



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة جازان

كلية التربية

قسم علم النفس

"النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان"

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لِمُتَطَلِّباتِ الحُصولِ عَلَى دَرَجَةِ المَاجِسْتِيرِ فِي التَّرْبِيَةِ
تَخَّصُّصِ الإِرْشَادِ النَفْسِيِّ

إعداد الباحثة:

ليلى مشهور الشماخي

الرقم الجامعي:

٢٠٢١٠٩٠٠٧

إشراف

الأستاذ الدكتور / أحمد موسى حنتول

أستاذ علم النفس

كلية التربية – جامعة جازان

١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴾

صدق الله العظيم

(سورة النمل: ٤٠)



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة جازان

كلية التربية

قسم علم النفس

"النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان"

إعداد الباحثة:

ليلى مشهور الشماخي

الرقم الجامعي:

٢٠٢١٠٩٠٠٧

تقرير لجنة المناقشة والحكم على الرسالة

تمت الموافقة على قبول هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي

لجنة المناقشة والحكم على الرسالة

الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	صفته	التوقيع
أ.د. أحمد موسى حنتول	أستاذ	علم النفس الإرشادي	مشرفاً ومقرراً	
أ.د. حسن إدريس صميلى	أستاذ	علم النفس الإرشادي	عضواً	
أ.د. علي محمد زكري	أستاذ	القياس والتقويم	عضواً	

تمت المناقشة بتاريخ ١٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ

الموافق ٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م

إهداء

إلى الذي أفنى عمره شامخاً لكي يريني النور، إلى الذي علمني أن أرتقي سلم المجد بحكمة
وصبر

أبي الغالي حفظه الله

إلى من كان دعاءها سر توفيقِي، إلى نور عيني، ومهجة فؤادي، وشمس دربي التي لا تغيب

أمي الغالية حفظها الله

إلى الضلع الثابت ومن أشد بهم أزرِي إلى من كانوا خير سند وداعم لي

إخوتي وأخواتي حفظهم الله

إلى سندي ورفيق دربي في مشوار الحياة، إلى من مَهَّد الطريق أمامي ليدفعني للنجاح خطوة تلو

الأخرى

زوجي الغالي حفظه الله

وأخيراً أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى كل من ساندني لإتمام هذا البحث

راجيةً من الله عز وجل أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة

**

إليكم أهدي هذا العمل

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، عالم الغيب سبحانه لا علم لنا إلا ما علمتنا وأنت خير العليم، والصلاة والسلام على سيد الخلق محمد ابن عبد الله صادق الوعد الأمين. اهتداءً بهدي النبي صلى الله عليه وسلم في قوله: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله". فمن هنا أتقدم بخالص الشكر والتقدير لهذا الصرح العلمي العظيم جامعة جازان التي أتاحت لي الفرصة لتحقيق أهدافي العلمية.

والشكر موصول لمعالي رئيس جامعة جازان الأستاذ الدكتور / مرعي بن حسين القحطاني، وسعادة وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي الأستاذ الدكتور / محمد بن حسن أبو راسين، وسعادة عميد الدراسات العليا الدكتور / صالح بن محمد بن صالح عبد الله، وسعادة عميد كلية التربية الأستاذ الدكتور / علي بن محمد جباري، ورئيس قسم علم النفس سعادة الدكتور / علي هادي عمير، فلهم خالص الشكر والتقدير.

وانطلاقاً من العرفان بالجميل فإنه ليسرني أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى مشرفي الفاضل الأستاذ الدكتور / أحمد موسى حنتول، أستاذ علم النفس بكلية التربية جامعة جازان، لإشرافه على هذا البحث، والذي أمدني من منابع علمه وبذل قصارى جهده، ولم يدخر بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة حتى أثمر هذا البحث، ولا تملك الباحثة إلا أن تدعو الله لسعادته بدوام الصحة والعافية، وبمزيد من التقدم والرفق، جزاه الله عني خير الجزاء.

كما أشكر سعادة الأستاذ الدكتور / حسن بن إدريس صميلى، وسعادة الأستاذ الدكتور / علي محمد زكري، لتفضلهما بمناقشة وفحص البحث، فهم أهل لسد خلله، راجية من الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهما.

كما أتوجه بفائق الشكر والتقدير والاحترام لجميع أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس وكل من أمدني بالعلم والمعرفة، التي مكنتني من المضي بخطى ثابتة في مسيرتي العلمية.

وأخيراً لا يسعني إلا أن أتقدم بكل الشكر والتقدير لعينة البحث طالبات جامعة جازان (كلية الطب) لتعاونهم واستجابتهم لأدوات البحث.

الباحثة

النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان

إعداد الباحثة: ليلي مشهور الشماخي

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا، والتحقق من طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والصمود النفسي، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة النوموفوبيا من خلال درجة الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان. ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة البحث من (٢١٥) طالبة من طالبات جامعة جازان تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة خلال الفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٤هـ، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثة)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد الشلاش، ٢٠٢٢)، وباستخدام برنامج SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) وتحليل التباين، وتحليل الانحدار المتعدد. وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: ارتفاع مستوى النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة جازان. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية) والصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة جازان عدا بُعد فقدان الشعور بالراحة وبُعد التفاؤل والتحدي كانت العلاقة بينهما غير دالة إحصائياً. إمكانية التنبؤ بدرجة النوموفوبيا من خلال درجة الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان، حيث تسهم الدرجة الكلية للصمود النفسي بنسبة (٢,٥%) في التنبؤ بعدم القدرة على التواصل وتسهم بنسبة (٥,٩%) في التنبؤ بعدم القدرة على الوصول للمعلومات، بينما تسهم الكفاءة الشخصية بنسبة (٦,١%) في التنبؤ بفقدان الترابط، وتسهم بنسبة (٢,٦%) في التنبؤ بفقدان الشعور بالراحة وتسهم بنسبة (٥,٥%) في التنبؤ بالدرجة الكلية للنوموفوبيا.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا – الصمود النفسي – طالبات جامعة جازان

Nomophobia and its Relationship to Psychological Resilience among female students of Jazan University

Submitted by: Laila Mashhour AL Shamakhi

Abstract

The research aimed to recognize the level of Nomophobia and identify the relationship between Nomophobia and psychological resilience and the extent to which the degree of psychological resilience can be predicted through the degree of Nomophobia among female students of Jazan University. The research used the descriptive method and the sample consisted of (215) female students of Jazan University. Research scales: Nomophobia scale (Prepared by the researcher) and psychological resilience scale (Prepared by Al Shalash, 2022). To process the data statistically, the researcher used SPSS, Arithmetic mean and standard deviation, Pearson's correlation coefficient, T's test, analysis of variance, and multiple regression analysis. And the results: High level of Nomophobia (dimensions and total degree) among female students of Jazan University. There is a statistically significant negative relationship between Nomophobia (dimensions and total degree) and psychological resilience (dimensions and total degree) except dimension the loss of comfort and optimism and challenge, the relationship between them was not statistically significant. And we can predict the degree of psychological resilience through the degree of Nomophobia among female students of Jazan University. The total degree of psychological resilience (2.5%) contributes to the prediction of inability to communicate and contributes (5.9%) to predicting the inability to access information, while personal competence (6.1%) contributes to predicting loss of cohesion, contributes (2.6%) to predict loss of comfort, and contributes (5.5%) to predicting the total degree of nomophobia.

Keywords: Nomophobia - psychological resilience - female students of Jazan University

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
هـ	فهرس المحتويات
ط	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
الفصل لأول: مدخل إلى البحث	
٢	المقدمة
٤	مشكلة البحث
٥	أهداف البحث
٥	أهمية البحث
٦	مصطلحات البحث
٧	حدود البحث
الفصل الثاني: أدبيات البحث	
٩	أولاً: الإطار النظري
٩	١- النوموفوبيا
١٠	١-١ مفهوم النوموفوبيا
١١	٢-١ أبعاد النوموفوبيا
١٣	٣-١ خصائص المصابين بالنوموفوبيا
١٤	٤-١ أعراض النوموفوبيا
١٥	٥-١ تشخيص النوموفوبيا
١٥	٦-١ مظاهر النوموفوبيا
١٦	٧-١ الآثار المترتبة على النوموفوبيا
١٧	٨-١ النظريات المفسرة للنوموفوبيا
١٩	٩-١ قياس النوموفوبيا
٢٠	٢- الصمود النفسي
٢١	١-٢ مفهوم الصمود النفسي
٢٢	٢-٢ أبعاد الصمود النفسي
٢٣	٣-٢ سمات الأشخاص ذوو الصمود النفسي
٢٤	٤-٢ أنماط الصمود النفسي
٢٥	٥-٢ مكونات الصمود النفسي
٢٦	٦-٢ مقومات الصمود النفسي
٢٧	٧-٢ طرق بناء الصمود النفسي
٢٨	٨-٢ متطلبات الصمود النفسي
٢٨	٩-٢ مراحل الصمود النفسي
٢٨	١٠-٢ أنواع الصمود النفسي
٢٩	١١-٢ المبادئ التي تعزز الصمود النفسي
٢٩	١٢-٢ العوامل المرتبطة بالصمود النفسي
٣٠	١٣-٢ النظريات المفسرة للصمود النفسي
٣٣	١٤-٢ قياس الصمود النفسي
٣٤	٣- طالبات الجامعة
٣٥	ثانياً: الدراسات والبحوث السابقة
٣٥	المحور الأول: دراسات وبحوث سابقة تناولت النوموفوبيا

