

النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية

Nomophobia and Its Relationship with Social Anxiety among a Sample of First-year Students in the Common Core of Social Sciences

تاريخ النشر: 2025/10/28

تاريخ القبول: 2025/09/02

تاريخ الإرسال: 2025/07/03

نادية بومجان¹

¹ جامعة بسكرة ، الجزائر ، EMAIL: nadia.boumedjane@univ-biskra.dz

الملخص:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى النوموفوبيا وعلاقتها بمستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من 166 طالبًا من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة بسكرة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين أحدهما لقياس مستوى النوموفوبيا من إعداد دردة (2016) والآخر لقياس مستوى القلق الاجتماعي من إعداد يوسف (2023).

أظهرت النتائج أن مستوى كل من النوموفوبيا والقلق الاجتماعي جاء متوسطًا، كما أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي بشكل عام باستثناء وجود ارتباطات دالة احصائية بين بعض الأبعاد الفرعية للمتغيرين.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، القلق الاجتماعي، طلبة الجامعة، الهواتف الذكية، الصحة النفسية.

المؤلف المرسل: نادية بومجان، الإيميل: nadia.boumedjane@univ-biskra.dz

Abstract:

The study aims to reveal the level of nomophobia and its relationship with the level of social anxiety among a sample of first-year students in the common core of social sciences. The researcher adopted the descriptive correlational method. The sample consisted of 166 students from the Faculty of Humanities and Social Sciences at the university of Biskra. To achieve the study's objectives, two scales were applied: one to measure the level of nomophobia, prepared by Derdra (2016), and the other to measure the level of social anxiety, developed by Youssef (2023).

The results showed that the levels of both nomophobia and social anxiety were moderate. They also indicated that there was no statistically significant correlation between nomophobia and social anxiety in general, except for statistically significant correlations between some specific dimensions of the two variables.

Keywords: Nomophobia, social anxiety, University Students, smartphones, mental health.

1. مقدمة:

أدى التطور غير المسبوق في تقنيات الهواتف الذكية وتعدد وظائفها وتطبيقاتها إلى تحولها من مجرد أداة للتواصل الاجتماعي إلى كونها جزءاً أساسياً من حياة كل إنسان (حنفي، 2021). لما تحتويه من تطبيقات تنجز مهام عدة في وقت قياسي، وطبقاً للاتحاد الدولي لتكنولوجيا الاتصالات تجاوز عدد مستخدمي الهواتف الذكية في العالم إلى سبعة بلايين مستخدم بنهاية 2014 (Yildirim & Correia, 2015).

وأشار (منصور، 2023) إلى أن عدد مستخدمي الهواتف الذكية قد بلغ 5.2 مليار في عام 2021، أي ما يعادل 66.6 % من سكان العالم. ووفقاً لتقرير DIGITAL 2024 الذي أصدرته شركة DATAREPORTAL، بلغ عدد مستخدمي الإنترنت في الجزائر 33,49 مليون مستخدم، ما يمثل نسبة اتصال بلغت 72,9 % (سيدأحمد، 2024).



ووفقا لما جاء في (دردرة، 2016)، و(أبو النور، 2022) يعد استخدام الهواتف الذكية أكثر شغفا وأوسع انتشارا بين طلاب الجامعة الذين وجدوا فيها وسيلة ممتعة لتحقيق الكثير من رغباتهم في الاتصال والتواصل وبخاصة المرحلة العمرية بين 18 إلى 24 عاما. ولقد أشار منصور (2023) إلى أن طلاب الجامعات في الدول العربية يعتمدون اعتمادا كبيرا على الهاتف المحمول، و70 % منهم يشعرون بالغضب حين يستيقظون في الصباح ولا يستطيعون تحديد مكان هواتفهم.

إن عدم القدرة على الاستغناء عن الهاتف الذكي وانشغال الشباب وخاصة طلبة الجامعات معظم الوقت في التفكير فيه أدى إلى ظهور مفهوم يعبر عن تعلق الفرد بالهاتف الذكي وعدم القدرة على السير بدونه في أغلب الأوقات والأمكنة، وهو ما اصطلح على تسميته النوموفوبيا (مخامرة، 2023). وتمت صياغة المصطلح لأول مرة في دراسة أجريت عام 2008 من قبل مكتب البريد البريطاني للتحقيق في القلق الذي يعانيه مستخدمي الهواتف المحمولة عند فقدانهم أجهزتهم (yildirim, 2014).

وقد اختار قاموس كامبريدج Cambridge البريطاني كلمة "نوموفوبيا" على أنها المصطلح الأبرز لعام 2018 وعرفها بأنها "الشعور بالخوف أو القلق من عدم وجود الهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه (Cambridge Dictionary, 2018). وتؤثر النوموفوبيا على حياة الأفراد اليومية تأثيرا سلبيا على المستوى البدني والنفسي، حيث يبدأ الفرد بالشعور بالقلق في العديد من المواقف من أن ينسى هاتفه في المنزل، أو من نفاذ شحن بطاريته أو من فقدان الإشارة أو الاتصال بالشبكة ومن نسيانه في أي مكان، أو من تعطله وعدم القدرة على استخدامه (Gezdin, Sumuer, Arslan, & Yildirim, 2017).

