُّعورِ بالشَّعبيةِ، والخوفِ من الغزلةِ الاجتماعيَّةِ، وكذلك الحالاتِ المزاجيةِ لدى الفردِ تُعدُّ من الأسبابِ الرئيسيَّةِ لهذا الاضطرابِ (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Przybylski, et al., 2013). كما تُعزِّي بعضُ الدِّراساتِ الاستخدامِ المُكثَّفَ لتطبيقاتِ التَّواصلِ الاجتماعي كسببٍ آخرٍ للإصابةِ بهذا الاضطرابِ (Blackwell et al., 2017; Ryan, Chester, Reece, & Xenos, 2014)، فيما ارتأتِ دراساتٌ أخرى أنَّ الخوفِ من الضياعِ قد يحدثُ نتيجةً

التجارب الاجتماعية السلبية، والشعور بالملل والوحدة النفسية، وانخفاض الشعور بالرفاهية النفسية (Abel et al., 2016; Edwards, 2017).

وباستقراء الأدبيات التي تناولت النتائج المترتبة عن وجود اضطراب الخوف من الضياع؛ يتضح أنه يسبب عددًا من المشكلات، من أبرزها: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وإدمان الهواتف الذكية والإنترنت، وتدني احترام الذات، واضطرابات النوم، واستخدام الهواتف الذكية أثناء المواقف التي لا تستدعي ذلك؛ مثل: الاستخدام أثناء حضور الحِصص والمحاضرات، أو أثناء القيادة (Buglass, et al., 2017; Tomczyk & Selmanagic- Lizde, 2018; Wolniewicz, et al., 2018)، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية التي من أبرزها: القلق، والاكتئاب، والعصابية، والإدمان الكحولي (Blackwell et al., 2017; Elhai, et al., 2016; Riordan, et al., 2015).

وحول النظريات المفسرة لمفهوم الخوف من الضياع، فقد فسره بعض الباحثين في ضوء نظرية تقرير المصير *self-determination theory*؛ وذلك بعدها العمود الفقري لفهم سبب تعديل الأفراد لسلوكياتهم؛ حيث تشير النظرية إلى أن الناس لديهم نزعة أساسية لتشكيل روابط بين أنفسهم والآخرين في عوالمهم الاجتماعية، مما يعني أن الأشخاص لا يمكن دفعهم فقط ليكونوا جزءًا من مجموعة، ولكن أيضًا ليكون لديهم علاقات قوية كجزء من مجموعة الأقران (Deci & Ryan, 2008; Przybylski et al., 2013; Ryan & Deci, 2002). كما أن التقدم في التكنولوجيا وخاصة في وسائل التواصل الاجتماعي قد غير في مجالات الترابط الاجتماعي، وبالتالي فقد تغير الحافز لدى الأفراد؛ بحيث تحول من العلاقات الاجتماعية في المحيط الاجتماعي القريب إلى الرغبة في أن يكون الفرد جزءًا من مجتمع أكبر يُوفّر له الاتصال عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة (McLuhan, Gordon, Lamberti & Scheffel-Dunand, 2011)، ويتركز الفهم الأساسي لنظرية تقرير المصير على دوافع الفرد والتركيز على الدوافع المستقلة والدوافع الخاضعة للرقابة؛ حيث يوجد الدافع المستقل عندما يكون الفرد مدفوعًا بأهداف جوهريّة وموجهة نحو الذات، مما يؤدي إلى رضا الفرد عن أفعاله بغض النظر عن آراء الآخرين، في حين يحدث الدافع الخاضع للرقابة عندما يكون الفرد مدفوعًا بقوى خارجية مثل المكافأة أو العقوبة، ويمكن أن



يحدث الدافع الخاضع للرقابة عندما يسعى الفرد لتجنب العار الاجتماعي أو احترام الذات (Deci & Ryan, 2008).

وقد يحدث الخوف من الضياع نتيجة ضغوط الدوافع الخاضعة للرقابة؛ حيث إنَّ الضَّغْطَ النَّاتِجَ عن العمل والتفكير فيه يؤدي إلى خوف الأفراد من فقدان الفرص عندما لا يكونون جزءاً من مجتمع العمل، ممَّا يؤدي إلى توليد الشعور بالخوف من الضياع من المجموعة الاجتماعية التي يعمل معها، كما تُوجد ثلاثة احتياجات أساسية في نظرية تقرير المصير، تتمثل في: الكفاءة، الترابط، الاستقلالية التي تُوفَّر بشكل مجتمعي الأساس لتصنيف جوانب البيئة على أنها داعمة أو عدائية للأداء البشري المتكامل، وقد تكون الحاجة إلى الترابط مرتبطة بشدة بالخوف من الضياع؛ لأنَّ الخوف من الخبرات والتواصل الاجتماعي يُمكن أن يُحفِّز الأفراد على اتخاذ قرارات تستند إلى التوقُّت أكثر من الرغبات الشخصية (Can & Satici, 2019; Dolan, Conduit, Fahy, & Goodman, 2016).

ومن الاضطرابات التي ارتبطت بالعصر الحالي عامَّةً، وبمستخدمي الهواتف الذكية خاصَّةً "رهاب فقدان الهاتف المحمول" أو ما يُطلق عليه (النوموفوبيا) Nomophobia. وهو اختصار لعبارة "no mobile phobia"؛ أي الخوف من فقدان الهاتف المحمول (Gezgin, Sumuer, Arslan & Yildirim, 2016). ويظهر هذا الرهاب من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية، من أبرزها: اصطحاب الأفراد لهواتفهم المحمولة في أي مكان حتى داخل دورات المياه، وعدم الخروج من المنزل بدونها، أي ينتابهم شعور بالقلق من عدم وجود الهاتف معهم (Pellowe, Cooper & Mattingly, 2015).

وقد تمَّ تناول هذا المصطلح لأول مرة بواسطة King, Valença, & Nardi (2010) في تقرير نفسي عن إحدى الحالات المصابة باضطراب الهلع Panic Disorder، وقد وصفه بأنه اضطراب القرن الحادي والعشرين، وعرفه بأنه: حالة من عدم الشعور بالراحة والقلق عندما يكون الشخص بعيداً عن الاتصال بهاتفه المحمول، وتمَّ تحديث هذا التعريف بواسطة King et al. (2014) وتمَّ تعريفه على أنه: مجموعة من السلوكيات والأعراض المتعلقة بالإفراط في استخدام الهاتف المحمول، وعرفه Yildirim (2014) بأنه: الخوف من عدم القدرة على استخدام الهاتف المحمول أو الخدمات التي يُقدِّمها، وتتمثل في عدم القدرة على التَّواصل مع الآخرين، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات والتَّخَلِّي عن

الراحة التي تُوفّرها الأجهزة الذّكية، كما عرّفه Pavithra, et al. (2015) بأنّه: عدم الرّاحة أو القلق أو العصبية الناتجة عن عدم الاتّصال بالهاتف المحمول، ويرى Lee, Kim, Mendoza & McDonough (2018) أنّه: الخوف من فقدان التّواصل مع الهاتف المحمول، والتي تتبّع من الاستخدام المفرط له؛ حيث يميل الأفراد الذين يعانون من هذا الرّهاب إلى الإفراط في التّحقّق من الإشعارات المختلفة المرتبطة ببرامج التّواصل الاجتماعي، ويواجهون صعوبة في الانتباه إلى المهام اليوميّة؛ لأنّهم يخشون فقدان الاتّصال أو القدرة على الوصول إلى المعلومات. ويُرَكِّز تعريفُ Aktay & Kuscü (2019) على الخوف غير المنطقي من عدم وجود الهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه لأي سبب من الأسباب، في الوقت الذي يُؤكّد فيه Yavuz et al. (2019) على الانزعاج الشديد الناتج عن عدم الاتّصال بالهاتف الذّكي، مما يودّي إلى صعوبة في الوصول إلى أفراد الأسرة أو الأصدقاء والخدمات المختلفة التي تقدّمها هذه الأجهزة.

ويُتّضح من استعراض التعريفات السابقة أنّها اتّفقت على أنّ النوموفوبيا هو رهاب غير مُبرر وغير عقلائي، ناتج عن الابتعاد عن الهاتف المحمول، وغالبًا ما يتكوّن نتيجة الاستخدام المفرط لتطبيقات التّواصل الاجتماعي على الهاتف المحمول، وينتج عنه مجموعة من المؤشّرات السلوكية التي تتمثّل في القلق، والإفراط في التّحقّق من الإشعارات المختلفة، وتشتّت الانتباه.

ويُتّضح بالنظر في الأسباب المؤدّية إلى ظهور النوموفوبيا أنّ الاستخدام الزائد للأجهزة الإلكترونية الحديثة قد أسهم في تغيير سلوكيات الأفراد وعاداتهم اليوميّة، كما أدّى إلى مشكلات اجتماعيّة، مثل: العزلة الاجتماعيّة، ومشكلات اقتصادية ناتجة عن الديون الكبيرة المتطلّبة لشراء أحدث الأجهزة، والشّعور بالضيق المرتبط بالخوف من عدم القدرة على استخدام هذه الأجهزة (Beranuy, Oberst, Carbonell, Chamarro, 2009)، ويتفق ذلك مع ما ذكره Bragazzi & Del Puente (2014) من أنّ التّطوّرات التكنولوجية أدّت إلى تفاقم اضطرابات الشّخصية، مثل: الوسواس القهري، والعزلة الاجتماعيّة، وإدمان الإنترنت.

كما يمكن عدّ اقتناء الهواتف الذّكية وخاصة الحديث منها مشكلة اجتماعيّة؛ حيث يحقّق وجود الهاتف مع الفرد الرّضا الاجتماعي والمرغوبة الاجتماعيّة، ويودّي عدم اقتنائه

لأحدث الأجهزة إلى آثار سلبية على الشخصية، أي إنّ اقتناء الهواتف المحمولة الحديثة يسهم في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الفرد (Tran, 2016; Yildirim, Sumuer, Adnan, Yildirim, 2016).

ونتيجة للتداخل بين النوموفوبيا والاضطرابات النفسية الأخرى، ونظرًا لعدم تضمينه كزهابٍ مُحدّدٍ في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية **The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)** الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي **American Psychiatric Association** (APA, 2013)، فقد تمّت مقارنته مع أمراض نفسية أخرى من خلال النّظر إلى أوجه الشّبه والاختلاف للمعايير التشخيصية. ولقد ناقشت بعض الدّراسات النوموفوبيا على أنّه أحد أشكال قلق الانفصال؛ حيث يُنظر إلى الهواتف المحمولة وتطبيقاتها وخاصة تطبيقات التّواصل الاجتماعي على أنّها امتداداً لهويّة الشّخص، فيمكن القول: إنّ الابتعاد عن الهاتف المحمول قد يُثير قلق الانفصال لديه، وهو ما أكّده الجمعية الأمريكية للطبّ النفسي؛ حيث وضعت النوموفوبيا تحت مظلة القلق (Han, Kim, & Kim, 2017).

وقارنت دراسات أخرى بين النوموفوبيا واضطراب الوسواس القهري كأحد الاضطرابات التي تقع تحت فئة اضطرابات القلق، حيث ذكرت دراسة (Şar & Işıklar, 2012) أنّه بمرور الوقت فإنّ استخدام الهواتف الذّكية سيؤدّي إلى مجموعة من السلوكيات القهرية، إلا أنّ الفرق الذي يميّز النوموفوبيا عن الوسواس القهري هو إنّ السلوكيات القهرية يتمّ تنفيذها للحدّ من القلق، على عكس الإفراط في استخدام الهواتف الذّكية -السبب الرئيس في ظهور النوموفوبيا- الذي يمكن عدّه نشاطاً مُمتعاً لصاحبه.

كما قارنت دراسات أخرى بين النوموفوبيا واضطراب الهلع؛ حيث ترى الجمعية الأمريكية للطبّ النفسي أنّ اضطراب الهلع يشمل بعض الأعراض الجسمية والنفسية، مثل: صعوبة التّنفّس، عدم انتظام ضربات القلب، العثيان، الإغماء، القلق، الرّعب، فقدان السيطرة، الخوف من الموت (APA, 2013)، كما أنّ اصطحاب المصابين باضطراب الهلع للأجهزة المحمولة يؤدّي إلى إزالة هذه النّوبات، أي إنّ الهاتف المحمول أصبح له دورٌ وظيفي في مواجهة هذا الاضطراب، وإنّ الأفراد المصابين باضطراب الهلع غالباً ما يعانون من النوموفوبيا، إلا أنّ المعايير التشخيصية مختلفة لكلّ من الاضطرابين، وخاصة الأعراض الجسمية المُصاحبة لاضطراب الهلع والتي لا تُوجد في النوموفوبيا (King et al., 2014).

أما عن الاضطرابات التي تتشابه مع النوموفوبيا، فقد يتشابه مع اضطراب السلوك الاندفاعي؛ من حيث التوتُّر قبل الفعل، والاسترخاء أثناء القيام به (Siddiqui & Ali, 2015; Yıldız Durak, 2019)، ولكنه يختلف عنه في رغبة الفرد في التحكُّم المستمر في الهاتف المحمول على عكس السلوكيات الاندفاعية التي يصاحبها فقدان السيطرة على السلوك (Bragazzi & Del Puente, 2014; Yıldız Durak, 2019)، كما يتشابه أيضًا مع إدمان الإنترنت في ممارسة الألعاب الإلكترونية والمقامرة والنشاط على مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أنه يختلف عنه في أن إدمان الإنترنت لا يقتصر فقط على الهواتف المحمولة، إنما يكون موجودًا أينما توفَّر إنترنت في أي مكان وعلى أي جهاز (King et al., 2012; Mangot, et al., 2018).