٣٨	المحور الثاني: دراسات وبحوث سابقة تناولت الصمود النفسي
٣٩	المحور الثالث: دراسات وبحوث سابقة جمعت بين النوموفوبيا والصمود النفسي
٤٠	تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة
٤١	جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة
٤١	ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة
٤١	فروض البحث
الفصل الثالث: منهجية البحث	
٤٣	١- منهج البحث
٤٣	٢- مجتمع البحث
٤٣	٣- عينة البحث
٤٣	٤- أدوات البحث
٤٨	٥- الأساليب الإحصائية
٤٨	٦- خطوات إجراء البحث
الفصل الرابع: عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها	
٥٢	النتائج المتعلقة بالفرض الأول، وتفسيرها
٥٣	النتائج المتعلقة بالفرض الثاني، وتفسيرها
٥٥	النتائج المتعلقة بالفرض الثالث، وتفسيرها
الفصل الخامس: ملخص النتائج، والتوصيات، والمقترحات	
٦٠	ملخص النتائج
٦٠	توصيات البحث
٦١	مقترحات البحث
٦٢	قائمة المراجع
٦٣	المراجع العربية
٦٩	المراجع الأجنبية
٧٢	الملاحق
٧٢	ملحق رقم (١): إفادة بأن الموضوع لم يسبق بحثه
٧٤	ملحق رقم (٢): قائمة بأسماء المحكمين لمقياس النوموفوبيا
٧٥	ملحق رقم (٣): إحصائية بعدد طالبات جامعة جازان بكلية الطب
٧٦	ملحق رقم (٤): مقياس النوموفوبيا (الصورة الأولية)
٧٩	ملحق رقم (٥): مقياس النوموفوبيا (الصورة النهائية)
٨٢	ملحق رقم (٦): مقياس الصمود النفسي (الصورة الأولية)
٨٥	ملحق رقم (٧): مقياس الصمود النفسي (الصورة النهائية)

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
٤٣	نسب اتفاق المحكمين على فقرات مقياس النوموفوبيا	١
٤٤	الفقرات التي أشار المحكمين بإعادة صياغتها	٢
٤٤	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة	٣
٤٥	معامل ثبات مقياس النوموفوبيا	٤
٤٥	معاملات الارتباط لأبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية	٥
٤٦	محاور وعبارات مقياس النوموفوبيا في صورته النهائية	٦
٤٧	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة	٧
٤٧	معامل ثبات مقياس الصمود النفسي	٨
٤٨	معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية	٩
٤٨	محاور وعبارات مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية	١٠
٥٢	قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية)	١١
٥٤	معاملات الارتباط بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان	١٢
٥٦	لتحقق من جودة نموذج الانحدار	١٣
٥٦	تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصمود النفسي	١٤
٥٧	نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصمود النفسي	١٥

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
٤٢	معادلة "كريس ومورجان" لتحديد حجم العينة	١

الفصل الأول "مدخل إلى البحث"

- ❖ مقدمة البحث
- ❖ مشكلة البحث
- ❖ أهداف البحث
- ❖ أهمية البحث
- ❖ مصطلحات البحث
- ❖ حدود البحث

الفصل الأول

مدخل إلى البحث

مقدمة:

منذ فجر الحضارة الإنسانية يصنع الإنسان أشياء تلبي احتياجاته والتي ساهمت في العصر الحالي تقدمًا وتطورًا سريعًا وهائلًا في جميع مجالات الحياء المختلفة، والتي تركت آثارًا واضحة على بني البشر حيث يحتاج الإنسان إلى القوة والعزيمة والصمود والإرادة حتى يستطيع أن يتكيف ويتأقلم مع جميع التطورات والتغيرات والتغلب على التحديات المختلفة، وخاصة التطورات في مجالات التكنولوجيا (الأجهزة الذكية)، حيث أصبحت لا غنى عنها في حياتنا اليومية وجزء لا يتجزأ من حياة الإنسان وفي تناول جميع الفئات العمرية المختلفة حيث أدت كثرة استخدامها والاعتماد عليها إلى ظهور الكثير من المشكلات ومنها النوموفوبيا Nomophobia.

حيث تعتبر النوموفوبيا خوف غير مبرر ينتاب الفرد عندما لا يتمكن من استخدام هاتفه النقال، أو الاستفادة من الإمكانيات والتطبيقات التي يوفرها الهاتف، أو فقدان الوصول السريع إلى المعلومات، أو من سوء تغطية شبكة الاتصالات، أو عدم القدرة على إجراء مكالمات مع الآخرين مما يسبب للفرد مشكلات نفسية واجتماعية وجسمية (حفني، ٢٠٢١).

وقد تمت ترجمة مفهوم النوموفوبيا Nomophobia إلى اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول كما جاء في دراسة الجاسر (٢٠١٨)، والخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال كما ذكرت دراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠)، وتمت ترجمتها أيضًا إلى رهاب فقدان الهاتف المحمول في دراسة طالب وآخرون (٢٠٢١)، واستخدم المصطلح دون ترجمة في العديد من الدراسات منها دراسة الشال (٢٠١٥)، ودراسة العمري والشريفين (٢٠١٦)، ودراسة صادق (٢٠١٩)، ودراسة علا محمد (٢٠١٩)، ودراسة هبة محمد (٢٠١٩)، ودراسة الحلبي (٢٠١٩)، ودراسة شكر (٢٠١٩)، ودراسة عبدالوارث (٢٠٢٠)، ودراسة البراشدية والظفري (٢٠٢٠)، ودراسة الحربي (٢٠٢٠)، واستخدمت الباحثة المصطلح دون ترجمة نظرًا لاختلاف الترجمات في نظرتها للنوموفوبيا باعتباره مخاوف أو اضطراب أو رهاب بالإضافة إلى أن المصطلح في اللغة الإنجليزية هو اختصار لـ No-Mobile-Phone-Phobia وهي فوبيا عدم وجود هاتف محمول، والاسم منه هو Nomophobe ويشير إلى الشخص الذي يعاني من النوموفوبيا أما الصفة فهي Nomophobic، وتشير إلى الخصائص والسلوكيات المرتبطة بالنوموفوبيا (2014 Yildirim)، وذلك كما في العديد من الكلمات الأجنبية التي أصبحت عربية رغم وجود ترجمات لها.

وقد بدأ الاهتمام بالنوموفوبيا عام 2012م، حيث ظهرت أول دراسة من مكتب البريد البريطاني التي أسفرت عن وجود النوموفوبيا لدى البريطانيين بدرجة وصلت إلى (٦٤%)، وتوالت الدراسات بعد ذلك لتثبت أن هذه الظاهرة في ازدياد في البيئة الغربية إلا أن الدراسات في البيئة العربية لا زالت تُعد قليلة، مما يستدعي البحث عن مدى انتشارها وتحديدًا بين طلبة الجامعات (الحربي، ٢٠٢٠).

وجاءت دراسة (MB et al. (2015) مؤكدة على زيادة انتشار النوموفوبيا بين الشباب. كما جاءت النوموفوبيا مرتبطة في الدراسات بمتغيرات مختلفة مثل دراسة الحربي (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود علاقة بين النوموفوبيا والقلق، ودراسة عبد العزيز (٢٠٢٠) التي أكدت على فاعلية البرنامج في خفض النوموفوبيا وتنمية تقدير الذات. حيث يستدعي ذلك البحث أكثر عن متغيرات إيجابية ربما قد تكون لها صلة تساهم في هذه المشكلة ومن هذه المتغيرات الإيجابية الصمود النفسي.

ويعتبر الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي حيث أن هذا العلم هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المنحنيات السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة (الأعسر، ٢٠١٠).

ويُعد تمتع الفرد بالصمود النفسي من أهم الاستجابات العقلية الانفعالية التي بدورها تمكن الفرد من التكيف بشكل إيجابي مع ضغوطات الحياة وتقلباتها مما يجعله قادرًا على مواجهة الضغوط بكفاءة وفاعلية من خلال التحلي بالعديد من السمات الشخصية المتمثلة في القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والقدرة على الضبط والتحكم (صالح، ٢٠١٤).

وهناك دراسات تناولت الصمود النفسي مع العديد من المتغيرات المختلفة مثل دراسة عبدالفتاح وحليم (٢٠١٤) التي أظهرت وجود تأثير موجب للصمود النفسي على كل من الحكمة وتقدير الذات، كما أشارت دراسة عليوة (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي.

وجاءت دراسة (Arpaci & Gundogan (2020) جامعةً بين متغيرات البحث والتي توصلت نتائجها إلى أن النوموفوبيا لها علاقة معنوية وسلبية مع الصمود النفسي.

كما أن المرحلة الجامعية تعتبر من المراحل العمرية التي تتعدد فيها المسؤوليات وتكثر فيها الضغوط والتحديات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة التي يتعرض لها الطالب الجامعي أثناء مراحل دراسته الجامعية فضلًا عن أن طلبة الجامعة لديهم الكثير من الأحلام والتطلعات؛ ولهذا تتطلب منهم الاستجابة المناسبة لمواجهة هذه التغيرات، فمنهم من يتخذ أساليب سلوكية غير سوية

كالاستسلام أو الانحراف، ومنهم من يستثمر مهاراته وخبراته السابقة ويعمل جاهداً لمقاومتها ومواجهتها ليعود بنفسه إلى حالة الهدوء والاتزان النفسي، وهؤلاء هم من يتسمون بالصمود النفسي (علوان وعبد، ٢٠١٩).

وانتشرت الأجهزة الذكية بشكل كبير بين طلبة الجامعة وكثرة استخدامها، بل أن الامر وصل إلى حد الإدمان وعدم القدرة على مفارقة هذه الأجهزة، وازداد امتلاكها دون النظر إلى تأثيراتها، واتسعت دائرة انتشارها بين الطلبة الجامعيين على مختلف أعمارهم وأجناسهم وتخصصاتهم (عمر وإلياس، ٢٠١٧).

واهتمت الباحثة بالتخصصات العلمية (كلية الطب) لما أثبتته الدراسات ومنها دراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠) ودراسة أبو شيبية (٢٠٢١) على أن مستوى النوم فوبيا عالي لدى طلبة التخصصات العلمية عن التخصصات الإنسانية، كما اختصت الباحثة الطالبات (الإناث) عن الطلاب (الذكور) لما أثبتته الدراسات ومنها دراسة قدوري (٢٠٢١)، التي أشارت إلى أن مستوى النوم فوبيا عند الطالبات (الإناث) أعلى من الطلاب (الذكور).