ولقد استخدمت النوموفوبيا لتعبّر عن الرهاب الاجتماعي حين تستخدم الهواتف الذكية لدعم التفاعلات الاجتماعية الافتراضية (باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على شبكة الأنترنت مثل: فيسبوك – تويتر... إلخ) كنوع من حماية الذات أو اكتساب مزيدا من الأمن أو الحد من الأعراض المرتبطة بالقلق، وإن طلبة الجامعات باتوا يقضون معظم أوقاتهم في إرسال الرسائل النصية أو الدردشة أو التحدث عبر الهاتف أو استخدام أحد تطبيقاته،

ما أدى إلى ضعف مهارات التواصل مع الآخرين، والتفاعل الاجتماعي وعزلتهم الاجتماعية، وحدوث فجوة بين الواقع الذي يعيشونه وبين الواقع الافتراضي الذي يقضون فيه جلّ وقتهم، الأمر الذي جعلهم يشعرون بالقلق الاجتماعي، ويفضلون العزلة وقضاء وقتهم أمام شاشات هواتفهم المحمولة على أن يتفاعلوا بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

ويعتبر مفهوم القلق الاجتماعي من المفاهيم التي ترتبط بالتفاعل والاتصال بين الفرد والآخر، ويحتل اضطراب القلق الاجتماعي من 5 - 8 % من حالات اضطراب القلق، ويُشكل ثالث أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات، وينطوي هذا الاضطراب بشكل أساسي على خوف الأفراد من أن يقيموا بشكل سلبي من قبل الآخرين أثناء أدائهم أو تفاعلهم في المواقف الاجتماعية المختلفة، الأمر الذي يدفع بهم إلى تجنب تلك المواقف ظناً بأن هذا التجنب يمثل حلاً لمشكلتهم (مخامرة، 2023؛ حميدة، 2018).

ويمكن النظر إلى الاستخدام المفرط للهاتف النقال من جانب الطلبة أحد علامات مرورهم بمشكلة نفسية كالقلق الاجتماعي أو نتيجة للاستخدام المفرط للهاتف النقال قد يؤدي إلى ظهور القلق الاجتماعي لديه. لذا جاءت هذه الدراسة كمحاولة للكشف عن النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة بسكرة.

2. مشكلة الدراسة:

تعد النوموفوبيا من الظواهر النفسية الحديثة التي برزت في القرن الحادي والعشرين نتيجة للاعتماد المتزايد على التكنولوجيا الحديثة (King, Valenca, & Nardi, 2010)، وقد أوضحت دراسة (Kaur, Ani, Sharma, & Kumari, 2021)، ودراسة (Gezdin et al, 2017) أن هذه الظاهرة قد ازدادت مع ارتفاع معدل انتشار الهواتف الذكية، والنوموفوبيا أو الخوف من فقدان الاتصال أو الحرمان من الهاتف المحمول تشير إلى حالة من الشعور بعدم الراحة والقلق والتوتر الناجم عن الاعتماد على الهواتف الذكية.

ووفقا لما لاحظته الباحثون، دردة (2016)، مسعد (2022)، يوسف (2023)، وما تم ملاحظته من طرف الباحثة وفي ضوء خبرتها في مجال التعليم فهناك ارتباط وتعلق شديدين للطلبة بالهواتف الذكية، وقلق متزايد في حال طُلب منهم غلقها أثناء المحاضرة، وإن هذا النوع من المستخدمين أصبحوا أكثر قلقا على متابعة علاقاتهم الاجتماعية الواقعية أو الافتراضية باستخدام تطبيقات هواتفهم الذكية، فضلا عما يلاحظ عليهم من أعراض الخوف المعمم على المعلومات والأحداث التي يحتفظون بها في ذاكرة هواتفهم الذكية، والتي يكونون بحاجة إليها أينما ذهبوا (القلق الاجتماعي)، ومن ثم فإن خبرة فقدان الهاتف الذي ربما تمثل لهم خبرة تتشابه مع خبرة الفوبيا (دردة، 2016).

وفي دراسة أجراها Kaur و آخرون سنة 2021 تبين أن النوموفوبيا ترتبط بالقلق والاكتئاب والرهاب الاجتماعي، وكشفت دراسة (Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks, & Elahi, 2018) أن الأفراد الذين يعتمدون على الهواتف الذكية بشكل مفرط، يعانون من خوف متزايد من التفاعل الاجتماعي حيث يستخدمون هواتفهم كوسيلة لتجنب المواقف الاجتماعية، وأكدت دراسة (Panova & Lieras, 2016) ذلك؛ حيث أشارت إلى أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي غالبا ما يلجؤون إلى الهواتف الذكية كآلية للهروب من التفاعلات الاجتماعية مما يؤدي إلى تعزيز العزلة وزيادة القلق بدلا من تخفيفه، كما أشارت دراسة (Darcin, et al., 2016)، أن الرهاب الاجتماعي مرتبط بزيادة خطر إدمان الهواتف الذكية لدى الشباب وخاصة لدى الأفراد الأصغر سنا.

ولأن ظاهرة الخوف المرضي من فقدان الهاتف الذكي لم يحظ باهتمام الكثير من الباحثين باعتبارها ظاهرة نفسية لها سيكولوجية خاصة، والتي قد تسبب الكثير من مظاهر القلق والخوف لدى الطلبة الناتجة عن الاستخدام المرضي للهواتف المحمول، لاسيما في مجتمعنا المحلي جاءت هذه الدراسة كمحاولة للكشف عن علاقة النوموفوبيا بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية. ومن خلال ما سبق تم طرح الإشكالية التي تلخصت في التساؤلات التالية:

1_ ما مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟



2_ ما مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟

3_ هل توجد علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟

3. فرضيات الدراسة:

1 _ مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط.

2_ مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط.

3_ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

4. أهداف الدراسة:

1_ التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

2_ التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

3_ الكشف عن طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، وما إذا كانت العلاقة إيجابية أو سلبية أو غير موجودة.

5. أهمية الدراسة:

1_ تستمد الدراسة أهميتها من حداثة موضوع النوموفوبيا، حيث لاتزال الأبحاث العربية حوله محدودة، مما يساهم في إثراء المعرفة العلمية حول هذه الظاهرة.

2_ تساهم الدراسة في توسيع الفهم النظري للعلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، خاصة من خلال تسليط الضوء على تأثير الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على الصحة النفسية للطلبة.

3_ توفر الدراسة مرجعا للباحثين لدعم دراسات مستقبلية حول النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، مما يساهم في تطوير أدوات قياس أدق لهذه الظواهر.

4_ يمكن الاستفادة من النتائج في تصميم برامج إرشادية أو توعوية تستهدف الحد من النوموفوبيا وتعزيز التفاعل الاجتماعي الصحي بين الطلبة الجامعيين.