وحول النظريات المُفسِّرة للنوموفوبيا؛ فقد تعدَّدت الاجتهادات لمحاولة الوقوف على تأصيل نظري لهذا المفهوم، وخاصة في ظل الغزو التكنولوجي الذي سيطر على مجالات حياتنا المختلفة، ومن هذه المحاولات النظرية الاجتماعية المعرفية التي فسَّرت النوموفوبيا في ضوء عمليات التنظيم الذاتي والتغذية الراجعة، وخاصة في بيئات التواصل الاجتماعي، حيث يخشى الأفراد المصابون بالاضطراب من فقدان عمليات التطوير المختلفة ويسعون إلى الحصول على تعليقات فورية نتيجة سلوكياتهم المختلفة على تطبيقات التواصل الاجتماعي المختلفة، مما يؤدي إلى إساءة استخدامهم للهواتف الذكية، وينتج عنه حالة من القلق قد تؤدي إلى سلوك زهابي لا يمكن للفرد معه أن يُحقِّق كفاءة في التنظيم الذاتي، ومع ذلك فإنهم يشعرون بالقلق بدون هذه التقنيات (King et al., 2010; King et al., 2014; Yildirim & Correia, 2015).

كما افترضت نظرية التعلُّق أنَّ الأفراد الذين يتعلَّقون بأجهزتهم المحمولة قد يشعرون بالقلق، وعدم الارتياح عند الانفصال عنها؛ حيث يشير التعلُّق إلى التمثيلات العقلية للذات والشريك والعلاقات التي يُطلق عليها نماذج العمل الداخلية، والتي تتضمن التصورات الذاتية لقيمة الفرد الشخصية من الحبِّ والرعاية من الآخرين ومدى توفُّرهم ووعيهم باحتياجات الفرد (Bowlby, 1982; Seol, 2016)، كما أشارت الأدبيات النفسية إلى أنَّ التعلُّق المرضي يتطوَّر بحيث يتجاوز التعلُّق بالبشر إلى التعلُّق بالمواد، ممَّا يؤدي إلى اضطرابات الوسواس القهري، والعمل القهري، وأنواع الإدمان المختلفة (Blackwell et al., 2017).

(Fullwood, Quinn, Kaye & Redding, 2017). وتمّ توثيق العلاقة بين أنماط التعلّق والإدمان السلوكي في الأدبيّات المختلفة؛ حيث تُشير الدّراسات إلى أنّ الآليات الكامنة وراء إدمان التّكنولوجيا والخوف من عدم القدرة على الوصول إليها ناتج عن التّواصل المجهول والتّفاعلي في مواقع التّواصل الاجتماعي؛ ممّا يقلّل الشّعور بالغزلة الاجتماعيّة للأفراد الذين لديهم ارتباط غير سويّ بأجهزتهم المحمولة، كما أنّ الأفراد الذين يميلون إلى إدمان أجهزتهم الذّكية تمّ تصنيفهم على أنّهم متعلّقون بها بشكل غير آمن، وفي ضوء ذلك قد تساعد نظريّة التعلّق في فهم اضطراب النوموفوبيا، ولكن لم يتمّ التّحقّق منها نظريّاً بشكل كاملٍ من ذلك (Eichenberg, Schott, Decker & Sindelar, 2017; Sriwilai, & Charoensukmongkol, 2016).

أمّا عن المعايير التّشخيصيّة للنوموفوبيا، فبالرّغم من تناول النوموفوبيا كاضطراب من قبل الجمعية الأمريكيّة للطبّ النفسي (Bragazzi & Del-Puenete, 2014)، إلا أنّه لم يتمّ تحديد معايير تشخيصيّة له في الـ DSM-5 (APA, 2013)، وفي ضوء الأطر النظرية المفسّرة للنوموفوبيا اقترح عددٌ من الدّراسات عدّة معايير تشخيصيّة تمثّلت في:

- ١- استخدام الهاتف المحمول بشكلٍ مُنتظم، وقضاء وقتٍ طويلٍ في استخدامه، والحصول على جهازٍ واحدٍ أو أكثر، وحمل الشّاحن بشكلٍ مستمر.
- ٢- الشّعور بالقلق والتوتر عند التفكير في فقدان الهاتف المحمول أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاحاً في مكان قريبٍ أو في غير مكانه أو لا يمكن استخدامه بسبب عدم تغطية شبكة الإنترنت أو انخفاض مُستوى البطارية أو عدم توفر رصيد، ومحاولة تجنّب الأماكن التي يُحظر فيها استخدام الهاتف المحمول.
- ٣- إلقاء نظرةٍ بشكلٍ مستمرٍّ على شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تمّ استلام رسائلٍ أو مكالماتٍ أو إشعارات.
- ٤- إبقاء الهاتف المحمول دائماً قيد التّشغيل (٢٤) ساعةً، مع الاحتفاظ بالجهاز بجوار مكان النّوم.
- ٥- قلّة التّفاعلات الاجتماعيّة وجهًا لوجه مع البشر؛ مما قد يُؤدّي إلى القلق والتوتر، مع تفضيل التّواصل باستخدام التّقنيّات الحديثة.
- ٦- تحمّل ديونٍ أو نفقاتٍ كبيرةٍ ناتجة عن استخدام الهاتف المحمول.

٧- الإحساس برنين الهاتف بشكل وهمي أو الشعور برنات جوال زائفة أو الخلط بين أصوات رنين الهاتف والأصوات المشابهة له (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020; Bragazzi & Del Puente, 2014; Mangot, et al., 2018).

### مُشكلةُ الدِّراسة:

نبعت مشكلةُ الدِّراسة من خلال مُعايشة الباحثين لأبنائهم خلال سنوات العمل في المملكة العربية السُّعودية؛ حيثُ وجدوهم لا يفارقون الهاتف المحمول نهائياً، وبسؤالهم عن نوعيّة التّطبيقات التي يستخدمونها، وجدوا أنّها تقتصرُ على تطبيقات التّواصل الاجتماعي المختلفة؛ وذلك للتّواصل مع أصدقائهم وأقاربهم. وبسؤال الرُّملاء للتّحقُّق من أنّ المشكلة شخصيّة أو عامّة، فقد وُجد أنّهم يُعانون من نفس المشكلة مع أبنائهم، وخاصّة المراهقين منهم، وبسؤال الأبناء عن سبب ارتباطهم الشّدِيد بهواتفهم المحمولّة، أفادوا بأنّها الملائد الرئيسي لهم للتّواصل الاجتماعي مع الأصدقاء، والمعارف، والمجتمع؛ وخاصّة في ظلّ الاغتراب عن الوطن، وشعورهم بالوحدة، وعدم التّوافق النّفسي مع المجتمع المحيط بهم، وظروف جائحة كورونا التي اجتاحت العالم؛ وبالتالي فلا ملاذ لهم للخروج من هذه المشكلة إلا عن طريق استخدام الهاتف المحمول.

ونظرًا لأنّ المراهقين يستخدمون هذه التّطبيقات بشكل مُكثّف عن طريق هواتفهم الذّكيّة، فإنّهم يكونون مُتصلين بشكل مستمرّ بالعالم الافتراضي الذي صنّعه لهم هذه التّطبيقات، التي من أبرزها تطبيقات Facebook, Twitter، وكذلك استخدام بعض تطبيقات التّواصل الاجتماعي التي تسمح بمشاركة الصُّور، ومقاطع الفيديو مع الآخرين مثل: Instagram, Snap-chat؛ حيث تتيح هذه التّطبيقات للمراهقين إمكانيّة متابعة نشاط الأصدقاء والأقارب والمشاهير من خلالها؛ الأمر الذي يدفع المراهقين إلى تَفحُّص هواتفهم بشكل مُتكرّر للرد على رسائل أصدقائهم، أو للتّحقُّق من الإشعارات التي يتلقَّونها من خلال هذه التّطبيقات إلى الحدّ الذي يصل بهم إلى الإدمان (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017).

مما دَفَع الباحثين إلى استقراء الأدبيّات وعديدٍ من الدِّراسات السّابِقَة؛ وتوصّلوا إلى أنّ وسائل التّواصل الاجتماعي تُمكنُ المُعْتَرِبِينَ من بناءِ عالمٍ افتراضيٍّ جديدٍ خارجِ الإطارِ المكاني؛ حيث يُمكنُ للفرد التّفاعُلُ من خلالها مع أفراد آخرين، يتشاركون معه في

الاهتمامات، كما يستمدون الدعم الاجتماعي بعضهم من بعض، وذلك نتيجة تقوية الروابط والتفاعلات الاجتماعية والحوارية بين أعضاء الجماعات الافتراضية (Hetz, Dawson, & Cullen, 2015; Turel & Serenko, 2012).

ويُتَّفَقُ ذلك مع ما أشار إليه الإتحاد الدولي للاتصالات International Telecommunications Union (ITU) (2017)، من أن نمو اشتراكات الإنترنت على مستوى العالم للأجهزة المحمولة بلغ أكثر من (٢٠%) خلال الخمس سنوات الأخيرة، حيث وصلت إلى (٤,٣) مليار اشتراك، كما رصدت البيانات إن ما يقارب من (٩١%) من الأشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية يمتلكون هواتف ذكية، ويستخدمونها بشكل متكرر (Smith & Page, 2015). كما أشارت الإحصاءات إلى تملك حوالي (٢,٤٨) مليار شخص حول العالم لهواتف ذكية (Yildiz Durak, 2019)، مما يشير إلى أن تنامي امتلاك الهواتف المحمولة على مستوى العالم أصبح جزءاً من حياة الفرد، وصاحب هذا التنامي عدد من المؤشرات السلوكية التي من أبرزها: فحص الهاتف بشكل متكرر، قضاء الوقت الطويل مع الهاتف، تجنّب الأماكن التي يحظر فيها استخدام الهاتف، امتلاك أكثر من هاتف، وجود شاحن أو بنك طاقة بشكل مستمر مع الفرد، التّحقُّق من الهاتف عند الاستيقاظ من النوم. وبالنظر إلى هذه السلوكيات وجد أنها تشير إلى أن الفرد يعاني من النوموفوبيا، وهو ما توصلت إليه عديد من الدراسات (Akilli & Gezgin, 2016; Bragazzi & Del Puente, 2014)؛ كما دعت الإحصاءات العالمية ذلك؛ فقد أشارت التقارير في المملكة المتحدة إلى معاناة حوالي (٥٣%) من مستخدمي الهواتف المحمولة من النوموفوبيا، وكانت النسبة أعلى في الذكور، حيث بلغت (٥٨%)، مقارنةً بالإناث، التي بلغت نسبتهن (٤٨%) (Mail, 2015)، كما أشارت الإحصاءات الأمريكية إلى معاناة (٩٥%) من الشباب الأمريكي من هذا الاضطراب (Addiction Tips, 2015).

كما ذكر Pavithra, Madhukumar, & Murthy (2015) أن (٩٣%) من طلاب كلية الطب أصبحوا مهوسين باستخدام هواتفهم الذكية؛ حتى أنهم احتفظوا بأجهزتهم معهم حتى أثناء نومهم، وذكرت الإحصاءات التركيبة أن هناك حوالي (٧٣%) من طلاب المرحلة الثانوية يعانون من هذا الاضطراب (Gezgin, et al., 2016).

وترتّب على الاستخدام المفرط لتطبيقات التواصل الاجتماعي ظهور اضطراب جديد، وهو الخوف من الضياع الذي يرتبط بشكل أساسي مع مشكلات استخدام الهاتف الذكي،

وخاصة المشكلات المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Clayton, Leshner & Almond., 2015; Elhai, et al., 2016)؛ حيث يُظهر الأفراد الذين يعانون من الخوف من الضياع مجموعة من المظاهر السلوكية من أهمها: الاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي بشكل مستمر، مشاركة جميع أحداث حياتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، متابعة ما يقوم به الأفراد الآخرون بشكل مستمر ومشاركته مع الآخرين-Gezgin, Hamutoglu, Sezen (2018). Gultekin & Gemikonakli, 2018).

ويُمكن القول: إنَّ الخوف من الضياع يرتبط بخوف الفرد من عدم قدرته على متابعة المعلومات الجديدة ومعرفتها؛ مما يؤدي إلى قضاء الأفراد وقتاً طويلاً على مواقع التواصل الاجتماعي، خشية فوات أية معلومة (Clayton, et al., 2015; Elhai, et al., 2016). وباستقراء الدراسات التي تناولت العلاقة بين الخوف من الضياع واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي يتضح أنَّ الأفراد الذين يعانون من الخوف من الضياع يتفاعلون بشكل كبير مع وسائل التواصل الاجتماعي وخاصةً Facebook, Instagram، كما يعانون من تدني الشعور بالرضا عن الحياة؛ مما يؤدي إلى انخفاض الرفاهية النفسية لديهم (Fuster, et al., 2017; Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonaklı, & Raman, 2017).

وباستقراء الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة في ضوء متغير الجنس، فقد أشارت نتائجها إلى نتائج متناقضة؛ حيث توصلت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الخوف من الضياع (Abel, Buff & Burr, 2016)، وعلى العكس من ذلك؛ فقد توصلت نتائج بعض الدراسات الأخرى إلى وجود فروق بين الجنسين في الخوف من الضياع في اتجاه الذكور (Aygur et al., 2019).

أما في متغير النوموفوبيا، فقد توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا في اتجاه الإناث (Moreno-Guerrero, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche, & Rodríguez-García, 2020)، وعلى العكس من ذلك؛ فقد توصلت نتائج بعض الدراسات الأخرى إلى وجود فروق بين الجنسين في اتجاه الذكور (Bala & Chaudhary, 2020)، في حين توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا (Farooqui, Pore, Gothankar, 2018; Yildiz, Çengel, & Alkan, 2020).



كذلك لاحظ الباحثون ندرة الدراسات التي تطرقت لمُتغيّرات الدّراسة الحالية، وخاصة الدّراسات العربيّة، حيث لم يتجاوز عدد الدّراسات الأجنبيّة التي تناولت كلاً من مُتغيّري الدّراسة منفردة (١٥٠) دراسة في قواعد البيانات العالميّة الممتلئة في ( SCOPUS ; Web of Science)، ووجد الباحثون دراستين فقط على مستوى العالم تناولت مُتغيّري الدّراسة بعضها مع بعض، وبالبحث في قاعدة بيانات دار المنظومة على المُستوى العربي لم يتسنّ للباحثين إلا الحصول على (١٠) دراساتٍ فقط تناولت مُتغيّر النوموفوبيا، وجاء أغلبها مسحيةً للتحقق من وجود النوموفوبيا لدى عيّناتٍ مختلفة ليس منها المُراهقين المُغتربين، في الوقت الذي لم تُوجد دراسةً عربيةً واحدة - في حدود علم الباحثين - تناولت مُتغيّر الخوف من الضياع.