وأنت أهمية البحث في ظل التغيرات والتطورات السريعة في الحياة وخاصةً حياة الطالبة الجامعية وما يواجهها من تحديات، وعقبات، وتطورات خدمات الأجهزة الذكية وانتشارها، والتي أصبحت جزءاً مهماً في حياتنا اليومية. وتولد لدى الباحثة الإحساس بالمشكلة من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة حول متغيرات البحث، حيث إنها لم تجد في - حدود اطلاعها - على دراسة جمعت بين النوم فوبيا والصمود النفسي في البيئة المحلية والذي يساعد جوهرياً على فهم ودراسة النوم فوبيا من منظور نفسي كظاهرة حديثة يمكن التنبؤ بها من خلال بعض المتغيرات النفسية كالصمود النفسي. لذا جاء البحث الحالي بهدف الكشف عن مستوى النوم فوبيا وعلاقة النوم فوبيا بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.

مشكلة البحث

انتشرت الأجهزة الذكية بشكل كبير بين الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وأنت دورها لتساعد الإنسان في الكثير من أمور حياته، ولكن كثرة استخدامها والاعتماد عليها بشكل كبير أدى إلى ظهور الكثير من الاضطرابات منها النوم فوبيا. حيث جاءت دراسة (MB et al. (2015) ودراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠) مؤكدة على ارتفاع نسبة انتشار النوم فوبيا بين الطلبة. في حين أكدت دراسة (Gezgin & Cakir (2016)، ودراسة الجاسر (٢٠١٨)، ودراسة (2020) Diaz et al.، ودراسة طالب وآخرون (٢٠٢١) على أن مستوى انتشار النوم فوبيا لدى الإناث أعلى من الذكور.

وفي محاولة لفهم هذا الاضطراب اختارت الباحثة أحد المتغيرات الإيجابية وهو الصمود النفسي لما له دور كبير وفعال في الوقاية النفسية من الاضطرابات النفسية المختلفة. وتتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن مستوى النوموفوبيا والعلاقة بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان، ومن هنا فإن مشكلة البحث تتمثل في محاولة الإجابة على الأسئلة التالية:

١. ما مستوى النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان؟
٢. هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان؟
٣. هل يمكن التنبؤ بدرجة النوموفوبيا من خلال درجة الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان؟

أهداف البحث

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان.
٢. الكشف عن العلاقة بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.
٣. التحقق من إمكانية التنبؤ بدرجة النوموفوبيا من خلال درجة الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية البحث في تناوله موضوعًا علميًا له أهمية في حياتنا النفسية والاجتماعية.
٢. حداثة موضوع النوموفوبيا في البيئة العربية، وندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.
٣. إثراء المكتبة العلمية بفائدة نظرية عن متغيرات حديثة نسبيًا في مجال علم النفس والصحة النفسية والمتمثلة في النوموفوبيا والصمود النفسي كونها من المفاهيم المعاصرة التي تؤثر في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.
٤. قد يكون هذه البحث تمهيد لإجراء المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية حول مفهوم الصمود النفسي وبشكل خاص حول تأصيل مفهوم النوموفوبيا بصورة شاملة لتحقيق الاستفادة للباحثين والمهتمين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. قد تفيد نتائج البحث المرشدين النفسيين عند تخطيط وتصميم برامج إرشادية لطالبات الجامعة حول مفهوم النوموفوبيا والصمود النفسي.
٢. الوعي بمفهوم النوموفوبيا بين الأكاديميين ومراكز الإرشاد الطلابي لاتخاذ الأساليب الوقائية المناسبة لمواجهة النوموفوبيا، الأمر الذي يساعد في حماية الطالبات من الآثار السلبية لهذه الظاهرة والحد من انتشارها.
٣. قد تفيد نتائج البحث الأكاديميين الذين يسعون إلى توفير بيئة تعليمية آمنة خالية من المخاطر النفسية للطالبات.
٤. إثراء المكتبة العلمية بمقياس النوموفوبيا لطالبات الجامعة؛ مما يمكن الباحثين من الاستفادة منه.

مصطلحات البحث

أولاً: النوموفوبيا: **Nomophobia**

تعرف النوموفوبيا بأنها: "نوع من أنواع الرهاب الحديث ينتج من الخوف من عدم القدرة على التواصل وفقدان جميع برامج التواصل التي توفرها الأجهزة الذكية، وعدم القدرة على الوصول للمعلومات التي تتيحها الهواتف المحمولة" (Yildirim, 2014).

وتعرف **النوموفوبيا إجرائياً**: الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات الجامعة في مقياس النوموفوبيا إعداد (الباحثة).

ثانياً: الصمود النفسي: **Psychological Resilience**

يرى Olson (كما أشار الشلاش، ٢٠٢٢) بأنه: "عملية دينامية تنطوي على التفاعل بين كلاً من المخاطرة وعمليات الحماية الداخلية والخارجية للفرد، والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية التي تتركها أحداث الحياة اليومية".

أما **إجرائياً فيعرف بأنه**: الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات الجامعة في مقياس الصمود النفسي إعداد (الشلاش، ٢٠٢٢).

ثالثاً: طالبات جامعة جازان: **female students of Jazan University**

يقصد بطالبات جامعة جازان في هذه البحث، طالبات كلية الطب بجامعة جازان.

حدود البحث

الحدود الموضوعية: النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان

الحدود البشرية: طالبات كلية الطب.

الحدود المكانية: جامعة جازان.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثالث من عام ١٤٤٤ هـ.

الفصل الثاني

"أدبيات البحث"

أولاً: الإطار النظري

❖ المحور الأول: النوموفيبيا.

❖ المحور الثاني: الصمود النفسي.

❖ المحور الثالث: طالبات الجامعة.

ثانياً: الدراسات والبحوث السابقة

- المحور الأول: دراسات وبحوث تناولت النوموفوبيا
- المحور الثاني: دراسات وبحوث تناولت الصمود النفسي.
- المحور الثالث: دراسات وبحوث جمعت بين النوموفوبيا والصدوم النفسي.
- التعقيب على الدراسات والبحوث السابقة.

ثالثاً: فروض البحث

الفصل الثاني أدبيات البحث

أولاً: الإطار النظري

تناولت الباحثة في هذا الفصل الإطار النظري للبحث، وذلك من خلال الرجوع إلى المصادر الأساسية والمتمثلة في الكتب، والدراسات، والأبحاث العلمية وغيرها من المراجع التي استطاعت الباحثة الحصول عليها، وقد اشتمل الإطار النظري على ثلاثة محاور وهي: النوموفوبيا، الصمود النفسي، طالبات الجامعة.

١ - النوموفوبيا

تعد النوموفوبيا "Nomophobia" (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال) اختصار لـ No – Mobile – Phone phobia، وهو يشير إلى تعلق الفرد بالهاتف الجوال، وعدم قدرته على السير بدونه في أغلب الأوقات والأماكن، ومن الممكن أن يجعل هذا الفرد يعاني من هذا الخوف ويعيش في معزل تام ويصل به إلى الشعور بالقلق والارتباط والتفقد المستمر للهاتف الجوال خوفاً من عدم القدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين (آل مقبل وبني إسماعيل، ٢٠٢٠). وأشار Garcia, et al. (2020) إلى أن النوموفوبيا تؤثر بشكل سلبي على شخصية الفرد واحترامه لذاته وشعوره بالقلق والإجهاد ويؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية البدنية والعقلية، فيواجه الفرد مشكلة صحية تؤثر سلباً عليه وتسبب له مشاكل نفسية وتغيرات جسدية وسلوكية تؤثر بشكل كبير على أدائه في مختلف مجالات الحياة.

وتعتبر النوموفوبيا اضطراب القرن الحادي والعشرين الناتج عن التقنيات الجديدة، كما أن رهاب النوموفوبيا هو مشكلة صحية عامة نموذجية للعصر الرقمي؛ تحدث نتيجة للخوف المفرط من عدم الوصول إلى الهاتف المحمول (عثمان، ٢٠٢١).

ويظهر هذا الرهاب من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية من أبرزها: اصطحاب الأفراد لهواتفهم المحمولة في أي مكان حتى داخل دورات المياه، وعدم الخروج من المنزل بدونه، وابتابهم شعور القلق من عدم وجود الهاتف معهم (عبد الرزاق وآخرون، ٢٠٢١).

كما يعد مصطلح النوموفوبيا مصطلحاً حديثاً، حيث تعني الفوبيا الرهاب، وهي اضطراب نفسي، يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف أو نشاطات معينة عند حدوثها أو مجرد التفكير فيها، والنوموفوبيا هي نوع جديد من الرهاب أو الخوف المرضي الذي يصيب الفرد لمجرد التفكير

بضياح هاتفه النقال أو حتى نسيانه، والهلع الناجم من الوجود خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثم عدم القدرة على الاتصال أو استقبال الاتصالات (عثمان، ٢٠٢٢)

١-١ مفهوم النوموفوبيا

أشار (Yilidrim, 2014) إلى أن مصطلح النوموفوبيا يتكون من ثلاث مقاطع هي:

NO - Mobile Phone - Phobia والاسم منه: Nomophobi وهو يشير إلى الشخص الذي يعاني من الخوف الشديد من فقد الجوال (الهاتف المحمول) أما الصفة منه فهي Nomophobic وتستخدم لوصف الأعراض ذات الدلالة التشخيصية لمن يعاني من النوموفوبيا كاضطراب.

و عرف (Bragazi & Puente 2014) النوموفوبيا بأنها: "مجموعة من المؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع نسبة الشعور بالخوف لدى الأفراد نتيجة فقدان الهاتف المحمول، سواء كان الفقدان بالنسيان أو عدم اتصاله بالشبكة أو فقدان شحنه مما يسبب للفرد حالة من عدم الارتياح والقلق والانزعاج والخوف من فقدان الاتصال بالآخرين".

ويعرف (Kaure & Sharma 2016) النوموفوبيا "حالة تشير إلى مشاعر عدم الارتياح

والقلق والعصبية والاندفاع ناتجة من عدم القدرة على الوصول أو الاتصال بالهاتف المحمول"

كما عرف عبد الوارث (2020) النوموفوبيا بأنها: "عبارة عن مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على الرهاب الناتج عن فقدان أو عدم وجود الهاتف النقال أو أي وسيلة تواصل افتراضية أخرى، سواء بنسيانه، أو تعطله عن العمل والاتصال؛ مما قد يؤدي إلى حالة من عدم الارتياح والقلق والعصبية" (ص. ٢٤٤).