6. مصطلحات الدراسة:

النوموفوبيا: "Nomophobia" هي اختصارا لعبارة "No_Mobile_Phone_Phobia" وتعني "الخوف من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول"، والاسم منه Nomophobe وهو يشير إلى الشخص الذي يعاني من النوموفوبيا، أما الصفة Nomophobic فهي تشير إلى الخصائص والسلوكيات المرتبطة بالنوموفوبيا (yildirim, 2014).

ويعرف (Yildirim & Correia, 2015) النوموفوبيا بأنها "الخوف أو القلق الناتج عن عدم القدرة على استخدام الهاتف المحمول أو الوصول إلى خدماته، مما يؤدي إلى مشاعر من الانزعاج والتوتر". وترى الباحثة أن هذه الحالة قد تتفاقم لدى الأفراد الذين يعانون من حساسية اجتماعية أو صعوبات في التواصل، مما يجعل النوموفوبيا ذات صلة بمظاهر القلق الاجتماعي.

ويتم التعبير عن النوموفوبيا إجرائيا من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية على مقياس النوموفوبيا المستخدم في البحث الحالي، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى أعلى من النوموفوبيا، بينما تعكس الدرجات المنخفضة منها على مستوى أقل.

القلق الاجتماعي: يُعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية القلق الاجتماعي بأنه: حالة من الخوف أو القلق أو التجنب التي تعترى الفرد، بشأن واحد أو أكثر من مواقف الأداء أو التفاعل الاجتماعي، والتي تنطوي على إمكانية التدقيق من قبل الآخرين ويظن الفرد بأنه سيُقيم بشكل سلبي من قبلهم، كأن يتعرض للإحراج أو الرفض أو الإساءة (American Psychiatric Association, 2013).

وترى الباحثة أنه حالة من الاضطراب النفسي التي يعاني منها الفرد، تظهر من خلال أعراض تتمثل في الخوف والقلق من المواقف الاجتماعية وصعوبة التواصل والتعبير عن النفس مما يؤدي إلى تجنب التفاعل الاجتماعي أو مواجهته مع الشعور بالضيق والانزعاج.

إجرائياً: يقاس القلق الاجتماعي من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية على مقياس القلق المستخدم في البحث الحالي.

7. حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: يتحدد موضوع الدراسة في النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي.
الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة بسكرة.

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2024 – 2025 م.

8. الدراسات السابقة:

تتناول الباحثة في هذا المبحث الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة وهي ذات علاقة ارتباطية كلية أو جزئية، وهي متنوعة بين الدراسات العربية والأجنبية.



دراسة دردة (2016): هدفت الدراسة استكشاف نمط النوموفوبيا من خلال تصميم مقياس للنوموفوبيا، ودراسة العلاقة بين أبعاده من ناحية، وبعض متغيرات الشخصية من ناحية أخرى (البحث الحسي _ قلق التفاعل الاجتماعي) لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بالسعودية (ن=430). وأظهرت نتائج التحليل العاملي وجود أربعة أبعاد للنوموفوبيا هي: الخوف المعمم، واستجابة القلق لفقدان التواصل، والانشغال بالتهديدات المتوقعة، والاستخدام القهري للهاتف الذكي. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في كل من: النوموفوبيا في اتجاه الذكور، وفي البحث الحسي في اتجاه الاناث، في حين لم توجد فروق جوهرية في القلق الاجتماعي تعزى للنوع.

دراسة (الحربي، 2020): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لديهم، ودراسة الفروق في استجاباتهم حول أعراض النوموفوبيا وفق متغيرات (التخصص التعليمي، والمستوى التعليمي). تكونت عينة الدراسة من (112) طالبا، وتم تبني مقياس يلدريم (Yildirim, 2014)، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ومستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسطة، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى المستوى العلمي.

دراسة (Kaur et al, 2021): هدفت الدراسة إلى تقييم مدى انتشار النوموفوبيا وعلاقتها بقلق التفاعل الاجتماعي بين طلبة جامعة شيتكارا، البنجاب (Chitkara University, Punjab)، استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي على عينة شملت 209 طالبا، تم استخدام استبيان النوموفوبيا ومقياس القلق الاجتماعي. وتوصلت النتائج إلى أن جميع الطلبة يعانون من النوموفوبيا، ووُجدت علاقة ارتباط ضعيفة موجبة بين النوموفوبيا وقلق التفاعل الاجتماعي. كما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا وكل من

القسم الدراسي، ودخل الأسرة الشهري، وحالة عمل الوالدين، والعمر الذي تم فيه اقتناء أول هاتف ذكي، وعدد ساعات الاستخدام اليومي للهاتف.

دراسة (Baby, Paikkatt, & Mukesh, 2023): تستكشف هذه الدراسة العلاقة بين النوموفوبيا وقلق التفاعل الاجتماعي، وانعدام المتعة لدى طلاب الجامعات. تكونت العينة من 200 طالب جامعي، وقد تم جمع البيانات باستخدام استبيان النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015) ومقياس قلق التفاعل الاجتماعي (Matrick & Clarke, 1998) ومقياس سنايث_ هاميلتون للمتعة (Snaith & Hamilton, 1995). اعتمدت الدراسة على تصميم بحثي ارتباطي مقارنة. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين النوموفوبيا وقلق التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات، كما تبين أن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا يكونون أكثر عرضة لعدم القدرة على الشعور بالمتعة أو يعانون من نقص الدافعية، بالإضافة إلى احتمال إصابتهم بقلق التفاعل الاجتماعي.

دراسة (إبراهيم، 2023): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا والكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا ومستوى القلق لدى طلاب نفس العينة التي تكونت من 121 طالبة وطالب من طلبة البكالوريوس، تم تبني مقياس يلدريم (2014)، والاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة إحصائية على مستوى النوموفوبيا لدى أفراد العينة لمستوى درجات النوموفوبيا على مقياس النوموفوبيا (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) وبين الدرجة الكلية للأداء الأكاديمي لدى عينة البحث. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص العلمي (موارد بشرية، علم النفس، قانون).

