



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي

إعداد

د/ ديننا على السعيد عيسي
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة طنطا

تاريخ استلام البحث : ١٥ يناير ٢٠٢٣ م - تاريخ قبول النشر: ٢٩ يناير ٢٠٢٣ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2023.

المستخلص

هدف البحث إلي التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدي عينة من الشباب الجامعي ، والعلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وكذلك التعرف علي الفروق بين الجنسين في كل من النوموفوبيا والمرونة النفسية واليقظة العقلية ، وأيضاً التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية . وتمثلت عينة البحث في (٤٠٠) من الجنسين منهم (٢٠٠) من الذكور، و(٢٠٠) من الإناث من كلية التربية جامعة طنطا وتراوحت أعمارهم ما بين (٢١-٢٣) عامًا بمتوسط عمر زمني قدره (٢١.٧) ، و انحراف معياري (٠.٧٤٦) ، وإستعين بكل من : مقياس النوموفوبيا إعداد زينب شقير، ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحثة ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Reab et al., 2006) ترجمة وتقنين عبد الرقيب أحمد البحيري وآخرون (٢٠١٤) . وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الإناث ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية ، وأخيرًا يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية .

الكلمات المفتاحية : النوموفوبيا - المرونة النفسية - اليقظة العقلية-

الشباب الجامعي .

*psychological resilience and Mental Mindfulness as predictors of
nomophobia among university youth*

Abstract :

This research aimed to investigate the nature of the relationship between nomophobia and both psychological resilience and Mental Mindfulness in a sample of university youth, and the relationship between psychological resilience and Mental Mindfulness, as well as identifying gender differences in nomophobia, psychological resilience and Mental Mindfulness. Also predicting nomophobia through psychological resilience and mental alertness. The study consisted of (400) of both genders, including (200) males and (200) females from the Faculty of Education, Tanta University, and Their ages ranged between (21-23) years, with a mean age of (21.7), and a standard deviation (0.746). The following measurements were exploited: the nomophobia scale prepared by Zainab Choucair, the psychological resilience scale prepared by the researcher, and the Mental Mindfulness scale prepared by (Reab et al., 2006) Translated and codified by Abdel-Raqeeb Ahmed El-Beairy and others(2014) . The results showed that there is a negative correlation between nomophobia and both psychological resilience and Mental Mindfulness among university students, and the results showed that there are statistically significant differences between the genders in nomophobia in favor of females. there are statistically significant differences between the genders in psychological resilience in favor of males. There are no statistically significant differences between the genders in Mental Mindfulness. Finally, nomophobia can be predicted through psychological resilience and Mental Mindfulness.

Keywords: nomophobia - psychological resilience - Mental Mindfulness - University youth.

مقدمة البحث:

أصبحت الهواتف المحمولة اليوم جزءاً مهماً في ثقافتنا التقنية وخاصة بين الشباب والمراهقين الذين تتمثل حاجتهم الأساسية في الإختلاط الاجتماعى . ولقد أصبح الهاتف الذكى بالنسبة للكثير من الأفراد وخاصة الشباب الجامعى ضرورة لا غنى عنها لا يفارق أيديهم وآذانهم ولا يبتعد عن أعينهم ليلاً ونهاراً؛ فهم يستيقظون ليلاً إما للتواصل أو النظر فى الهاتف ويقاومون إغلاق الهواتف أثناء المحاضرات أو أثناء النوم ، وقد أدى الإستخدام المفرط إلى تغيرات فى سلوكيات ونظام حياة الأفراد اليومية (Rosen et al ,2016).

ورغم الإمكانيات والوظائف التى توفرها الهواتف الذكية ، فإن الإفراط فى إستخدامها وعدم القدرة على التحكم فى هذا الإستخدام قد ينتج عنه العديد من المشكلات (Gezgin et al.,2016) . ولقد ظهرت العديد من الآثار الجانبية المرتبطة بالإفراط فى استخدام الهواتف المحمولة ، وقد أشار (Munira,2014) إلى أن الإفراط فى استخدام الهاتف الذكى يمكن أن يمثل عامل خطورة على صحة الفرد ، ويتمثل فيما يعرف بالنوموفوبيا وهى أحد هذه المشكلات .

ويؤكد (Yildirim&Correia ,2015) أن الهواتف الذكية تزيد من شدة الخوف من فقدان الهواتف المحمولة بسبب امكاناتها العديدة (مثل الاتصال بالانترنت ، والوسائط الاجتماعية وغيرها من التطبيقات ، والاشعارات الفورية) ، مما يؤدي إلى زيادة شعور المستخدمين لهواتفهم الذكية بمزيد من مشاعر القلق الشديدة والضيق عندما يكونون غير قادرين على استخدام هذه القدرات .

وتعتبر النوموفوبيا من اضطرابات العصر الحديث والناتجة عن التطورات التكنولوجية ؛ فهى لا تقتصر فقط على الخوف من فقدان الهاتف أو نسيانه ، ومن ثم فقدان القدرة على الإتصال والتواصل بل تمتد لتشمل الخوف من عدم الوجود فى نطاق تغطية شبكة الإتصال أو الإنترنت؛ ففقدان الهاتف بالنسبة لبعض الأفراد يعنى عدم القدرة على التواصل مع الأصدقاء والإنقطاع عن كل ما يحدث حولهم ، ويأتى ذلك بعد أن إعتادوا حمل هاتفهم فى كل مكان يذهبون إليه ؛ فى حجرة النوم ، وفى مكان العمل ، وأثناء سيرهم فى الشارع ... ومن ثم فإن فقدان الهاتف يعنى بالنسبة للفرد فقدان واحد من أعز الأصدقاء الذى يقضى معه أكبر وقت من حياته ، لذلك يتفقد دوماً هاتفه المحمول خوفاً من رسالة نصية غير مقروءة أو مكالمة

هاتفية فائتة أو إيميل لم يُقرأ ، ويشعر الفرد باستحالة الإستغناء عنه لذلك أصبح التحقق من الهاتف أولوية لغالبية الأفراد بمجرد استيقاظهم من النوم ، وكثير منهم متعلقون بهواتفهم أغلب ساعات النهار ، وقد أدى ذلك إلى تغيير فى سلوك الأفراد وكذلك نظرتهم الاجتماعية (Kajal et al.,2016) .

وتكمن خطورة النوموفوبيا فيما لها من تأثير كبير على الأفراد بدءًا من التأثير على العمل والدراسة (Csibi et al., 2018;Elhai et al., 2016; Wang & Suh,2018; Yildirim et al.,2016) كما أنها تؤدى لدى طلبة الجامعة إلى مشكلات متعددة فى التحصيل الدراسى (Gutiérrez-Puertas et al. ,2019;Lee et al. ,2017; Mendoza et al. ,2018)

وفى هذا السياق أوضح Alidina(2020) بأن الفرد عندما يكون لديه يقظة عقلية يكتشف كيف يعيش اللحظة الحاضرة بطريقة ممتعة بدلاً من القلق بشأن الماضى أو المستقبل ، فاليقظة العقلية توضح للفرد كيف يعيش هذه اللحظة بطريقة جيدة تجعله يبدع ويقرر ويستمتع ويفكر ويتصرف ويعيش . واليقظة العقلية لها دور مهم فى الحد من الإدمان على المواد والسلوك (Spears et al., 2017). ولقد أشارت نتائج دراسة كل من Yang (et al.,2019) أن العلاقات بين إدمان الهاتف المحمول وكل من القلق والاكتئاب كانت معتدلة من خلال اليقظة العقلية . ويؤكد كل من (Arpaci,2017;Arpaci ,2019 ;Tang & Lee ,2021) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا ، وأن الأشخاص الذين يتمتعون باليقظة العقلية هم أقل عرضة للإصابة بالنوموفوبيا ، فكلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت معها أعراض النوموفوبيا ، كما توصلت دراسة (Arpaci & Gundogan,2020) إلى الدور الوسيط الذى تلعبه المرونة النفسية فى العلاقة بين اليقظة العقلية وإدمان الهاتف الذكى . كما أشارت دراسة (Verduyn et al.,2021) بأن استخدام ممارسات اليقظة العقلية تعمل على خفض الوقت الذى يستغرقه الفرد فى استخدام هاتفه الذكى ومن ثم خفض الاعتماد المفرط عليه وما يترتب عليه من ظواهر أخرى كالنوموفوبيا .

والمرونة النفسية تُعرّف بأنها قدرة الأفراد على التعامل مع مجموعة متنوعة من المحن ومواصلة نموهم بشكل صحي ومنتظم فى مواجهة هذه المصاعب ، وتلعب المرونة دورًا

رئيسيًا في تقليل الآثار السلبية لأنواع مختلفة من الإدمان والتعامل مع الظروف المعاكسة (Arpaci & Gundogan, 2020). ولقد تبين من نتائج الدراسات إلى وجود علاقات سلبية بين المرونة النفسية وكلُّ من إدمان الهواتف الذكية (Yildiz-Durak, 2018)، وإدمان الإنترنت (Nam et al., 2018)، وإشكالية استخدام الوسائط الاجتماعية (Hou et al., 2017)، واضطراب الألعاب عبر الإنترنت (Canale et al., 2019). بالإضافة إلى ذلك، تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا والمرونة النفسية (Hou et al., 2017; Park & Choi, 2017)، فالمرونة النفسية لها دور مهم في تقليل الآثار السلبية للنوموفوبيا من قبل زيادة المهارات للتعامل مع النوموفوبيا (Arpaci & Gundogan, 2020)، ويؤكد (Tang & Lee, 2021) على فعالية البرامج العلاجية القائمة على اليقظة العقلية في خفض إدمان الهواتف الذكية وتحسين المرونة النفسية.

ويعد استخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل موضوعًا واعدًا ظهر في الأبحاث الحديثة (Arpaci, 2017; Li & Lin, 2017). وأشارت مراجعة منهجية للدراسات إلى أن الأبحاث محدودة حول العلاقات بين اليقظة العقلية واستخدام الهاتف الذكي (Trub & Starks, 2017). بالإضافة إلى ذلك، تشير دراسة (Arpaci et al., 2017a) إلى أنه لم تتم دراسة تفاصيل العلاقات بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا أو الفروق الفردية في النوموفوبيا. ووفقًا لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى المساهمة في التحقيق في العلاقات المحتملة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا.

كما وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التي تركز على علاقة النوموفوبيا باليقظة العقلية والمرونة النفسية، والتي تم تحديدها على أنها عوامل مهمة تؤثر على الإدمان السلوكي (Arpaci, 2021). ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية للتحقيق في العلاقات بين النوموفوبيا وكلُّ من المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى الشباب الجامعي.

مشكلة البحث:

لقد أثر الإنترنت مع الهواتف الذكية باعتبارها الناقل الرئيسي له بشكل كبير في الحياة اليومية للناس في جميع أنحاء العالم ، ومع التطور السريع لتكنولوجيا المعلومات في جميع أنحاء العالم أصبح الناس لا ينفصلون بشكل متزايد عن هواتفهم الذكية وأصبحوا يعانون بدون قصد من إدمان الهواتف الذكية (Regan et al,2020) .

وعلى الرغم من أن الهواتف الذكية هي أدوات مفيدة ، إلا أن الاستخدام المفرط لها ضار وقد يؤدي إلى النوموفوبيا (Durak,2019). أصبحت النوموفوبيا مصدر قلق في جميع أنحاء العالم ، وتؤثر النوموفوبيا على عادات وسلوك الشخص (Anshari et al. ,2019). وأكد كلٌّ من (Lee et al. ,2017) أن الطلاب الذين يعانون من النوموفوبيا يجدون صعوبة في التركيز على دروسهم.

وينتج عن سلوك النوموفوبيا تغييرات في العادات اليومية (King et al. ,2013) ، حيث تؤثر النوموفوبيا سلبًا على انتباه الطلاب في الفصل الدراسي (Mendoza et al. ,2018) ، ويؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي للطلاب (Gutiérrez-Puertas et al. ,2019). وقد أجرى (Lee et al. ,2017) تجربة مع (١٦٠) طالبًا جامعيًا في كلية في جنوب الولايات المتحدة ، وتم تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات مع السماح للمجموعة الأولى باستخدام هواتفهم أثناء المحاضرة ، والمجموعة الثانية سمح لها بالاحتفاظ بهواتفهم أثناء المحاضرة دون استخدامها ، والمجموعة الثالثة غير مسموح لها بالاحتفاظ بهواتفهم المحمولة أثناء المحاضرة و المجموعة الرابعة لم تعط تعليمات بخصوص حيازة الهاتف النقال أثناء المحاضرة وتوصلت النتائج أن الطلاب الذين لم يحتفظوا بهواتفهم المحمولة أثناء المحاضرة حققوا أفضل أداء في اختبار تم إجراؤه بعد المحاضرة ، ووجد أن الطلاب الذين يعانون من النوموفوبيا بدرجة متوسطة وشديدة هم أكثر تضرراً من هواتفهم المحمولة خلال المحاضرة .

ومن الدراسات التي أكدت على وجود علاقة بين اليقظة العقلية وإدمان الهاتف الذكي والنوموفوبيا (Tang &Lee ,2021) ، ويؤكد كلٌّ من (Arpaci,2017;Arpaci ,2019) (Tang &Lee ,2021) أنه توجد علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا ، وأن الأشخاص الذين يتمتعون باليقظة العقلية هم أقل عرضة للإصابة بالنوموفوبيا ، كما توصلت

دراسة (Arpaci & Gundogan,2020) إلى الدور الوسيط الذى تلعبه المرونة النفسية فى العلاقة بين اليقظة العقلية وإدمان الهاتف الذكى وهى الدراسة الوحيدة التى بحثت فى هذا الموضوع .

وتوصلت نتائج العديد من الدراسات (Kim et al.,2014; Kim & Roh, 2016;Liao et al.,2017; Mak et al.,2018; Robertson et al. ,2018; Zhou et al., 2017) إلى أن المرونة النفسية مرتبطة سلبًا بإدمان الإنترنت وإدمان الهواتف الذكية . كما توصلت الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين النوموفوبيا والمرونة النفسية (Hou et al. ,2017;Park&Choi,2017) . ووفقًا لذلك ، يمكن اعتبار أن المرونة النفسية لها دور مهم فى تقليل الآثار السلبية للنوموفوبيا من قبل زيادة المهارات للتعامل مع النوموفوبيا (Arpaci & Gundogan,2020) .

وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالية فى الأسئلة التالية:

- ١- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة ؟
- ٣- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ؟
- ٤- هل توجد اختلافات جوهريّة بين الجنسين فى النوموفوبيا؟
- ٥- هل توجد اختلافات جوهريّة بين الجنسين فى المرونة النفسية؟
- ٦- هل توجد اختلافات جوهريّة بين الجنسين فى اليقظة العقلية؟
- ٧- ما إسهام المرونة النفسية واليقظة العقلية فى التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكلّ من المرونة النفسية واليقظة العقلية.
- ٢- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.
- ٣- الكشف عن الفروق بين الجنسين فى النوموفوبيا واليقظة العقلية والمرونة النفسية.

٤ - التحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة من خلال درجة اليقظة العقلية والمرونة النفسية لديهم .