وسعى الباحثون في ضوء ما سبق لإجراء الدّراسة الحالية، وذلك للوقوف على كل من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، ومحاولة التّأصيل النّظري لهما، والتّعرّف على طبيعة العلاقة بين مُتغيّري الدّراسة، ومدى إسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المُراهقين المُغتربين، وكذلك التّعرّف على الفروق بين الجنسين في مُتغيّري الدّراسة، لذا يمكن بلورة مشكلة الدّراسة في التّساؤل الرّئيس التالي: ما طبيعة العلاقة الارتباطيّة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المُراهقين المُغتربين؟ ويتفرّع من هذا التّساؤل التّساؤلات الفرعيّة التّالية:

- ١- ما طبيعة العلاقة الارتباطيّة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المُراهقين المُغتربين؟
- ٢- ما الفروق بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع؟
- ٣- ما الفروق بين الذكور والإناث في النوموفوبيا؟
- ٤- ما إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من الخوف من الضياع لدى أفراد عيّنة الدّراسة من المُراهقين المُغتربين؟

### أهداف الدّراسة:

تهدف الدّراسة الحالية إلى:

- ١- التّحقّق من طبيعة العلاقة الارتباطيّة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المُراهقين المُغتربين.

٢- التَّعَرُّفُ عَلَى الفروق بين الجنسين في كلِّ من مِقياسي الخوف من الضياع والنوموفوبيا، المُستخدَمين في الدِّراسة الحالية.

٣- التَّحَقُّقُ من الإسهام النَّسبي للخوف من الضياع في التَّنَبُّؤِ بالنوموفوبيا لدى المُرَاهِقِينَ المُعْتَرِبِينَ.

### أهمية الدِّراسة:

١- حَدَاثَةُ موضوع الدِّراسة الحالية؛ ويرجع ذلك لندرة الدِّراسات العربيَّة عامَّةً -في حدود علم الباحثين- التي تناولت العلاقة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا، إضافةً إلى ندرة التَّأصيل النظري لمُتغيِّري الدِّراسة الحالية؛ حيث يُعدُّ هذا الموضوع من الموضوعات الحديثة في الدِّراسات الأجنبيَّة، حيث لم يتجاوز عدد الدِّراسات التي تَطَرَّقَتْ إلى موضوع الخوف من الضياع (١٥٠) دراسةً أجنبيَّة (حتى إعداد الدِّراسة الحالية)، كما أنَّه لا توجد دراسةً عربيَّة واحدة تَطَرَّقَتْ لهذا الموضوع.

٢- إثراء الثَّرَاث السِّيكولوجي بما تقدَّمه الدِّراسة الحالية من إطار نظري ودراسات سابقة، وتعريبها لمقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przybylski et al., 2013)، وكذلك إعدادها لمقياسٍ جديد لقياس النوموفوبيا؛ وذلك لأنَّ الدِّراسة الحالية هي أوَّل دراسة تَطَرَّقَتْ لهذين المُتغيِّرين معًا.

٣- أهميَّة المجال البَحْثي الذي يُسائر الاتِّجاهات المعاصرة في الاهتمام بموضوعات الصِّحة النَّفسية، وخاصة في ظلِّ التَّقَدُّم التكنولوجي الحالي والاضطرابات النَّفسية الناتجة عنه، والذي يُمكن عدُّه مجالاً حديثاً نسبياً، الأمر الذي يحتاج معه إلى المزيد من الإثراء البَحْثي والنظري، وخاصة في المجتمعات العربيَّة، وكذلك الاهتمام بفئة المُعْتَرِبِينَ لكونها من الفئات التي لم تَلَقَ الاهتمام الكافي في المجالات النَّفسية، بالرغم من قِدَم ظاهرة الاغتراب وخاصة في الدَّول العربيَّة التي بدأت في استقبال المُعْتَرِبِينَ منذ اكتشاف البترول في منطقة الخليج العربي في بداية السبعينات.

٤- أهميَّة المُتغيِّرين الذين تناولتهما الدِّراسة الحالية؛ حيث يُعدُّ كلُّ من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، من المشكلات النَّفسية التي تُؤثِّر سلباً على الجوانب النَّفسية والأكاديمية لدى الأفراد عامَّةً والمُرَاهِقِينَ خاصةً.

٥- أهمية الشريحة العمرية التي تتناولها الدراسة (مرحلة المراهقة)، حيث تُعدُّ هذه المرحلة هي الأكثر استخدامًا للهواتف المحمولة، كما تتميز هذه المرحلة بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية.

٦- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تقديم برامج إرشادية أو علاجية تهدف إلى توجيه الأفراد حول الاستخدام الأمثل للهواتف المحمولة، وكذلك في محاولة تقديم حلول لمواجهة انتشار النوموفوبيا والخوف من الضياع، والتي يمكن عدّها مشكلات مرتبطة بالتكنولوجيا الحديثة، وكذلك مرتبطة بالاعتراب الذي يعيشه الطلاب، كذلك إثارة وعي آباء الطلاب ووعي أمهاتهم بضرورة الانتباه لطريقة استخدام أبنائهم للهواتف المحمولة، مع توجيه انتباههم عند تدني مستوى تفاعلهم الاجتماعي.

### مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

#### ١- الخوف من الضياع: (Fear Of Missing Out (FOMO):

تبني الباحثون تعريف (Przybylski et al. (2013 للخوف من الضياع، والذي عرفه على أنه: حالة من القلق الاجتماعي الناتج عن الاعتقاد بأن الآخرين يمارسون خبراتهم الاجتماعية بشكل مثير، مما يؤدي إلى الانشغال الدائم بالحفاظ على التواصل الاجتماعي مع الآخرين للتعرف على أنشطتهم الاجتماعية المختلفة التي لا يكون الفرد جزءًا منها، ويتحدّد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها المراهق/ المراهقة من خلال استجابته عن فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية".

## ٢- رهَابُ فَقْدَانِ الْهَاتِفِ الْمَحْمُولِ (النوموفوبيا) : (No Mobile Phobia (Nomophobia):

يُعرِّفه الباحثون على أنه "مجموعة من المؤشرات السلوكية الناتجة عن الخوف الشديد من الابتعاد عن الهاتف المحمول، مما يعيق قدرة المراهق عن التواصل مع الآخرين، سواء أكان تُوَاصِلًا هَاتِفِيًّا أم عبر وسائل التُوَاصِلِ الاجتماعي المختلفة؟ مما يسبب له حالة من الهلع تؤثر سلبًا على مجريات حياته، ويمكن الاستدلال عليه بالدرجة التي يحصل عليها المراهق/ المراهقة من خلال استجابته عن فقرات مقياس النوموفوبيا المُستخدَم في الدِّراسة الحالية".

## ٣- المراهقون المغتربون: Expatriate Adolescents

يُعرِّفُ المَغْتَرِبُ على أنه شَخْصٌ مُقِيمٌ في بِلَدٍ آخَرَ غير بِلَدِهِ الْأَصْلِي، ويشيرُ غالبًا إلى المهنيين أو العمال المهرة الذين يشغلون مناصب خارج وطنهم، إما بشكل مستقل أو مُرسَلين إلى الخارج من قِبَل أرباب العمل، والتي يُمكن أن تكون شركات أو جامعات أو مؤسسات حكومية أو غير حكومية (Castree, Kitchin & Rogers, 2013).

ويُعرِّفُ المراهقُ المَغْتَرِبُ إجرائيًا في الدِّراسة الحالية بأنه: الابن (أو الابنة) الذي يعيش مع أسرته في المملكة العربية السعودية، وذلك بصفة مؤقتة، على أن يعود إلى وطنه الأصلي بعد قضاء فترة معينة من الزمن.

## مُحدِّداتُ الدِّراسة:

تحددت الدِّراسة الحالية بموضوعها المُتمثَّل في تعرُّف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا، إضافة إلى التَّحَقُّق من الإسهام النسبي للخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا، وبعينتها من المراهقين المصريين المغتربين في المملكة العربية السعودية، وبزمنها خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م)، وبأدواتها المُتمثَّلة في مقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przybylski et al., 2013، وتعريب الباحثين)، ومقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثين)؛ حيث تمَّ تطبيق أدواتها إلكترونيًا عن طريق الانترنت باستخدام Google Forms، وأخيرًا بالأساليب الإحصائية المُستخدمة لمعالجة بياناتها والمُتمثَّلة في مُعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) للعينات المُستقلَّة، وتحليل الانحدار الخطي.

## دراسات سابقة:

اطَّلَعَ الباحثون على عددٍ من الدِّراسات والبحوث السَّابِقة، ويمكنُ تصنيفُها في ثلاث محاورٍ رئيسيةٍ كالتالي:

## ١ - دراساتٌ تناوَلت الخوفَ من الضياع في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت دراسةُ (Abel, Buff & Burr (2016) إلى تقنين مقياس الخوف من الضياع الذي أعدّه (Przybylski et al. (2013، والتحقُّق من خصائصه السيكمترية في ضوء عدد من المتغيرات الديموجرافية والتي تمثَّلت في: النوع، السنُّ، المعدل التراكمي، المستوى الدراسي، وتكوَّنت عيئة الدراسة من (١٩٦) طالبٍ وطالبةٍ جامعيةٍ (١٣٣ طالبٍ، و٦٣ طالبةٍ) بالولايات المتحدة الأمريكية تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) سنةً، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الخوف من الضياع تُعزى إلى النوع أو إلى المعدل التراكمي، في حين وُجدت فروق دالة إحصائية تُعزى إلى المرحلة العمرية في اتجاه المرحلة (٢٢ - ٢٣) سنةً، كما ظهرت فروق دالة إحصائية في الخوف من الضياع تُعزى إلى المستوى الدراسي في اتجاه المستوى الأول.

وهدفت دراسة (Santana-Vega, Gómez-Muñoz, & Feliciano-García (2019 إلى تعرّف طبيعة العلاقة الارتباطية بين مشكلات استخدام الهاتف الذكي والخوف من الضياع والتواصل مع الأسرة، وتكوَّنت عيئة الدراسة من (٥٦٩) طالبٍ من طلاب المرحلة الثانوية في إسبانيا تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٢ - ١٩) سنةً، وتمثَّلت أدوات الدراسة في استبيان الخبرات المتعلقة بالهاتف المحمول (إعداد: Beranuy et al., 2009)، واستبيان الخوف من الضياع-النسخة الإسبانية (إعداد: Przybylski, et al., 2013)، ومقياس التواصل بين أولياء الأمور (إعداد: Alonso-Arbio & Gallarin, 2013)، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية والخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائية في الخوف من الضياع تُعزى إلى الوقت المستغرق في استخدام الهواتف الذكية في اتجاه الوقت الأعلى.

كما هدفت دراسة Coskun & Muslu (2019) إلى التعرف على مشكلات استخدام الهواتف الذكية ومستويات الخوف من الضياع لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٣٠) طالب وطالبة، وتمثلت الأدوات في مقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przybylski et al., 2013)، ومقياس مشكلات استخدام الهاتف الذكي (إعداد: Tekin et al., 2014)، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مشكلات استخدام الهاتف الذكي والخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائياً في مشكلات استخدام الهاتف الذكي تُعزى إلى النوع، المرحلة العمرية، التحصيل الدراسي، كما أسفرت عن إسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بمشكلات استخدام الهاتف الذكي.

وهدفت دراسة Dempsey, O'Brien, Tiamiyu & Elhai (2019) إلى استكشاف الدور الوسيط للخوف من الضياع والاجترار في العلاقة بين الاكتئاب والقلق الاجتماعي والرضا عن الحياة وبين كثافة استخدام الفيسبوك، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) طالب في إحدى الجامعات بالغرب الأمريكي تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٥) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przybylski et al., 2013)، واستبيان الصحة النفسية (إعداد: Spitzer et al., 1999)، واستبيان أساليب التفكير التأملي (إعداد: Brinker & Dozois, 2009)، ومقياس كثافة استخدام الفيسبوك (إعداد الباحثين)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كثافة استخدام الفيسبوك مع متغيرات الدراسة باستثناء الرضا عن الحياة، كما لعب الخوف من الضياع الدور الوسيط في العلاقة الارتباطية بين كثافة استخدام الفيسبوك ومتغيرات الدراسة.

كما هدفت دراسة Aygar et al. (2019) إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع ومشكلات استخدام الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) طالب وطالبة (٢٠٩ طالب، و ٢٥٤ طالبة) بجامعة Eskisehir بتركيا تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przyblski et al., 2013)، ومقياس مشكلات استخدام الإنترنت (إعداد: Ceyhan et al., 2007)، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع ومشكلات استخدام الإنترنت، ووجود فروق دالة إحصائياً في متغيري الدراسة ترجع إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت في اتجاه

الزمن الأعلى من أربع ساعات، ووجود فروق في الخوف من الضياع ترجع إلى النوع في اتجاه الذكور.

وهدفت دراسة (Coco et al., 2020) إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي والخوف من الضياع لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) مراهق ومراهقة (١٠٩ طالب، و١٣٣ طالبة) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٢-١٦) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الخوف من الضياع (إعداد: (Przybylski et al., 2013)، ومقياس إدمان الهواتف الذكية-النسخة المختصرة (إعداد: (Kwon, et al., 2013)، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية والخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائياً في الخوف من الضياع تُعزى إلى المرحلة العمرية في اتجاه العمر الأكبر سناً.