و عرف (Megawer & Agaga 2021) النوموفوبيا بأنها: فقدان الراحة ومظهر من مظاهر القلق نتيجة لعدم وجود الهاتف الذكي الذي اعتاد الشخص أن يكون معه طوال الوقت، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة أو المعلومات، والخوف من فقدان التواصل مع الآخرين من خلال الهاتف الذكي. (ص. ١).

وأشار كريم (٢٠٢١) إلى أنها: "اضطراب يكشف عن ذاته يتمثل في مجموعة الأعراض المرتبطة بالشعور بالتوتر والملل والخوف والقلق وعدم الراحة خاصة عندما يفقد الشخص تلفونه المحمول وعدم القدرة على التواصل أو فقدان الاتصال بالشبكة أو عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات أو فقد وسائل الترفيه أو أي من استخداماته العادية والتقنية" (ص. ٢٤).

وقد اختلف الباحثين في تعريف مفهوم النوموفوبيا فمنهم من عرفه بأنه خوف أو توتر أو ملل أو قلق، ومنهم من عرفه بأنه اضطراب في السلوك نتيجة لفقدان الهاتف الذكي أو تعطله.

وتعرف الباحثة النوموفوبيا بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على شعور

الطالبة بعدم الارتياح أو القلق أو التوتر أو العصبية أو الخوف من فقدان الأجهزة الذكية سواء كان بنسيانها في مكان ما أو عدم القدرة على استخدامها بانتهاء البطارية أو عدم القدرة على التواصل مع الآخرين أو التواجد خارج نطاق شبكة الإنترنت.

٢-١ أبعاد النوموفوبيا

أشارت محمد (٢٠١٩) إلى أربعة أبعاد أساسية للنوموفوبيا وفقاً للمقياس الذي أعدته في الدراسة، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

- ١- **الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين:** ويُشير إلى شعور الفرد بالخوف والقلق وعدم الارتياح من فقد الاتصال بالآخرين، وعدم القدرة على التواصل معهم.
- ٢- **الخوف من فقدان الاتصال (الشبكة):** ويشير إلى شعور الفرد بالخوف والقلق من فقد الاتصال بالشبكة في أي مكان توفرها الهواتف الذكية، وفقد الاتصال بالإنترنت أيضاً، مما يترتب عليه فقد الإحساس بالهوية.
- ٣- **الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات:** ويعكس هذا البعد الخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق في حال عدم متابعة المعلومات والحصول عليها وقت الحاجة إليها.

٤- **المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية للنوموفوبيا:** ويتضمن مجموعة المظاهر المصاحبة للنوموفوبيا، والتي تتمثل في بعض السلوكيات القهرية لاستخدام الهاتف الذكي، مثل عدم الاستغناء عن الهاتف في أي مكان سواء المواصلات، الحمام، وما إلى ذلك، وكذلك بعض الآلام والأعراض الجسدية التي تنتاب الفرد، اضطراب النوم، الصداع، آلام المعدة...، وأيضاً الشعور بالعصبية والانفعال الشديد نتيجة الخوف المبالغ فيه من ترك الهاتف أو إغلاقه تحت أي ظرف من الظروف والرعب الشديد والقلق غير الطبيعي من وجوده في أماكن خارج تغطية شبكات المحمول أو الإنترنت.

كما أشار شكر (٢٠١٩) إلى أربعة أبعاد فرعية وفقاً للمقياس الذي أعده (Yildirim 2014) ويمكن توضيحها على النحو التالي:

١- عدم القدرة على الاتصال **Not being able to communicate**

ويتمثل هذا البعد في مشاعر فقدان الاتصال الفوري مع الآخرين وعدم القدرة على استخدام الخدمات الأخرى التي يوفرها الاتصال الفوري.

٢- فقدان الاتصال **Losing Connectedness**

يتمثل هذا البعد في مشاعر فقدان الاتصال في كل مكان توفره الهواتف الذكية، والانفصال عن هوية الشخص عبر الإنترنت (خاصة على وسائل التواصل الاجتماعي).

٣- عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات **Not being able to access information**

يعكس بُعد عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، مشاعر القلق والخوف لفقدان الوصول إلى المعلومات عبر الهواتف الذكية وعدم القدرة على استرداد المعلومات أو عدم القدرة على البحث عن المعلومات على الهواتف الذكية.

٤- التخلي عن الرفاهية **Giving up convenience**

يتمثل هذا البعد في مشاعر التخلي عن الرفاهية التي توفرها الهواتف الذكية، ويعكس هذا الرغبة في الاستفادة من المزايا التي يوفرها امتلاك هاتف ذكي. كما أشار مجاور (٢٠٢١) إلى أربعة أبعاد أساسية للنوموفوبيا وفقاً للمقياس المستخدم في دراسته تتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

١- **الاستخدام القهري والمفرط للهاتف الذكي:** يتمثل في الاعتماد المفرط والتعود المتزايد على استخدام الهاتف لساعات طويلة يومياً مع تكرار وتنوع استعماله في حياة الطلاب، وقد يكون سلوكاً قهرياً؛ لما يصاحبه من دعم إيجابي يؤدي إلى زيادة تعلقهم به واستخدامه بكثرة وإيجاد تبرير لذلك.

٢- **استجابات الخوف والقلق المرضي من فقدان الهاتف وصعوبة الاتصال:** يتمثل في شعور الطالب بالقلق والتوتر والمزاج السلبي كالضيق والكآبة والانزعاج والخوف المرضي الناتج عن التشوه المعرفي والتفكير الذهني المتزايد لديه في احتمالية فقد الهاتف الذكي منه بسرقة أو ضياعه منه أو نسيانه في مكان غير معروف، أو حتى قصور في الشبكة وانقطاع الإنترنت عن الجهاز، كل هذا يشعره بالضياع وعدم الأمان.

٣- **توقعات إيجابية لفرط استخدام الهاتف الذكي:** يتمثل في وجود بعض الأفكار السلبية والتشويش الذهني والإدراك الخاطئ المفرط في استخدام الهاتف بأهميته في حياته من حيث قدرته على التواصل مع الآخرين، واكتساب المعلومات المهمة من خلاله، ويساعده على توسيع رصيده المعرفي وأداء مهامه الأكاديمية، كما يسمح له بتحقيق التفاعل الاجتماعي دون الانتقال من مكانه واستغلال وقت فراغه في التسلية، ودوره الفعال في تعزيز التواصل الأسري، وفتح الحوار والنقاش مع الآخرين وتبادل الآراء.

٤- **المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية لفرط استخدام الهاتف الذكي:** ينتج عن الاستخدام المفرط والقهري للهاتف ظهور بعض السلوكيات المرضية وغير التكيفية، كأعراض الانسحاب وسرعة الغضب والرغبة الملحة في الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية، واصطحاب الهاتف في كل مكان يتواجد فيه سواء داخل المنزل أو

خارجة، ويؤثر ذلك بالسلب على حياته الدراسية والعملية والشخصية والأسرية.

وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات المتعلقة بالنوموفوبيا والأبعاد الخاصة بها استخلصت

الباحثة الأبعاد التالية للنوموفوبيا بما يتناسب مع البحث الحالي والتي تكونت من أربعة أبعاد وهي:

١- **عدم القدرة على التواصل:** يشير هذا البعد الى الشعور بالقلق أو الخوف أو التوتر أو

الانزعاج من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين أو عدم القدرة على استخدام جميع

الخدمات التي تسمح بالتواصل وتبادل الرسائل واجراء المكالمات.

٢- **عدم القدرة على الوصول للمعلومات:** يشير هذا البعد الى الشعور بالقلق أو الخوف أو

التوتر أو الانزعاج من عدم القدرة على الوصول للمعلومات أو عدم متابعتها أو فقدانها

من الهواتف الذكية أو انقطاع الانترنت.

٣- **فقدان الترابط:** يشير هذا البعد الى الشعور بالانزعاج أو التوتر أو القلق من فقدان شبكة

الإنترنت لكونها تؤدي الى فقدان الاتصال بالآخرين والانقطاع عن العالم الافتراضي أو

عدم القدرة على متابعة اخر الاخبار المحلية والعالمية أو تعطل رسائل التواصل

الاجتماعي

٤- **فقدان الشعور بالراحة (فقدان الهاتف الذكي):** يشير هذا البعد الى الشعور بعدم الراحة

أو الضيق أو الانزعاج إذا قارب شحن الهاتف الذكي على النفاذ أو انه نفذ بالفعل أو

البعد عنه أو اختفاء الإشارة الخاصة بالإنترنت أو الإشارة الخاصة بالهاتف الذكي

وسيطرة مشاعر الرغبة في تفقده بشكل متكرر واستخدامه.

٣-١ خصائص المصابين بالنوموفوبيا

يشير (Bragazi & Puente, 2014) إلى بعض الخصائص المميزة التي تصف الشخص

المصاب باضطراب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) والتي يمكن توضيحها فيما يلي:

١. يقضي بشكل دائم وقتاً طويلاً على الهاتف المحمول، ويحمل دائماً الشاحن معه، الشعور

بالقلق والتوتر عند التفكير في فقدان جهاز الهاتف أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاحاً

في مكان قريب أو في غير مكانه أو لا يمكن استخدامه بسبب نقص تغطية الشبكة / أو

البطارية الضعيفة / أو نقص الائتمان.

٢. تجنب الأماكن والمواقف التي يحظر فيها استخدام الجهاز قدر الإمكان مثل (النقل العام

والمطاعم والمسارح والمطارات).

٣. إلقاء نظرة على شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم استلام رسائل أو مكالمات.

٤. إبقاء الهاتف المحمول قيد التشغيل دائماً (٢٤ ساعة في اليوم).

٥. النوم والجهاز المحمول إلى جانبه في السرير.
٦. أن يكون لديه القليل من التفاعلات الاجتماعية وجهًا لوجه مع الآخرين، مما قد يؤدي إلى القلق والتوتر، ويفضل التواصل باستخدام التقنيات الجديدة.
٧. وجود ديون أو نفقات كبيرة من استخدام الهاتف المحمول.