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث فيما يلي:

١ - يستمد البحث أهميته النظرية من أهمية الظاهرة التي تناولتها وهي النوموفوبيا والتي حظيت باهتمام بعض الباحثين في الآونة الأخيرة ، ورغم ارتفاع معدلات انتشارها في مختلف الثقافات العربية والغربية ، فلم يعكس التراث النظرى ثبات في صياغة مفهوم النوموفوبيا ، مما يؤدي إلى مزيد من التأصيل النظرى لهذا المفهوم وإعداد أداة لقياسه .

٢ - قد يثير هذا البحث اهتمام الباحثين لإجراء دراسة حول علاقة اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) بعوامل ومتغيرات أخرى.

٣ - لا يوجد في حدود إطلاع الباحثة دراسة عربية تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة ، حيث يعد البحث الحالي من البحوث الأولى التي بحثت العلاقة النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية ، والذي يساعد جوهرياً على فهم ودراسة النوموفوبيا من منظور نفسي كظاهرة حديثة يمكن التنبؤ بها من خلال بعض المتغيرات النفسية.

٤ - تناول متغيرات بعينها لم تُعالج معاً من قبل في الدراسات المحلية ، مما يمثل فجوة بحثية يحاول البحث الحالي تغطيتها .

٥ - يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تقديم البرامج الإرشادية بهدف تعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى طلاب الجامعة حول الإستخدام الأمثل للهاتف المحمول ونمو مستوى إيجابى من اليقظة العقلية للحد من النوموفوبيا .

٦ - كما تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث من خلال نتائجه المتعلقة بالتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، في فتح المجال لتطوير وتوجيه العلاج النفسي لتخفيض النوموفوبيا ، وتصميم برامج إرشادية وعلاجية في خفض النوموفوبيا .

مصطلحات البحث

١- النوموفوبيا **Nomophobia**:

تعرفها (زينب شقير ، ٢٠٢١) بأنها الإفراط المرضى فى استخدام الهاتف المحمول مصحوبًا بأفكار ومعتقدات خاطئة ولا عقلانية عما يمكن أن يصيبه عند فقدان الهاتف أو نسيانه أو نسيان مكان تواجده أو صعوبة استخدامه أو صعوبة الإتصال منه أو صعوبة إرسال رسائل نصية أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعى لبعض الوقت يصحبها شعور بالهلع والذعر والخوف والقلق والتوتر ، وشعور عدم الأمن من تواجده خارج نطاق شبكة الهاتف أو إنتهاء الشحن أو إنتهاء باقة النت ، وما يترتب عليه من إحداث الفرد لسلوكيات لا تكيفية كالإنسحاب والعزلة عن الآخرين بجانب إصابته ببعض الإضطرابات الصحية المرتبطة بالنوم وتناول الطعام وبعض أمراض عضوية أخرى . وتقاس بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم فى الدراسة ، وتتبنى الباحثة هذا التعريف حيث أنها استعانت بمقياسها .

٢- المرونة النفسية **psychological resilience**:

تعرفها الباحثة بأنها تمتع الفرد بعوامل الكفاءة الشخصية والإصرار والقدرة على مقاومة التأثيرات السلبية ، وتقبل الذات الايجابى ، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والسيطرة، والإيمان بالقدر ، وتدل عليها الدرجة التى يحصل عليها المفحوص فى المقياس .

٣- اليقظة العقلية **Mental Mindfulness**:

يمكن تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يمكن قياسه بأنها " المراقبة المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي فى الواقع، وبدون إصدار أحكام (Cardaciotto, et al., 2008).

وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، يمكن تعريف كل بعد -إجراءيًا- على النحو التالي:

أ- الملاحظة : تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

ب- الوصف : يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ج- التصرف بوعي: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

د- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية .

هـ- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة .

(Baer, et al., 2006)

ويعرف (عبد الرقيب أحمد البحيري وآخرون ، ٢٠١٤) العوامل الخمسة لليقظة العقلية- إجرائيا- في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في كل عامل فرعى في المقياس المستخدم في الدراسة. وتتبنى الباحثة هذا التعريف حيث أنها استعانت بمقياسه .

حدود البحث:

يتحدد البحث بالحدود التالية :

- حدود بشرية : تتحدد عينة البحث بعينة الدراسة الوصفية المكونة من (٤٠٠) طالب و طالبة من طلاب كلية التربية بالفرقتين الثالثة والرابعة من الشعب العلمية والأدبية العامة والتعليم الأساسي.
- حدود زمانية : يتحدد البحث زمنياً بالفصلين الدراسيين الأول والثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م .
- حدود مكانية : يتحدد البحث مكانياً بكلية التربية جامعة طنطا .
- حدود منهجية : يتحدد البحث منهجياً بالمنهج الوصفي ، والعينة ، والأدوات ، والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذا البحث .

الإطار النظري والدراسات السابقة :**أولاً : النوموفوبيا :****مفهوم النوموفوبيا :**

كلمة **Nomophobia** هي عبارة عن كلمة مركبة من أربع كلمات (**No-Mobile-Phone-Phobia**) والتي تم اختصارها في ثلاث كلمات هي (**No-Mobile-phone**) وتم اختصار هذه الكلمات الثلاثة إلى كلمة واحدة وهي "**Nomophobia**" وهي تعني حالة الخوف أو القلق التي تعترى الإنسان حينما لا يكون جهازه المحمول قريباً منه وتحت رؤيته (Yildirim, 2014).

وتشير النوموفوبيا إلى مشاعر الانزعاج أو القلق التي يشعر بها الأفراد عندما لا يتمكنون من استخدام هواتفهم المحمولة أو الاستفادة من الإمكانيات التي توفرها هذه الأجهزة. النوموفوبيا هي مشكلة ناشئة أو اضطراب ، في العصر الحديث ناتجة عن مشكلة استخدام الهواتف المحمولة (King et al., 2010; King et al., 2013). لذلك ، يُقترح إدراج نوموفوبيا على أنه "رهاب موقفي" تحت عنوان "رهاب محدد" في الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) (Lin et al., 2014).

ويعرف كلٌّ من (Arpaci e al., 2017b; Gnardellis et al., 2022) النوموفوبيا بأنها الخوف من عدم الاتصال بالهاتف الخليوي ومشاعر الانزعاج و القلق الذي يشعر به الأفراد عندما لا يتمكنون من استخدام هواتفهم المحمولة أو الاستفادة من الإمكانيات التي توفرها هذه الأجهزة .

وتنشأ النوموفوبيا من الشعور بعدم القدرة على إجراء واستقبال المكالمات الهاتفية ، وإرسال واستقبال الرسائل النصية ، وفقدان الاتصال بالإنترنت والوصول إلى مواقع الشبكات الاجتماعية ، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات عبر الإنترنت (Arora&Chakraborty, 2020).

أعراض وعلامات النوموفوبيا :

تظهر النوموفوبيا في المواقف التي يواجه فيها الفرد عصبية بسبب الخوف من عدم الإقتراب من الهاتف الخليوي. هناك عدة أسباب لعدم الارتياح ، على سبيل المثال ، عدم وجود هاتف محمول ، ونفاد بطارية الهاتف المحمول. ويعد العرق والإضطراب والحيرة وعدم إنتظام دقات القلب والإرتعاش جزءًا من الآثار الجانبية للنوموفوبيا. إلى جانب كل واحدة من هذه الآثار الجانبية ، هناك مظاهر حقيقية مختلفة يمكن رؤيتها طوال الوقت في الشخص المعتمد على الهاتف الخليوي ، على سبيل المثال ، الكآبة ، والإنذار ، والرغبة ، والاعتماد ، والصدمة ، و إنخفاض الثقة بالنفس ، والإكتئاب. وتحدث النوموفوبيا في المواقف التي يواجه فيها الفرد عدم الإرتياح بسبب الخوف من عدم الإقتراب من الهاتف الخليوي. تحدث حالة الإفراط في الإرتباط عندما يقلل استخدام الهاتف الخليوي من كمية الاتصالات الشخصية عن قرب ويتدخل بشكل غير عادي في الروابط الاجتماعية والعائلية للفرد (Sood & Butt, 2020). et al ., 2019) (Bhattacharya

ويرى كلٌ من (Sood & Butt, 2020) أنه توجد مجموعة من الأعراض الفسيولوجية للنوموفوبيا والتي تتمثل في القلق ، الإرتجاف ، الهياج ، والتعرق ، وعدم إنتظام ضربات القلب والإرتباك ، كما توجد مجموعة من الأعراض النفسية مثل الهلع ، الكآبة ، الخوف ، الرفض ، الشعور بالوحدة ، إنخفاض تقدير الذات .

كما يرى كلٌ من (Cardoso et al ., 2014) أن مظاهر النوموفوبيا تتمثل في :

- فحص الهاتف والنظر له لمعرفة الإتصالات الفائتة والإيميلات بصورة مفرطة .
- عدم الإنتقال من غرفة إلى غرفة أخرى في داخل البيت أو مكان عمله بدون الهاتف.
- عدم إغلاق الهاتف المحمول وشحنه بصورة مستمرة .
- استخدام الهاتف وحمله في أماكن غير ملائمة كالحمام .
- وضع الهاتف بجانبه أثناء النوم وحتى إمساكه عند الإستيقاظ من النوم .

المعايير التشخيصية للنوموفوبيا :

أجرى (Bragazzi & Del Puente 2014) دراسة لإدخال النوموفوبيا كتشخيص جديد في DSM-5 ، حيث يروا أنه يجب تضمين النوموفوبيا في DSM-5 في الرهاب المحدد تحت اضطرابات القلق ، ويمكن عرض هذه المعايير التشخيصية للنوموفوبيا فى التالى:

(أ) استخدام الهاتف المحمول بانتظام وقضاء فترات طويلة عليه ، والإحتفاظ بأكثر من هاتف ذكى أو أكثر من شاحن معه.

(ب) الشعور بالقلق والعصبية عند فقد الهاتف الذكى أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاحًا في مكان قريب أو في غير مكانه أو لا يمكن استخدامه بسبب انقطاع الشبكة .

(ج) إلقاء نظرة على شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم تلقي رسائل أو مكالمات .

(د)الحرص على إبقاء الهاتف المحمول مفتوحاً دائماً (٢٤ ساعة في اليوم) ، بل وأثناء النوم .

(هـ) نقص التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه مع البشر مما قد يؤدي إلى القلق والتوتر ؛ لتفضيل التواصل باستخدام التقنيات الجديدة .

(و) تزايد الإنفاق من استخدام الهاتف المحمول والإنترنت.

أبعاد النوموفوبيا :

يرى (Yildirim ,2014) أن النوموفوبيا تتكون من أربعة أبعاد :

١- عدم القدرة على الإتصال : ويشير إلى الشعور بفقدان الاتصال الفورى مع الناس وعدم القدرة على استخدام الخدمات التى تسمح للفرد بالاتصال الفورى .

٢- فقدان الإتصال : ويرتبط هذا البعد بمشاعر فقدان الإتصال فى أى مكان ، والذى يوفره الهاتف الذكى والإنفصال عن الهوية الشخصية عبر الإنترنت وخاصة على شبكات التواصل الإجتماعى .

٣- عدم القدرة على الوصول للمعلومات : وهو شعور الفرد بالإنزعاج بسبب عدم القدرة على تلقي المعلومات التى تصل الفرد من خلال الهواتف الذكية ، أو فقدانه للمعلومات المخزنة على هاتفه .

٤- التخلي عن الراحة : يرتبط هذا البعد بمشاعر التخلي عن الراحة التي توفرها الهواتف الذكية ، أى شعور الفرد بعدم الراحة إذا فقد هاتفه المحمول مع الحرص على استعادة مشاعر الارتياح التي يوفرها له هاتفه .

النظريات المفسرة للنوموفوبيا :

وقد تعددت النظريات المفسرة للنوموفوبيا، وقد يرجع هذا التعدد أو الاختلاف إلى التوجهات النظرية المتنوعة التي تهتم بتفسير هذا الاضطراب، وبناءً على ذلك تعرض الباحثة هذه النظريات المتنوعة التي اهتمت بتفسير النوموفوبيا ومنها:

- نظرية الذات الممتدة :

ويمكن تفسير النوموفوبيا والسبب في تعرض مستخدمى الهواتف الذكية للقلق عند فصلهم عن أجهزتهم من خلال نظرية الذات الممتدة ، حيث تقترح هذه النظرية أن ممتلكات الفرد يمكن أن تصبح امتدادًا لذواتنا سواء عن قصد أو بدون قصد ، حيث يوضح (Belk,1988) نظريته أن الممتلكات تصبح جزءاً من الذات عندما نكون قادرين على ممارسة القوة أو السيطرة عليها ، بالإضافة إلى ذلك يناقش (Clark,2008) امتداد الذات والذي يسميه "التجسيد" ويقدم كلارك فكرة " الجسم القابل للتفاوض" حيث يقوم الدماغ فى ظل ظروف معينة بدمج العناصر الخارجية "الممتلكات" فى مخطط الجسم ومعالجتها كجزء من جسم الشخص المعنى ، وتضيف هذه الفكرة مزيداً من الدعم لنظرية الذات الممتدة لـ (Belk,2013) مما يشير إلى أنه كلما أصبح الكائن أكثرحيازة و إمتلاكاً ،أصبح جزءاً من الذات ، ويجب اعتبار الفقد غير المقصود للممتلكات بمثابة خسارة للذات أو تقليلها ؛ فالأفراد يشعرون بالضيق والانفعالات السلبية الأخرى عندما ينفصلون عن ممتلكاتهم . كما أن فصل الهاتف عن الشخص يؤدي إلى تباين فى المستويات المدركة للذات الممتدة (Belk,2013;Clark,2008;Clayton et al.,2015) .

- النظرية السلوكية :

يمكن تفسير حدوث النوموفوبيا بشكل أفضل من منظور قانون تأثير ثورنديك الذى طرحه سكنر فى نطاق نظرية التحفيز (التعزيز) والذى يعد أداة قوية لتحليل آلية التحكم فى سلوك الفرد ، وتفسر النوموفوبيا أنها تحدث نتيجة السلوك المتكرر لاستخدام الهاتف الذكى، وهذه العوامل المحفزة لاستخدام الهاتف الذكى تعمل كتعزيز إيجابى . وتتضمن هذه العوامل

وظائف مختلفة للهاتف الذكي مثل الكاميرا والانترنت والألعاب والتطبيقات الأخرى وغيرها من التعزيزات الإيجابية للفرد ، ويدفع التعزيز الإيجابي على استخدام الفرد للهاتف الذكي لفترات طويلة وبالتالي يقع فريسة للنوموفوبيا (Nawaz et al.,2017) .

- نظرية الخوف من الضياع :

يرجع إدمان الهواتف الذكية إلى الحاجة إلى البقاء على اتصال مع الآخرين ويدعم ذلك نظرية الخوف من الضياع وهي الخوف والقلق من عدم التواصل مع الأحداث والخبرات والمحادثات التي تحدث عبر دوائرهم الاجتماعية ، أو الخوف من الضياع داخل الدوائر الاجتماعية للفرد عند فصله عن الهاتف . وتحدث النوموفوبيا نتيجة استخدام الهواتف الذكية ويستند ذلك إلى الحاجة النفسية والاجتماعية للبقاء في وضع اجتماعي جيد مع الأقران والمشاركة باستمرار بين المجموعات (clayton&Leshner,2015; Przybylski et al.,2013) . كما ذكر (Chiu ,2014) أن ذلك يوفر اتصالاً بالمجموعات الاجتماعية ومنفذاً للضغوط اليومية .