دراسة (مخامرة، 2023): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من 367 طالبا وطالبة، تم تطوير مقياسان الأول لقياس مستوى النوموفوبيا،

والثاني لقياس مستوى القلق الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى كل من النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى الطلبة جاء بدرجة متوسطة، مع وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات النوموفوبيا والقلق الاجتماعي تعزى إلى متغير الجنس، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي تعزى إلى متغير الكلية والسنة الدراسية.

دراسة (يوسف، 2023): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعة وعلاقته بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، بالإضافة إلى التعرف على أثر كل من متغيرات (النوع، التخصص الأكاديمي، نوع الجامعة، معدل ساعات الاستخدام، المستوى الدراسي)، وإمكانية التنبؤ بإدمان الهواتف الذكية من خلال القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، تكونت عينة الدراسة من 267 طالبا جامعيًا منهم 230 ذكور، و 37 إناث، و 17 علي، و 250 أدبي، تتراوح أعمارهم بين (18_23) عام، من كلية التربية جامعة عين شمس وكلية التربية بجامعة 6 أكتوبر، في الفصل الثاني من العام الدراسي (2022_2023)، استخدم الباحث مقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد الباحث، كشفت النتائج عن مستوى إدمان الهواتف الذكية أقل من متوسط بين طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث. كما كشفت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع والتخصص الأكاديمي ونوع الجامعة في إدمان الهواتف الذكية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمستوى الدراسي في إدمان الهواتف الذكية لصالح المستوى الرابع، وأيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمعدل ساعات الاستخدام الهواتف الذكية لصالح 9 ساعات فأكثر، وفي الأخير أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بإدمان الهواتف الذكية من خلال القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين وجود اهتمام علمي واضح بظاهرة النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، خاصة في أوساط الطلبة الجامعيين، حيث عالجت هذه الدراسات المتغيرين بشكل مباشر أو غير مباشر، ويمكن تصنيف ملاحظات التعقيب وفق العناصر التالية:

1. **الأهداف:** اتفقت معظم الدراسات على هدف مشترك يتمثل في الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا، ومدى ارتباطها بالقلق أو القلق الاجتماعي، مع إدراج بعض المتغيرات الأخرى كالأداء الأكاديمي أو انعدام المتعة.
2. **المنهج:** اعتمدت غالبية الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج ذاته المعتمد في الدراسة الحالية.
3. **العينة:** تنوعت من حيث الحجم والموقع الجغرافي، لكن القاسم المشترك بينها هو فئة الطلبة الجامعيين.
4. **الأدوات:** استخدمت بعض الدراسات أدوات مترجمة أجنبية، بينما اعتمدت الدراسة الحالية على مقاييس عربية الأصل مما يعزز الملاءمة الثقافية.
5. **النتائج:** اتسقت نتائج معظم الدراسات مع فرضيات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق وفق متغيرات ديموغرافية كالجنس أو التخصص الأكاديمي.

أوجه تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- استهدفت فئة طلبة السنة الأولى في بيئة جامعية جزائرية، وهي فئة تمر بمرحلة انتقالية حرجة.
- اعتمدت مقاييس عربية الأصل، مما يعزز الدقة السيكلولوجية
- ركزت على العلاقة بين الأبعاد الفرعية لكل متغير، وهو ما لم تتطرق إليه معظم الدراسات السابقة.

9. إجراءات الدراسة:

1.9. منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف البحث الحالي.

2.9. مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات السنة الأولى جذع مشترك بقسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة بسكرة البالغ عددهم (663) طالبا وطالبة، منهم (59) طالب و(604) طالبة، حسب إحصائيات كل من رئيس مصلحة التدريس للقسم، ومسؤول المصلحة للكلية للفصل الثاني من السنة الجامعية: (2024_2025) م.

3.9. عينة الدراسة: تنقسم عينة الدراسة إلى ما يلي:

■ عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تتكون العينة الاستطلاعية من (45)

طالبًا، تم اختيارهم من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، وتم تطبيق

المقاييس عليهم بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لها.

■ عينة الدراسة الأساسية: تتكون عينة الدراسة من (166) طالبًا من قسم العلوم

الاجتماعية مستوى السنة الأولى جذع مشترك.

4.9. أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على المقاييس التالية:

■ مقياس النوموفوبيا إعداد (دردرة، 2016): ويتكون المقياس من (26) عبارة

إيجابية موزعة على أربعة أبعاد هي: الخوف المعمم، استجابة القلق لفقد

التواصل، الانشغال الذهني بالتهديدات المتوقعة، الدافع القهري للهاتف الذي

ويتم تصحيح المقياس وفق مقياس متدرج من ستة مستويات للاستجابة وهي: (1= رفض

مطلق، 2= رفض متوسط، 3= رفض ضعيف، 4= موافقة ضعيفة، 5= موافقة

متوسطة، 6= موافقة مطلقة).

■ مقياس القلق الاجتماعي إعداد (يوسف، 2023): يتكون المقياس من (16) عبارة

موزعة على ثلاثة أبعاد هي: قلق التفاعل مع الآخرين، صعوبات التواصل والتعبير عن النفس، قلق المواجهة مع الآخرين.

ويتم تصحيح المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من خمس درجات للاستجابة وهي: (5= موافق بشدة، 4= موافق، 3= محايد، 2= لا أوافق، 1= لا أوافق مطلقاً)

5.9. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.5.9. صدق وثبات مقياس النوموفوبيا:

الصدق: للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي على العينة الاستطلاعية، وحصلت على معاملات ارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.835_0.962) وهي تعتبر نسبة ثبات عالية، مما يشير إلى أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجات عالية من الصدق.

الثبات: تم حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس النوموفوبيا على عينة البحث الاستطلاعية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وحصلت على معاملات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (0.71_0.90)، ودرجة كلية بلغت (0.95). وهي قيم ذات مستوى مقبول مما يدل على ثبات درجات المقياس وتجعل منه أداة قابلة للتطبيق.