١-٤ أعراض النوموفوبيا

يرى عبد الوارث (٢٠٢٠) أن أعراض فقدان الجوال باعتباره من أمراض القلق تتمثل في مكونات الشخصية في بنائها الوظيفي والديناميكي، والتي تظهر من خلال أعراض سلوكية متعددة تتمثل فيما يلي:

- خوف الطلاب من عدم وجود تغطية.
- الخوف من انتهاء شحن بطارية الهاتف المحمول.
- القلق المبالغ فيه من عدم القدرة على التواصل (إرسال أو استقبال الاتصالات).
- الخوف من عدم مشاركة الآخرين أو الانقطاع عنهم.
- قلق الطلاب من فقدان المتعة والتسلية التي تعززت بمواقف سابقة.
- متلازمة رنين الهاتف المحمول، حيث يتوهم الطالب أن الهاتف المحمول يرن في حين أنه لا يرن في الواقع.
- التفتت المستمر للرسائل والصفحات.
- هلوسات سمعية وبصرية في المرحلة المتقدمة.
- الخداع البصري والسمعي.
- الاعتماد المستمر والقسري لدرجة الإدمان.
- عزل الطالب عن محيطه الاجتماعي وعن التفاعل الاجتماعي.
- متلازمة الأيدي.
- التأثير السلبي على العين.
- اضطرابات النوم.

ويشير (Bragazi & Puente (2014 إلى الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا على النحو التالي:

- فقدان الشعور بالزمن أو تجاهل الأنشطة اليومية الأساسية.
- ظهور أعراض انسحابية كمشاعر القلق والعصبية والاكتئاب عند فقد الهاتف المحمول أو شبكة الاتصال.
- الاحتفاظ بأكثر من هاتف ذكي أو أكثر من شاحن للهاتف المحمول.
- التواصل الاجتماعي الغير واقعي باستخدام الهاتف الذكي.
- قلق الرنة أي القلق المرتقب والمتكرر عند سماع أي رنة مشابهة لرنة الهاتف الخاص به.
- الحرص على أن يكون الهاتف الذكي مفتوح طوال اليوم.
- تزايد الإنفاق على الهاتف الذكي.

كما أشار (Megawer & Agaga (2021 إلى أن الأشخاص المصابون برهاب النوموفوبيا يعانون من القلق الشديد لأسباب عديدة منها: عدم توفر الهاتف المحمول، واستحالة

استخدامه، والإشارة سيئة، والبطارية منخفضة، وليس لديهم رصيد كافٍ لإجراء مكالمات أو لديهم أكثر من هاتف محمول واحد، عادة ما يحمل هؤلاء الأشخاص الشاحن معهم طوال الوقت، يستخدمون دائماً الهاتف المحمول ليلاً ونهاراً، يتجنبون التواجد في الأماكن التي تحظر استخدام الهواتف المحمولة مثل المسارح والمطارات، يضعون دائماً هواتفهم المحمولة بالقرب منهم على السرير، وبالإضافة إلى ذلك، فإن هؤلاء الناس ليسوا اجتماعيين؛ الشيء الذي يؤدي إلى القلق، ونفقات أولئك الذين يعانون من رهاب النوموفوبيا باهظة.

ويشير عبده (٢٠٢٢) إلى أن أعراض رهاب فقدان الهاتف الذكي والتي تتمثل في: الاندفاع في استخدام الهاتف، حمل الشاحن بصورة دائمة، القلق عند التفكير في فقدان الهاتف، عدم غلق الهاتف، تفقد الهاتف بشكل مستمر، الشعور بالضيق عند فقدان شبكة الاتصال، الإمساك بالهاتف عند الاستيقاظ، شحن الهاتف بصورة مستمرة، عدم مغادرة المنزل بدون الهاتف، تكون تطبيقات الهاتف محوراً للحديث مع الزملاء، الانشغال بالحياة الافتراضية على حساب الحياة الواقعية، القلق المرتقب عند سماع رنة متشابهة لرنه الهاتف الخاص به، تزايد الإنفاق على الهاتف.

٥-١ تشخيص النوموفوبيا

إن إدمان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) هو نوع من السلوك يرتبط مع مجموعة من الأعراض السلبية، مثل تجاهل العواقب الضارة لاستخدامه، والانشغال أو عدم القدرة على التحكم في الرغبة بالاستخدام، مما يؤدي إلى فقدان الإنتاجية والضياع (المومني والعكور، ٢٠١٩).

ويؤثر سوء استخدام الهواتف المحمولة النقالة بشكل واضح ومباشر على الصحة النفسية للطلاب، حيث أنه يعتبر مؤشر خطر لحدوث اضطرابات النوم، وظهور بعض الأعراض الاكتئابية، وانخفاض الشعور بالأمن النفسي، وظهور سلوكيات مرضية تتضمن مشكلات شخصية في العمل، والغضب، وانخفاض في الأنشطة الجسدية، كل هذا يؤثر سلباً على الأفراد المحيطين (محمد، ٢٠٢٠).

وعلى الرغم من أن العديد من الأشخاص يبلغون عن شعورهم بالقلق أو الخوف من عدم وجود هواتفهم، إلا أن الرهاب غير معترف به رسمياً على أنه اضطراب في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (عثمان، ٢٠٢١).

وأشار حفني (٢٠٢١) إلى أن العلاج الجمعي والنمذجة النفسية – التربوية من أكثر العلاجات المستخدمة في خفض أعراض النوموفوبيا، فيتمثل العلاج الجمعي في ترك الأفراد المصابين باضطراب النوموفوبيا لهواتفهم النقالة ولا يسمح لهم باستخدامها حتى يوفر لهم الوقت الكافي للتواصل مع بعضهم البعض، فمن خلال هذا العلاج يتم إجبار الأفراد المصابين بالنوموفوبيا على الانفصال عن هواتفهم ويسمح لهم بالدخول في تفاعلات اجتماعية واقعية وحقيقي، أما في النمذجة النفسية – التربوية، يضم هذا النوع من العلاج متخصصين ومدربين ومرشدين وأخصائي رفاهية نفسية ويقظة عقلية، يقوم المدرب بنمذجة بعض السلوكيات المرغوبة والمضادة للسلوك الإدماني

٦-١ مظاهر النوموفوبيا

أشار محمد (٢٠١٩) إلى العديد من المظاهر التي تظهر على الشخص الذي يعاني من النوموفوبيا ويمكن توضيحها على النحو التالي:

- الإمساك بالهاتف بمجرد الاستيقاظ من النوم وحتى قبل القيام من الفراش.
- حمل أكثر من الهاتف.
- عدم الانتقال من غرفة إلى غرفة إلا والهاتف معه.
- مجرد شعوره بفقدان الهاتف يؤلمه.
- استخدام الهاتف وحمله في أماكن غير ملائمة كالسرير ودورة المياه.
- الشعور بالاضطراب حينما يكتشف أن الهاتف بعيداً عنه.
- التحقق القهري والمستمر لشاشة الهاتف مرات عديدة في اليوم وبشكل يزيد عن المعدل الطبيعي للتأكد من عدم وجود اتصالات فائتة أو إيميلات.
- شحن الهاتف بصورة مستمرة والتأكد طوال الوقت من أن الهاتف مشحون تمامًا حتى إذا كان الشخص في المنزل.
- صعوبة ترك الهاتف أو إغلاقه تحت أي ظرف من الظروف، وفي حالة اقتراب بطارية الهاتف من النفاذ، أو نفاذ رصيده يصاب بحالة من الخوف والفرع.
- لا يستطيع الشخص مغادرة المنزل ولو لدقائق بدون أن يكون معه الهاتف حتى ولو لجلب أشياء من السيارة أسفل المنزل على سبيل المثال.
- يصبح الهاتف وتطبيقاته محورًا للحديث في العمل، المدرسة، واللقاءات.
- الرعب الشديد أو القلق غير الطبيعي تجاه الوجود في مكان خالٍ من تغطية شبكات الاتصال أو الإنترنت.
- الشعور بالقلق والعصبية من فكرة فقدان الهاتف أو عندما لا يمكنه استخدامه.
- الاحتفاظ بأكثر من هاتف ذكي، أو أكثر من شاحن للهاتف والشغف بكل جديد في تكنولوجيا الهواتف الذكية.
- الشعور بالقلق والعصبية والاكتئاب عند فقد الهاتف الذكي أو شبكة الاتصال.
- تجنب الأماكن التي يتعذر فيها الاتصال بالشبكة.
- إظهار عصبية مفرطة وسلوك عدواني عند فقدان الهاتف الذكي أو عدم القدرة على استخدامه.
- القلق المفرط من ضياع الهاتف الذكي حتى إذا كان الشخص في مكان آمن.
- الشعور بعدم الأمان عند فقدان الهاتف أو تركه في مكان آخر.

٧-١ الآثار المترتبة على النوموفوبيا

يؤثر اضطراب النوموفوبيا على الإنسان بشكل كبير، حيث أثبتت الدراسات أن السلوك الاعتمادي على الهواتف المحمولة تسبب في العديد من الأضرار على صحة الإنسان علاوة على تسببه في العديد من الحوادث المرورية نتيجة لانشغال الأشخاص بالهاتف كالتحدث أو المراسلة النصية مع شخص ما أثناء القيادة مما يجعل الأمر محفوف بالمخاطر، هذا بالإضافة إلى تسبب النوموفوبيا في تشتت انتباه الأفراد المضطربون بهذا الاضطراب، هذا بالإضافة إلى التسبب في آلام كبيرة في الرقبة والظهر نتيجة إساءة استخدام الهاتف المحمول لفترات كبيرة، علاوة على التسبب في اضطرابات النوم، كما يؤثر النوموفوبيا سلبياً على الصحة النفسية للفرد؛ حيث أكدت الدراسات على أن النوموفوبيا يتسبب في زيادة أعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسية لدى الأفراد، بالإضافة لشعورهم بالوحدة وانعدام الأمان وانخفاض تقدير الذات، كما يؤثر النوموفوبيا سلبياً بشكل كبير على الإنجاز والتحصيل الأكاديمي للطالب (Bekaroğlu, & Yılmaz, 2020).