- نظرية التعلق :

تفسر نظرية التعلق النوموفوبيا على أنها تحدث نتيجة تعلق الأشخاص بهواتفهم المحمولة ، حيث يشعرون بالراحة النفسية والأمان في وجود هواتفهم ، لذلك يشعرون بعدم الارتياح والتوتر عند الانفصال عن هواتفهم أو فقدانه ، حيث يشعر الأفراد بالخوف من الرفض وإدراك سلبي لقيمة الذات والقلق بشأن التخلي عنهم أو عدم حبهم وبالتالي يبحثون عن حاجة أكبر للتقارب والحميمية لذلك يلجأون إلى الهاتف المحمول (Sahin et al.,2017) .

ثانياً: اليقظة العقلية

مفهوم اليقظة العقلية :

يعرف كلٌّ من (Pepping& Duvenage(2016 اليقظة العقلية بأنها عملية من الإهتمام الآن باللحظة الحالية مع مراقبة التغيرات المتلاحقة الحادثة في داخل الفرد وفي البيئة المحيطة به ، وهو ما يعني أن غياب اليقظة العقلية يعني تركيز الفرد على الأحداث الماضية مع الانشغال الذهني بها أو بنتائجها المستقبلية وما يترتب عليها من أحداث . وتوصف اليقظة بأنها القدرة على الانتباه إلى ما يحدث الآن، في هذه اللحظة، دقيقةً تلو الأخرى، بدلا من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Arpaci et al,2017) .

وتُشير اليقظة العقلية إلى قدرة الفرد على التركيز على اللحظة الحالية والوعي بالبيئة المحيطة والأفكار والمعتقدات والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Droutman, et al., 2018).

كما يعرف (Collins et al (2015) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي تستلزم وعياً واضحاً ومستقرّاً دون إصدار أحكام على الخبرة المتدفقة لحظة بلحظة ، وهذا يؤكد على الملاحظة اليقظة لكل ما يظهر في خبرة الشخص من إحساسات وانفعالات وأفكار وحالات من الوعي .

فاليقظة العقلية تُعَلِّم الفرد التحكم في عقله وتركيز انتباهه في الوقت الحالي، والسيطرة على ردود الأفعال في اللاوعي، ورؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة، ويتحرك الفرد من خلال الوعي بها ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة، وتعمل على إزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Schwartz, 2018).

ويرى (Behan (2020 أنها إدراك الفرد للحظة الحالية ، كما أنها شكل من أشكال التأمل الذي يساعد المرء على السيطرة ومراقبة على الأفكار والسلوكيات غير المنضبطة. وتعد اليقظة العقلية من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر كونها تبعد عن المرء الشعور بفقدان السيطرة، فضلا عن كونها تعمل على زيادة تركيزه وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب . ويشير كلٌ من (Kumar et al.,2021) أن اليقظة العقلية حالة ذهنية غير قضائية ومتقبلة يلاحظ فيها الأفراد أفكارهم ومشاعرهم كما هي ، دون محاولة قمعها أو إنكارها، وباعتبارها فناً للحياة فهي عملية يتم من خلالها تعميق انتباهنا ووعينا ووضعهما في استخدام عملي أكبر في حياتنا ، وبالتالي فإن اليقظة العقلية تؤدي بشكل أساسي إلى تنمية الذات .

من خلال ما تقدم ترى الباحثة أن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على أن يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة لحظة بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة

العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا :

تبين من نتائج عدد من الدراسات إرتباط النوموفوبيا باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، ومن الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها بالنوموفوبيا دراسة (Arpaci et

(al.,2017) والتي هدفت إلى التحقيق في تأثير الفروق الفردية في اليقظة على النوموفوبيا ، وتحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين النوموفوبيا واليقظة العقلية بناءً على مستوى مرتفع من النوموفوبيا مقابل انخفاض مستوى اليقظة العقلية . كما أن الفروق بين الذكور والإناث في النوموفوبيا كانت متباينة لصالح الإناث. وتوصلت نتائج الدراسة أن العلاجات القائمة على اليقظة تكون مفيدة في التعامل مع النوموفوبيا لدى الإناث.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين استخدام الهاتف الذكي واليقظة العقلية ،هدفت دراسة (Woodlief,2017) إلى التعرف على العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي واليقظة العقلية بين عينة من طلاب الجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٠ عامًا ، وتوصلت نتائجها إلى أن الاستخدام المرتفع للهواتف الذكية مرتبط بشكل كبير بانخفاض مستوى اليقظة العقلية. وقام (Kim et al.,,2018) بالتحقيق في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واليقظة العقلية بين الشباب وكبار السن ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية واليقظة العقلية، كما وجدوا أن التأثير السلبي للغفلة على جودة الحياة كان أكبر بين الشباب من كبار السن.

ويرى (Zelazo & Lyons (2012) أن ممارسة اليقظة العقلية أثناء الطفولة والمراهقة قد تسهل التطور النفسي والاجتماعي الصحي مثل تقوية الوظيفة التنفيذية ، وزيادة التنظيم الذاتي ، وتحسين العلاقات الشخصية . وركزت الدراسات التي تبحث في دور اليقظة العقلية أن تحسين تنظيم المشاعر لدى المراهقين من خلال الأنشطة المتعلقة باليقظة يساعد في زيادة مرونتهم وبالتالي تعديل إدمان الهاتف الذكي (Semple & Lee (2014;Tang&Lee,2021) . وتوصلت دراسة (Arpaci et al,2017) أن العلاجات القائمة على اليقظة مفيدة في التعامل مع النوموفوبيا . وفي دراسة كل من (Lan et al. ,2018) قاموا بتطوير علاجًا قائمًا على اليقظة لإدمان الهواتف الذكية وأفاد بأن التدخل السلوكي المعرفي القائم على اليقظة يساعد في منع إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات . كما أكدت دراسة (Regan,2020) أن تأثير النوموفوبيا على مشكلة استخدام الهاتف الذكي يضعف مع زيادة اليقظة العقلية ، و يمكن لبعض طرق التدريب على اليقظة

أن تقلل من أعراض الانسحاب وحالات الانتكاس ، وتنظم الحالة الانفعالية للقلق المرتبط بإدمان الهواتف الذكية .

كما قام (Schwaiger&Tahir(2020) بدراسة للتعرف على معدلات النوموفوبيا وتنبؤاته بين طلاب الجامعة الباكستان ، وتوصلت النتائج إلى أن جميع الطلاب لديهم مستوى معين من الرهاب ، حيث أبلغت النسبة الأكبر عن مستويات معتدلة. كما وجدت فروق بين الجنسين في درجات النوموفوبيا ، حيث أبلغت النساء عن مستويات أعلى من النوموفوبيا. أشار الإنحدار الخطي المتعدد إلى أنه في حين أن ساعات الاستخدام في اليوم ، وعدد مرات التحقق من الهاتف يومياً ، ومقدار الوقت في الجامعة كلها مرتبطة بنتائج النوموفوبيا ، ومع ذلك ، كان المتنبي الوحيد المهم هو ساعات الاستخدام . تشير نتائج هذه الدراسة إلى أنه مع استمرار زيادة استخدام الهواتف الذكية في هذه الدولة النامية يؤدي إلى زيادة النوموفوبيا.

وقامت دراسة (Regan(2020) للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الإستخدام الإشكالي للهواتف الذكية والشعور بالملل والاندفاع ، والعلاقة بين النوموفوبيا والإستخدام الإشكالي للهواتف الذكية. وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن اليقظة المرتفعة مرتبطة بشكل كبير بانخفاض الشعور بالملل والاندفاع والاستخدام الإشكالي للهاتف ، كما توصلت النتائج إلى أن العلاقات الإيجابية بين النوموفوبيا والاستخدام الإشكالي انخفضت مع زيادة مستويات اليقظة العقلية. كذلك وُجد تأثير وقائي مماثل لنمو الملل ، على الرغم من أن التأثير تبعد مع زيادة الاندفاع . كما توصلت النتائج أيضاً إلى إن آثار النوموفوبيا وشدة الملل على استخدام الهاتف الذكي ينطوي على مشاكل تتضاءل مع زيادة اليقظة ، ولكن الاندفاع قد يتداخل مع ذلك. وتوصى هذه الدراسة الأبحاث المستقبلية بفوائد التدخلات القائمة على اليقظة في تعزيز التنظيم الذاتي الانفعالي والمعرفي ، مع التركيز على أولئك الذين يستخدمون الهواتف الذكية بطرق مختلفة.

كما أجرى كل من (Cheng et al (2020) دراسة لمعرفة تأثير اليقظة العقلية بين طلاب الجامعات على إدمان الهواتف الذكية قبل الذهاب للسرير ليلاً ، والتعرف على الدور الوسيط للتحكم الذاتي والاجترار على مسار اليقظة العقلية وإدمان الهواتف الذكية . وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة سلبياً بإدمان الهواتف الذكية قبل الذهاب للنوم

ليلاً . كما توصلت النتائج أيضاً إلى أن التحكم الذاتي والاجترار توسط بشكل كبير في تأثيرات اليقظة العقلية على إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات. كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن تدريب اليقظة العقلية مفيد لتحسين القدرة على التحكم الذاتي وتقليل مستويات الاجترار ، وبالتالي تثبيط التأثير السلبي لإدمان الهواتف الذكية على طلاب الجامعات قبل الذهاب للنوم ، وتعزيز صحة نومهم وصحتهم النفسية.

استخدام الهواتف الذكية والوعي الدائم لليقظة العقلية لدى المراهقين:

أثبتت الأبحاث عن استخدام الهواتف الذكية وأبحاث اليقظة العقلية للمراهقين مرارًا وتكرارًا أن استخدام الهاتف الذكي يؤثر سلبًا على المراهقين في مجالات مهمة من الأداء بما في ذلك التحصيل الدراسي والصحة الجسمية والأمان . على الرغم من قلة الأدلة على دور اليقظة في هذه العلاقات ، فمن الواضح أن القدرة على الحفاظ على الانتباه أثناء التواجد في الفصل أو أثناء المشي أو القيادة ، غير موجودة في حالة استخدام الهاتف الذكي . في أحد الأمثلة ، يمكن أن يؤدي تركيز انتباه المرء على الهاتف الذكي أثناء القيادة ، وفي كثير من الأحيان ، إلى وفاة أو إصابة السائق أو غيره .

ففي دراسة أجريت على طلاب الجامعة ، استخدم أكثر من ثلثهم الوسائط الإلكترونية (بما في ذلك الهواتف المحمولة) أثناء وجودهم في الفصل أو الدراسة أو أداء الواجبات المنزلية (Jacobsen & Forste, 2011). في المقابل ، وجد (Rosen et al., 2013) أن طلاب المدارس الإعدادية والثانوية والجامعة يتشتت انتباههم عادةً بسبب محتوى الهاتف الذكي مثل الرسائل النصية أو الفيس بوك في أقل من ٦ دقائق بعد بدء جلسة الدراسة.

وبالتوازي مع البحث حول التأثير السلبي لتبديل المهام ، أظهرت العديد من الدراسات التأثير السلبي لتبديل المهام المتعلقة بالهواتف الذكية على الأداء الأكاديمي (Junco&Cotton,2011;Wood el al ,2012) . على سبيل المثال ، قارن كل من (Ellis, et al ,2010) بين الطلاب المسموح لهم باستخدام هواتفهم أثناء محاضرة و أولئك الذين لم يُسمح لهم ووجدوا أن الطلاب الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الهاتف سجلوا درجات أقل بشكل ملحوظ في الاختبارات اللاحقة مقارنة بالطلاب الذين لا يمكنهم الوصول ، حتى بعد التحكم في المعدل التراكمي والجنس. وبالمثل ، وجد (Wei et al

(2012)، أن الطلاب الذين أرسلوا رسائل نصية أثناء الحصة أظهروا انخفاضاً في القدرة على التنظيم الذاتي وانخفاض القدرة على الإنتباه للمهام أثناء الحصة .

وفيما يتعلق بتأثير الهواتف الذكية على الصحة والسلامة الجسمية : ثبت أن استخدام الهواتف الذكية يتداخل مع النوم بل إنه يشكل مخاطر جسدية. وجدت دراسة للمراهقين السويسريين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٧ عامًا أن مستويات استخدام الوسائط الإلكترونية كانت مرتبطة بقلّة مدة النوم وزيادة صعوبات النوم (Lemola et al., 2014). ارتبط استخدام الهواتف المحمولة وقت النوم أيضاً بتقليل وقت النوم وزيادة التعب وانخفاض كبير في مدة النوم خلال أيام الأسبوع (Arora et al., 2014) .

من المرجح أيضاً أن يكون المراهقون أكثر عرضة للإلهاءات الخطيرة بسبب حساسيتهم المتزايدة للحوافز التي تقدمها الهواتف الذكية ، ويواجه المراهقون صعوبة كبيرة في التركيز على المهمة التي بين أيديهم ، حتى لو كان تجاهل هذه المهمة يهدد سلامتهم ، ويؤكد على ذلك كلٌّ من (Nasar & Troyer, 2013) حيث وجدوا أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢٥ عامًا هم الأكثر عرضة للإصابات المتعلقة بالهاتف أثناء المشي . كما يؤكد على أن المشاة الذين يستخدمون هواتفهم يمشون أبطأ ويتجاهلون المشاة الآخرين ويتعرضون للإصابات (Sultan, 2014) ، كما وُجد أن المستويات الأعلى من استخدام الهواتف الذكية مرتبطة بزيادة مخاطر حوادث السيارات (Atchley et al., 2011).

اليقظة العقلية كعامل وقائي لإدمان الهواتف الذكية والنوم فويبيا:

اليقظة هي ممارسة التنظيم الذاتي لاهتمام الفرد ، جنباً إلى جنب مع تبني توجه مقبول وفضولي ومنفتح لتجارب المرء في اللحظة الحالية. بينما تركز التدخلات القائمة على اليقظة على التغيير النشط للانتباه والوعي ، يتم أيضاً تصور اليقظة على أنها سمة ميول. فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة العقلية للسماح يميلون إلى أن يكونوا غير متفاعلين ولا يصدرون أحكاماً على تجاربهم الداخلية ؛ ملتزمين بإدراكهم وانفعالاتهم ؛ والعمل بشكل هادف بوعي وتركيز في الأنشطة اليومية ، حيث أوضحت نتائج دراسة (Regan et al., 2020) أن النوم فويبيا واستخدام الهاتف الذكي المُشكل ينخفضان مع ارتفاع مستويات اليقظة العقلية لدى الفرد .