2.5.9. صدق وثبات مقياس القلق الاجتماعي:

الصدق: للتحقق من صدق المقياس، اتبعت الباحثة نفس الطريقة السابقة مستخدمة صدق الاتساق الداخلي على العينة الاستطلاعية المكونة من (45) طالباً، وكانت النتائج أن معاملات ارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث تراوحت ما بين (0.809_0.969) ومنه أبعاد مقياس القلق الاجتماعي تتمتع بالصدق لما وضعت لقياسه.

الثبات: تم حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي على العينة الاستطلاعية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وحصلت على معاملات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (0.76_0.90)، ودرجة كلية بلغت (0.93). وهي قيم ذات مستوى مقبول مما يدل على ثبات درجات المقياس وتجعل منه أداة قابلة للتطبيق.

10. عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.10. التساؤل الأول: ما مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟

للإجابة على هذا التساؤل تم صياغة الفرض الأول للدراسة والتحقق منه، حيث نص على ما يلي:

مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط.

وللتحقق من الفرض السابق تم استخدام الإحصاء الوصفي، وذلك من خلال تقدير المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط المرجح.

جدول رقم (1) يوضح طول خلايا مقياس النوموفوبيا بالاعتماد على المتوسط المرجح

مستوى النوموفوبيا	المتوسط المرجح
منخفض	2.66 فأقل
متوسط	2.67-4.33
مرتفع	4.34-6

المصدر: إعداد الباحثة من خلال مخرجات برنامج SpssV20

جدول رقم (2) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد

مقياس النوموفوبيا

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
الخوف المعمم	3.65	1.33	4
استجابة القلق لفقد التواصل	3.67	1.28	3
الانشغال الذهني بالتهديدات المتوقعة	3.00	1.16	2
الدافع القهري للهاتف الذكي	3.57	1.37	1
النوموفوبيا	3.65	1.33	

المصدر: إعداد الباحثة من خلال مخرجات برنامج SpssV20

نلاحظ من خلال مخرجات الجدول رقم (2) أن مستوى النوموفوبيا لدى الطلبة عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.65) بانحراف معياري قدر ب (1.33)، وجاء بعد الدافع القهري للهاتف الذكي في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.57) بانحراف معياري بلغ (1.37)، يليه بعد الانشغال الذهني بالهاتف الذكي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر (3.00) وانحراف معياري بلغ (1.16)، يليه بعد استجابة القلق لفقد التواصل في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره (3.67) وانحراف معياري بلغ (1.28)، وجاء بعد الخوف المعمم في المرتبة الرابعة والأخيرة بمتوسط حسابي قدره (3.65) بانحراف معياري قدره (1.33).

و تفسر الباحثة وجود مستوى نوموفوبيا متوسط لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية، بكون الهاتف الذكي أصبح جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية للطلبة الجامعيين والاعتماد عليه بشكل كبير في معرفة الأخبار وبمتابعة الأحوال الاجتماعية والعائلية، والحياة الأكاديمية في الجامعة والدراسة، والتسلية والترفيه، وكذلك ما يحمله الهاتف الذكي من خصوصية لا يسمح للآخرين من الاطلاع عليه، كل ذلك يولد الحرص على تفقد الهاتف الذكي دائما خوفا من فقدانه، أو عدم القدرة على استخدامه بسبب نفاذ

شحنه، أو تعطله، أو عدم اتصاله بشبكة الإنترنت، ما يولد الشعور بالضيق والقلق، لكن دون أن يتحول الهاتف الذكي في الغالب إلى مصدر لتهديد نفسي دائم، مما يجعل تعلقهم به مزيجاً من الحاجة والاستخدام التلقائي دون بلوغ مرحلة الرهاب. ويعزز ذلك طبيعة المرحلة العمرية لعينة الدراسة (مرحلة انتقالية)، حيث يكون التعلق بالتكنولوجيا عاليًا نسبيًا.

ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة دردة (2016)، الحربي (2020)، كير وآخرون (2021)، ومخامرة (2023). في حين أنها اختلفت مع دراسة إبراهيم (2023) التي أظهرت مستوى مرتفع من النوموفوبيا.

أما فيما يخص ترتيب أبعاد النوموفوبيا، فقد جاء "الدافع القهري للهاتف الذكي" في المرتبة الأولى، ما يدل على أن الطلبة يستخدمون الهاتف بشكل متكرر واندفاعي، مدفوعين بتعزيزات آنية مثل الإشعارات والرسائل. ويفسر هذا وفق النظرية السلوكية التي تبين كيف يشكل التعزيز الإيجابي سلوكاً قهرياً، كما تدعمه نظرية التدفق التي ترى أن الانغماس في الهاتف يحقق متعة آنية وانفصالاً عن الضغوط.

وجاء بعد "الانشغال الذهني بالتهديدات المتوقعة" في المرتبة الثانية، ويشير إلى التفكير المتكرر في فقدان الهاتف أو تعطله، وهو ما تفسره النظرية المعرفية بكونه ناتجاً عن نمط تفكير يميل إلى تضخيم التهديدات المحتملة.

أما بعد "استجابة القلق لفقد التواصل" جاء في الترتيب الثالث، ويعكس درجة الانزعاج من فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين، وهو ما يرتبط بنظرية التعلق التي تعتبر أن الهاتف يشكل موضوعاً معاصراً للتعلق، يُشعر الفرد بالأمان، غير أن وجود هذا البعد في هذا الترتيب قد يُعزى إلى أن فقدان الهاتف لا يعني بالضرورة انقطاعاً تاماً عن التواصل، خاصة في ظل إمكانية الوصول إلى تطبيقات الاتصال الحديثة عبر أجهزة بديلة مثل الحاسوب، الأجهزة اللوحية أو حتى باستخدام شريحة هاتف أخرى. كما أن معظم الطلبة يستخدمون حساباتهم الرقمية على أكثر من منصة، مما يقلل الإحساس بالخطر أو العزلة

في حال تعطل الهاتف، ولذلك فإن استجابة القلق لفقد التواصل تكون حاضرة لكنها ليست مفرطة.