وهدفت دراسة (Elhai et al., 2020) إلى تعرف الدور الوسيط للخوف من الضياع في العلاقة بين أعراض الاكتئاب والقلق لشدة استخدام الهواتف الذكية لدى الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣٤) طالب جامعي صيني، طبق عليهم عبر الإنترنت مقياس الخوف من الضياع (إعداد: (Przybylski et al., 2013)، ومقياس مشكلات استخدام الهاتف المحمول (الاكتئاب، القلق) (إعداد الباحثين)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع ومشكلات استخدام الهاتف المحمول، كما توسط الخوف من الضياع العلاقة بين مشكلات استخدام الهاتف الذكي والشعور بالقلق؛ في حين لم يتوسط الخوف من الضياع العلاقة بين مشكلات استخدام الهاتف الذكي والاكتئاب.

## ٢ - دراسات تناولت النوموفوبيا في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت دراسة (Gezgin & Çakır (2016) إلى تعرف معدلات انتشار النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية في تركيا في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٥) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية (٢١٦ طالب، و٢٥٩ طالبة) مُقيدين في الصفوف من التاسع إلى الثاني عشر، واستخدمت الدراسة مقياس النوموفوبيا-النسخة التركية (إعداد: (Yildirim et al., 2015)، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا في اتجاه الإناث، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق

في مُستوى النوموفوبيا تُعزى إلى الصف الدراسي، أو مدة استخدام الهاتف المحمول، أو مُستوى تعليم الوالدين.

وهدفت دراسة (Farooqui, et al. (2018 إلى تعرّف معدلات انتشار النوموفوبيا لدى طلاب كلية الطب، وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (١٤٥) طالب وطالبة في المُستوى الأول بكلية الطبّ بجامعة بون في ألمانيا (٦٦ طالبًا، و٧٩ طالبة)، وتمثّلت أدوات الدّراسة في مقياس النوموفوبيا (إعداد: Yildirim, 2015)، وأسفرت أهمّ نتائج الدّراسة عن ارتفاع معدلات انتشار النوموفوبيا لدى الطلبة، كما أسفرت الدّراسة عن عدم وجود فروق في النوموفوبيا تُعزى إلى النوع.

وهدفت دراسة (Moreno-Guerrero, et al. (2020 إلى التّعرف على معدلات انتشار النوموفوبيا لدى الشباب، وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (١٧٤٣) طالب وطالبة بجنوب إسبانيا (٧٥٥ طالب، و٩٨٨ طالبة) تراوحت أعمارهم الزّمنية ما بين (١٢ - ٢٠) سنة، وتمثّلت أدوات الدّراسة في مقياس النوموفوبيا-النسخة الإسبانية (إعداد: González-Cabrera et al., 2017)، وأسفرت أهمّ نتائج الدّراسة عن ارتفاع مُعدل انتشار النوموفوبيا لدى الشباب، كما أسفرت الدّراسة عن ارتفاع مُعدل النوموفوبيا لدى الإناث مقارنةً بالذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في النوموفوبيا تُعزى إلى المرحلة العُمرية.

وهدفت دراسة (Yildiz , Çengel, & Alkan (2020 إلى تعرّف طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا وعادات استخدام الهاتف المحمول في ضوء المُتغيّرات الديموجرافية، وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (٢٥٠) طالب وطالبة (٦١ طالبًا، و١٨٩ طالبة) يدرسون بالثانوية المهنية في مدينة هندك التركية تراوحت أعمارهم الزّمنية ما بين (١٨-٢٠) سنة، وتمثّلت أدوات الدّراسة في مقياس النوموفوبيا (إعداد: Yildirim, 2015)، ومقياس عادات استخدام الهاتف (إعداد: Stone & Bibbey, 2013)، وأسفرت أهمّ النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النوموفوبيا وعادات استخدام الهواتف المحمولة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في النوموفوبيا تُعزى إلى العوامل الديموجرافية المتمثلة في: النوع، العمر، التّخصّص الدقيق.



كما هدفت دراسة Bala & Chaudhary (2020) إلى تعرّف مُعدلات انتشار النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة (١٥٠ طالب، و ١٥٠ طالبة) تمّ اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة Agra بالهند تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ٢٠) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس النوموفوبيا (إعداد: Yilidirim & Correia, 2015)، وأسفرت أهمّ النتائج عن ارتفاع مُعدل انتشار النوموفوبيا لدى الطلبة، ووجود فروق في النوموفوبيا تُعزى إلى النوع في اتجاه الذكور، بالإضافة إلى وجود فروق في النوموفوبيا تُعزى إلى المرحلة العمرية في اتجاه المرحلة العمرية التي تتراوح ما بين (١٥ - ١٧) سنة.

### ٣ - الدراسات التي تناولت العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا.

هدفت دراسة Gezgin, et al. (2018) إلى تعرّف طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والخوف من الضياع لدى طلاب الجامعة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (٥٣٨) طالب وطالبة (١٧٤ طالب، و ٣٦٤ طالبة) بإحدى الجامعات التركية بمتوسط عمر زمني (٢٣,٤٠) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس النوموفوبيا-النسخة التركية (إعداد: Yildirim et al., 2016)، ومقياس الخوف من الضياع-النسخة التركية (إعداد: Gokler et al., 2016)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين النوموفوبيا والخوف من الضياع.

وهدفت دراسة Hoşgör & Hoşgör (2019) إلى التّعرّف على العلاقة بين النوموفوبيا والخوف من الضياع في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (٢٧٣) طالب وطالبة جامعية (٦٨ طالباً، و ٢٠٥ طالبة) في تركيا، واستخدمت الدراسة مقياس النوموفوبيا-النسخة التركية (إعداد: Yildirim et al., 2016)، ومقياس الخوف من الضياع (إعداد: Przybylski et al., 2013)، وأسفرت أهمّ النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين النوموفوبيا والخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائياً في متغيري الدراسة تُعزى إلى النوع في اتجاه الإناث، في حين لم توجد فروق في متغيري الدراسة تُعزى إلى المرحلة العمرية.

## تقييم عام على الدراسات السابقة سألغة الذكر:

من خلال تحليل الدراسات السابقة التي تم عرضها فيما سبق، يمكن ملاحظة ما

يلي:

١- من حيث الموضوع: استقرأ الباحثون عددًا من الدراسات السابقة، وتوصلوا إلى قلة الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا، وندرة وجود دراسات عربية سابقة - في حدود اطلاع الباحثين - تناولت العلاقة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا عامةً، وكذلك ندرة الدراسات التي أُجريت لدراسة العلاقة بين المتغيرين لدى المراهقين المُغتربين على المستويين الأجنبي والعربي.

٢- من حيث العينات: حاول الباحثون قدر الإمكان استقراء دراسات أُجريت على المراهقين عامةً، ولكن -نظرًا لقلتها- فقد استعانوا بدراسات أُجريت على المراهقين والشباب (من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية) لتوضيح المتغيرين بشكل أعمق، ولكن لم يتسنَّ للباحثين الحصول على دراسات تناولت فئة المراهقين المُغتربين.

٣- فيما يتعلق بالأدوات: اعتمدت معظم الدراسات السابقة التي تم ذكرها على مقياس Przybylski et al. (2013) لقياس الخوف من الضياع، الذي تم تقنيته على عينات مختلفة وفي بيئات ثقافية متنوعة، كما اعتمدت معظم الدراسات السابقة على مقياس Yildirim & Correia (2015) لقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، وتم تقنيته على عينات مختلفة سواء أكانت في المراحل العمرية أم في البيئات الثقافية المختلفة؟ مما دعا الباحثين إلى إعداد مقياس يتوافق مع طبيعة عينة الدراسة وخصائصها.

٤- أما من حيث النتائج:

أ- العلاقة الارتباطية: أشارت نتائج عديد من الدراسات الأجنبية السابقة التي تم عرضها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا في بيئات ثقافية متنوعة، فيما ندرت الدراسات التي تناولت إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الخوف من الضياع باستثناء دراستين فقط (Gezgin, et al., 2018; Hoşgör & Hoşgör, 2019).

ب- الفروق بين الجنسين: اختلفت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة؛ حيث توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق في اتجاه الذكور (Aygur et al., 2019; Bala & Chaudhary, 2020)، في حين توصلت

نتائج دراسات أخرى إلى وجود فروق في اتجاه الإناث (Gezgin & Çakır, 2016; Moreno-Guerrero, et al., 2020) في حين توصلت نتائج دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق تُعزى إلى النوع (Abel et al., 2016; Farooqui, et al., 2018; Yildiz, Cengel, & Alkan, 2020).

٥- استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة: تم الاستفادة من الدراسات السابقة في استخلاص المفاهيم الإجرائية، وإعداد أدوات الدراسة، والتحقق من خصائصها السيكومترية، فضلاً عن تدعيم النتائج عند مناقشتها لاحقاً.

٦- أوجه تفرّد الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تقرّدت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تم عرضها فيما يلي:

أ- إجراؤها على عينة من المراهقين المغتربين.

ب- التحقق من تباين نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في متغيري الدراسة.

ج- عدم وجود دراسات عربية - في حدود اطلاع الباحثين- تطرقت إلى الخوف من الضياع في علاقته بالنوموفوبيا عامةً ولدى المراهقين المغتربين خاصةً، وكذلك إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا بمعلومية درجات الخوف من الضياع.

د- محاولة الإسهام في إثراء مكتبة القياس النفسي من خلال إعداد مقياس لقياس النوموفوبيا، وكذلك تعريب مقياس الخوف من الضياع، والذي لم تتطرق لها أي دراسة في التراث السيكولوجي العربي.

### فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية في ضوء استقرار التراث السيكولوجي والدراسات السابقة كما يلي:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة من المراهقين المغتربين على مقياس الخوف من الضياع ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس الخوف من الضياع.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا.

٤- يسهم الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين.

## منهج الدراسة وإجراءاتها

### ١ - منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن؛ وذلك بغية التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والخوف من الضياع لدى أفراد عينة الدراسة من المراهقين المغتربين، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة، وكذلك للتحقق من فدرة الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة.

### ٢ - عينة الدراسة:

#### أ - عينة الدراسة الأولية:

تكونت عينة الدراسة الأولية من (١٢٠) مراهق ومراهقة (٧٦ طالبًا، و٤٤ طالبة) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) سنة بمتوسط (١٥,٩٨) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٨٤)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المراهقين المغتربين في المملكة العربية السعودية، كما تم تطبيق المقاييس إلكترونيًا عن طريق الإنترنت، باستخدام نماذج جوجل Google Forms؛ حيث تم إرسال رابط المقاييس إلى مجموعات المصريين المقيمين في المملكة العربية السعودية، وكذلك إلى مجموعات أبنائنا في الخارج في المدن المختلفة بالمملكة، وذلك بغرض التحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة، ومدى ملاءمتها للعينة محل الدراسة.

#### ب - عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥٨٤) مراهق ومراهقة (٣٥٢ من الذكور، و٢٣٢ من الإناث) من المراهقين المصريين المغتربين في المملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) سنة بمتوسط (١٦) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٨٢)، كما تم تطبيق المقاييس إلكترونيًا عن طريق الإنترنت، باستخدام نماذج جوجل Google Forms؛ حيث تم إرسال رابط المقاييس إلى مجموعات المصريين المقيمين في

المملكة العربية السعودية، وكذلك إلى مجموعات أبنائنا في الخارج في المدن المختلفة بالمملكة، والهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة.

### ٣ - أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على الأداتين التاليتين:

أ - مقياس الخوف من الضياع: (إعداد: Przybylski et al., 2013) تعريب الباحثين.

(١) وصف المقياس في صورته الأجنبية وخصائصه السيكمترية:

أعد (Przybylski et al. (2013) مقياس الخوف من الضياع بهدف قياس المخاوف التي يشعر بها الأشخاص عندما يكونون خارج التواصل مع الأحداث والتجارب والمحادثات التي تحدث داخل بينهم الاجتماعية الافتراضية (عبر مواقع التواصل الاجتماعي). ويتكون المقياس من (١٠) مفردات تشبعت على عامل واحد - أي إن المقياس في صورته الأصلية أحادي البعد - وتمت الاستجابة عن مفردات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، وتقدر البدائل ب (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، لا تنطبق بدرجة كبيرة، لا تنطبق تمامًا)، وتُعطي الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٠-٥٠) درجة، حيث تشير الدرجة الأعلى إلى مستوى أعلى من المخاوف، ويستغرق زمن تطبيق المقياس دقيقتين تقريبًا.

وحظي هذا المقياس بشهرة واسعة في دراسات مجال علم النفس، حيث تم تطبيقه وتقنيته وترجمته على عديد من اللغات والثقافات المختلفة، ومنها على سبيل المثال: اللغة الصينية (Li, Griffiths, Niu, & Mei, 2020)، واللغة الإيطالية (Casale & Fioravant, 2020)، واللغة التركية (Can & Satıcı, 2019)، واللغة النيوزيلاندية (Riordan, et al., 2018)، وأشارت مجمل هذه الدراسات إلى تمتع المقياس في صورته الأصلية بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات، حيث تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس، كما بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٧)، وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

## (٢) ترجمة المقياس في البيئة العربية وخصائصه :

ولتقديم المقياس للبيئة العربية، فقد مرَّ بخطوات عدة تمثَّلت في ترجمته من النسخة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة الباحثين، والتَّحَقُّق من صحة التَّرجمة بواسطة أحد المتخصصين في اللغة الإنجليزية، كما تمَّ تدقيقه لغويًا من قبل أحد مُتخصِّصي اللغة العربية، وتمَّ عرضُ مفردات المقياس بعد تعريبها على عيِّنة من (٥) أفرادٍ مُمثِّلين لمجتمع الدِّراسة الأصلي، وذلك للتَّحَقُّق من ملاءمتها للمرحلة العُمرية، ثمَّ تمَّ تطبيقُ المقياس على عيِّنة الدِّراسة الأولى وعددها (١٢٠) مراهقٍ مغتربٍ. وقد أُستخدِمت البياناتُ المُستخلَّصة منها في التَّحَقُّق من الخصائص السيكومترية للمقياس؛ من حيث الاتِّساق الداخلي، والثَّبات والصدِّق على النحو التالي:

## (أ) الاتِّساق الداخلي للمقياس :

تمَّ حسابُ معاملات الارتباط بين درجات كلِّ مُفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كخطوة استباقيةً للتحليل العاملي الاستكشافي، وبلغت قيمُ معاملات الارتباط (٠,٤١٥)، (٠,٧٤٧)، (٠,٦٦٤)، (٠,٧٠٤)، (٠,٦٠٠)، (٠,٧٢٥)، (٠,٧٧٩)، (٠,٦٢٧)، (٠,٥٥٢)، (٠,٣٨٣)؛ على الترتيب، ويلاحظُ أنَّ جميع قيمِ معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مُستوى (٠,٠١)؛ مما يبرهن على تمثُّع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتِّساق الداخلي.