اليقظة العقلية المرتبطة بالسماوات مرتبطة بانخفاض الميول للسلوكيات التي تسبب الإدمان. فاليقظة العقلية المرتفعة تخفف من آثار العديد من عوامل الخطر المعروفة للسلوك الإدماني ، بما في ذلك الضغط المتصور (Black et al., 2012)، القلق (Spears et al., 2017)، والشغف (Karyadi & Cyders, 2015) ، قد تعمل اليقظة أيضًا بشكل مشابه مع إدمان الهاتف الذكي (أي عن طريق تقليل آثار عوامل الخطر الخاصة به) حيث وجد ((Liu et al., 2018)) أن العلاقة الإيجابية بين الضغط المتصور و إدمان الهاتف الذكي تتم بوساطة التحكم الذاتي ، وتُخفف من خلال اليقظة العقلية ، حيث يؤدي الضغط إلى عجز في التحكم الذاتي مما يعزز إدمان الهواتف الذكية عندما تكون اليقظة العقلية منخفضة . اكتشف (Li & Hao, 2019) أن التأثير السلبي للالكسثيميا على الاعتماد على الهاتف الذكي ضعيف لدى الأفراد ذوي الوعي التام ، مما يشير إلى أن اليقظة العقلية تحمي من الاستخدام الضار في الأشخاص الأقل انعكاسًا لحالاتهم الانفعالية . ويوضح هذا أن تأثيرات عوامل الخطر المعرفية والانفعالية على إدمان الهاتف الذكي يعتمد على اليقظة العقلية للفرد . كما أشارت دراسة (Verduyn et al (2021) بأن استخدام ممارسات اليقظة العقلية تعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام هاتفه الذكي ومن ثم خفض الاعتماد المفرط عليه وما يترتب عليه من ظواهر أخرى كالنوموفوبيا .

ثالثاً: المرونة النفسية :

تعريف المرونة النفسية :

عرف كلٌّ من (Parsons et al (2016) المرونة النفسية بأنها نظام دينامي يعمل على تعزيز القدرة على الصمود أو التعافي من التهديدات الكبيرة التي تواجه الفرد وتهدد استقراره أو تطوره، كما أكد (Sharma(2015) في تعريفه للمرونة النفسية بأنها تتضمن القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة، وهي واحدة من أهم المهارات التي يحتاجها الفرد .

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على تحمل المصاعب ، والقدرة على التكيف مع التغيرات التي تسببها الأحداث الضاغطة بطريقة مرنة والتعافي من التجارب الانفعالية السلبية (Bozdog & Ergun, 2020) . والمرونة هي سمة نفسية تتمثل في امتلاك الأفراد ميول إيجابية تمكّنهم من التعامل بفعالية مع المواقف الضاغطة (Ehrich et

(al., 2017). ويشير (Lee et al., 2018) إلى أن المرونة النفسية لها تأثيرات وقائية على الحالة الجسمية والنفسية للأفراد الذين يعانون من الشدائد أو يواجهونها. ويعبر مفهوم المرونة النفسية عن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث السلبية التي تمت مواجهتها بنجاح والقدرة على التكيف مع المواقف الجديدة (Tas, 2019). والمرونة النفسية هي تكيف إيجابي بالرغم من الضغوط أو المحن الشديدة التي يمر بها الفرد. ويُنظر إليها عموماً على أنها عملية ديناميكية تتكشف أثناء وبعد الشدائد، أو نتيجة هذه العملية. عندما يتم تصورها على أنها نتيجة، يمكن تفعيل المرونة باعتبارها صحة نفسية جيدة فيما يتعلق بحمل الضغوطات (Hofgaard et al., 2021).

من خلال ما تقدم ترى الباحثة أن المرونة النفسية هي قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة والتعامل مع المشكلات والضغوط والتوتر وإعادة النظر في أفكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته فالشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغير في بيئته استجابة مناسبة ولديه القدرة على التعافي من الصدمات.

المرونة النفسية كعامل وقائي محتمل لإدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا :

أظهرت الدراسات أن السمات النفسية مثل المرونة النفسية تقلل من الإصابة بإدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا (Jiang & Li, 2019; Um et al., 2019). فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد على الحفاظ على الرفاهية النفسية والتكيف مع الضغوط أو المواقف الصعبة (Masten, 2014)، كما توصلت الدراسات مثل دراسة (Tang & Lee, 2021) إلى أن المرونة النفسية المنخفضة مرتبطة بإدمان الإنترنت والهاتف الذكي، والمرونة النفسية القوية عامل رئيسي في حماية المراهقين من التعرض للمخاطر عبر الإنترنت.

يمكن أيضاً تحديد الآثار النفسية السلبية المرتبطة بإدمان الإنترنت والتعرض للمخاطر عبر الإنترنت، حيث وُجد أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٩ - ١٠) سنوات والذين يعانون من ضعف المرونة النفسية أكثر عرضة لخطر إدمان الإنترنت (Zhou, 2017). كما درس (Kim et al., 2014) ارتباط الإكتئاب والإندفاع والمرونة النفسية بإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعات في كوريا الجنوبية، حيث توصلوا إلى أن مجموعة المدمنين أمضوا وقتاً أطول في استخدام الهواتف الذكية في أيام الأسبوع مقارنة بمجموعة غير المدمنين، كان لدى مجموعة المدمنين درجة مرونة نفسية أقل بشكل ملحوظ من مجموعة

غير المدمنين . ووجد كلٌّ من (Jung & Kim ,2015) أن المراهقين الذين يعانون من مخاطر إدمان مرتفعة لديهم مرونة نفسية أقل بكثير من أولئك الذين لديهم مخاطر محتملة أو معدومة . أظهرت دراسات أحدث أن المرونة النفسية لها تأثير وسيط على الاعتماد على الهاتف الذكي والإكتئاب والعدوانية بين المراهقين على الرغم من أن تأثيرات الوساطة قد تختلف بين الجنسين في إدمان الإنترنت (Um et al ,2019;Chu et al.,2020) و تشير دراسة (Tang&Lee (2021) إلى أن المرونة النفسية يمكن أن تلعب دورًا في تعديل السلوك الإدماني لمستخدمي الهواتف الذكية. وقد تساعد زيادة مرونة الفرد في منع الإدمان وتقليل المشكلات الصحية المرتبطة بإدمان الهواتف الذكية .

العلاقة بين المرونة النفسية والنوموفوبيا :

أوضحت الدراسات السابقة وجود علاقة إرتباطية سلبية بين المرونة النفسية والنوموفوبيا حيث قام كلٌّ من (Zhou et al., 2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدمان الإنترنت في عينة من طلاب المدارس الابتدائية في الصين ووجدوا أن المرونة النفسية كانت مرتبطة سلبًا بإدمان الإنترنت ، واقتروا أن تحسين المرونة النفسية للأفراد (أي التحكم الإنفعالي والصلابة وحل المشكلات) يمكن أن يكون مفيدًا في منع إدمان الإنترنت . أما دراسة كلٌّ من (Robertson et al. ,2018) هدفت للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدمان الإنترنت بين (٢٤٠) مستخدمًا عبر الإنترنت تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٦١) عامًا ووجدوا أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية ، انخفض مستوى إدمان الإنترنت. وتوصلت دراسة كلٌّ من (Nam et al. ,2018) أن المرونة النفسية تلعب دورًا وقائيًا ضد إدمان الإنترنت بين المشاركات الإناث . كما توصل كلٌّ من (Mak et al.,2018) إلى أن العلاقة بين أعراض الإكتئاب والمرونة النفسية يتوسطها بشكل كبير إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة . كما توصلت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كلٌّ من (Kim & Roh, 2016; Kim et al.,2014 ;Liao et al.,2017) أن المرونة النفسية مرتبطة سلبًا بإدمان الهواتف الذكية . وتوصلت نتائج دراسة (Arpaci& Gundogan,2020) إلى أن النوموفوبيا لها علاقة سلبية مع المرونة النفسية . وأجرى كلٌّ من (Hyejung& Eunsuk,2017) دراسة للتعرف على الدور الوسيط لتقدير الذات والمرونة في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإكتئاب بين طلاب

المدارس المتوسطة . وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية وتقدير الذات والمرونة النفسية والإكتئاب. كما وُجد دور وسيط لتقدير الذات والمرونة النفسية في العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والإكتئاب.

وقام (TAS,2019) بدراسة للتعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من الإكتئاب والقلق والتوتر والدعم الاجتماعي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الإنترنت والإكتئاب والقلق والتوتر. كما وُجدت علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الإنترنت والدعم الاجتماعي والمرونة النفسية . وأظهرت نتائج دراسة كل من (Wang et al.,2020) أن الضغط الأكاديمي يرتبط بشكل إيجابي بالضيق النفسي ، مما قد يؤدي إلى زيادة الاعتماد الشديد على الهاتف الذكي ، وتوسعت الضائقة النفسية جزئياً في العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والاعتماد على الهاتف الذكي ، وتم تخفيف التأثير الوسيط للإضطراب النفسي بين الإجهاد الأكاديمي والإعتماد على الهاتف الذكي من خلال المرونة الأكاديمية.

وأجرى كل من (Cao et al.,2020) دراسة لفحص العوامل الوقائية التي قد تقلل من احتمالية معاناة الفرد من إدمان الإنترنت ، مع التركيز على دور المرونة النفسية ، والتعرف على العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمرونة النفسية وإدمان الإنترنت ، وكذلك تحديد ما إذا كان يمكن تخفيف التأثير السلبي للوحدة من خلال المرونة النفسية . وتوصلت نتائجها إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بإدمان الإنترنت ، بينما ترتبط المرونة النفسية سلباً بإدمان الإنترنت ، أي أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية للأفراد انخفض مستوى إدمانهم على الإنترنت ، كما أن المرونة هي عامل وقائي قوي لإدمان الإنترنت ، كما أنها تخفف من التأثير السلبي للوحدة على إدمان الإنترنت. كما أجرى (Shen ,2020) بدراسة للتعرف على الدور المعدل للمرونة النفسية بين نوعين من الدوافع (الهروب من الواقع والتفاعل الاجتماعي) والاستخدام المفرط للهواتف الذكية. وتوصلت النتائج إلى إرتباط دافع الهروب والمرونة النفسية بشكل كبير بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية ، في حين لا يرتبط دافع التفاعل الاجتماعي ، كما تعمل المرونة النفسية على تعديل العلاقة بين كل من الهروب من الواقع ودافع التفاعل الاجتماعي والاستخدام المفرط للهواتف الذكية. وتؤكد هذه الدراسة على أهمية التأثير الوقائي للمرونة النفسية على الإستخدام المفرط للهواتف الذكية. كما تؤكد

دراسة (Moqbel, 2020) أن المرونة النفسية مؤشر على إدمان الإنترنت وترتبط سلبًا بإدمان الإنترنت ، كما أنها وسيلة فعالة للحد من سلوك إدمان الإنترنت .

فروض البحث:

في ضوء عرض مشكلة البحث الحالي تسعى إلي التحقق من صحة الفروض التالية:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أبعاد المرونة النفسية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة .

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أبعاد اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة .

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أبعاد المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في أبعاد النوموفوبيا .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في أبعاد المرونة النفسية .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في أبعاد اليقظة العقلية .

٧- تسهم المرونة النفسية واليقظة العقلية بالتنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة.

منهج البحث وإجراءاته:

١- منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن والتنبؤي، والذي أمكن من خلاله الإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صدق فروضه .

٢- عينة البحث: شملت عينة البحث مجموعتين وهي كالتالي:

أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية: وتكونت من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بطنطا، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٢) عامًا ،بمتوسط عمري (١٩.٩٠)، وانحراف معياري (١.٣٧) .

بد عينة البحث الوصفية: تكونت من (٤٠٠) طالبًا وطالبة من المقيدين بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة طنطا، بواقع (٢٠٠ ذكراً، ٢٠٠ أنثى) من الشعب العلمية والأدبية العامة والتعليم الأساسي، وتتراوح أعمار العينة ما بين (٢١-٢٣) عامًا بمتوسط عمر زمني قدره (٢١.٧)، و انحراف معياري (٠.٧٤٦).

٣- أدوات البحث:

أولاً: مقياس النوموفوبيا (إعداد زينب شقير، ٢٠٢١):

أعدت هذا المقياس (زينب شقير، ٢٠٢١) ويهدف إلى قياس الدرجة لإضطراب النوموفوبيا وأبعاده، وقامت بتقنين المقياس على بيئتين عربيتين (مصر والسعودية) وطبقت هذا المقياس على طلاب كلية التربية جامعة طنطا (وهما نفس العينة التي تطبق عليهم الباحثة المقياس)، وشملت العينة المصرية (٤٠٠) فرد والعينة السعودية (٢٠٠) فرد. وفى مجال التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس تم حساب الصدق من خلال صدق المحكمين وعرض المقياس على (١٨) من الأساتذة المتخصصين فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة من جامعات مصرية وعربية مختلفة، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال إجراء تحليل عاملى استكشافى للمقياس، وأسفر التحليل العاملى عن استخراج ثلاثة عوامل تشبع العبارات عليها أكبر من (± 0.30) لعدد (٤٧) عبارة فقط، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وُجد أن العامل الأول الذى يفسر ٩.٤١٢% من التباين الكلى تدور مفرداته حول خصائص جسمية وصحية من خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (١٩) عبارة، بينما العامل الثانى الذى يفسر ٨.٠١٧% من التباين الكلى تدور مفرداته حول خصائص عقلية ومعرفية من خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (١٢) عبارة، بينما العامل الثالث الذى يفسر ٧.٦٦٩% من التباين الكلى تدور مفرداته حول خصائص انفعالية وسلوكية واجتماعية من خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (١٦) عبارة. كما تم حساب الاتساق الداخلى للمقياس وكانت كل عبارة من عبارات المقياس لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة المحور التى تنتمى إليه وبالدرجة الكلية للبطارية لكل من العينتين المصرية والسعودية كل على حدة، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى. كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وتراوحت بين (٠.٦٩٧ - ٠.٧٢٩)، كما تم التحقق من الثبات بطريقة ألفا

كرونباخ وتراوحت بين (٠.٦٥٥ - ٠.٧٨٨) أى يتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات . وتتم الإجابة على عبارات المقياس باختيار أحد الإجابات الثلاثة (تحدث كثيراً = ٣ درجات) ، (تحدث أحيانا = ٢ درجة) ، (لا تحدث = ١ درجة) وتنحصر الدرجة بين (٤٧-١٤١) . وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب ما يلي :

تم حساب الاتساق الداخلى للمقياس على عينة قوامها (٣٠٠) من طلاب الجامعة ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية على المقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٥٦-٠.٦٨٣) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ، كما قامت الباحثة أيضاً بحساب الاتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٦٥ - ٠.٩٣٨) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ، وبالتالي يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلى ويمكن الاعتماد عليه فى الإجابة عن تساؤلات الدراسة .