وأخيرا، جاء بعد "الخوف المعمم" في المرتبة الرابعة والأخيرة، ما يشير إلى أن الطلبة لا يعيشون مشاعر خوف شامل أو غير محدد تجاه فقدان الهاتف.

2.10. التساؤل الثاني: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟

للإجابة على هذا التساؤل تم صياغة الفرض الثاني والتحقق منه، حيث نص على ما يلي:

مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام الإحصاء الوصفي، وذلك من خلال تقدير المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط المرجح.

جدول رقم (3) يوضح طول خلايا مقياس النوموفوبيا بالاعتماد على المتوسط المرجح

مستوى القلق الاجتماعي	المتوسط المرجح
منخفض	2.33 فأقل
متوسط	3.67-2.34
مرتفع	5-3.68

المصدر: إعداد الباحثة من خلال مخرجات برنامج SpssV20

جدول رقم (4) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
قلق التفاعل مع الآخرين	2.88	0.90	متوسط	2
صعوبات التواصل والتعبير عن النفس	3.29	0.88	متوسط	1
قلق المواجهة مع الآخرين	2.71	1.08	متوسط	3
القلق الاجتماعي	2.71	1.08	متوسط	

المصدر: إعداد الباحثة من خلال مخرجات برنامج SpssV20

نلاحظ من خلال مخرجات الجدول رقم (4) أن مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.71) والانحراف المعياري (1.08)، وجاء بعد صعوبات التواصل والتعبير عن النفس في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.29) وانحراف معياري بلغ (0.88)، واحتل بعد قلق التفاعل مع الآخرين المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (2.88) وانحراف معياري قدره (0.90)، في حين جاء بعد قلق المواجهة مع الآخرين في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.71) وانحراف معياري (1.08).

وتفسر الباحثة وجود مستوى القلق الاجتماعي متوسط لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية، بأن القلق الاجتماعي هو إدراك باعتقاد خاطئ لدى الفرد بأنه سيتم تقييمه سلبياً من قبل الآخرين مما يجعله يعتبر بأن المواقف الاجتماعية مصدراً للتهديد ولهذا السبب يتحاشى الأفراد من ذوي سمات القلق الاجتماعي الانخراط في العلاقات والمحيط الاجتماعي لشعورهم بالتهديد من هذا الانخراط. ويمكن تفسير هذا المستوى كذلك من خلال النظر إلى طبيعة المرحلة التي يمر بها الطلبة، حيث تمثل السنة الجامعية الأولى انتقالاً مهماً من نمط الحياة الثانوية إلى الحياة الجامعية، ما ينتج بعض القلق المرتبط بالتأقلم والتفاعل مع الآخر، لكنه لا يبلغ درجة الرهاب أو العزلة الكاملة.

وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع ما توصلت إليه دراسات مثل (يوسف، 2023) ومخامرة (2023)، حيث تم تسجيل درجات معتدلة في القلق الاجتماعي بين الطلبة الجامعيين.

وبالرجوع إلى ترتيب أبعاد القلق الاجتماعي، فقد جاء بعد "صعوبات التواصل والتعبير عن النفس" في المرتبة الأولى مما يشير إلى أن الطلبة يعانون أساساً من ضعف في التعبير اللفظي والانفعالي في المواقف الاجتماعية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء النظرية المعرفية التي ترى أن الأفراد القلقين اجتماعياً يعانون من تقييم سلبي لذاتهم في مواقف التفاعل، ويخافون من ارتكاب أخطاء أو الظهور بمظهر غير مقبول، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التعبير العفوي. كما يمكن ربط ذلك بنظرية التعلق، حيث إن الطلبة الذين لم يطوروا علاقات آمنة في مراحل الطفولة قد يجدون صعوبة في الانفتاح الوجداني أمام الآخر.

أما بعد "قلق التفاعل مع الآخرين" فجاء في المرتبة الثانية، ويعبر عن الشعور بالتوتر أثناء التعامل مع الآخرين في مواقف جديدة أو غير مألوفة. ويُعد هذا البعد متوقفاً في السنة الأولى من المرحلة الجامعية، إذ لاتزال العلاقات قيد التكوين، مما يؤثر بعض القلق عند التفاعل، خصوصاً في البيئات التي تتطلب الأداء أو الحضور أمام جماعة.

في حين جاء بعد "قلق مواجهة الآخرين" في المرتبة الثالثة والأخيرة، ما يدل على أن الطلبة لا يتجنبون المواجهات الاجتماعية بشكل صريح، وربما يكون لديهم قدر من القدرة على التواجد في مواقف عامة، حتى وإن شعروا ببعض التوتر. ويمكن تفسير هذه النتيجة جزئياً بكون العديد من التفاعلات الجامعية أصبحت رقمية أو غير مباشرة (عبر مجموعات وتطبيقات)، مما يقلل من فرص المواجهة المباشرة ويجعل القلق المرتبط بها أقل حدة.

3.10. السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟

للإجابة على هذا التساؤل تم صياغة الفرض الثالث للدراسة والتحقق منه، حيث نص على ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام الإحصاء الاستدلالي متمثلاً في معامل ارتباط كارل بيرسون لتقدير دلالة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا وأبعادها مع القلق الاجتماعي وأبعاده والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5) يوضح دلالة الارتباط بين أبعاد النوموفوبيا مع القلق الاجتماعي وأبعاده

أبعاد النوموفوبيا	القلق الاجتماعي	قلق التفاعل مع الآخرين	صعوبات التواصل والتعبير عن النفس	قلق المواجهة مع الآخرين
الخوف المعمم	0.119	0.14	0.143	-0.016
	0.126	0.068	0.066	0.806
	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال
استجابة القلق لفقد التواصل	0.158*	0.149	0.180*	0.040
	0.042	0.056	0.020	0.610
	دال عند 0.05	غير دال	دال عند 0.05	غير دال
الانشغال الذهني بالتهديدات المتوقعة	0.127	0.130	0.118	0.038
	0.103	0.094	0.131	0.629
	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال
الدافع القهري للهاتف الذي	0.131	0.111	0.174*	0.038
	0.093	0.153	0.025	0.627