كما أشار عبد العزيز (٢٠٢٠) إلى أن الاستخدام المتزايد للأجهزة التكنولوجية الجديدة والاتصالات الافتراضية التي تشمل أجهزة الكمبيوتر الشخصية والأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة (الهواتف الذكية) تتسبب في حدوث تغييرات في سلوك الأفراد وعاداتهم اليومية، إلى جانب المميزات المختلفة لهذه التقنيات الجديدة، يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية مثل العزلة الاجتماعية، والمشكلات الاقتصادية / المالية مثل الديون المتكبدة لشراء أو استخدام الهواتف الذكية، كما يمكن أن يسبب أمراضًا جسدية ونفسية مثل الأضرار المتعلقة بإشعاع المجال الكهرومغناطيسي وحوادث السيارات والضيق المرتبط بالخوف من عدم القدرة على استخدام الأجهزة التكنولوجية الجديدة.

٨-١ النظريات المفسرة للنوموفوبيا

تعددت الاجتهادات لمحاولة الوصول إلى تأصيل نظري لهذا المفهوم، وخاصة في ظل الغزو التكنولوجي الذي سيطر على مجالات الحياة المختلفة، ومن هذه المحاولات النظرية الاجتماعية المعرفية التي فسرت النوموفوبيا في ضوء عمليات التنظيم الذاتي والتغذية الرجعية، خاصة في بيئة التواصل الاجتماعي (عبد الرازق، ٢٠٢٠) وعليه سوف يتم عرض النظريات المفسرة للنوموفوبيا لعدد من الدراسات البحثية على النحو التالي:

أشار الحربي (٢٠٢٠) إلى نظرية مفسرة للنوموفوبيا والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:

- الاشتراط الإجرائي (الاتجاه السلوكي)

يعتبر الاستخدام المفرط للهاتف الذكي سلوك مكتسب، وقد يكون قهريًا نتيجة لما يصحب هذا السلوك أو يسبقه من تدعيمات إيجابية قد تُحدث تعلقًا قويًا ببعض التطبيقات في الهاتف الذكي، يجعل من الصعب على المستخدم اتخاذ قرار واعٍ بإيقاف هذا السلوك.

كما أشار كلاً الجاسر (٢٠١٨)، من عثمان (٢٠٢٢)، وعبد الجواد (٢٠٢٢) إلى وجود ثلاث نظريات أخرى تفسر مفهوم النوموفوبيا ويمكن توضيحها على النحو التالي:

١. نظرية التدفق

تفسر هذه النظرية النوموفوبيا على أنها نتيجة تعلق الأشخاص بهواتفهم المحمولة، ويرتبط هذا التعلق براحتهم النفسية وشعورهم بالأمان؛ لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم أو فقدانه؛ فإن تعلق الفرد بالهاتف المحمول يشبه أنواع الإدمان الأخرى، حيث يتضمن خللاً في الدوبامين، وهو أحد الناقلات العصبية والمسئولة عن تنظيم مركز مكافأة المخ، أي إنه يقوم بدفع وتعزيز الأشخاص للقيام بالأشياء التي يعتقدون أنها مصدر للمكافأة، ففي كل مرة يستقبل الشخص إشعاعًا جديدًا على هاتفه المحمول تحدث زيادة طفيفة في الدوبامين، تلزم الشخص بفتح الإشعاع فورًا والرد عليه في الوقت نفسه، كما تفترض هذه النظرية أن تكنولوجيا المعلومات تعتبر خبرة ممتعة تجعل المستخدم لها يحافظ على مكاسبه منها حتى لو كانت بتكلفة عالية، فالتكنولوجيا تسبب الاعتماد عليها أو إدمانها، وتجعل من المستخدمين مضحون ببعض الالتزامات أو تجعلهم يقصرون في أداء بعض النشاطات الاجتماعية أو الصحية (الجاسر، ٢٠١٨).

٢. النظرية المعرفية

تحظى التأثيرات المعرفية للسلوك بقدر كبير من الاهتمام، وبخاصة عند تفسير المخاوف والقلق واضطرابات الهلع وعلاجها، إذ تؤكد التفسيرات المعرفية حساسية الناس الخائفين

والمستهدفين للهلع لإدراك المؤشرات المنبئة بالخطر والتهديد مثل فقدان التحكم أو الحرج، أو الموت أحياناً. وتفسر النوموفوبيا باعتبار أن فقد الهاتف الذكي يمثل خبرة مهددة تؤدي إلى تفاقم القلق، فوفقاً لنظرية بيك Beck فإن القلقين من الجمهور سريعو التأثر، ويرون العالم مصدرًا للخطر والتهديد، ومن ثم يظل هؤلاء شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل من العالم، بينما يتجاهلون أو يهملون الهاديات الإيجابية أو المطمئنة (عثمان، ٢٠٢٢).

٣. النظرية السلوكية

تفسر هذه النظرية اضطراب النوموفوبيا في ضوء مبادئ النظرية السلوكية على أساس مفهوم التعزيز الذي قدمه سكينر Skinner والذي يعد أداة قوية لتحليل الآليات التي تتحكم في سلوك الأفراد، فالنوموفوبيا تنتج عن السلوك المتكرر لاستخدام الهاتف الذكي، وتعد الوظائف التي يقدمها الهاتف من الألعاب والإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي وغيرها من التعزيزات الإيجابية للفرد؛ هذه التعزيزات تدفعه لاستخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة ويضحي ببعض الالتزامات، ومن ثم يقع فريسة للنوموفوبيا، وقد يكون المعزز الذي يدفع الفرد للاستمرار في هذا السلوك هو إشباع الحاجة إلى الحب والاهتمام والتقدير من خلال الحياة الافتراضية التي يوفرها له الهاتف المحمول، والتي قد تتوفر بنفس القدر في حياته الواقعية (عبد الجواد، ٢٠٢٢).

وأضاف محمد (٢٠١٩) إلى تلك النظريات نظرية أخرى يمكن توضيحها فيما يلي:

٤. نظرية الذات الممتدة

تتمثل هذه النظرية في أن ممتلكات الفرد يمكن أن تصبح امتداداً لذاته سواء بقصد أو بدون قصد، لذلك أوضح بيك Belk عام ١٩٨٨ أن امتلاك الأفراد للهاتف الذكي هو امتداد لذواتهم المادية، فهم لا يستخدمونها كأدوات نفعية فحسب، ولكنها تدرك أيضاً كأدوات فردية تعكس هوية وقيم المستخدمين، وذلك من خلال الاحتفاظ بذكريات عن الذات، وعن الآخرين هذه الذكريات تعكس هويات مستخدميها، ومن ثم ترسيخ الإحساس بامتداد الذات لذلك لا يرغب الأفراد فقط في البقاء بالقرب من هواتفهم، ويحجمون عن الانفصال عنه، وإنما يجدون كذلك صعوبة في رميه حتى وإن لم تعد هناك حاجة عملية له، فالأفراد يشعرون بالضيق والانفعالات السلبية الأخرى عندما ينفصلون عن ممتلكاتهم خاصة التي تعكس هويتهم.

كما أضاف أبو شيبية (٢٠٢١) نظرية التعلم الاجتماعي إلى تلك النظريات على النحو

التالي:

٥. نظرية التعلم الاجتماعي

وفقاً لهذه النظرية ترجع أسباب الإصابة بالرهاب (النوموفوبيا) إلى عوامل بيئية؛ فقد فسر العالم بانديرا السلوك الاجتماعي من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، وملاحظة هذه النماذج يطلق عليها الاقتداء بالنموذج، ومن الممكن أن تكتسب الاستجابات الجديدة من خلال مصدرين أساسيين هي: نتائج التأثيرات الإيجابية والسلبية التي تؤدي إليها خبرات الفرد مباشرة، أو من خلال ملاحظته لسلوك الآخرين أي التعلم بالنمذجة، ويمكن تفسير اضطراب النوموفوبيا طبقاً لهذه النظرية على أنه سلوك مكتسب من ملاحظة الوالدين نتيجة ما يتركه كل منهم أمام الآخر من نماذج سلوكية، وتعتبر الإصابة بالمخاوف المرضية نتيجة للأساليب الوالدية الخاطئة والاقتداء بهم في بعض المخاوف (أبو شيبية، ٢٠٢١)

وقد اعتمدت الباحثة على النظرية السلوكية في تفسيرها لمفهوم النوموفوبيا لما يتناسب مع متطلبات البحث الحالي.

٩-١ قياس النوموفوبيا

تعددت المقاييس التي طورها الباحثين لقياس النوموفوبيا ومن أهمها:

مقياس الخوف من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) من إعداد Yilidrim. (2014) حيث قام العديد من الباحثين بترجمة وتعريبه منهم:

المومني والعمور (٢٠١٩، ٤٠)، صادق (٢٠٢٠، ٣٦٧)، آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠، ٢٦٣)، الحربي (٢٠٢٠، ١٠)، عبد العزيز (٢٠٢٠، ٢٦٩)، عثمان (٢٠٢١، ٥٢٤)، حيث تضمن المقياس (٢٠) فقرة، وتم تطبيقه على عينة عشوائية من (١٤٢٥) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك وكانت وحدة الاختيار هي الشعبة، بهدف إجراء التحليل العاملي في طوره الاستكشافي باستخدام إحدى طرق التدوير المائلة (Oblique Rotation). ووفقًا لأسلوب تحليل المكونات الأساسية من الناحية النظرية؛ تبين وجود أربعة أبعاد للأداة، هي: (عدم القدرة على التواصل، وفقدان الاتصال، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، والتخلي عن وسائل الراحة). وقد اتبعت فقرات المقياس سلم إجابة مكون من ست فئات هي: موافق تمامًا، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق على الإطلاق.

في حين أعدت العودات (٢٠٢٠، ٨٢٨) مقياس الخوف من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لطلبة الجامعات الأردنية، واعتمد المقياس على سلم التقدير المتدرج من نوع لكيرت الذي يعد من المقاييس الأكثر استعمالاً، وتضمن المقياس فقرات سلبية وفقرات إيجابية تم توزيعها بصورة عشوائية.

كما صمم عبد الجواد (٢٠٢٢، ٨٠٠) مقياس النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، وأعد هذا المقياس نظرًا لأن معظم الدراسات التي أجريت في البيئة العربية وتناولت النوموفوبيا اعتمدت على ترجمة مقاييس أجنبية، حيث أن المقاييس الأجنبية المستخدمة لقياس النوموفوبيا تتأثر بعوامل الثقافة، ويتكون هذا المقياس في صورته النهائية من (٥٠) عبارة. وقد اتبعت فقرات المقياس سلم إجابة مكون من خمسة فئات هي: (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة).