ثبات مقياس النوموفوبيا : من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (ن=٣٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وكان معامل الثبات قوى وهو (٠.٩١٨) ، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنى (٢١) يوماً بين التطبيقين الأول والثانى، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٦٥٧ - ٠.٨٣٥) ، وهى تشير إلى ارتفاع ثبات مقياس النوموفوبيا.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية :

أعد (Reab et al.,2006) النسخة الأصلية للمقياس وقام (عبد الرقيب أحمد ابراهيم البحيرى وآخرون ، ٢٠١٤) بجمع فقرات خمسة مقاييس فى التراث الأجنبى تقيس اليقظة العقلية ، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالباً من طلاب الجامعة ، وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، ثم التحليل العاملي التوكيدي، أسفرت النتائج عن نموذج مكون من خمسة عوامل لليقظة العقلية. وقد تضمن هذا النموذج (٤) عوامل وردت فى مقياس (Baer, Smith & Allen , 2004) بينما تضمن العامل الخامس عبارات من مقياسي (QF-IFM) وقد تم تسميته بعامل عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، كما أسفرت النتائج عن تشبع (٨) عبارات على كل عامل من العوامل الأربعة و (٧)

عبارات على العامل الخامس ، وفى ضوء ما سبق يمكن القول إن البناء العاملى للمقياس يتكون من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل هى (الملاحظة ، الوصف ، التصرف بوعى ، عدم الحكم على خبرات داخلية ، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) . وتم الاجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسى التدرج وتتراوح الدرجة من (تنطبق تماماً = ٥) إلى (لاتنطبق تماماً = ١) والعكس صحيح فى حالة العبارة سالبة الاتجاه. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلى، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباك بين (٠.٧٥ - ٠.٩١) كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (٠.١٥ - ٠.٣٤) . وتأكيذا لما أشارت إليه الدراسة السابقة (Reab et al.,2006) من تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة ، فقد أجرى (Reab et al.,2008) دراسة أخرى هدفت إلى التأكد من الصدق البنائى للعوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى فئتين من المتأملية وغير المتأملين، وقد طبق مقياسه على أربعة عينات مختلفة (متأملين وغير متأملين، ومختلفين فى خلفيتهم التعليمية)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس باتساق داخلى جيد، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلى بين (٠.٦٧ - ٠.٩٢) لجميع العينات، كما أكدت نتائج التحليل العاملى التوكيدي ما توصلت إليه نتائج الدراسة السابقة (Reab et al.,2006) من تشبع عبارات المقياس على العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المقياس وبين مقياس التوافق النفسى (الأعراض والسعادة).

وقام (عبد الرقيب أحمد ابراهيم الجيرى وآخرون، ٢٠١٤) إعداد الصورة المعرية من المقياس، وذلك بتعريب جميع فقرات المقياس والبالغة (٣٩) فقرة؛ وتطبيق المقياس على عينة من البيئات العربية ، وتم حساب الإتساق الداخلى لبيانات العينة المصرية والسعودية والأردنية كلا على حده، معاملات إتساق العبارات مع أبعادها تراوحت بين (٠.٣١٣ - ٠.٧٤٠) للعينة المصرية ، وبين (٠.٣٨٠ - ٠.٦٦٧) للعينة السعودية ، وبين (٠.٣٥٦ - ٠.٦٦٥) للعينة الأردنية ، كما أن جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) . كما تم إجراء التحليل العاملى التوكيدي للعينات الثلاثة للتأكد من تشبع جميع فقرات المقياس على عوامله الخمس للعينات الثلاثة وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض مع العينات كلها جيدة (CFI=0.983, RMSEA=0.027, NNFI=0.866) للعينة المصرية و (CFI=0.864, RMSEA=0.029, NNFI=0.827) للعينة السعودية و

(CFI=0.994, RMSEA=0.034, NNFI=0.988) للعينة الأردنية . كما تم حساب معاملات الثبات للمقياس باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي للأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (٠.٨٣٧-٠.٥٢٧) للعينة المصرية ، وبين (٠.٧٩٩-٠.٥١٦) للعينة السعودية ، وبين (٠.٨٠٦-٠.٥٥٩) للعينة الأردنية وهي جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية؛ وأشارت النتائج إلى أن معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (٠.٧٧٦-٠.٤٠٦) للعينة المصرية وبين (٠.٧١٩-٠.٤٥٢) للعينة السعودية وبين (٠.٦٨٤-٠.٤٦٦) للعينة الأردنية ، وهي جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) .
وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب:

الإتساق الداخلي للمقياس : تم حساب صدق التكوين الفرضي للمقياس على عينة قوامها (٣٠٠) من طلاب الجامعة ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية على المقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٥٣-٠.٣٩٨) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) .

ثبات مقياس اليقظة العقلية : من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (ن=٣٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وكان معامل الثبات قوى وهو (٠.٨٠٥) ، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية (٢١) يوماً بين التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٧٣٢ - ٠.٩١٣) ، وهي تشير إلى ارتفاع ثبات مقياس اليقظة العقلية .

ثالثاً: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة):

أ- خطوات إعداد المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس درجة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة ، وتم إعداد مقياس المرونة النفسية بالرجوع إلى الإطار النظري وبعض المقاييس السابقة الخاصة بالمرونة النفسية منها: مقياس المرونة النفسية إعداد (Connor & Davidson, 2003; Smith et al., 2008; Salisu & Hashim 2017) مقياس المرونة النفسية إعداد (سعادة الهاشمية، ٢٠١٧) ومقياس المرونة النفسية إعداد (عواطف عبد الله وعادل جورج، ٢٠١٩)، وتم الاستعانة ببعض عبارات هذه المقاييس وصياغة بنود هذا المقياس

بحيث تكون ميسورة يستطيع الطالب فهمها بصورة صحيحة بدون غموض. وصاغت الباحثة استناداً إلى ماسبق عدد (٣٣) عبارة ، وتم الاجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسى التدرج وتتراوح الدرجة من (تنطبق تماماً = ٥) إلى (لا تنطبق تماماً = ١) ويتكون مقياس المرونة النفسية من (٣٣) عبارة ويقع في أربعة أبعاد وهم البعد الأول (الإصرار والتماسك) وعبارته (٩) ، البعد الثانى (البعد الاجتماعى والتفاعل مع الآخرين) وعبارته (٩) ، البعد الثالث (الكفاءة الشخصية) وعبارته (٧) ، البعد الرابع (مقاومة التأثيرات السلبية) وعبارته (٨) .

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

▪ أولاً: صدق مقياس المرونة النفسية:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المرونة النفسية بعدة طرق ، هى:

١- الصدق العاملى:

تم إجراء تحليل عاملى استكشافى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج لمقياس " المرونة النفسية " (٣٣ مفردة) على عينة قوامها (٣٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وتم الابقاء على العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة (الفارماكس) (Varimax) ؛ أسفر التحليل العاملى عن وجود أربعة عوامل مستقلة هى على النحو التالى: - العامل الأول (الإصرار والتماسك) ، العامل الثانى (البعد الاجتماعى والتفاعل مع الآخرين أى الكفاءة الاجتماعية) ، العامل الثالث (الكفاءة الشخصية) ، العامل الرابع (مقاومة التأثيرات السلبية) ، ويبين الجدول (١) أرقام العبارات وتشبعاتها ، والجذر الكامن ونسبة التباين العالمية والتباين الكلى.

جدول (١)
تشبعات العبارات على العوامل الخمسة لمقياس المرونة النفسية
بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس

العامل الرابع		العامل الثالث		العامل الثانى		العامل الأول		
التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	
٠.٨٠٤	١	٠.٤١٠	٣	٠.٧٣٧	٩	٠.٥١٤	١١	
٠.٦٣٠	٢	٠.٥٢٨	٦	٠.٥٧٣	١٠	٠.٥٨٩	٢٠	
٠.٧٦١	٤	٠.٦٥٥	٧	٠.٤٤٤	١٢	٠.٧٥٩	٢١	
٠.٦٨٠	٥	٠.٥٧٣	٨	٠.٥١	١٥	٠.٧٥٥	٢٢	
٠.٦١٥	١٣	٠.٦٦٨	٢٥	٠.٦٠٦	١٦	٠.٧٠٩	٢٣	
٠.٥٦٦	١٤	٠.٤٣٥	٢٨	٠.٧٥	١٧	٠.٥٤٣	٢٤	
٠.٧١١	٣٠	٠.٦٤٧	٣١	٠.٧٢	١٨	٠.٥٦٨	٢٦	
٠.٦١١	٣٣			٠.٧٦٤	١٩	٠.٥١١	٢٩	
				٠.٤٩٥	٢٧	٠.٦٥٢	٣٢	
٣.٤٥٣		٣.٤١٥		٤.٥٣٥		١٠.١٤٨		الجذر الكامن
١٠.٤٦٤		١٠.٣٤٨		١٣.٧٤٣		٣٠.٧٥		نسبة التباين العاملى
%								التباين الكلى

٣- صدق المحك الخارجى: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس

الحالى والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (إعداد Conner&Davidson, 2003)

ترجمة وإعداد (سعادة الهاشمية ٢٠١٧) ، وكان معامل الارتباط هو (٠.٥٣٦) ، حيث أن

معامل الارتباط دال عند مستوى (٠.٠١) مما يؤكد صدق مقياس المرونة النفسية.

ثانياً: الاتساق الداخلى: تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس المرونة النفسية على عينة قوامها

(ن = ٣٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة

والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، وكذلك معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية

للمقياس ، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأبعاد الأربعة والدرجة

الكلية للبعد بين (٠.٤٢٩ - ٠.٨١٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، وهو ما يشير إلى

مستوى مرتفع من الاتساق الداخلى لعبارات الأبعاد الأربعة. وقامت الباحثة بحساب الاتساق

الداخلي لمقياس المرونة النفسية أيضًا بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ، وتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية وبعضها البعض بين (٠.٥٤٤ - ٠.٨٨٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠٠١) .

ثالثاً: ثبات مقياس المرونة النفسية: تم حساب الثبات لمقياس المرونة النفسية من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (ن=٣٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وكان معامل الثبات قوى وهو (٠.٩١٤) ، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية ثلاث أسابيع بين التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٨٥٣ - ٠.٩٣١) ، وهي تشير إلى ارتفاع ثبات مقياس المرونة النفسية.

الأساليب الإحصائية:

- ١- تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة نوع العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية ، والعلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.
- ٢- تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المستقلة.
- ٣- تم استخدام تحليل الانحدار للتعرف على مساهمة المرونة النفسية واليقظة العقلية فى التنبؤ بالنوموفوبيا .

النتائج وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طلاب الجامعة (ن=٤٠٠) على كل من أبعاد المرونة النفسية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس المرونة النفسية ، ودرجاتهم على أبعاد مقياس النوموفوبيا والجدول (٢) يوضح مصفوفة الارتباط على النحو التالي :

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين مقياس المرونة النفسية بأبعاده الفرعية ومقياس النوموفوبيا بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية للمرونة النفسية	مقاومة التأثيرات السلبية	الكفاءة الشخصية	البعد الاجتماعي	الاصرار والتماسك	أبعاد المرونة النفسية
					أبعاد النوموفوبيا
**٠.٣٢٥-	**٠.٢٣٢-	**٠.٢٦١-	**٠.٣٣٣-	**٠.٢٦٠-	خصائص جسمية
**٠.٣٤١-	**٠.٢٧٩-	**٠.٢٨٢-	**٠.٣٣٦-	**٠.٢٨٦-	خصائص عقلية ومعرفية
**٠.٣٠٧-	**٠.٢٢٢-	**٠.٢٣٢-	**٠.٣٠٢-	**٠.٢٦٦-	خصائص انفعالية وسمولية واجتماعية
**٠.٣٦٩-	**٠.٢٨٢-	**٠.٢٩٦-	**٠.٣٦٧-	**٠.٣٠٤-	الدرجة الكلية للنوموفوبيا

** جميع قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١)

ومن الجدول (٢) يتضح أن هناك علاقات ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين كل من أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسية وأبعاد ومجموع مقياس النوموفوبيا ، وفي ضوء ذلك يتم قبول الفرض ، مما يشير إلى أنه كلما زادت المرونة النفسية فإنه من المحتمل أن يقابله إنخفاض في النوموفوبيا لدى طلبة المرحلة الجامعية والعكس صحيح ، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث أشارت دراسات كل من (Jiang & Li, 2019; Um et al., 2019) ، أن السمات النفسية مثل المرونة تقلل من الإصابة بإدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا . ويمكن تفسير ذلك إلى أن المرونة النفسية تساعد الفرد على الحفاظ على الرفاهية النفسية والتوافق مع ضغوطات الحياة والمواقف الصعبة بصورة فعالة وإيجابية مما يساعده على التكيف (Masten, 2014) ومن ثم فإن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية أقل عرضة للإصابة بالنوموفوبيا ، كما توصلت الدراسات مثل دراسة (Tang & Lee, 2021) إلى أن المرونة النفسية المنخفضة مرتبطة بإدمان الإنترنت والهاتف الذكي، والمرونة النفسية القوية عامل رئيسي في حماية المراهقين من التعرض للمخاطر عبر الإنترنت. ويتفق ذلك مع ما أكدت إليه دراسة كل من (Tang & Lee, 2021) إلى أن المرونة النفسية يمكن أن تلعب دورًا في تعديل السلوك الإدماني لمستخدمي الهواتف الذكية ،

وقد تساعد زيادة مرونة الفرد في منع الإدمان وتقليل المشكلات الصحية المرتبطة بإدمان الهواتف الذكية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من:

(Kim et al.,2014 ; Kim & Roh, 2016; Liao et al.,2017;Hyejung&Eunsuk,2017; Robertson et al. ,2018; Nam et al. ,2018; Mak et al.,2018; Wang et al.,2020; Cao et al.,2020; Shen ,2020; Moqbel ,2020) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سلبية بين النوموفوبيا والمرونة النفسية . كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلٌ من (Arpaci& Gundogan,2020) إلى أن النوموفوبيا لها علاقة سلبية مع المرونة النفسية ، وتوسّطت المرونة النفسية بشكل كبير في العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا.

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين درجات طلاب الجامعة (ن=٤٠٠) على كل من أبعاد اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية ، ودرجاتهم على أبعاد مقياس النوموفوبيا والجدول (٣) يوضح مصفوفة الارتباط على النحو التالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الفرعية ومقياس النوموفوبيا بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية لليقظة العقلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم الحكم على خبرات داخلية	التصرف بوعي	الوصف	الملاحظة	أبعاد اليقظة العقلية أبعاد النوموفوبيا
**٠.٣٨٨-	٠.٠٧٨-	**٠.٣٢٦-	**٠.٣٩١-	٠.٠٥٢-	-	خصائص جسمية
**٠.٤٣٠-	**٠.١٣٢-	**٠.٣٦٠-	**٠.٤٠٤-	-	**٠.١٣٠	خصائص عقلية ومعرفية
**٠.٣٥٨-	٠.٠٦٠- غير دال	**٠.٣٥٠-	**٠.٤١١-	٠.٠٥٤-	**٠.١٤٨	خصائص انفعالية وسلوكية واجتماعية
**٠.٤٣٤-	**٠.١٣٠-	**٠.٣٧٣-	**٠.٤٢١-	٠.٠٨٧-	**٠.١٥٩	الدرجة الكلية للنوموفوبيا

** قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١)

* قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠٥)

ومن الجدول (٣) يتضح أن هناك علاقات ارتباطية سالبة ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) ، (٠.٠٥) بين بعض من أبعاد ومجموع مقياس اليقظة العقلية وأبعاد ومجموع مقياس النوموفوبيا ، ولكن اتضح أن البعد الأول للنوموفوبيا جاء غير دال احصائياً مع البعد الثانى والخامس لليقظة العقلية ، ولا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الثالث للنوموفوبيا والبعد الثانى والخامس لليقظة العقلية ، كما لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للنوموفوبيا والبعد الثانى لليقظة العقلية ، وبذلك يكون الفرض الثانى قد تحقق فى معظم أبعاده . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Arpaci et al.,2017; Woodlief,2017;Kim et al., 2018; Cheng et al.,2020; Regan,2020; Tang&Lee,2021)والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا ، ما يشير إلى أنه كلما زادت اليقظة العقلية انخفضت النوموفوبيا .