غير دال	دال عند 0.05	غير دال	غير دال	النوموفوبيا
0.019	0.165*	0.142	0.146	
0.806	0.033	0.068	0.061	
غير دال	دال عند 0.05	غير دال	غير دال	

****دال عند مستوى دلالة ألفا = 0.01، بينما *الارتباط عند مستوى دلالة 0.05**

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SpssV 20

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية عينة الدراسة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.146) بمستوى دلالة معنوية قدرها (0.061) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج عدم وجود ارتباط دال إحصائي بين متغير النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى الطلبة عينة الدراسة، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Kaur et al, 2021) التي توصلت إلى ارتباط دال موجب بين النوموفوبيا وقلق التفاعل الاجتماعي، ودراسة (Baby et al, 2023) التي بينت أن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا أكثر عرضة للقلق الاجتماعي، ودراسة (مخامرة، 2023) التي بينت وجود علاقة موجبة بين المتغيرين، ودراسة (دردرة، 2016) التي أظهرت وجود علاقة دالة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي خاصة لدى الإناث. في المقابل، لم تعتمد الدراسة الحالية في تحليلها على متغير الجنس، ولم يتم التحقق من الفروق بين الذكور والإناث في العلاقة بين المتغيرين، الأمر الذي قد يكون أخفى أثرا ارتباطيا موجودا داخل فئة دون أخرى، لاسيما أن العينة كانت أغلبيتها أنثوية، مما قد يفسر عدم ظهور دلالة إحصائية في العلاقة العامة بين المتغيرين.

كما أن الاختلاف في السياق الثقافي بين الدراسة الحالية (الجزائر) ودراسة دردرة (المملكة العربية السعودية) قد يؤثر على أنماط استخدام الهاتف والتفاعل الاجتماعي بين الذكور والإناث، بما يؤدي إلى تباين في طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي عبر الثقافات.

ومن الممكن أيضا أن يعكس عدم وجود العلاقة بين المتغيرين في الدراسة الحالية، وجود عوامل وسيطة (مثل النضج، عامل الخبرة الجامعية، أو عوامل شخصية) تؤثر على العلاقة بين المتغيرين.

كما قد يعود إلى أن القلق الاجتماعي لدى هؤلاء الطلبة لا يرتبط مباشرة باستخدام الهاتف الذكي بل بأسباب أخرى اجتماعية أو نفسية أعمق.

في حين قامت الباحثة باستخراج مصفوفة الارتباط بين أبعاد المتغيرات حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقات ارتباطية دالة جزئيا بين بعض أبعاد للنوموفوبيا وأبعاد القلق الاجتماعي، مثل:

1_ استجابة القلق لفقد التواصل: ارتبط هذا البعد مع الدرجة الكلية لمتغير القلق الاجتماعي ارتباطا دالا إحصائيا عند مستوى (0.05)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.158^*) بمستوى دلالة معنوية (0.042) وهي قيمة أقل من (0.05)، كما ارتبط مع بعد صعوبات التواصل والتعبير عن النفس حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.180^*) بمستوى دلالة معنوية (0.020) وهي قيمة أقل من (0.05). ومنه وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين استجابة القلق لفقدان التواصل بالهاتف ومستوى القلق الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين استجابة القلق لفقدان التواصل بالهاتف وصعوبات التواصل والتعبير عن النفس لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الأفراد الذين يعانون من قلق عند انقطاعهم عن الهاتف الذكي، خاصة فيما يتعلق بفقدان إمكانية التواصل، غالبا ما يواجهون صعوبات في التعبير عن أنفسهم في المواقف الاجتماعية. وتفسر هذه العلاقة في ضوء المنظور المعرفي الذي يرى أن الاعتماد على وسائل الاتصال الرقمية قد يُخفي ضعفاً في الكفاءة الاجتماعية الواقعية، وأن فقدان هذه الوسائل يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي والاجتماعي.

2_ الدافع القهري للهاتف الذكي: ارتبط هذا البعد مع بُعد صعوبات التواصل والتعبير عن النفس ارتباطا دالا إحصائيا عند مستوى (0.05)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط

(0.174*) بمستوى دلالة معنوية (0.025) وهي قيمة أقل من (0.05)، ومنه مجد علاقة طردية ارتباطية بين استجابة الدافع القهري للهاتف الذكي وصعوبات التواصل والتعبير عن النفس لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة. وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأفراد الذين يفتقرون إلى القدرة على التعبير اللفظي أو الانفعالي يلجؤون إلى استخدام الهاتف الذكي بشكل مفرط كآلية تعويضية لتغطية هذا النقص، ما يفسر العلاقة القوية مع هذا البعد تحديداً.

3_ **الدرجة الكلية للنوموفوبيا:** وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للنوموفوبيا مع بعد صعوبات التواصل والتعبير عن النفس، حيث بلغ معامل الارتباط (0.165*) بمستوى دلالة معنوية (0.033) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يدل على وجود ارتباط بين النوموفوبيا و بعد صعوبات التواصل والتعبير عن النفس لدى الطلبة عينة الدراسة وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن العلاقة الأكثر استقراراً بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي تتركز في بُعد التعبير والتواصل، وليس في بقية الأعراض كالخوف من الآخرين أو القلق التفاعلي، مما يعكس بُعداً وظيفياً للعلاقة يرتبط بالسلوك التواصل بالأساس.