كما أعد عثمان (٢٠٢٢، ٢١٨) مقياس النوموفوبيا، وذلك باعتماد الصورة المعربة من مقياس النوموفوبيا والذي قام بتعريبه كل من حفيظة البراشدية وسعيد الظفري، لقياس نسبة انتشار اضطراب الخوف من فقدان الهاتف (النوموفوبيا) لدى الطلبة، ويتكون من (١٨) عبارة وقد قام الباحث بتعديل بعض العبارات لتناسب مع طبيعة عينة ومجتمع الدراسة وقد تم عمل نسخة إلكترونية من المقياس دون الإخلال بالبنود الموجودة فيه.

وصممت الباحثة مقياسًا للنوموفوبيا نظرًا لأن معظم الدراسات الحديثة التي أجريت في البيئة العربية وتناولت النوموفوبيا اعتمدت بشكل كبير على ترجمة مقاييس أجنبية، حيث أن المقاييس الأجنبية المستخدمة لقياس النوموفوبيا تتأثر بعوامل عديدة ومتنوعة، وتكون المقياس بصورته النهائية من (٢١) عبارة واعتمد المقياس على سلم التقدير المتدرج من نوع لكيرت.

٢- الصمود النفسي

يعد الصمود أحد أهم البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي حيث أن هذا العلم هو المنحني الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة (عبد الفتاح وحليم، ٢٠١٤).

ويُسهم الصمود resilience في التعليم بتدعيم قدرات الطلاب من أجل تخطي المواقف العصبية أو غير المواتية من خلال استخدام مهارات التأقلم، وتسخير الطالب لموارده الشخصية من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل المرور بهذه المواقف العصبية، فالصمود يتطلب من الفرد نفسه الاعتماد على ما يمتلكه من مهارات للتغلب على الشدائد التي ألمت به (العصيمي، ٢٠٢٠).

ويعد الصمود النفسي أحد أهم المفاهيم الحديثة، والذي يعكس تكوين نفسي قوي لا يؤمن بالخطأ أو الصدفة بل بالإصرار والمبادرة، ويعد الصمود تصورًا متعددًا في معانية، ومتباينًا من حيث زاوية الرؤية إليه، حيث يفيد التحدي Challenge والمبادأة Lnitave والإيجابية Positivences والقدرة على الانحناء بدون انكسار، والقدرة على التكيف الشديد مع المواقف الضاغطة حتى يعود الفرد إلى نقطة الثبات (قشقش، ٢٠١٦).

حيث تعود الجذور التاريخية لمفهوم الصمود النفسي في الدراسات والبحوث النفسية حديثة نسبيًا، وتعود بدايته إلى عام ١٩٧٠، هذا لا يعني عدم وجوده في أعماق النفس البشرية القديمة، وقد ذُكر في الأساطير وفي الأدبيات القديمة التي كانت تدور حول الموضوع كعلامة إيجابية على الوجود الإنساني، وكان أول من استخدم هذا المصطلح في مجال الطب وعلم النفس هو جارميري Garnezy في الولايات المتحدة عام ١٩٨٤، وقام فرويد Freud بوضع القواعد النفسية الأولى لهذا المصطلح من خلال آليات الدفاع في التحليل النفسي لكن باستخدام مصطلحات أخرى كمفهوم التسامي (أبو العنين، ٢٠٢٠).

ويعتبر الصمود النفسي أحد المتغيرات المهمة في تفسير الفروق الفردية بين الطلاب في المواقف المختلفة، ويشير المصطلح إلى الخصائص الشخصية التي تتوسط بين الآثار السلبية للضغوط وتحسن عملية التكيف، كما يتضمن القدرة على الاحتفاظ بالتوازن الداخلي أو الخارجي تحت تأثير التهديدات، وذلك من خلال الأنشطة التي تتضمن أفعالًا وأفكارًا تؤدي إلى تحقيق نتائج موجبة في مواجهة المشكلات (إبراهيم، ٢٠٢١).

ويعد الصمود النفسي أحد أهم المتغيرات الوقائية من المواقف والأزمات الضاغطة التي قد تمثل عاملاً أساسياً في حدوث الكثير من الاضطرابات النفسية؛ لأن الشخص الأقل صموداً يرى

نفسه والبيئة من حوله دون معني، ويشعر بالتهديد المستمر والضعف إلا أن الصمود النفسي يحدث التوازن الداخلي والخارجي للفرد، ويرتبط ارتباطاً موجباً بالتفاؤل والأمل وإدراك المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة (مصطفى، ٢٠١٧).

فالصمود النفسي ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية على الرغم من مختلف عوامل التهديد والصمود للتوافق أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، ويرتبط الصمود النفسي بشخصية الفرد، وان قدرة الفرد على الصمود النفسي والاجتماعي يعد أحد آليات حل المشكلات في الوقت الحاضر، وان كنا لم نعد نملك التحكم في ضغوطات الحياة اليومية والتي باتت تواجهنا من كل اتجاه لكننا لا نملك آليات نفسية واجتماعية للصمود التي تحتاج للتنمية (غولي والعكيلي، ٢٠١٩).

كما يعتبر الصمود النفسي إحدى خصائص الشخصية التي تساعد الفرد في التغلب على الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، وتمكنه من التكيف الإيجابي، ويعد أيضاً من أهم الخصائص التي تميز الأفراد القادرين على تجاوز المحن والأزمات والتكيف من أجل استعادة التوازن الانفعالي والنفسي في حياتهم، مما يمكنهم من تجنب الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية، ولذا فهو يساعد الأفراد أيضاً على التطور في أي ظروف صعبة حتى يمكنه مواجهتها (هيبة ورزق، ٢٠٢١).

٢-١ مفهوم الصمود النفسي

يعد الصمود النفسي واحد من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو علم دراسة الفضائل ومكامن القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور والتدفق من أحسن حالات الذكاء الوجداني؛ لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم فإذا أستطاع شخص الدخول إلى منطقة التدفق فإن انفعالاته تعزز الأداء؛ لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين، بل تكون انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة والحيوية، تنظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن وإذا حدث وتملك الفرد الملل أو الاكتئاب أو التوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر (حبيب، ٢٠١٨).

ويعتبر الصمود النفسي من المفاهيم التي تنظر إلى الشدائد على أنها مؤقتة ومحدودة في نطاقها، مما يؤدي إلى التفاؤل والاتجاه الإيجابي نحو الحياة، حيث ينبع الصمود النفسي من رغبة الفرد في مواجهة الظروف الحالية الضاغطة التي تعترض حياته ورغبته في التخلص من حالات الفشل والإحباط من خلال استخدام الخبرات السابقة (الشلال، ٢٠٢٢، ٤٥٥)، وفيما يلي عرّف بعض الباحثين الصمود النفسي على النحو التالي:

يعرف الصمود في اللغة بأنه: "صمد صمدًا وصمودًا، أي ثبت واستمر ومنه قول الإمام علي صمدًا صمدًا صمدًا حتى يتجلى لكم عامود الحق؛ أي ثباتًا ثباتًا" (خليف، ٢٠٢٠، ١٦٠). وأشار خليل (٢٠١٩) إلى مفهوم الصمود النفسي اصطلاحًا: "أن كلمة الصمود Resilience مشتقة من الفعل اللاتيني Resile بمعنى يقفز على، يتجاوز، أو يستعيد To Jump or bounce back أي الارتداد والرجوع مرة أخرى إلى ما كان عليه" (ص. ٣١).

كما ظهر الصمود النفسي في الأدب السيكلوجي بأنه: "يشير إلى القدرة على تحمل المشاق أو الضغوط، فعلى الرغم من تعدد المفاهيم التي ترتبط بمفهوم الصمود النفسي، منها الصلابة والمرونة إلا أن البحوث السيكلوجية تقل نسبيًا لدراسة مفهوم الصمود النفسي بشكل خاص (الجعدي، ٢٠٢٢، ٧١٨).

ويعرف عبد الرازق (٢٠١٩) الصمود النفسي بأنه: "قدرة الفرد على الحفاظ على هدوئه عند التعرض للشدائد وضغوط الحياة، والمواجهة الإيجابية لتلك الضغوط، والتمتع بالكفاءة الشخصية والاجتماعية لمحاولة تخطيها، وتفاؤله وقدرته على المثابرة للعودة إلى حالة اتزان" (ص. ٣٥٢).

ويشير الفرجاني (٢٠١٩) إلى أن الصمود النفسي هو: "قدرة الفرد على التعامل بكفاءة مع الضغوط والكروب ومواجهة التحديات اليومية، والنهوض من العثرات التي تسببها خيبة الأمل والأخطار والصدمات، والمحن وأن يضع لنفسه أهداف واقعية واضحة، ويحل المشكلات، ويتفاعل مع الآخرين، ويعامل نفسه باحترام ورفعة ورقي" (ص. ١٥١).

وعرف كونور ودافيسون الصمود النفسي بأنه: "تجسيد القدرات الشخصية التي تمكن الأفراد من النمو والازدهار في مواجهة المحن والشدائد" (دخان وآخرون، ٢٠٢١، ٤٢). وتعرف الباحثة الصمود النفسي إجرائيًا بأنه: قدرة الطالبات على التعامل بنجاح مع التحديات والضغوط التي يمرروا بها في الحياة الجامعية، ويتمثل ذلك بالحصول على درجة مقياس الصمود النفسي المستخدم في هذا البحث.

٢-٢ أبعاد الصمود النفسي

يشكل الصمود في مجمل الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية الشخصية للفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الفرد ليس لديه القدرة على التعامل مع ما يواجهه من أحداث ضاغطة وصادمة (خليل، ٢٠١٩). وقد ذكر إسماعيل (٢٠٢١) أن الصمود النفسي يتكون من مجموعة من الأبعاد وتتمثل في الكفاية الشخصية، والكفاية الاجتماعية، والأسلوب البنائي، والترابط الأسري، والموارد الاجتماعية.