وتبين من نتائج عدد من الدراسات إرتباط النوموفوبيا باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، ومن الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية فى علاقتها بالنوموفوبيا دراسة (Arpaci et al.,2017)والتي هدفت إلى التحقيق فى تأثير الفروق الفردية فى اليقظة على النوموفوبيا ، وتحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية سلبية بين النوموفوبيا واليقظة العقلية بناء على مستوى مرتفع من النوموفوبيا مقابل إنخفاض مستوى اليقظة العقلية . كما أجرى كلٌ من (Cheng et al.,2020) بدراسة لمعرفة تأثير اليقظة العقلية بين طلاب الجامعات على إدمان الهواتف الذكية قبل الذهاب للنوم ليلاً ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة سلباً بإدمان الهواتف الذكية قبل الذهاب للنوم ليلاً . وقامت دراسة (Regan,2020) للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكلٌ من الإستخدام الإشكالى للهواتف الذكية (إدمان الهواتف) والشعور بالملل والإندفاع ، والعلاقة بين النوموفوبيا والإستخدام الإشكالى للهواتف الذكية. وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن اليقظة المرتفعة مرتبطة بشكل كبير بإنخفاض الشعور بالملل والإندفاع والإستخدام الإشكالى للهاتف ، كما توصلت النتائج إلى أن العلاقات الإيجابية بين النوموفوبيا والإستخدام الإشكالى للهاتف انخفضت مع زيادة مستويات اليقظة العقلية ، حيث أوضحت نتائج دراسة (Regan et al.,2020)أن النوموفوبيا وإستخدام الهاتف الذكى المُشكَل ينخفضان مع إرتفاع مستويات اليقظة العقلية لدى الفرد .

ويمكن تفسير ذلك بأن اليقظة العقلية تساعد الفرد في أن يعيش اللحظة الحاضرة بطريقة جيدة تجعله يبدع ويقرر ويستمتع ويتصرف ويلاحظ الخبرات والأحداث الخارجية والمحيطه به، وأن يكون قادرًا على الوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية، والتمييز والتفريق بين الأشياء والصواب والخطأ، مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين أدائه، فالفرد الذي يتمتع باليقظة العقلية يمر بمرحلة متزايدة من التأمل المعرفي، ويكون موجودًا بجسمه وعقله للوصول إلى التكيف والتوافق النفسي، لأنه سيكون بعيدًا عن الشرود الذهني، مركزًا انتباهه على ما يقوم به من عمل في اللحظة الراهنة، ومن ثم فإن الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية أقل عرضة للإصابة بالنوموفوبيا. كما تعتبر اليقظة العقلية عامل وقائي لإدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا، حيث تركز التدخلات القائمة على اليقظة العقلية على التغيير النشط للإنتباه والوعي، كما أشارت دراسة (Verduyn et al., 2021) بأن استخدام ممارسات اليقظة العقلية تعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام هاتفه الذكي ومن ثم خفض الإعتماد المفرط عليه وما يترتب عليه من ظواهر أخرى كالنوموفوبيا.

نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين درجات طلاب الجامعة (ن=٤٠٠) على كل من أبعاد المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس المرونة النفسية، ودرجاتهم على أبعاد مقياس اليقظة العقلية والجدول (٤) يوضح مصفوفة الارتباط على النحو التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مقياس المرونة النفسية بأبعاده الفرعية ومقياس اليقظة العقلية بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية للمرونة النفسية	مقاومة التأثيرات السلبية	الكفاءة الشخصية	البعد الاجتماعي	الاصرار والتماسك	أبعاد المرونة النفسية أبعاد اليقظة العقلية
**٠.٤٥٤	**٠.٣٢٠	**٠.٣٨٠	**٠.٣١٥	**٠.٥٢٦	الملاحظة
*٠.١٢٣	**٠.١٩١	غير ٠.٠٨٧ دال	غير ٠.٠٥١ دال	*٠.١١١	الوصف
**٠.٤٢٢	**٠.٣٥١	**٠.٣٥٨	**٠.٤١٠	**٠.٣٣٩	التصرف بوعى
**٠.١٧١	**٠.١٥٥	**٠.١٣٨	**٠.١٦٢	**٠.١٣٣	عدم الحكم على خبرات داخلية
**٠.٤٠٩	**٠.٤٦٩	**٠.٣٠٢	**٠.٣٢٢	**٠.٣٦١	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠.٦٦٦	**٠.٦٢٩	**٠.٥٦٣	**٠.٥٨٦	**٠.٥٤٩	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

** قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١)

* قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠٥)

ومن الجدول (٤) يتضح أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥) بين كل من أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسية وأبعاد ومجموع مقياس اليقظة العقلية ما عدا البعد الثانى لليقظة العقلية و كل من البعد الثانى والثالث للمرونة النفسية فإنه لا توجد علاقة ارتباطية بينهم ، وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق فى معظم أبعاده.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة التى توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (Latzman&Masuda,2013;Pidgeon&Keye,2014) . وقد يرجع هذا إلى إرتباط المرونة النفسية باليقظة العقلية بصفة عامة وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية وما أكدته العديد من الدراسات السابقة .

ومن ثم ذكرت (سوسن شاكرا مجيد ، ٢٠٠٨) أن سمة المرونة النفسية ترتبط بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف

الفرد بالمرونة حيث يكون متوازنًا في أمور حياته، ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور و إتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته، ويكون قادر على التعايش مع الإختلاف وإحتماله دون الإنغلاق على مجموعة خبراته وتصوراتهِ.

كما أن هناك اهتمامًا متزايدًا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية ، حيث أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والإستقرار النفسي والسعادة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة (مروة شهيد صادق ، ٢٠١٢ ، Cash&Whittingham,2010).

وتشير النتائج إلى أنه كلما زادت اليقظة العقلية زادت المرونة النفسية والعكس صحيح ، ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية دراسة (Thompson et al.,2011) والتي توصلت نتائجها إلى أن اليقظة العقلية تساعد في منع التفكير الإكتئابي والإجتراري ، وبالتالي ، تعزز المرونة النفسية . يشير هذا إلى أن اليقظة العقلية تعزز المرونة النفسية من خلال المساعدة على فك إرتباط الأفراد بالاستجابات التلقائية وغير القادرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات . كما أجرى (Bajaz & Pande ,2016) دراسة للتعرف على العلاقات بين المرونة النفسية والتأثير الإيجابي والسلبي واليقظة العقلية والرضا عن الحياة في عينة من ٣٢٧ طالبًا جامعيًا في الهند ، وتوصلت النتائج إلى أن أن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

أما دراسة كلٌ من (Sünbül & Güneri ,2019) توصلت نتائجها إلى وجود إرتباطات إيجابية لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية مع الشفقة بالذات ، والإرتباطات السلبية مع الصعوبات في تنظيم الإنفعال في عينة من (٧٥٢) مراهقًا تركيًا. كما توصلت الشفقة بالذات والصعوبات في تنظيم الإنفعالات في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية . كما توصلت نتائج دراسة (Arpaci& Gundogan,2020) إلى أن النوموفوبيا لها علاقة سلبية مع كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، بينما كانت هناك علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وتوسطت المرونة النفسية بشكل كبير في العلاقة بين اليقظة والنوموفوبيا. وتشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التدخلات القائمة على اليقظة العقلية قد يساعد في تقوية المرونة النفسية وبالتالي منع النوموفوبيا.

وعلى نفس المنوال ، أشارت العديد من الدراسات إلى أن اليقظة العقلية هي سابقة للمرونة النفسية (Thompson et al.,2011;Keye&Pidgeon,2013) . وأكدت

دراسة (حنان أحمد عبد الرحمن ، ٢٠٢٠) على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية .

ويمكن تفسير ذلك إلى أن اليقظة العقلية متغير نفسي يساعد الفرد على التفكير وتحرير العقل ، وخلق أساليب جديدة فى التعامل مما يساعد على تنمية الوعى والإدراك ، وأيضاً هو متغير يساعد الفرد على وصف ومراقبة محتويات وعيه والحكم عليها دون الإستغراق فيها مما يؤدي إلى الموضوعية ، كذلك مساعدة الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية ، مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد أكثر مرونة نفسية ، فيساعده ذلك على النجاح فى الحياة وتخظى الصعاب .

وترجع الباحثة وجود العلاقة الارتباطية الإيجابية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة أن المرونة النفسية تشير إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة ، ولكى يتمتع الفرد بصحة نفسية لادب من تمتعه باليقظة العقلية التى بدورها تمكن الأفراد من فهم أنفسهم ، وتعزز السلوكيات التكيفية لديهم ، وتمتعهم بالصفات الإيجابية . ومن هنا يمكن تفسير هذه النتيجة أى وجود علاقة ارتباطية بين متغيرين إيجابيين وهما اليقظة العقلية والمرونة النفسية وهما مؤشرات الصحة النفسية ، أى أن من يتمتع بيقظة عقلية أعلى يتمتع بمرونة نفسية أعلى.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة مؤشر طبيعى للعلاقة بين متغيرين إيجابيين -المرونة النفسية واليقظة العقلية - اللذان يعتبران من دعائم الصحة النفسية الجيدة .

نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية والجدول (٥) يوضح النتائج على النحو التالي :

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور والاناث على مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
خصائص جسمية	ذكور	٢٠٠	٣٤.٠٢	٦.٨١	٣٩٨	٢.٨١٩	دال عند ٠.٠١
	إناث	٢٠٠	٣٦.٠٧	٧.٦٩			
خصائص عقلية ومعرفية	ذكور	٢٠٠	٢٢.٤١	٤.٥٥	٣٩٨	٢.٧١١	دال عند ٠.٠١
	إناث	٢٠٠	٢٣.٦٤	٤.٥١			
خصائص انفعالية وسلوكية واجتماعية	ذكور	٢٠٠	٣١.١٥	٦.٤٠	٣٩٨	٠.٨٥٤	غير دال
	إناث	٢٠٠	٣١.٦٨	٥.٩٧			
الدرجة الكلية	ذكور	٢٠٠	٨٧.٦٠	١٦.٤٦	٣٩٨	٢.٢٨٣	دالة عند ٠.٥
	إناث	٢٠٠	٩١.٤٠	١٦.٧٨			

ويتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) و(٠.٠٥) بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس النوموفوبيا ككل وأبعاده لصالح الإناث ، ولكن الفروق بين المجموعتين لم تصل إلى مستوى الدلالة بالنسبة للبعد الثالث ، وهذه النتيجة تؤدي إلى رفض هذا الفرض . فقد توصلت نتائج الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين فى النوموفوبيا فى اتجاه الإناث ، إذ كانت الإناث أكثر ميلاً نحو إظهار سلوكيات النوموفوبيا . وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (Yildirim,Sumuer&yildirim,2016;Gezgin et al.,2016;Kateb,2017;Sethia et al.,2018; Schwaiger&Tahir,2020) و دراسة (محمد مصطفى ، عمرو محمد ، أحمد على ، ٢٠٢١) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين فى النوموفوبيا لصالح الإناث . فى حين تختلف مع نتائج عديد من الدراسات مثل دراسة كل من (Davie&Hiber,2017;OZdemir et al.,2018; Bala&Chaudhary,2020) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين فى النوموفوبيا لصالح الذكور ، كما تختلف مع دراسة (هبة محمود محمد ، ٢٠١٩) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين فى النوموفوبيا. فقد تضاربت الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في النوموفوبيا ، ويمكن عزو اختلاف

النتيجة إلى اختلاف المجتمعات وطرق تواصلها ودعمها الأسرى لأبنائها ، ومدى الحرية المعطاه لكل نوع منهما . كما تختلف مع دراسة كل من (Guimarães et al.,2022) حيث قاموا بدراسة للتعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وإدمان الهواتف الذكية ، والتعرف على تأثيرات العمر والجنس . وأوضحت النتائج إرتباط النوموفوبيا بإدمان الهواتف الذكية مما يشير إلى أن المزيد من سلوك النوموفوبيا يؤدي إلى زيادة إدمان الهواتف الذكية خاصة في المشاركين الأصغر سنًا ، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين في النوموفوبيا .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة وتفسرها إلى أن إستخدام الهاتف بشكل مفرط للطالبات بسبب اعتمادهم عليه كوسيلة لعملية التعلم وحرصهم على الالتزام بمواعيد المحاضرات، وكذلك استخدامه كوسيلة لعملية التواصل مع الأهل والأصدقاء مما يؤدي إلى حالة من الإطمئنان النفسي والشعور بالأمن النفسي داخل المجتمع الجامعي ، كما تستخدمه في عملية التسوق الإلكتروني ومتابعة المشاهير والمواقع الالكترونية الأخرى ، كما أن خصوصية الهاتف بما يتضمنه من ملفات تزيد من مستوى النوموفوبيا لدى الطالبات ، كما تعمل الطالبات على تخزين بيانات ومعلومات ذات طبيعة خاصة تخشى من سرقتها أو استغلالها في حالة فقدانه ؛ فمجرد التفكير بفقدانه يشعرون بالخوف الشديد . كما تفسر دراسة (Durak,2019) بأن النساء يقضين وقتًا أطول في التحدث عبر الهاتف لذلك لا يستطعن الإبتعاد عن الهاتف الذكي .

نتائج الفرض الخامس:

نتيجة الفرض الخامس ومناقشته : ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس المرونة النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية ككل ، والجدول (٦) يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (٦)
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور والإناث
على مقياس المرونة النفسية ككل

المرونة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	٢٠٠	١٢٣.٥٦	١٧.٨٥	٣٩٨	٣.٤٩٠	٠.٠١
	إناث	٢٠٠	١١٦.٦٦	٢١.٥٢			

ويتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية ككل لصالح الذكور . وتغزو الباحثة الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور وذلك إلى سعة الاطلاع والخبرات لدى الطلبة الذكور وكونهم أكثر تفاعلاً من الطالبات ، وقد يعود ذلك الى العادات والتقاليد السائدة والقيود التي ما زال يفرضها المجتمع على الإناث، بينما يتمتع الذكور بمقدار أكبر من الحرية والسيطرة وتحمل المسؤولية والتعامل مع تجارب جديدة ، مما يسببهم استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط وتحقيق قدر أكبر من المرونة النفسية. وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من (محمود ميلاد ،سليمان كاسوحة ،ثائر عيسى ، ٢٠١٩)، (Koğar, &Gök, 2021)، والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور . كما اختلفت مع دراسة (أسماء خالد محمد، ٢٠٢١) و دراسة (هدلة يحيى ماجد، ٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجهم عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في المرونة النفسية .