وبالمقابل، يظهر من خلال الجدول (5) عدم وجود علاقات دالة بين بُعدي الخوف المعمم، والانشغال الذهني بالتهديدات المتوقعة مع القلق الاجتماعي أو أبعاده. ويمكن تفسير ذلك بأن بُعد الخوف المعمم يمثل قلقاً عاماً وغامضاً لا يتعلق بسياق اجتماعي محدد، بل يعكس حالة انفعالية عامة يصعب ربطها مباشرة بسلوكيات القلق الاجتماعي. أما بُعد الانشغال الذهني بالتهديدات المتوقعة يحتمل أنه لا يعكس بالضرورة تجارب تفاعل واقعية أو خوفاً من الآخر، بل يعكس تفكيراً اجترارياً عاماً متعلقاً بالتكنولوجيا وفقدان السيطرة، لا بالسياقات الاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً لما توصلت إليه دراسة (دردرة، 2016)، حيث أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين هذين البُعدين والقلق الاجتماعي لدى عينة الذكور، والذي

أرجعه الباحث إلى وجود قدرة أعلى لدى الذكور لتحمل ضغط تكنولوجيا الاتصالات وتدفق المعلومات.

11. خاتمة:

تُعد هذه الدراسة محاولة علمية لفهم ظاهرة النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة بسكرة، وذلك في ظل التحولات الرقمية المتسارعة التي جعلت من الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للطلبة. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي من خلال استخدام مقياسين لقياس النوموفوبيا، والقلق الاجتماعي معدين في البيئة العربية، بهدف الكشف عن مستويات كل متغير لدى العينة المدروسة، ومدى وجود علاقة ارتباطية بينهما.

وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلبة يعانون من مستوى متوسط من النوموفوبيا، خاصة في بُعد "الدافع القهري للهاتف الذكي"، مما يشير إلى وجود سلوك شبه إدماني في الاستخدام، دون أن يبلغ درجة الاضطراب المرضي. كما أظهرت النتائج أن القلق الاجتماعي لديهم أيضاً متوسط، ويتجلى بشكل خاص في صعوبات التواصل والتعبير عن النفس، وهي مظاهر طبيعية في المرحلة الجامعية الانتقالية، أما فيما يخص العلاقة بين المتغيرين، فقد بينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي بشكل عام، باستثناء وجود ارتباطات دالة بين بعض الأبعاد الفرعية للمتغيرين.

وتشير هذه النتائج إلى ضرورة دراسة العلاقة بينهما في ضوء عوامل وسيطة كالجنس، ونمط الشخصية، والسياق الثقافي.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، تقترح الباحثة ما يلي:

- 1_تنظيم ورشات تكوينية للطلبة تهدف إلى تعزيز مهارات التواصل والتعبير عن النفس.
- 2_إجراء دراسات مستقبلية تتناول الفروق في النوموفوبيا والقلق الاجتماعي حسب الجنس، لتأكيد ما أظهرته بعض الدراسات من اختلافات نوعية في العلاقة بين المتغيرين.

- 3_ توسيع نطاق البحث ليشمل مستويات جامعية مختلفة (الثانية، الثالثة، والماستر) من أجل مقارنة تطور العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي عبر المراحل الأكاديمية.
- 4_ تطوير أدوات قياس محلية جديدة أكثر دقة تعكس الخصوصية الثقافية والاجتماعية للبيئة الجزائرية.
- 5_ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بالنوموفوبيا وعلاقتها بالصحة النفسية.

12. قائمة المراجع:

- إبراهيم جيهان محمد. (2023). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من القلق و الأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة كليات عنيزة الأهلية. *مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، الرابع(الثالث عشر)،* صفحة 52_76.
- أبو النور نسرين محمد صادق. (يناير، 2022). الآثار السلبية لاستخدام الهواتف المحمولة الذكية على العلاقات الاجتماعية والدينية (دراسة ميدانية). *مجلة كلية الآداب جامعة بور سعيد، 19،* صفحة 793_857.
- الحربي سندس عبد الرحمن. (جوان، 2020). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات(25)،* صفحة 1_29.

حميدة رانيا جمال عبد الوهاب. (2018). البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية* (العدد العاشر، الجزء الثاني)، صفحة 183_214.

حنفي خالد صلاح. (2021). النوموفوبيا، داء العصر الرقمي. *مجلة البيت العربي* (777).

دردرة السعيد عبد الصالحين محمد. (يوليو، 2016). النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقتها بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي دراسة استكشافية. *دراسات نفسية*، (3)26، صفحة 361_392.

سيد أحمد ط. (2024). *Records d'utilisation d'internet en Algerie en 2024* [سجلات استخدام الإنترنت في الجزائر عام 2024]. تم الاسترداد من: Elbadil ABC-AR: <https://elbadil-ar.dz/records/-dutilisation-d`internet-en-algerie-en-2024>

مخامرة تامر كمال. (2023). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا والبحث العلمي: جامعة الخليل.

مسعد صفيناز أحمد كمال. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصية لدى طلاب الجامعة. *قسم علم النفس كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر*، صفحة 1651_1774.

يوسف محمود رامز. (2023). إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس* (السابع والأربعون (الجزء الثالث))، صفحة 177_256.

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5 ed).
- Baby, D., Paikkatt, B., & Mukesh, V. (2023). Nomophobia, social interaction anxiety, and anhedonia among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 11(2), pp. 298-305. Retrieved from <https://doi.org/10.25215/1102.30>
- Cambridge Dictionary. (2018). Nomophobia. Cambridge University. Retrieved from <https://dictionary.Cambridge.Org>
- Darcin, A., Kose, S., Noyan, C., Nurmedov, S., yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), pp. 520-525. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Gezdin, D., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University. *Trakya Universitesi Egitim Fakultesi Dergisi*, 7(1), pp. 86-95. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/312592772>
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International journal of Africa Nursing Sciences*(15), p. 100352. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- King, A., Valenca, A., & Nardi, A. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobia or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), pp. 34-52.

- Panova, T., & Lieras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mentale health outcomes associated with use of information and Communication Technologies depend on user motivations. *Computers in Human Behavior*(58), pp. 249-258. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.12.062>
- Wolniewicz, C., Tiamiyu, M., Weeks, J., & Elahi, J. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out and negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, pp. 262-623. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Yildirim, C. (2014). Exporing the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research (Master`s thesis, Iowa State University). Iowa State University Digital Repository. Retrieved from <https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimentions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comuters in Human Behavior*(49), pp. 130-137.