## (ب) التحليل العاملي الاستكشافي :

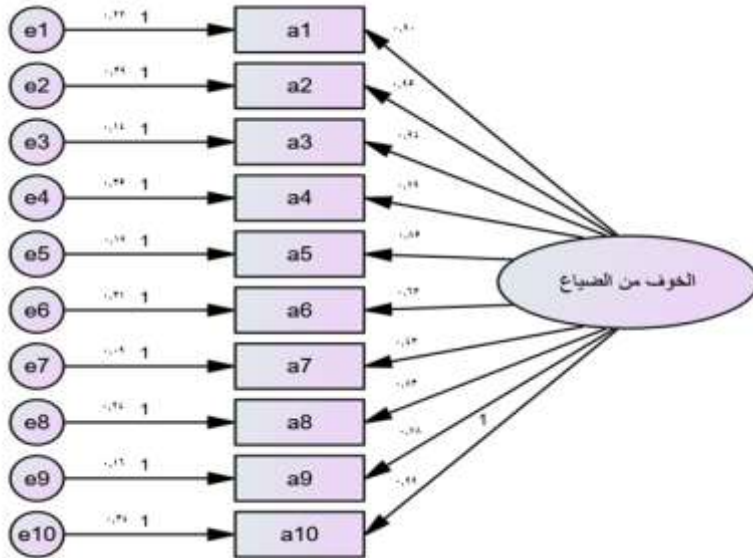
أجرى الباحثون التحليل العاملي الاستكشافي لاستجابات العيِّنة الأولى على مقياس الخوف من الضياع، وذلك للتَّحَقُّق من بناء المقياس، وهل هو أحادي البعد أو مُتعدِّد الأبعاد؟ وذلك باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Components، وتمَّ تدوير العوامل المُستخرجة تدويرًا مُتعامدًا بطريقة "الفاريمكس Varimax" وعَدَّ التَّشْبُع المقبول للبند هو (٠,٣) على الأقل، وبناءً على المحكَّات السابقة اتَّضح تشبُّع جميع مفردات المقياس على عامل واحد فسر (٤٠,٢٤٣%) من التباين الكلي للمقياس، وبلغت تشبُّعات مفردات المقياس على العامل العام (٠,٤٠٠)، (٠,٧٥٦)، (٠,٦٧٠)، (٠,٧٠٥)، (٠,٥٨٧)، (٠,٧٣٣)، (٠,٧٩٠)، (٠,٦٤٤)، (٠,٥٧٠)، (٠,٣٢٢)، وباستقراء قيم التشبُّعات يتَّضح أنَّها جميعًا أعلى من (٠,٣) مما يوضِّح أنَّ المقياس أحادي البعد.

## (ج) ثبات المقياس:

تمّ حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته (٠,٨٢٦)، وكذلك باستخدام التّجزئة النّصفية، باستخدام طريقة جتمان وبلغت قيمته (٠,٨٦٠)، وجميعهما قيم مرتفعة؛ ممّا يبرهن على تمتّع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

## (د) صدق المقياس:

تمّ التّحقّق من صدق المقياس بواسطة الصدق العاملي التوكيدي وذلك بطريقة الاحتمال الأقصى، التي أسفرت عن تشبّع جميع مُفردات المقياس على عامل واحد، وقد بلغت قيمة كا<sup>٢</sup> (١٦٥,٨٦١) بدرجات حرية (٣٥)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ممّا يؤكّد على جودة مطابقة البيانات مع النموذج المُقترح، ويوضّح الشكل (١) المسار التّخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمفردات التي تشبّعت بالعامل الكامن على مقياس الخوف من الضياع.



شكل (١)

المسار التّخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى لمقياس الخوف من الضياع  
Chi-Sq= 165,861, dF=35, P-value=0.085, RMSEA=0.021

يتضح من شكل (١) وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح، كما أن قيم التَشْبُعَات تراوحت ما بين (٠,٤٣-٠,٩٩)، وتراوح الخطأ المعياري ما بين (٠,٠٩-٠,٣٥)، كما تراوحت قيم "ت" ما بين (٢,٩١-٤,٨٧) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد على صدق المقياس.

وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن مقياس الخوف من الضياع يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والثبات، والصدق، وذلك على عينة الدراسة الحالية.

#### ب - مقياس النوموفوبيا: إعداد الباحثين.

أعد هذا المقياس بهدف قياس النوموفوبيا لدى المراهقين، وذلك نظراً لأن المقاييس المتوفرة صممت لقياس النوموفوبيا لدى عيّنات أخرى؛ مثل: المرحلة الجامعية أو الأطفال، ولاحظ الباحثون أن المقاييس التي طبقت على المراهقين لم تكن مصممة لهذه المرحلة العمرية، إنما تم الاستعانة بالمقاييس التي تم إعدادها للمرحلة الجامعية، فضلاً عن عدم وجود مقاييس عربية لقياس النوموفوبيا لدى المراهقين، لذلك فضلت الدراسة الحالية بناء مقياس جديد يتناسب مع خصائص العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من الخصائص السيكومترية له، ومرّ المقياس بالمراحل التالية:

(١) استقرار التراث السيكولوجي المتمثل في الأطر النظرية، والدراسات السابقة التي تناولت النوموفوبيا، ومشكلات استخدام الهاتف المحمول، وإدمان الهاتف المحمول، وأنماط استخدام الهاتف المحمول، بالإضافة إلى الاطلاع على عدد من المقاييس التي أعدت لقياس النوموفوبيا، ومنها على سبيل المثال: استبيان التقرير الذاتي للنوموفوبيا (Nomophobia self-reported questionnaire) (إعداد: Yildirim & Correia, 2015)، واستبيان النوموفوبيا-النسخة الإسبانية (إعداد: González-Cabrera, et al., 2017)، واستبيان العمل على الهاتف المحمول (إعداد: Argumosa-Villar, Boada-Grau, 2017)، ومقياس النوموفوبيا-النسخة الهندية (إعداد: Jilisha, Vigil-Colet, 2017)، وتم الانتهاء إلى أن أنسب شكل للمقياس هو التقرير الذاتي.



(٢) إعداد صورة أولية للمقياس، وتكوّنت من (١٦) مُفردة، تصف المشاعر التي يشعر بها المراهق عندما يبتعد عن هاتفه المحمول، وعُرضت هذه المُفردات على عدد (٥) من المُحكِّمين في مجال الصّحة النفسيّة، وذلك للتّحقُّق من مدى ملاءمتها للهدف الذي أُعدت من أجله، وكذلك مناسبتها للمرحلة العُمريّة، وقد وافق السّادة المحكّمون على جميع مفردات المقياس مع تعديل صياغة بعض الكلمات البسيط بنسبة تزيد عن (٨٠%)، كما تمّ تحديد بدائل الاستجابة في ضوء نتائج دراسة استطلاعية طُبقت على عيّنة قوامها (٥) مُراهقين من الطّلاب المُراهقين من غير عيّنة الدّراسة الأولى؛ وذلك للتّحقُّق من تفاعلهم مع المقياس وبدائل الاستجابة، كما تمّ تحديد بدائل الاستجابة وفق التّدرج الخماسي، ويُجاب عنها تبعاً للاستجابات التالية (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، لا تنطبق بدرجة كبيرة، لا تنطبق تماماً)، وتُعطي هذه الاستجابات درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وتُشير الدّرجات المرتفعة إلى معاناة المراهق من النُمو فوبيا، وقد رُوِعت المرغوبية الاجتماعيّة عند صياغة مفردات المقياس.

### (٣) الخصائص السيكومترية للمقياس:

وتمّ تطبيق المقياس على عيّنة الدّراسة الأولى للتّحقُّق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك عن طريق إرسال نسخة إلكترونية للمقياس باستخدام Google Forms بصورته الأولى إلى مجموعات المصريين المُقيمين في المملكة العربيّة السّعوديّة، وكذلك مجموعات أبنائنا في الخارج؛ وتمّ التّحقُّق من صلاحية المقياس على النحو التالي:

#### (أ) الاتّساق الداخلي للمقياس:

تمّ حساب الاتّساق الداخلي للمقياس باستخدام مُعامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لحذف درجات المفردات غير الدالة إحصائياً قبل إجراء التّحليل العاملي، ويوضّح جدول (١) نتائج ذلك.

## جدول (١):

معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس رهاب فقدان الهاتف المحمول

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	**٠,٦٢٨	٥	**٠,٧١٠	٩	**٠,٨٤٦	١٣	**٠,٧٤٥
٢	**٠,٦٢٩	٦	**٠,٧٢٢	١٠	**٠,٧٥٧	١٤	**٠,٧٥٨
٣	**٠,٧٢٢	٧	**٠,٧٨٢	١١	**٠,٧٣٤	١٥	**٠,٧٧٩
٤	**٠,٧٨١	٨	**٠,٧١٣	١٢	**٠,٧٦٦	١٦	**٠,٦٨٨

حيث: "م" تشير إلى رقم الفقرة، و"ر" تشير إلى قيمة معامل الارتباط، "\*\*\*" دالة عند مستوى (٠,٠١) ينضح من النتائج الواردة في جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، حيث تراوحت ما بين (٠,٦٢٨-٠,٨٤٦)، وبالتالي سيتم إجراء التحليل العاملي على جميع مفردات المقياس.

## (ب) البناء العاملي للمقياس:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لاستجابات العينة الأولية، وذلك بطريقة المكونات الأساسية Principal Components، وتم تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة "الفاريمكس Varimax" وعدّ التشعب المقبول للبند هو (٠,٣) على الأقل، وبناءً على المحكّات السابقة أسفرت النتائج عن تشعب جميع المفردات على أربعة عوامل، جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت (٧٧,٩٣٧%) من التباين الكلي، ويوضّح جدول (٢) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبّعاتها، والجذور الكامنة والنسبة المئوية للتباين الكلي.

## جدول (٢):

تشبُّعات مُفردات مقياس النوموفوبيا وجذورها الكامنة ونسب التباين للعوامل المُستخلصة

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الشيوع
١			٠,٨١٤		٠,٧٧٢
٢			٠,٥٤٣		٠,٧٠٠
٣			٠,٨٠٣		٠,٨٢٢
٤				٠,٧٣٣	٠,٧٨١
٥				٠,٧٨٩	٠,٧٧٣
٦				٠,٤٨٨	٠,٧٧٧
٧				٠,٥٤٥	٠,٨٠٥
٨	٠,٧٣١				٠,٨٠٠
٩	٠,٨٠٩				٠,٨١٣
١٠	٠,٧٩١				٠,٨٨٨
١١	٠,٥٢٧				٠,٧١١
١٢	٠,٤٩٣				٠,٨١٨
١٣		٠,٨١٥			٠,٧٠٩
١٤		٠,٨٤٢			٠,٨٤٦
١٥		٠,٥٣٦			٠,٨٠٣
١٦		٠,٦١١			٠,٦٥١
الجزر الكامن	٣,٥١٢	٣,٠٩٢	٢,٩٤٦	٢,٩٢٠	التباين الكلي
نسبة التباين	%٢١,٩٤٩	%١٩,٣٢٣	%١٨,٤١٢	%١٨,٢٥٢	%٧٧,٩٣٧

يُنضح من النَّتائج الواردة في جدول (٢) أنَّ التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس

أسفر عن أربعة عواملٍ يمكن تفسيرها كما يلي:

- العامل الأول: تشبُّع على هذا العامل (٥) مفرداتٍ، تراوحت تشبُّعاتها ما بين (٠,٤٩٣) - (٠,٨٠٩)، وبلغت نسبة التباين (٢١,٩٤٩%) من التباين الكلي، بجزر كامن (٣,٥١٢)، وتدور مفردات هذا العامل حول قلق الفرد وتوتره من عدم قدرته على التَّواصل مع أقرابه وأصدقائه، سواء أكانَ بالإرسال أم بالاستقبال؟ وكذلك من عدم معرفته بمنَّ حاولَ الاتِّصال به، لذا اقترح الباحثون تسمية هذا العامل بـ "العجز عن التَّواصل".

- العامل الثاني: تشبُّع على هذا العامل (٤) مفرداتٍ، تراوحت تشبُّعاتها ما بين (٠,٥٣٦) - (٠,٨٤٢)، وبلغت نسبة التباين (١٩,٣٢٣%) من التباين الكلي، بجزر كامن (٣,٠٩٢)، وتدور مفردات هذا العامل حول قلق الفرد وارتبائه من انقطاع نشاطه عبر الإنترنت وعدم قدرته من متابعة الأخبار المختلفة أو الإشعارات التي تأتي عبر برامج التَّواصل الاجتماعي

المختلفة، وكذلك من عدم تَمَكُّنِهِ من الاطّلاع على الرسائل الخاصة، لذا اقترح الباحثون تسمية هذا العامل بـ "الانعزال عن العالم".