نتائج الفرض السادس:

نتيجة الفرض السادس ومناقشته : ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس اليقظة العقلية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية ككل ، والجدول (٧) يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (٧)
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور والإناث
على مقياس اليقظة العقلية ككل

اليقظة العقلية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	٢٠٠	١١٩.٠٧	١٤.٢٣	٣٩٨	٠.٠٤٢	٠.٩٦٦ غير دالة
	إناث	٢٠٠	١١٩.١٣	١١.٥١			

ويتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية ككل . ويمكن تفسير ذلك بأن اليقظة العقلية تعنى إبتكار أفكار جديدة، والتركيز على الوعي، وتركيز إنتباه الفرد، وقيامه بالملاحظة، ووصف الخبرات، حيث أن هذه المهارات متطلبات الدراسة الجامعية، وهذا ما يعزو إليه تمتع طلاب كلية التربية بيقظة عقلية متساوية بين الجنسين ، كما تعزو الباحثة السبب أن كلا من الذكور والإناث ينتميان لنفس المرحلة العمرية ، ويخضعون لنفس الظروف والبيئة التعليمية داخل الجامعة ، كما أنهم يميلون إلى الاعتماد على أنفسهم ولديهم الوعي التام بما يدور حولهم من أحداث مختلفة وهذا يساعدهم ويحفزهم إلى تنمية اليقظة العقلية ، ولديهم الحضور الذهني مستخدمين حواسهم المختلفة كونهم يميلون للانتباه للمعارف والمشاعر والأحاسيس، كما أنهم يصفون الخبرات والانفعالات الداخلية بصوت مرتفع ولفظي، كما لديهم إدراك وحساسية للبيئة المحيطة بهم ومنشغلين بالأحداث الجديدة، ولديهم الوعي والتركيز مع الحاضر الذي يعيشون فيه.

وجاءت معظم نتائج الدراسات السابقة التي تم مراجعتها متفقة للدراسة الحالية ومنها :
دراسة (فتحى عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٦)، (أحمد بهنساوى، ٢٠٢٠)، (دراسة محمد حسن، هانى عبد الحفيظ، ٢٠٢٠) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بمستوى اليقظة العقلية، كما اختلفت مع دراسة (علا محمد، ٢٠٢٠) والتي كانت نتائجها لصالح الإناث، ودراسة (معاذ سليم عمر، ٢٠٢٢) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى اليقظة العقلية لصالح الذكور . ودراسة (أمانى محمد فتحى، ٢٠٢٢) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم العام (ذكور وإناث) فى اليقظة العقلية لصالح الإناث ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم الفنى (ذكور وإناث) فى اليقظة العقلية لصالح الإناث .

نتيجة الفرض السابع:

نتيجة الفرض السابع ومناقشته: ينص الفرض السابع على أنه " : تسهم المرونة النفسية واليقظة العقلية بالتنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة " وللتحقق من الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار الخطى بطريقة Enter ، والجدولان (٨) ، (٩) يوضحان تلك النتائج:

جدول (٨)

نسبة مساهمة المرونة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالنوموفوبيا

النموذج (Inter)	R معامل الارتباط	R square نسبة المساهمة	F الفائية القيمة	مستوى الدلالة
المرونة النفسية اليقظة العقلية	٠.٤٤٧	٠.٢٠٠	٤٩.٥٩	٠.٠١

يتضح من الجدول (٨) أن المتغيرات المستقلة (المرونة النفسية ، اليقظة العقلية) لدى طلاب الجامعة تفسر ما نسبته (٢٠%) من التباين الحاصل في متغير النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة ، ولإختبار العلاقة في حالة الإنحدار المتعدد يتم الإعتماد على القيمة الفائية (٤٩.٥٩) وهي دالة احصائيًا عند مستوى (٠.٠١).

جدول (٩)

نتائج تحليل الإنحدار للمرونة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة

المتغير التابع	المتغير المستقل	Beta معامل بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
النوموفوبيا	الثابت	١٤٢.٨	٢٢.٥٦	٠.٠١
	المرونة النفسية	٠.١٢٤-	٢.٣٧	٠.٠٥
	اليقظة العقلية	٠.٣٩٥-	٥.٦٣	٠.٠١

يتضح من الجدول (٩) وجود تأثير دال إحصائيًا للمتغيرات المستقلة (المرونة النفسية ، اليقظة العقلية) على المتغير التابع (النوموفوبيا).
ومن الجدول يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:
الدرجة الكلية للنوموفوبيا = $١٤٢.٨ + (-٠.١٢٤ \times \text{المرونة النفسية}) + (-٠.٣٩٥ \times \text{اليقظة العقلية})$

وتفسر الباحثة أن متغير المرونة النفسية ومتغير اليقظة العقلية لهما ارتباط سلبي بالنوموفوبيا ، أي أنه كلما ارتفعت المرونة النفسية واليقظة العقلية انخفضت النوموفوبيا

والعكس إلى أن ارتفاع اليقظة العقلية يساهم في رفع مستوى الوعي للفرد لإنتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية كما تزيد الفرص لتعلم الجديد وتجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات مختلفة ، فوجد أن الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدور حوله يعمل على تنمية قدرته على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تواجهه ، بالإضافة إلى الدور المهم لليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا ، لذلك فإن إنخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى إرتفاع النوموفوبيا .

وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات ، حيث أشارت نتائجها إلى أنه تسهم المرونة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالنوموفوبيا مثل دراسات كل من (Arpaci et al.,2017; Yildiz-Durak,2018; Arpaci ,2019; Arpaci & Gundogan,2020 ;Tang &Lee ,2021)

وفيما يتعلق بإسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالنوموفوبيا، توصلت نتائج الفرض إلى أنه تسهم المرونة النفسية في التنبؤ بالنوموفوبيا، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Arpaci & Gundogan,2020) والتي توصلت نتائجها إلى أن النوموفوبيا لها علاقة سلبية مع المرونة النفسية ، كما أن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بالنوموفوبيا. كما أظهرت الدراسات أن السمات النفسية مثل المرونة النفسية تقلل من الإصابة بإدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا (Um et al.,2019; (Jiang & Li ,2019) ، كما أجرى (Shen 2020) بدراسة للتعرف على الدور المُعدّل للمرونة النفسية بين نوعين من الدوافع (الهروب من الواقع والتفاعل الاجتماعي) والإستخدام المفرط للهواتف الذكية. وتوصلت النتائج إلى إرتباط دافع الهروب والمرونة النفسية بشكل كبير بالإستخدام المفرط للهواتف الذكية ، في حين لا يرتبط دافع التفاعل الاجتماعي ، كما تعمل المرونة النفسية على تعديل العلاقة بين كل من الهروب من الواقع ودافع التفاعل الاجتماعي والإستخدام المفرط للهواتف الذكية. وتؤكد هذه الدراسة على أهمية التأثير الوقائي للمرونة النفسية على الإستخدام المفرط للهواتف الذكية ، كما أن المرونة تسهم في التنبؤ بالإستخدام المفرط للهواتف الذكية . بالإضافة إلى ذلك ، تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا والمرونة النفسية (Hou et al,2017;Park&Choi,2017).

فالمرونة النفسية لها دور مهم في تقليل الآثار السلبية للنوموفوبيا من قبل زيادة المهارات للتعامل مع النوموفوبيا (Arpaci & Gundogan,2020)، ويؤكد (Tang&Lee,2021) على فعالية البرامج العلاجية القائمة على اليقظة العقلية في خفض إدمان الهواتف الذكية وتحسين المرونة النفسية .

وتوصلت نتائج دراسة (Zhao et al.,2022) إلى أن المرونة النفسية لها تأثير وسيط بين التمارين البدنية وإدمان الهاتف الذكي. كما أن التمارين البدنية تعزز المرونة النفسية ، وبالتالي تخفيف التوتر والضغط وإدمان الهاتف المحمول، كما أن المرونة النفسية تتنبأ بإدمان الهاتف الذكي .

وفيما يتعلق بإسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنوموفوبيا، توصلت نتائج الفرض إلى أنه تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالنوموفوبيا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Arpaci,2017 ;Tang &Lee ,2021) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا ، وأن الأشخاص الذين يتمتعون باليقظة العقلية هم أقل عرضة للإصابة بالنوموفوبيا ، فكلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت معها أعراض النوموفوبيا ، كما توصلت دراسة (Arpaci & Gundogan,2020) إلى الدور الوسيط الذي تلعبه المرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة العقلية وإدمان الهاتف الذكي . وأكدت دراسة Arpaci et al.,2019) أن اليقظة العقلية لها علاقة سلبية ذات دلالة احصائية مع النوموفوبيا، وأن زيادة الدرجات في اليقظة العقلية تؤدي إلى درجات أقل في النوموفوبيا ، وتسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالنوموفوبيا . كما أشارت دراسة (Verduyn et al.,2021) بأن استخدام ممارسات اليقظة العقلية تعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام هاتفه الذكي ومن ثم خفض الاعتماد المفرط عليه وما يترتب عليه من ظواهر أخرى كالنوموفوبيا . كما أكدت دراسة (Regan,2020) أن تأثير النوموفوبيا على مشكلة استخدام الهاتف الذكي يضعف مع زيادة اليقظة العقلية ، و يمكن لبعض طرق التدريب على اليقظة العقلية أن تقلل من أعراض الإنسحاب وحالات الانتكاس ، وتنظم الحالة الإنفعالية للقلق المرتبط بإدمان الهواتف الذكية . حيث أوضحت نتائج دراسة (Regan et al.,2020) أن النوموفوبيا واستخدام الهاتف الذكي المُشكّل ينخفضان مع إرتفاع مستويات اليقظة العقلية لدى الفرد .

وأكدت دراسة (Cheng et al.,2020) أن اليقظة العقلية والتحكم الذاتي تتنبأ بشكل أفضل بإدمان الهاتف الذكي، كما أظهرت اليقظة العقلية ارتباطاً سلبياً كبيراً مع إدمان الهواتف الذكية. وتوصلت إلى أن الطلاب الجامعيين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اليقظة العقلية يتمتعون بقدرات أقوى على التحكم الذاتي و مستويات أقل من إدمان الهاتف الذكية أى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب الجامعيين ، زادت قدرتهم على التحكم الذاتي وانخفضت درجة إدمان الهواتف الذكية .

كما أكدت دراسة (Koppel et al.,2022) أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا ، وأظهرت النتائج التأثير الإيجابي الذي يمكن أن تحدثه اليقظة العقلية على النوموفوبيا ، حيث تقلل ممارسات اليقظة من تأثير النوموفوبيا على التعامل مع التكنولوجيا أثناء القيادة وزيادة السلوكيات الخطرة ، كما تسهم اليقظة العقلية بالتنبؤ بالنوموفوبيا ، وأوصت الدراسة بالتدخلات القائمة على اليقظة العقلية والتي يمكن أن تقلل من النوموفوبيا ، وبالتالي تحسين سلوكيات القيادة وتقليل معدلات الإصطدام أثناء قيادة السيارة.

توصيات البحث والبحوث المقترحة :

فى ضوء ما تم استقراؤه وتم تحليله من تراث سيكولوجى ، وما تم ملاحظته أثناء التطبيق، و ما انتهت إليه الدراسة من نتائج فإنه يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات وذلك على النحو التالى :

توصيات البحث :

- ضرورة عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية طلاب الجامعة بأهمية المرونة النفسية واليقظة العقلية لتحقيق صحة نفسية أفضل ، كما أن لهما دوراً فى التغلب على ظاهرة النوموفوبيا .
- تقديم برامج إرشادية لطلاب الجامعة لمواجهة ظاهرة النوموفوبيا وتوعية الشباب بكيفية الإستخدام الأمثل للهواتف الذكية .
- إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا وأبعادها وربطها بمتغيرات أخرى ، وتطبيقها على جامعات أخرى .

البحوث المقترحة :

- دراسة مسحية للتعرف على معدلات انتشار النوموفوبيا لدى فئات عمرية مختلفة (أطفال ، وشباب ، وكبار السن) .
- دراسة لبحث العلاقة بين النوموفوبيا وسمات الشخصية لدى الطلاب .
- فعالية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية لمنع وتقليل الآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا.
- دراسة كLINIKية لديناميات الشخصية لدى طلاب الجامعة ممن يعانون من النوموفوبيا.

المراجع

أولا / المراجع العربية :

- أحمد بهنساوى (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، (٢١)٥، ٢٢٧-٢٦٧ .
- أسماء خالد محمد (٢٠٢١). الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية، مجلة كلية التربية ببها، (٢)١٢٦، ١١٧-١٣٤ .
- السعيد دردر (٢٠١٦). النوموفوبيا : رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي، دراسة استكشافية، مجلة دراسات نفسية، ٣(٢٦)، ٣٦١-٣٩٢ .
- أماني محمد فتحي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بنى سويف، الجزء الأول، ١١٤-١٧٢ .
- حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٤(٤)، ١١٥-١٩٢ .
- زينب شقير (٢٠٢١). النوموفوبيا (بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول في البيئة العربية)، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١-٤٥ .
- سعادة الهاشمية (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان فى ضوء بعض المتغيرات، ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى .
- سوسن شاكر محيد (٢٠٢٢). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن، أحمد على، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦ .

- علا محمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة في الجامع، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، ١٢، ١-٦٨ .
- عواطف عبد الله الخميس وعادل جورج (٢٠١٩). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرى فى جامعة الجوف بمحافظة القريات ، المجلة الأردنية للعلوم التربوية ، ٤٤(٣)، ٨٥-١٠٩ .
- فتحى عبد الرحمن الصبح (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٩١، ٣٢٥-٣٦٦ .
- فواز المومنى وشيرين مذكور (٢٠١٩) . الخوف المرضى من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، ١٥(١) ، ٣٣-٤٧ .
- محمد حسين الأبيض ، هانى عبد الحفيظ (٢٠٢٠) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة فى ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد ، المجلة العربية للقياس والتقويم ، العدد الأول ، ١٦٠-٢٠٠ .
- محمد مصطفى، عمرو محمد ، أحمد على (٢٠٢١) . الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين ، مجلة كلية التربية ، جامعة سوهاج، ٨٢(١)، ١٢-٦٩ .
- محمود ميلاد ، سليمان كاسوحة ، نائر عيسى (٢٠١٩) . المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات "د راسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق" ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، ٤١(٣) ، ١٨٧-١٩٩ .
- معاذ سليم عمر (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم ، مجلة جامعة فلسطين ، ٤٤(١٠) ، ١٠٥-١٢٨ .
- منى مبروك النفيعى (٢٠٢٠). النوموفوبيا لدى عينة من المراهقين فى مدينة جدة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة جدة .
- هدلة يحيى ماجد (٢٠٢١) . المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدى لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، ٢٩(١٠) ، ٢٩٦-٣٢١ .
- هبة محمود محمد (٢٠١٩) . دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية فى التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعى، دراسات نفسية ، ٢٩(٤) ، ٧٦١-٨٣١ .