- العامل الثالث: تشبّع على هذا العامل (٣) مُفرداتٍ، تراوحت تشبّعاتها ما بين (٠,٥٤٣ - ٠,٨١٤)، وبلغت نسبة التباين (١٨,٤١٢%) من التباين الكلي، بجذرٍ كامن (٢,٩٤٦)، وتدور مُفردات هذا العامل حول الخوف من عدم الحصول على المعلومات عند الرغبة في ذلك، أو الاطّلاع على المُستجَدّات التي تحدث في مواقع التّواصل الاجتماعي، لذا اقترح الباحثون تسمية هذا العامل بـ "صُعوبة الوصول إلى المعلومات".

- العامل الرابع: تشبّع على هذا العامل (٤) مُفرداتٍ، تراوحت تشبّعاتها ما بين (٠,٤٨٨ - ٠,٧٨٩)، وبلغت نسبة التباين (١٨,٢٥٢%) من التباين الكلي، بجذرٍ كامن (٢,٩٢٠)، وتدور مُفردات هذا العامل حول الشّعور بعدم الراحة والقلق الناتج عن: الخوف من نفاذ شحن الهاتف المحمول، وعدم وجود إنترنت، وصُعوبة الابتعاد عن الهاتف المحمول؛ مما يضع الفرد في حالة دائمة من القلق الناجم عن الخوف من عدم الاتّصال، لذا اقترح الباحثون تسمية هذا العامل بـ "عدم الراحة".

### (ج) ثبات المقياس:

تمّ استخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، ويوضّح جدول (٣) قيم معاملات الثبات المُستخرجة.

#### جدول (٣):

مُعاملات ثبات مقياس النوموفوبيا باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

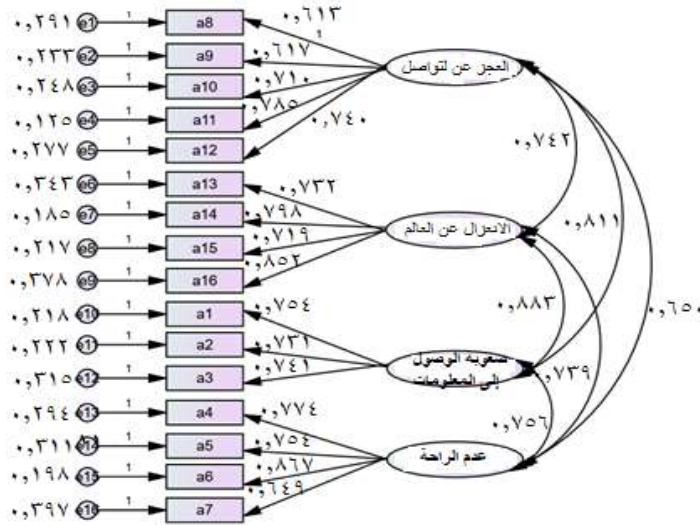
م	الأبعاد	مُعامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان
١	العجز عن التّواصل	٠,٨٩٠	٠,٨٣٧
٢	الانعزال عن العالم	٠,٨٧٨	٠,٨٩٠
٣	صعوبة الوصول إلى المعلومات	٠,٨٣٤	٠,٨٣٠
٤	عدم الراحة	٠,٨٥٩	٠,٨٠٩
	المقياس ككل	٠,٩٤٣	٠,٨٧٩

تشيرُ النَّتائج الواردة في جدول (٤) إلى ارتفاع جميع مُعاملات الثّبات سواء للأبعاد الفرعية أو لمقياس النوموفوبيا ككل؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٨٣٤ - ٠,٩٤٣) بالنسبة لطريقة ألفا كرونباخ، وتراوحت ما بين (٠,٨٠٩ - ٠,٨٩٠) بالنسبة للتجزئة النّصفية بطريقة

جتمان، وجميعها قيم ثبات مرتفعة والعالية؛ مما يبرهن على ثبات مقياس النوموفوبيا واستقراره بأبعاده الفرعية.

#### (د) صدق المقياس:

تمَّ التَّحَقُّقُ من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام برنامج Amos23 بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood، التي أسفرت عن تشبُّع جميع المفردات على العوامل الأساسية الأربعة، كما تمَّ إجراء تحليل عاملي توكيدي من الدرجتين الأولى والثانية، وأسفر عن تشبُّع الأبعاد الفرعية على عامل عام واحد، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  (٦٢٦,٣٥) بدرجات حرية (١٧٥) وهي غير دالة إحصائياً، مما يؤكِّد على جودة مطابقة البيانات مع النموذج المقترح، ويوضِّح جدول (٤)، وشكل (٢) المسار النَّحْطِيَّ لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات التي تشبَّعت بالعامل الكامن على مقياس زهاب فقدان الهاتف المحمول.



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النوموفوبيا

Chi-Square=626,35, df= 175, P-value=0.063, RMSEA=0,091

يَتَّضِحُ من شكل (٢) أنَّ قيمة  $\alpha$  بلغت (٦٢٦,٣٥) عند درجات حرية (١٧٥)، وهي قيمة غير دالة، مما يشير إلى جود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح، كما يَتَّضِحُ من القيم الواردة في شكل (٢) أنَّ جميع مفردات المقياس مُتَشَبَّعةً بالعوامل الكامنة عند مُستوى دلالة (٠,٠١) مما يُدَلُّ على صدق جميع مفردات المقياس؛ كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جميع الأبعاد الفرعية للمقياس، حيث تراوحت ما بين (٠,٦٥٠-٠,٨٨٣)، مما يشير إلى تشبُّع جميع العوامل الكامنة من الدرجة الأولى بالعامل الكامن من الدرجة الثانية، أي إنَّ التحليل العاملي التوكيدي قَدَّمَ دليلاً قوياً على صدق البناء.

جدول (٤):

تشبُّعات عبارات مقياس النوموفوبيا بالعوامل الكامنة من الدرجتين الأولى والثانية

مُعامل الثبات المركب CR للدرجة الكلية	العامل الكامن من الدرجة الثانية			مُعامل الثبات المركب CR للأبعاد الفرعية	قيمة (ت) ودلالاتها	الخطأ المعياري	التشُّعُّ بالعامل الكامن	الفقرة	العوامل الكامنة من الدرجة الأولى
	قيمة (ت) ودلالاتها	الخطأ المعياري	التشُّعُّ بالعامل الكامن						
٠,٩٠٧	***٤,٤٨٨	٠,٢١٥	٠,٩٦٥	٠,٦٩٣	*٢,١١	٠,٢٩٠	٠,٦١٣	٨	العجز عن التواصل
					**٢,٦٤	٠,٢٣٣	٠,٦١٧	٩	
					**٢,٨٦	٠,٢٤٨	٠,٧١٠	١٠	
					**٦,٢٨	٠,١٢٥	٠,٧٨٥	١١	
					**٢,٦٧	٠,٢٧٧	٠,٧٤٠	١٢	
	**٧,٣٤٧	٠,١٢١	٠,٨٨٩	٠,٧٧٥	*٢,١٣	٠,٣٤٣	٠,٧٣٢	١٣	الانعزال عن العالم
					**٤,٣١	٠,١٨٥	٠,٧٩٨	١٤	
					**٣,٣١	٠,٢١٧	٠,٧١٩	١٥	
	***٤,٩٢١	٠,١٧٩	٠,٨٨١	٠,٧٤٢	**٣,٤٥	٠,٢١٨	٠,٧٥٤	١	صُعوبة الوصول إلى المعلومات
					**٣,٢٩	٠,٢٢٢	٠,٧٣١	٢	
					*٢,٣٥	٠,٣١٥	٠,٧٤١	٣	
	***٣,٤٦٥	٠,٢٥٨	٠,٨٩٤	٠,٧٦١	**٢,٦٣	٠,٢٩٤	٠,٧٧٤	٤	عدم الراحة
*٢,٤٢					٠,٣١١	٠,٧٥٤	٥		
**٤,٣٧					٠,١٩٨	٠,٨٦٧	٦		
*١,٧١					٠,٣٧٩	٠,٦٤٩	٧		

(\* دالة عند مُستوى (٠,٠٥)، حيث: قيمة "ت" الجدولية (٢,٥٩) < قيمة "ت" المحسوبة < قيمة "ت" الجدولية (١,٩٦).

(\*\*) دالة عند مُستوى (٠,٠١)، حيث قيم "ت" المحسوبة  $\leq$  قيمة "ت" الجدولية (٢,٥٩).

يَتَّضِحُ من جدول (٤) أنَّ أغلب مفردات المقياس تشبَّعت بالعوامل الكامنة عند مُستوى دلالة (٠,٠١)، ماعدا المفردات أرقام (٣، ٥، ٧، ٨، ١٣، ١٦) تشبَّعت عند مُستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يبرهنُ على صدق جميع عبارات المقياس؛ وكذلك تشبَّعت جميع العوامل الكامنة من الدرجة الأولى بالعامل الكامن من الدرجة الثانية، كما يَتَّضِحُ ارتفاع قيم مُعاملات

الثبات  $R^2$  للفقرات أو للأبعاد؛ حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٦٩٣-٠,٩٠٧)، وهي قيم مقبولة، مما يقدم دليلاً قوياً على صدق المقياس وثباته.

### الصورة النهائية للمقياس:

تكوّن المقياس في صورته النهائية من (١٦) مفردة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية (العجز عن التواصل، الانعزال عن العالم، صعوبة الوصول إلى المعلومات، عدم الراحة)، وتتم الاستجابة على مفردات المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، لا تنطبق بدرجة كبيرة، لا تنطبق تماماً)، وتُعطي هذه الاستجابات درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، ويتراوح مدى الدرجات الكلية للمقياس ما بين (١٦-٨٠) درجة، ولا يوجد زمن محدد لتطبيق الاختبار، وقد رُوِعت عدم المرغوبية الاجتماعية عند صياغة المفردات؛ وذلك حتى تتحقق الاستجابة المرجوة للمقياس.

### نتائج الدراسة:

#### أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة من المراهقين المغتربين على مقياس الخوف من الضياع ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية على مقياس الخوف من الضياع، ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا (بأبعاده الفرعية)، ويوضح جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين متغيري الدراسة.

#### جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية على مقياس الخوف من الضياع ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) (ن=٥٨٤)

الدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا	عدم الراحة	صعوبة الوصول إلى المعلومات	الانعزال عن العالم	العجز عن التواصل	المتغيرات
**٠,٦٥٢	**٠,٥٧٢	**٠,٦٣٩	**٠,٤٨٧	**٠,٥٨٩	الخوف من الضياع

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يُتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية على مقياس الخوف من الضياع ودرجاتهم على مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية

والأبعاد الفرعية) تراوحت ما بين (٠,٤٨٧-٠,٦٥٢)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

### ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس الخوف من الضياع". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم اختبار "ت" للعينات المستقلة ومستويات دلالتها بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الخوف من الضياع، ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.

#### جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيمة اختبار (ت) ومستويات دلالتها، وحجم التأثير بين الذكور والإناث على مقياس الخوف من الضياع

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الإناث (ن=٢٣٢)		الذكور (ن=٣٥٢)		القيم المتغير
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,٢٥٦	١٠,٠١	٣١,٣١٠	٦,٢٧	٣١,٤٣٨	الخوف من الضياع

بتحليل النتائج الواردة في جدول (٦)، يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث على مقياس الخوف من الضياع، حيث بلغت قيمة (ت = ٠,٢٥٦)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ وفي ضوء ذلك يتم قبول الفرض الصفري.

### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب قيم اختبار "ت" للعينات المستقلة ومستويات دلالتها بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.



## جدول (٧):

المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيم اختبار (ت) ومستويات دلالتها، وحجم التأثير بين الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا

القيم المتغير	الذكور (ن=٣٥٢)		الإناث (ن=٢٣٢)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
	ع	م	ع	م			
العجز عن التواصل	١٤,٣١	٥,٠٦	١٥,٧١	٦,٦٤	٢,٨٨٠	٠,٠١	٠,١٤ (كبير)
الانعزال عن العالم	١٠,٤٧	٣,٩٢	١٢,٠٣	٥,٥٣	٣,٩٨٨	٠,٠١	٠,٢٧ (كبير)
صعوبة الوصول إلى المعلومات	٩,٤٩	٣,٣٣	١٠,٣٤	٣,٨١	٢,٨٣٧	٠,٠١	٠,١٤ (كبير)
عدم الراحة	١٢,٢١	٤,٥٩	١٣,٩١	٤,٥٨	٤,٣٧٨	٠,٠١	٠,٣٢ (كبير)
المقياس ككل	٤٦,٥٠	١٣,٩٣	٥٢,٠١	١٨,٨٩	٤,٠٤٩	٠,٠١	٠,٢٧ (كبير)

بتحليل النتائج الواردة في جدول (٧)، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا، وقد تراوحت قيم (ت) ما بين (٢,٨٣٧ - ٤,٣٧٨)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وذلك في اتجاه الإناث، ويدعم هذه النتائج ارتفاع قيم حجم التأثير (مربع إيتا)؛ حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,١٤ - ٠,٣٢)، وجميعها قيم مرتفعة جداً، وبالتالي يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

## رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه "يسهم الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين". وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم حساب تحليل الانحدار الخطي لمعرفة مدى تأثير الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين، ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك.

## جدول (٨):

نتائج نموذج تحليل الانحدار الخطي بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R2	بيتا	ت ودلالاتها
الخوف من الضياع	النوموفوبيا	١٥,٨٩٩	٤٣٠,٧٨٩	٠,٦٥٢	٠,٤٢٥	٠,٦٥٢	**٢٠,٧٥٥

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد (R) بلغت (٠,٦٥٢)، وأن قيمة معامل التحديد (R<sup>2</sup>) بلغت (٠,٤٢٥)؛ أي إن المتغير المستقل (الخوف من الضياع)

يُفسر (٤٢,٥%) من مقدار التباين في المتغير التابع (النوموفوبيا)، وذلك بدلالة إحصائية (٠,٠١)، والباقي (٥٧,٥%) من التباين يرجع إلى عوامل أخرى، وبذلك تُعدُّ القدرة التفسيرية للنموذج مناسبة؛ أما بالنسبة لمعادلة الانحدار فهي:

$$\text{النوموفوبيا} = ١٥,٨٩٩ + ٠,٦٥٢ \times \text{الخوف من الضياع}$$

كما يتضح من جدول (٨) أيضًا أنَّ قيمة مُعامل الانحدار دالة إحصائيًا عند مُستوى (٠,٠١)، مما يُشير إلى إسهام درجات مقياس الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المُراهقين المُغتربين.

### مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

#### أولاً: مناقشة نتائج الفرضين الأول والرابع:

توضَّح نتائج الفرضين الأول والرابع الواردة في جدولي (٥، ٨) وجود علاقة ارتباطية مُوجبة دالة إحصائيًا عند مُستوى (٠,٠١) بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المُراهقين من خلال معلومية درجاتهم على مقياس الخوف من الضياع؛ أي إنَّ المُستوى المرتفع من النوموفوبيا لدى المُراهقين يرتبط بالمُستوى المرتفع بالخوف من الضياع، وممَّا يُؤكِّد على قوة هذه العلاقة إسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلُّ من Hoşgör & Hoşgör (2019), Gezgin et al. (2018) من أنَّ زيادة مُعدلات استخدام مواقع التَّواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول نتيجة الخوف من الضياع يمكن أن يُؤدِّي إلى النوموفوبيا، وهو ما يتفق مع ما ذكره Traş & Öztemel (2019) من أنَّ الهواتف الذكية تُؤثِّر سلبياً على العلاقات الشخصية؛ من خلال إضعاف مهارات الاتِّصال في حياة الأفراد بشكلٍ يُؤدِّي إلى صعوبة إقامة تواصلٍ فعَّالٍ مع الآخرين ومع الهاتف الذكي في نفس الوقت، ويتفق ذلك مع ما أكَّدت عليه الإحصاءات؛ حيث أشارت إلى أنَّ حوالي (٧١%) من المُراهقين يستخدمون تطبيقات وسائل التَّواصل الاجتماعي عبر الهواتف الذكية، ويمكن إرجاع ذلك إلى الخوف من الضياع الذي يدفعهم بشكلٍ مستمرٍّ إلى استخدام الهواتف الذكية (Coskun, & Muslu, 2019).

ويمكن إرجاع العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والخوف من الضياع إلى وجود متغيرٍ مشترك هو إدمان وسائل التّواصل الاجتماعي، وذلك لأنّ طبيعة النوموفوبيا ترتبط بالخوف من صعوبة الدخول في العلاقات الاجتماعية الافتراضية (Kuss & Griffiths, 2011)، كما ترتبط النوموفوبيا بالاعتماد على وسائل التّواصل الاجتماعي ومدة العمل على الهاتف المحمول (Kuss & Griffiths, 2017)، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه بعض الدّراسات السابقة من أنّ كلاً من النوموفوبيا والخوف من الضياع يرتبطان بشكل كبيرٍ بوسائل التّواصل الاجتماعي (Gezgin, 2017; Gezgin, Sahin & Yildirim, 2017).

ويمكن تفسير هذه العلاقة أيضاً في ضوء الظروف المجتمعية التي صاحبت تطبيق أدوات الدّراسة، وهي انتشارُ جائحة كورونا على مستوى العالم، والتي أدت إلى تغيير في نظام التعليم الذي أصبح يعتمد بشكلٍ كاملٍ على التّكنولوجيا وبرامج التّواصل الاجتماعي، مما أثر بشكل كبير على حياة الأفراد، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة Bowman, Waite & Levine (2015) التي ترى أنّ الإفراط في استخدام التّكنولوجيا في العملية التعليمية يؤثر سلبياً على عادات استخدام التّكنولوجيا خارج الصّف.

كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والخوف من الضياع في ضوء خصائص مرحلة المراهقة، والتي تتسم بالعلاقات الاجتماعية المضطربة وخاصة في نطاق الأسرة، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، فيتولد لديهم الشعور بالخوف من الضياع (Przybylski et al., 2013)؛ مما يؤدي إلى بروز العلاقات الاجتماعية الافتراضية عبر مواقع التّواصل الاجتماعي، بشكلٍ يزيد من التعلّق بهواتفهم المحمولة، والخوف من الابتعاد عنها نتيجة متابعتهم المستمرة للإشعارات التي ترسلها هذه التطبيقات (Oberst et al., 2017).

كما يمكن إرجاع ذلك إلى أنّ المراهقين يبحثون عن تحقيق احتياجاتهم الاجتماعية والنفسية عبر الملفات الشخصية التي يتم إنشاؤها على مواقع التّواصل الاجتماعي؛ وذلك لشعورهم بأن حياتهم على الإنترنت هي رأس المال الاجتماعي لهم، بشكلٍ يؤدي بهم إلى الإفراط في استخدام وسائل التّواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، وهو ما يتفق مع نتائج عديد من الدّراسات السابقة (Buglass et al., 2017; Stead & Bibby, 2017; Wolniewicz, et al.,

(2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول والخوف من الضياع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء وجهة نظر المراهقين أنفسهم؛ الذين يرون أنّ مواقع التواصل الاجتماعي هي طريق الوجود في الحياة (Griffiths & Kuss, 2017)، ونظرًا لما يعانيه عديد من المراهقين من تدني احترام الذات -الذي يُعد من السمات الأساسية في هذه المرحلة- تُؤدّي بهم إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عبر الهواتف الذكية، والتي تُعد من سمات المراهقين في الوقت الحاضر، كما يمكن تفسير ذلك في ضوء ما يعانيه المراهق من محاولة الخلاص من سيطرة الأسرة والشعور بالاستقلالية، فيلجأ إلى هذه المواقع لإشباع هذا الشعور (Brand et al., 2016).

كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية في ضوء النظريات المُفسّرة فترى نظرية تقرير المصير أنّ الحاجة إلى الاستقلالية والحاجة إلى الشعور بالكفاءة، والحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية تتم محاولة إشباعها عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الهاتف الذكي (Przybylski Weinstein, Ryan, & Rigby, 2009)، يمكن عدها حاجات أساسية لمرحلة المراهقة يسعى المراهق لتحقيقها (McCormick, Kuo, & Masten, 2011)، وعند النظر إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في ضوء هذه النظرية نجد أنّ الإدراك المنخفض للكفاءة يؤثر على الحصول على مزيد من المعلومات من مواقع الإنترنت المختلفة وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي وذلك نتيجة شعور المراهق بالضياع، فيؤدّي إلى مزيد من التعلّق بالهاتف المحمول، وعند سحب الهاتف من المراهق فإنه يعاني من النوموفوبيا (Satici, Saricali, Satici, & Eraslan-Capan, 2014).

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء نظرية التعلّق؛ فنجد أنّ الشعور بالضياع يرتبط بشكل كبير بالتعلّق بالأشخاص أو المواد، ويؤدّي الانفصال عن الهاتف المحمول دافعًا لحالة القلق التي تتاب المراهقين، فيؤدّي إلى حالة من النوموفوبيا؛ حيث تمّ توثيق العلاقة بين أنماط التعلّق والإدمان السلوكي في الأدبيات المختلفة، ويتفق ذلك مع ما تُشير إليه بعض الدراسات من أنّ الآليات الكامنة وراء إدمان التكنولوجيا والخوف من عدم القدرة إلى الوصول إليها ناتج عن التواصل المجهول والتفاعلي في مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يقلّل الشعور بالعزلة الاجتماعية للأفراد الذين لديهم ارتباط غير سوي

بأجهزتهم المحمولة، ويتفق ذلك مع ما ذكره Eichenberg, et al. (2017) من أن الأفراد الذين يميلون إلى إدمان أجهزتهم الذكية تم تصنيفهم على أنهم متعلقون بها بشكل غير آمن، وفي ضوء ذلك قد تساعد نظرية التعلق في فهم اضطراب النوم فوبييا، ولكن لم يتم التحقق منها نظرياً بشكل كامل (Sriwilai, & Charoensukmongkol, 2016).

### ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توضّح نتائج الفرض الثالث الواردة في جدول (٦) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على درجات مقياس الخوف من الضياع.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عديد من الدراسات (Clayton et al., 2015; El Hai et al., 2016; Przybylski, 2013)، حيث أرجعت ذلك إلى الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بغض النظر عن النوع أو مكان الإقامة، مما زاد من الشعور بالخوف من الضياع، كما يتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Hamutoglu, et al. (2020) التي توصلت إلى أن معدلات الاستخدام المرتفعة على مواقع التواصل الاجتماعي من شأنها أن تتسبب في حدوث الخوف من الضياع.

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة أيضاً إلى سهولة وصول كلا الجنسين إلى الإنترنت عبر الهاتف المحمول، مما يزيد من الاعتماد عليه، وبالتالي يؤدي إلى زيادة الشعور بالخوف من الضياع، وذلك وفق ما أشارت إليه دراسة Aygar et al. (2019) التي توصلت إلى أن الخوف من الضياع يعد مؤشراً قوياً للاعتماد على الهاتف المحمول.

ويمكن تفسير النتائج في ضوء خصائص مرحلة المراهقة؛ حيث يتصف المراهقون (بشكل عام) بالرغبة في التعرف على الخبرات الجديدة، والانفتاح على كل جديد سواء بالنسبة للذكور أو الإناث، وهو ما يدفعهم إلى بناء علاقات صداقة على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة تؤدي بهم إلى إدمانها، وتكون سبباً في ظهور الخوف من الضياع (Jeong, & Kim, 2017; Blackwell et al., 2017). كما تتميز مرحلة المراهقة بظهور بعض الاضطرابات النفسية وخاصة القلق والاكتئاب، وذلك بغض النظر عن النوع أو مكان الإقامة، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه بعض الدراسات من ارتباط الخوف من الضياع بشكل كبير بهذه الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) (B'achnio, Przepiórka, 2018; Elhai, et al., 2020; Reer, Tang & Quandt, 2019) وخاصة في مرحلة المراهقة، بالإضافة إلى ميل

المراهقين إلى التمرکز حول ذواتهم، مما يدعم سلوك المخاطرة عبر الإنترنت وخاصة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي؛ وذلك للتغلب على مشاعر الخوف من الضياع التي تسيطر عليهم (Popovac & Hadlington, 2020).

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء ارتباط الخوف من الضياع بالاضطرابات المزاجية التي تنتشر في مرحلة المراهقة وخاصة الشعور بالملل بشكل متساوٍ لدى الجنسين (Elhai et al., 2018; Wolniewicz, et al., 2020)، وفي ظل الظروف الراهنة التي أصابت الجميع بحالة من الاضطرابات المزاجية بسبب الأخبار المتلاحقة عن فيروس كورونا، وكذلك الشعور بالملل الناتج عن الإجراءات الاحترازية التي لم تميّز بين أي من الجنسين، فكلاهما سواءً.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء نظرية الاستخدام التوعوي للإنترنت؛ التي ترى أن المشاعر السلبية لها دور أساسي في زيادة النشاط عبر الإنترنت، وفي ضوء ذلك ينتشر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين نتيجة الشعور بالخوف من الضياع دون تمييز بين الذكور والإناث (Metin-Orta, 2020).

كما أنه ونتيجة انتشار الهواتف لدى جميع أفراد الأسرة، مما أدى إلى فقدان قنوات التواصل بين أفرادها، وكذلك فقدان سيطرة الأسر على أبنائهم من الجنسين في مرحلة المراهقة، بالإضافة إلى استخدام الهواتف بعيدًا عن مراقبة الأسر، مما أدى إلى لجوء المراهقين إلى الواقع الافتراضي نتيجة الخوف من الضياع (Semerci, 2019).

وجدير بالذكر أنه لا يجب تعميم نتائج هذه الدراسة؛ وذلك لإجرائها في ظل ظروف استثنائية؛ وهي انتشار جائحة كورونا على مستوى العالم، والتي أثرت على الجوانب الاجتماعية والنفسية والثقافية لدى المجتمعات، وتطلت نتائج الدراسة الحالية محددة بعينيتها وأدواتها والظروف التي تمت خلالها.

### ثالثًا: مناقشة نتائج الفرض الثالث:

توضّح نتائج الفرض الثاني الواردة في جدول (٧) وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على درجات مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في اتجاه الإناث. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة (Bala, & Chaudhary 2020) التي أشارت إلى وجود فروق في النوموفوبيا في اتجاه الذكور، في حين تتفق هذه النتيجة مع نتائج أغلب الدراسات السابقة التي تمّ عرضها، التي توصلت إلى أن الإناث أكثر تعرّضًا

للنوموفوبيا بشكل دال إحصائياً مقارنة بالذكور (Farooqui, et al., 2018; Gezgin, & Çakır, 2016; Moreno-Guerrero, et al., 2020; Yildirim et al., 2015) ، والتي أرجعت هذه النتيجة إلى معاناة الإناث من القلق الشديد عند إغلاق هواتفهم المحمولة لفترات طويلة مقارنة بالذكور، وفسروا ذلك في ضوء طبيعة الثقافة المجتمعية التي تتيح للذكور حرية الحركة والتنقل خارج المنزل مقارنة بالإناث اللاتي يُفضلن استخدام هواتفهم الذكية في التواصل الاجتماعي والترفيه والتسوق خاصة مع انتشار التسوق الإلكتروني.

ويمكن تفسير ذلك إلى أنّ الإناث أكثر ميلاً للتعرف على كل جديد وخاصة أخبار المشاهير، الأمر الذي يؤدي إلى قيامهنّ بإنشاء أكثر من حساب على تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل (الفيسبوك، التويتر، الانستجرام، السناب شات، وغيرها من التطبيقات)، ممّا يزيد من تعلقهنّ الزائد بالهواتف المحمولة عن الحدّ حتى يتمكّن من متابعة الإشعارات التي يتلقونها عبر هواتفهم الذكية (Pavithra, et al., 2015).

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الفروق بين احتياجات كل من الذكور والإناث؛ فاحتياجات الذكور غالباً تتركز على العمل أو الترفيه عن طريق ممارسة الألعاب الإلكترونية، وبالتالي لا يتعلّقون بالهاتف المحمول مقارنةً بالإناث، وذلك لتعدد البدائل في تلبية هذه الاحتياجات، مثل: ممارسة الألعاب الإلكترونية من خلال منصّات الألعاب المختلفة أو الكمبيوتر، وفي أسوأ الظروف سيبحث الذكور عن بعض الأنشطة الترفيهية مع أصدقائهم، في حين تتركز احتياجات الإناث في الجوانب الاجتماعية؛ فهن عندما يفقدن التواصل الاجتماعي عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي المختلفة، يعانين من ضغوط اجتماعية، وبالتالي لديهنّ فرصة أكبر لتطوير سلوكيات إدمانية للهواتف المحمولة، تظهر في شكل النوموفوبيا (Dasgupta et al., 2017; Sharma, Sharma, Sharma, 2015).

ومن وجهة نظر أخرى، يمكن تفسير النتائج في ضوء الوقت المُستغرق في استخدام الهاتف المحمول؛ حيث أشارت عديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الفترات التي يقضيها الطّلاب على الإنترنت والنوموفوبيا (Aktay & Kuscu, 2019; Gezgin., Şahin, & Yildirim, 2017)، ويتماشى ذلك مع الظروف الصحية الحالية المتمثلة في انتشار جائحة كورونا، والتي دعت الجميع إلى التزام المنازل بقدر الإمكان، والتي حولت العملية التعليمية

إلى تعلّم إلكترونيّ كاملٍ، مما أدّى إلى قضاء المُراهقين وقتاً طويلاً جداً في استخدام الهواتف المحمولة سواء أكانت في التعلّم أم في التّواصل الاجتماعيّ مع أصدقائهم في الصّف أم في المجموعات الدّراسية؟

### التوصيات والبحوث المقترحة :

في ضوء ما تمّ استقراؤه وتمّ تحليله من تراثٍ سيكولوجي، وما تمّ ملاحظته أثناء التّطبيق، وما انتهت إليه الدّراسة من نتائج فإنه يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والدّراسات المستقبلية وذلك على النحو التالي:

#### أولاً: توصيات الدّراسة

- ١- تقديم برامج إرشادية لمواجهة الآثار السّلبية لاستخدام التّكنولوجيا الممتلئة في النوموفوبيا، والخوف من الضياع.
- ٢- تقديم برامج توعوية للشباب بكيفية الاستخدام الأمثل للهواتف الذّكية والإنترنت.
- ٣- تحديد الأسباب المؤدّية إلى الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة، مثل: الأسباب الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية، التي يمكن أن تُؤدّي مواجهتها إلى حلّ المشكلة.

#### ثانياً: البحوث المقترحة :

- ١- إجراء دراسات عن تأثير تطبيقات التّواصل الاجتماعيّ المختلفة والتي يمكن أن تُؤثّر على كلّ من النوموفوبيا، والخوف من الضياع.
- ٢- دراسة بعض المتغيّرات النفسية ذات الصلة بالمتغيّرين كمتغيّر وسيط يزيد من العلاقة بينهما.
- ٣- دراسة السمات الشّخصية وعلاقتها بكلّ من النوموفوبيا، والخوف من الضياع.
- ٤- إجراء دراسة مسحية للتعرف على مُعدّلات انتشار النوموفوبيا، والخوف من الضياع لدى المُراهقين.
- ٥- إجراء دراسة مسحية للتعرف على مُعدّلات انتشار النوموفوبيا لدى فئات عمرية مختلفة (الأطفال، طُلاب الجامعات، الراشدين، المسنين).
- ٦- دراسة إسهام كلّ من النوموفوبيا والخوف من الضياع في التنبؤ بالأداء الأكاديمي لدى الطُلاب.
- ٧- دراسة أنماط التعلّق الشائعة وعلاقتها بكلّ من النوموفوبيا والخوف من الضياع.
- ٨- دراسة إيمان التّواصل الاجتماعيّ كمتغيّر مُعدّل في العلاقة بين النوموفوبيا والخوف من الضياع.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٠). نشرة إحصاءات العمالة والأجور. تم الرجوع إلى [https://www.capmas.gov.eg/Pages/Publications.aspx?page\\_id=5104](https://www.capmas.gov.eg/Pages/Publications.aspx?page_id=5104)
- السامرائي، مزاحم (٢٠٠٤). مشكلات الطلاب الجامعيين المغتربين في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية- جامعة قطر، ٣٣ (١٥١)، ١٠٦-١١٥.

### ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBBER)*, 14(1), 33-44. Doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554
- Addiction Tips (2015). *25 Surprising Facts about Phone Addiction*. from <https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/>
- Akilli, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Examination of the Relationship between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students [Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi]. Mehmet Akif Ersoy *University Journal of Education Faculty*, 1(40), 51-69. from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/264207>
- Aktay, E. G., & Kuscü, H. P.(2019).Primary School Teacher Candidates and Nomophobia. *International Technology and Education Journal*, 3(1), 16-24. From: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/794299>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135. Doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003
- Aygar, H., Goktas, S., Zencirci, S. A., Alaiye, M., Onsuz, M. F., & Metintas, S. (2019). Association between fear of missing out in social media and problematic internet use in university students. *Dusunen Adam*, 32(4), 302-308. DOI: 10.14744/DAJPNS.2019.00044
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms.

- Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.  
doi:10.1037/tps0000075
- Bala, M., & Chaudhary, N. (2020). Nomophobia: An emerging fear. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 11 (1-3), 115-118.
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(1).
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*, 25(5), 1182-1187. doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Bowman, L. L., Waite, B. M., & Levine, L. E. (2015). Multitasking and attention: Implications for college students. In Rosen, L.D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (Eds.), *The Handbook of Psychology, Technology and Society* (pp. 388-403). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Bragazzi, N. L. & Del-Puenete, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. doi:10.2147/PRBM.S41386
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055

- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 3. doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive behaviors*, 102, 106179. doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179
- Castree, N., Kitchin, R. & Rogers, A. (2013). *A dictionary of human geography*. Oxford University Press.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135. doi:10.1111/jcc4.12109
- Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., La Tona, A., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 106, 106360. doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360
- Coskun, S., & Muslu, G. K. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community mental health journal*, 55(6), 1004-1014. doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8
- Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A., & Biswas, R. (2017). Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 61(3), 199-204. DOI: 10.4103/ijph.IJPH\_81\_16
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 49(3), 182-185. https://doi.org/10.1037/a0012801
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150
- Dolan, R., Conduit, J., Fahy, J., & Goodman, S. (2016). Social media engagement behaviour: A uses and gratifications perspective. *Journal of Strategic Marketing*, 24(3-4), 261-277. doi.org/10.1080/0965254X.2015.1095222

- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive behaviors reports*, 6, 90-95.
- Edwards, F. (2017). An investigation of attention-seeking behavior through social media post framing. *Athens Journal of Mass Media and Communications*, 3(1), 25-44.
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: an online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e170. DOI: 10.2196/jmir.6694
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, (AHEAD). from: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/2020nahead/1516-4446-rbp1516444620200870.pdf>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 101, 105962. doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions?. *Journal of Mental Health*, 27(5), 438-441. doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319. doi.org/10.3390/ijerph15102319
- Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75, 347-355. doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029

- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30. from: <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/310/217>
- Garrett, K. E. (2006). Living in America: Challenges facing new immigrants and refugees. *Robert Wood Johnson Foundation*, 3-32.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53. Doi:10.5281/zenodo.572344
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. From: <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3797>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168. From: <http://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article...>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561. From: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1202188.pdf>
- Gezgin, D. M., Sahin, Y. L., & Yildirim, S. (2017). The Investigation of Social Network Users' Nomophobia Levels regarding to various Factors. *Educational Technology Theory and Practice*, 7(1), 1-15. From: <http://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/11161/11161.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gezgin, D., Sumuer, E., Arslan, O. & Yildirim, S. (2016). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya university. *Trakya university Egitim Fakultesi Dergisi*, 1, 86-95.
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). "Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents": Erratum. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(5), 256. From: <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/19/108/ENG/19-108-ENG-137-44-887984.pdf>

- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52. From: [http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31776/1/PubSub9230\\_Griffiths.pdf](http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31776/1/PubSub9230_Griffiths.pdf)
- Hamutoglu, N. B., Topal, M., & Gezgin, D. M. (2020). Investigating Direct and Indirect Effects of Social Media Addiction, Social Media Usage and Personality Traits on FOMO. *International Journal of Progressive Education*, 16(2), 248-261. DOI: 10.29329/ijpe.2020.241.17
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427. Doi.org/10.1089/cyber.2017.0113
- Hetz, P., Dawson, C. and Cullen, T. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad, *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4) 4. DOI:10.1080/15391523.2015.1080585.
- Hoşgör, H., & Hoşgör, D. G. (2019). The Relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variable: example of the healthcare manger candidates. *Current Addiction Research* ,3(1):16-24. DOI: 10.5455/car.105-1562758780
- International Telecommunications Union, I. (2017). *ICT facts and figures 2017. Itu*,18.from:<https://www.itu.int/en/ITU/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2017.pdf>
- Jeong, H. I., & Kim, Y. (2017). The acceptance of computer technology by teachers in early childhood education. *Interactive Learning Environments*, 25(4), 496-512. Doi.org/10.1080/10494820.2016.1143376
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541-548.From: [https://journals.sagepub.com/Doi/pdf/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_130\\_1](https://journals.sagepub.com/Doi/pdf/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_1)
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54. Doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic

- disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28. Doi: 10.2174/1745017901410010028
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 68(11), 1185-1195. Doi.org/10.1002/jclp.21918
- Kneidinger-Müller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior*, 98, 1-10. Doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. Doi:10.3390/ijerph14030311
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), e00895. Doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895
- Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). The Trait-State Fear of Missing Out Scale: Validity, Reliability, and Measurement Invariance in a Chinese Sample of University Students. *Journal of Affective Disorders*, 247, 711-718. Doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.103
- Mail, D. (2015). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it's the plague of our 24/7 age*. From <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phonecontact--plague-24-7-age.html>
- Mangot, A. G., Murthy, V. S., Kshirsagar, S. V., Deshmukh, A. H., & Tembe, D. V. (2018). Prevalence and pattern of phantom ringing and phantom vibration among medical interns and their relationship with smartphone use and perceived stress. *Indian journal of psychological medicine*, 40(5), 440-445. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM\_141\_18v
- McCormick, C. M., Kuo, S. I., & Masten, A. S. (2011). Developmental tasks across the lifespan. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of lifespan development* (pp. 117-140). NY: Springer.
- McLuhan, M., Gordon, W. T., Lamberti, E., & Scheffel-Dunand, D. (2011). *The Gutenberg galaxy: The making of typographic man*. University of Toronto Press.

- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73. DOI: 10.15805/addicta.2020.7.1.0070
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. Doi.org/10.3390/ijerph17103697
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60. Doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- Park, C. S., & Kaye, B. K. (2019). Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone. *Mobile Media & Communication*, 7(2), 215-231. Doi.org/10.1177/2050157918808327
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(2), 340-344. From: [http://www.njcmindia.org/uploads/6-3\\_340-344.pdf](http://www.njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf)
- Pellowe, E. L., Cooper, A., & Mattingly, B. A. (2015). Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance. *Undergraduate Journal of Psychology*, 28(1), 20-to.
- Popovac, M., & Hadlington, L. (2020). Exploring the role of egocentrism and fear of missing out on online risk behaviours among adolescents in South Africa. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 276-291. Doi.org/10.1080/02673843.2019.1617171
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. Doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485-492. Doi.org/10.1089/cpb.2009.0083
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison



- orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505. Doi.org/10.1177/1461444818823719
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2018). The development of a single item FoMO (fear of missing out) scale. *Current Psychology*, 1-6. Doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7. from <http://www.vipoa.org/neuropsychol>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. Doi.org/10.1556/jba.3.2014.016
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. Doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 27(1). DOI: 10.3916/C59-2019-04
- Sar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Satici, B., Saricali, M., Ahmet SATICI, S., & Eraslan Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4).301-308.
- Semerci, A. (2019). Nomophobia as the Predictor of Secondary School Students' Smartphone Addiction. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 947-965. DOI: 10.14686/buefad.592443
- Seol, J. (2016). Self-disclosure in American friendships: links with collectivism and adult attachment styles (*Doctoral dissertation*, San Francisco State University).
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. DOI: 10.5455/2320-6012.ijrms20150333
- Siddiqui, M., & Ali, A. Z. (2015). Addictive cell phone usage: The relationship between impulsiveness and behavioral addiction. *Pakistan Journal of Psychology*, 46(2), 53-67.
- Smith, A., & Page, D. (2015). US smartphone use in 2015. *Pew Research Center*, 1.

- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434. Doi.org/10.1002/smi.2637
- Statista (2017). *Statistics and market data on mobile internet & apps*. From: <https://www.statista.com/markets/424/topic/538/mobile-internet-apps/>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. Doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016
- Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. NY: Springer
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541-549. Doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-22. From: <https://escholarship.org/content/qt0pq332g4/qt0pq332g4.pdf>
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between Facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 91-113. Doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0063
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. Doi:10.1057/ejis.2012.1
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70. Doi.org/10.1002/hbe2.159
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*, 262, 618-623. Doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345-351. DOI: 10.24953/turkped.2019.03.005

- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research (*Unpublished Master Thesis*). Ames, Iowa State University.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130-137. Doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development, 32*(5), 1322-1331. Doi.org/10.1177/0266666915599025
- Yildiz Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal, 56*(4), 492-517. Doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003
- Yildiz, E. P., Çengel, M., & Alkan, A. (2020). Investigation of Nomophobia Levels of Vocational School Students According to Demographic Characteristics and Intelligent Phone Use Habits. *Higher Education Studies, 10*(1), 132-143.
- Yogesh, S., Abha, S., & Priyanka, S. (2014). Short Communication Mobile usage and sleep patterns among medical students. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 58*(1), 100-103.
- Zheng, X., & Lee, M. K. (2016). Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. *Computers in Human Behavior, 65*, 65-76. Doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.011