ثانياً /المراجع الأجنبية :

- Aktay, E. & Kuscu, H..(2019). School Teacher Candidates and Nomophobia. International Technology and Education Journal, 3(1),16-24.
- Alidina, S. (2020). *Mindfulness (3rd ed.)*. John Wiley & Sons, Inc Apaolaza, V., Hartmann, P., D,souza, C., & Gilsanz, A.(2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: the mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396.
- Anuar,A & Mariah,M & Abdul Rauf ,R & Najmi,N & Mohamed,H & Imma, Dzaa. (2017). The Relationship Between Phone Usage Factors and Nomophobia. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 23(8), 7610-7613.
- Anshari, M., Alas, Y., Sulaiman, E.,(2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Child Youth Stud*. 14 (3), 242–247.
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Kesici, Ş, (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia *Information Development..* 35 (2), 333–341.
- Arpaci, I.,(2019). Culture and nomophobia: the role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*. 35 (1), 96–106.
- Arpaci I (2017)Antecedents and consequences of cloud computing adoption in education to achieve knowledge management. *Computers in Human Behavior* ,70, 382–390.
- Arpaci ,I , Baloglu ,M &Kesici ,S (2017a). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia , *Information Development*. 35(2) 333–341.
- Arpaci I, Baloğlu M, Özteke Kozan Hİ, Kesici Ş (2017b). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness , *Journal Of Medical Internet Research* ,19(12),1-13.
- Arpaci, I. (2021). Relationships between early maladaptive schemas and smartphone addiction: The moderating role of mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 19,778–792.
- Arpaci,I & Gundogan,S (2020). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and Nomophobi , *British Journal of Guidance & Counselling* ,1-10.

- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine*, 15(2), 240-7.
- Arora,A& Chakraborty,P (2020). Diagnosis, prevalence and effects of nomophobia – A review, *Psychiatry Research*, 288 ,1-2.
- Atchley, P., Atwood, S., & Boulton, A. (2011). The choice to text and drive in younger drivers: Behavior may shape attitude. *Accident; Analysis and Prevention*, 43(1), 134–42.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*,15(3), 329-342
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67.
- Bala, M., & Chaudhary, N. (2020). Nomophobia: An emerging fear. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 11 (1-3), 115-118.
- Behan ,C (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19 , *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1 - 3.
- Belk, R. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research*, 40, 477–500.
- Bhattacharya,S,. Bashar,M. Srivastava,S and. Singh, A(2019) . Nomophobia : No Mobile Phone Phobia , *Journal of Family Medicine and Primary Care* ,8(4),1297-1300.
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., & Milam, J. (2012). Testing the indirect effect of trait mindfulness on adolescent cigarette smoking through negative affect and perceived stress mediators. *Journal of Substance Use*, 17(5–6), 417–429.
- Bozdag ,F& Ergun ,N (2020). Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic , *Psychological Reports* 0(0) 1–20.
- Bragazzi NL, Del Puente G (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, 7:155-160.
- Cao,Q , An,J . Yang,Y , Peng,P , Xu,S , Xu,X & Xiang,H (2020). Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study , *Current Psychology*,1-8.

- Cardoso ,A ,King ,A &Nardi,A (2014) . Nomophobia – dependence of the computer internet , Social nets ? Dependence of the cell phone ? Impact of the new technologies interfering on human behavior . Clin Pract Epidemiology Mental Health ,10 ,28-35.
- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1,177-182.
- Cheng ,S , Zhang ,C & Wu ,J (2020) . Mindfulness and Smartphone Addiction before Going to Sleep among College Students: The Mediating Roles of Self-Control and Rumination, *Clocks & Sleep* , 2, 354–363.
- Chiu, S. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Chu, H, Tak, Y& Lee, H(2020). Exploring psychosocial factors that influence smartphone dependency among Korean adolescents. *Plos One*. 15(5) ,1-11.
- Clark,A (2008). *Supersizing the Mind* , Oxford University Press .
- Collins, S., Grow, J., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substanceuse outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.
- Connor, K & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scales The Connor-Davidson resilience scale, (CD-Risc) *Depress Anxiety*, 18,76 – 82.
- Davie,N.& Hilber,T.(2017). Nomophobia: Is Smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International Conference Mobile Learning*, 100-104.
- Droutman, V, Golub, I., Oganessian, A.& Read, S.(2018). Development and initial validation of adolescent and adult mindfulness scale(AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Durak, H (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: demographic variables and academic performance. *Social Science Journal* ,56 (4), 492– 517.

- Ehrich, J., Mornane, A., & Povern, T. (2017). Psychometric validation of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale. *Journal of Appl Meas*, 18(2), 122–136.
- Ellis, Y., Daniels, B., & Jauregui, A. (2010). The effect of multitasking on the grade performance of business students. *Research in Higher Education Journal*, 8(1), 1-10.
- 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
- Gutierrez-Puertas, L., Marquez-Hernandez, V, Sao-Romao-Preto, L., Granados-Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V., Aguilera-Manrique, G., (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Educ. Pract.* 34, 79–84.
- Guimarães,C , Oliveira,L , Pereira,R , Silva,P& Gouveia,V(2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship?, *Psico-USF, Bragança Paulista*, 27(2), 319-329.
- Gnardellis,C ,Notara,V ,Vagka,E&Lagiou,A (2022). Validity of the Greek NMP-Q and Sociodemographic Determinants of Nomophobia Among University Students, *International Journal of Human Computer Interaction*,1-9.
- Han, S., Kim, K., & Kim, J. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(7), 419–427.
- Hofgaard ,L , Nes ,R & Røysamb ,E (2021). Introducing two types of psychological resilience with partly unique genetic and environmental sources , *Scientific Reports* ,1-13.
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61–66.
- Hyeijung,P & Eunsuk,C (2017). Smartphone Addiction and Depression: The Mediating Effects of Self-esteem and Resilience among Middle School Students, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 280-290.

- Jacobsen, W. & Forste, R. (2011). The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(5), 275–80.
- Jiang, Q& Li ,Y(2019). Factors affecting smartphone dependency among the young in China. *Asian Journal of Communication*. 28(5):508–25.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, 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.
- Jung, K& Kim ,B (2015). The differences of the ego-resilience and disagreement in parents' rearing attitude to the levels of the smartphone addiction of adolescents. *Journal of Digital Convergence*. 13(2):299–308.
- Junco, R. & Cotton, S. (2011). Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers & Education*, 56, 370-8.
- Kajal,P., Reshma,S.& Shailaja,G.(2016).Are students becoming slaves of technology? *International Journal of Advanced Research*, 4(9),601-605.
- Kateb,S.(2017).The prevalence and psychological symptoms of nomophobia among university students. *Journal of Research in Curriculum, Instruction and Educational Technology*, 3(2),155-182.
- Karyadi, K., & Cyders, M (2015). Elucidating the association between trait mindfulness and alcohol use behaviors among college students. *Mindfulness*, 6(6), 1242–1249.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4.
- King, A, Valenc,a A&Nardi ,A (2010) Nomophobia The mobile phone in panic disorder with Agoraphobia Reducing phobias or worsening of dependence?,*Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54.
- King, A., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M., Nardi, A.,(2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? , *Computers in Human Behavior*. 29 (1), 140–144.
- Kim, K. & Roh ,S. (2016). Its relationship with smartphone addiction, parenting attitudes and resilience on adolescents - A survey of middle school students in G city. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17, 582–590.
- Kim S., Huh H., Cho H., Kwon M., Choi J., Ahn ,H. , Kim ,D. (2014) . The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone

- addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53, 214–220.
- Kim, K., Milne, G. & Bahl, S. (2018). Smart phone addiction and mindfulness: An intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25–43.
 - Koğar, E., Gök, A. (2021). A Meta-Analysis Study on Gender Differences in Psychological Resilience Levels., *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2): 132-143 .
 - Kumar ,S , Panda ,T & Pandey ,K.(2021). Mindfulness at the workplace: an approach to promote employees pro-environmental behaviour , *Journal of Indian Business Research* ,1-20.
 - Lan, Y., Ding, J., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitivebehavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171–1176.
 - Latzman, R.,& Masuda, A.(2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*. 55, 129–134.
 - Lee, S., Kim, M., McDonough, I., Mendoza, J., Kim, M., (2017). The effects of cell phone use and emotion regulation style on college students' learning. *Appl. Cogn. Psychol.* 31 (3), 360–366.
 - Lee, E., Martin, A., Tu, X., Palmer, B., & Jeste, D. (2018). Childhood adversity and Schizophrenia: the protective role of resilience in mental and physical health and metabolic markers ,*Journal of Clinical Pschiatry* .79(3),1-23.
 - Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2014).Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressivesymptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*,44(2), 405-18.
 - Li, L & Lin, T (2017).Examining how dependence on smartphones at work relates to Chinese employees' workplace social capital, job performance, and smartphone addiction. *Information Development*. 34(5) ,489–503.
 - Lin, Y., Chang L, Lee, Y, Tseng, H, Kuo T, & Chen,S (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory . *Plos One* ,9(6) ,1-5.
 - Liao Y., Ye B., Jin P., Xu, Q. & Li, A (2017). The effect of resilience on mobile phone addiction among minority preparatory students in Han District: Moderated mediating effect. *Psychological Development and Education*, 33, 487–495.

- Mak, K., Jeong, J., Lee, H., & Lee, K. (2018). Mediating effect of internet addiction on the association between resilience and depression among Korean university students: A structural equation modeling approach. *Psychiatry Investigation*, 15(10), 962–969.
- Masten ,A. (2014). Global perspective on resilience in children and youth. *Child Development*,. 85(1),6–20.
- Mendoza J., Pody B., Lee S., Kim M.& McDonough I.(2018). The effect of cellphones on attention and learning: the influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86:52–60.
- Moqbel, M. (2020) ‘Understanding the Relationship between Smartphone Addiction and Well-Being: The Mediation of Mindfulness and Moderation of Hedonic Apps’, in Proceedings of the 53rd Hawaii, International Conference on System Sciences.
- Munira,C.(2014).A study to assess the effectiveness of psychoeducation on reducing the level of nomophobia among the adults in Sothupakkam at kanchipuram district. A Dissertation for the Degree of Master of Science in Nursing, Medical University, Chennai .
- Nam, C., Lee, D., Lee, J., Choi, A., Chung, S., Kim, D& Choi, J (2018). The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: A moderated mediation model. *Journal of Clinical Medicine*, 7(8), 222.
- Nasar, J., & Troyer, D. (2013). Pedestrian injuries due to mobile phone use in public places. *Accident Analysis & Prevention*, 57, 91-5.
- Nawaz,I., Sultan,I., Amjad,M.& Shaheen,A.(2017).Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology Behavioral Sciences*, 1-7.
- Oppel ,S , Stephens A, Kaviani ,F , Peiris, S, Young ,K ,Chambers ,R &Hassed ,C (2022). It’s all in the mind: The relationship between mindfulness and nomophobia on technology engagement while driving and aberrant driving behaviours , *Transportation Research Part F: Psychology and Behaviour*,86,252-262.
- Ozdemir,B., Cakir,O.& Hussain,I.(2018).Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, (14)4,1519-1532.
- Park, H., & Choi, E. (2017). Smartphone addiction and depression: The mediating effects of self-esteem and resilience among middle school students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 280–290.

- Parsons, S. ,Wil Kruijt, A., & Fox, E.(2016): A cognitive model of psychological resilience , Journal of experimental Psychopathology,7(3) ,296-310.
- Pepping, C.& Duvenage, M. (2016).The origins of individual differences in dispositional mindfulness. Personality and Individual Differences, 93(1), 130-136.
- Pidgeon, A.,& Keye, M.(2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2 (5), 27- 32.
- 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.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? Computers in Human Behavior, 78, 255–260.
- Rosen, L. D., Carrier, M. L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. Computers in Human Behavior, 29(3), 948–58.
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self reported addiction. Addictive behaviors, 108, 106435.
- Sahin,R., Son,Y.& Eichenberg,Ch.(2017).Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. Journal of Medical Internet Research, 19(12),404-427.
- Salisu ,I & Hashim ,N(2017). A Critical Review of Scales Used in Resilience Research , Journal of Business and Management ,19(4),23-33.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. The Coaching Psychologist, 14 (2), 98-104.
- Schwaiger,E&Tahir,R (2020). Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan , Heliyon, 6 , 1-5.
- Semple, R.& Lee, J.(2014). Mindfulness-based cognitive therapy for children. In: Baer RA, editor. Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications. Burlington: Elsevier Academic Press;. 161–85.
- Sethia,S., Melwani,V., Melwani,S., Priya,A., Gupta,M.& Khan,A.(2018).A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of medical college in Bhopal.

- International Journal of Community Medicine and Health,5(6),2442-2445.
- Shen X. (2020) Is psychological resilience a protective factor between motivations and excessive smartphone use?, *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14(17),1-8.
 - Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents, *International Journal of Indian psychology* ,2,(3),70-85.
 - Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
 - Spears, C. A., Hedeker, D., Li, L., Wu, C., Anderson, N. K., Houchins, S. C., Wetter, D. W. (2017). Mechanisms underlying mindfulness-based addiction treatment versus cognitive behavioral therapy and usual care for smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(11), 1029–1040.
 - Sood ,R.&Butt,A.(2020). Nomo phobia: Review on Smartphone Addiction in Indian Perspective , *Journal Of Critical Reviews* , 7(3), 773-778.
 - Sultan, A. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51(1), 57–69.
 - Sünbül, Z. & Güneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337–342.
 - Tang,A &Lee ,R(2021) . Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a clusterrandomized , *BMC Nursing* ,1-13.
 - TAŞ,I (2019) . Association Between Depression, Anxiety, Stress, Social Support, Resilience and Internet Addiction: A Structural Equation Modelling , *Malaysian Online Journal of Educational Technology* ,7(3),1 10.
 - Thompson, R., Arnkoff, D., & Glass, C. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4), 220–235.
 - Trub, L & Starks ,T (2017). Textual healing: Proof of concept study examining the impact of a mindfulness intervention on smartphone behavior ,*Mindfulness*, 8(5), 1225–1235.
 - Um ,Y, Choi ,Y& Yoo ,S (2019). Relationships between smartphone dependency and aggression among middle school students:

- Mediating and moderating effects of ego-resilience, parenting behaviour, and peer attachment. *International Journal of Environmental Research Public Health*. 16(19), 3534.
- Verduyn, P., Schulte-Strathaus, J.C.C., Kross, E., & Hülshager, U. R.(2021). When do smartphones displace face-to-face interactions and what to do about it?. *Computers in Human Behavior*, 114, 106550.
 - Wang, J, Detlef, H. , Rost, D, Qiao, R& Monk, R (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: moderated mediation model, *Children and Youth Services Review*, 118, 1-6.
 - Wang, P., Liu, T., Ko, C., Lin, H., Huang, M., Yeh, Y., et al., 2014. Association between problematic cellular phone use and suicide: the moderating effect of family function and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 342–348.
 - Wei, F.-Y. F., Wang, Y. K., & Klausner, M. (2012). Rethinking college students' selfregulation and sustained attention: Does text messaging during class influence cognitive learning? *Communication Education*, 61(3), 185–204.
 - Woodlief, D (2017) . Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of A Hypothesized Connection , Doctoral Dissertation, University of South Carolina.
 - Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 822–830
 - Yildirim, C.(2014). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation a questionnaire using mixed methods research. Master Degree, 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, 130e137.
 - Yildiz-Durak, H. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517.
 - 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.
 - Zelazo PD, Lyons KE(2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*. 6(2), 154–160.

- Zhao, Z, Zhao,S, Wang,Q, Zhang,Y & Chen,C (2022). "Effects of Physical Exercise on Mobile Phone Addiction in College Students: The Chain Mediation Effect of Psychological Resilience and Perceived Stress",International Journal of Environmental Research and Public Health ,19(23),15679.
- Zhou, P., Zhang, C, Liu, J& Wang, Z(2017). The relationship between resilience and internet addiction: A multiple mediation model through peer relationship and depression. Cyperpsychology Behavior Social Networking. 20(10): 634-9.