كما أشار بسيوني (٢٠٢١) إلى مجموعة من الأبعاد للسمود النفسي يمكن توضيحها فيما

يلي:

(١) **المرونة النفسية:** تتمثل في القدرة على اعتبار البدائل المتعددة والتفكير فيها والاختيار منها عند حل المشكلة.

(٢) **المثابرة:** تتمثل في الجلد والكبح والاجتهاد المفعم بالتحمس التلقائي من أجل إيجاد حلول للمشكلات والتغلب على الأزمات والشدائد والمحن، والتحلي بروح الانضباط والالتزام الذاتي والتعدي الإرادي بتجاوز كل محن الحياة وصدماتها.

(٣) **التفاؤل:** يتمثل في التوقعات الإيجابية في المستقبل.

(٤) **التنظيم الانفعالي:** يتمثل في سرعة وكثافة استجابات الشخص الانفعالية وقدرته على تعديل وتغيير هذه الاستجابات.

كما أيضًا ذكر الشلاش (٢٠٢٢) أن هناك ثلاثة أبعاد للسمود النفسي والتي تمثلت في

تحمل المسؤولية، والكفاءة الشخصية، والتفاؤل والتحدي.

٢-٣ سمات الأشخاص ذوي الصمود النفسي

حدد الرفاعي (٢٠١٩) عددًا من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع

وهي:

- إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
 - امتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة والإيمان بأن الضغوط يُمكن أن تزيد الفرد قوة.
 - امتلاك المهارات الفعّالة في حل المشكلات.
 - التعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.
 - ارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات.
- كما أشار شريف (٢٠١٩) إلى بعض السمات الأخرى المميزة للأشخاص ذوي الصمود النفسي وتتمثل فيما يلي:

- الشعور بالهدف من الحياة.
- التدين والشعور بالانتماء.
- المساهمات في الحياة.
- امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط بما يتوافق مع طبيعة الفرد والموقف نفسه.
- الانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
- امتلاك المهارات الفاعلة في حل المشكلات.

- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.
 - المرونة.
 - تقبل المشاعر السلبية ومحاولة تخطي الخبرات السلبية.
 - التعامل بشكل صحيح مع مواجهة الضغوط واعتبارها مجرد تحديات يجب مواجهتها.
- وأشار الرفاعي (٢٠١٩) إلى أن الأفراد الذين يمتازون بالصمود النفسي يواجهون الضغوط بصورة جيدة، لأنهم يمتلكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتتلخص تلك المهارات في اثنتي عشرة مهارة وقدرة وهي (الاستجابة السريعة للخطر، النضج المبكر، التسامح فوق الإحباطات، البحث عن المعلومات، تكوين علاقات دائمة، التوقع الإيجابي، المخاطرة، والإيمان بكون الشخص محبوبًا، إعادة البناء المعرفي للأحداث المؤلمة، الإيثار، التفاؤل، والأمل).

ويتصف الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من الصمود النفسي بقدرتهم على حل المشكلات؛ لأن لديهم مخزون من استراتيجيات حل المشكلة، كما يتميزون بارتفاع مستوى تقدير الذات، ومستوى الفاعلية الذاتية، وبأن لديهم شبكة اجتماعية قوية للحصول على الدعم، كما أنهم يستخدمون الانفعالات الإيجابية للوصول إلى حالة من الاتزان النفسي والانفعالي (هيبية ورزق، ٢٠٢١).

٢-٤ أنماط الصمود النفسي

أشار شريف (٢٠١٩) إلى أربعة أنماط أساسية للصمود النفسي يتم توضيحها على النحو التالي:

١. **النمط التنظيمي: Dispositional Pattern** يتمثل في تلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة والارتكاز على الذات، والإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، والصحة الجسمية الجيدة، والمظهر الجسدي الجيد.
٢. **النمط الارتباطي: Relational Pattern** يرتكز على أدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.
٣. **النمط الموقفي: Situational Pattern** يتمثل في تلك الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط، وهذه يمكن أن تشمل قدرة الفرد على حل المشكلات، القدرة على تقييم المواقف والاستجابات، والاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.
٤. **النمط الفلسفي: Philaxphical Pattern** يتمثل في نظرة الفرد لنموذج الحياة وهذه تتضمن معتقدات متنوعة يمكنها أن ترقى بالصمود مثل، الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن نجده في كل الخبرات التي نمر بها، الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، وعلى ذلك فإن الشكل

الذي يتخذه صمود الفرد يتنوع طبعًا للتنوع البيئي والثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمانية أو شخصية أو ذهنية أو معرفية.

٢-٥ مكونات الصمود النفسي

رغم تفاوت الاتجاهات النظرية التي تناولت الصمود النفسي من كونه قدرة أم سمة، إلا أنها جميعًا اتفقت على دور مكونات الصمود في تحقيق التوافق النفسي والشعور بالسعادة والصحة النفسية، وأيضًا النجاح الأكاديمي وكيفية مواجهة والتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة (عبدالمطلب، ٢٠١٧).

كما أشار العصيمي (٢٠٢١) إلى مكونات الصمود النفسي عند الطالبات والتي تتمثل في الآتي:

• الصمود المعرفي: Cognitive Resilience

يتمثل في قدرة الطالبات في التغلب على الآثار السلبية للعقبات والتحديات التي تواجههم بسبب تعرضهم للضغوط التي تؤثر في أدائهم المعرفي، والتكيف مع استراتيجيات التجهيز المعرفي لمواجهة الظروف الجديدة أو غير المتوقعة في البيئة التعليمية، وكذلك القدرة على تبديل المجموعات المعرفية التي تمتلكها الطالبات للتكيف مع التغيير الذي يطرأ على المثيرات البيئية، وكذلك القدرة على تحمل الضغوط وحل المشكلات واتخاذ القرارات.

• الصمود الوجداني: Emotional Resilience

يتمثل في قدرة الطالبات على مواجهة التجارب الحياتية الضاغطة وخيبة الأمل التي من الممكن أن يتعرضون لها، والتحديات والأزمات بطرق فعالة ذات معنى ومغزى تساعدهم في الحفاظ على تقديرهم لذواتهم، وأيضًا يتمثل في قدرة الطالبات على أبعاد انفسهم عن ردود الفعل الارتدادية التي قد تصيبهم بعد المرور بالمواقف أو الخبرات الضارة، بمعنى أن يكون لدى الطالبات القدرة على الهدوء والقدرة على التحكم في سلوكياتهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة.

• الصمود الاجتماعي: Social Resilience

يتمثل في قدرة الطالبات على الثبات في المواقف التي تتطلب منهم قدرة على التكيف ومن أهمها؛ التحولات الاجتماعية والأخطار المحيطة بهم، ويقصد به أيضًا بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية القوية مع الآخرين، والقيام بعلاقات اجتماعية طبيعية وقوية معهم.

وأشار علي (٢٠١٨) إلى مجموعة أخرى من مكونات الصمود النفسي يمكن توضيحها على

النحو التالي:

١. **التعاطف:** ويتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين، مما يسهل عملية التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.
 ٢. **التواصل:** يتمثل في تعبير الفرد عن أفكاره ومشاعره وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويعمل على حل المشكلات التي تواجهه.
 ٣. **التقبل:** يتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك من خلال افتراضات وأهداف واقعية وفهم الفرد لمشاعره وتحديد جوانب القوة والفعالية في شخصيته، بشكل يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل.
- وأشار محمد (٢٠١٩) إلى ثلاثة مكونات أخرى للصمود النفسي على النحو التالي:
١. **جودة الصمود: Resilience Quality** والتي تقيس السمات النفسية للصمود النفسي.
 ٢. **عملية الصمود: Resilience Process** والتي تصف كيفية تكيف الفرد مع الأحداث الضاغطة.
 ٣. **الصمود الفطري: Innate Resilience** والتي تصف العوامل الدافعية التي قد تؤثر على استجابات الفرد تجاه المواقف والتحديات.
- كما أوضح الشربيني (٢٠٢١) أن بروكس وجولدشتين أشارا إلى أن هناك ثلاثة مكونات أساسية للصمود النفسي، والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:
- أولاً: التعاطف وهو قدرة الفرد على التفاعل مع اتجاهات ومشاعر وأفكار الآخرين، مما يسهل التعاون والاحترام بين الأفراد.
- ثانياً: تمكن الفرد من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، وتحديد الأهداف والقيم الأساسية التي تمثله، وحل المشكلات التي تواجهه.
- ثالثاً: تقبل الفرد لذاته وللآخرين وذلك لتحديد نقاط الضعف والقوة في الشخصية، والتعبير بصورة واضحة عن مشاعره.
- ٢-٦ مقومات الصمود النفسي**
- أشار هادي (٢٠٢١) إلى مقومات الصمود النفسي والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:
١. **تنمية الكفاية:** وتتمثل في تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، لتصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
 ٢. **القدرة على العامل مع العواطف:** تتمثل في نمو الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه، لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك.

٣. تنمية الاستقلالية الذاتية: وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه في إصدار القرارات التي ترتبط بمستقبله وحياته، ويستمتع إلى نصائح الآخرين وان يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

٤. تبلور الذات: وتتمثل في نمو قدرة الفرد على فهم ذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها.

٥. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وتتمثل في نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية، وزيادة القدرة على التفاعل، والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين.

٢-٧ طرق بناء الصمود النفسي

أشار الزامل (٢٠٢١) إلى أن الجمعية الأمريكية لعلم النفس قدمت عشر طرق لبناء الصمود النفسي والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:

١. التأكيد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين بشكل عام، وأعضاء الأسرة بشكل خاص.
٢. تجنب الاعتقاد والتفكير في أن الأحداث الضاغطة أو الأزمات هي مشكلات لا يمكن تجنبها.

٣. تقبل التغييرات باعتبارها جزء من الحياة.

٤. وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها، والسعي الإيجابي اتجاهها.

٥. اتخاذ القرارات الحاسمة في التعامل والمواقف العصبية، مع التركيز على اتخاذ القرارات المناسبة التي تسهم في حل المشكلات.

٦. البحث عن الفرص التي تتيح اكتشاف الذات.

٧. وضع الأحداث الضاغطة في مكانها الصحيح، والنظر إليها والتعامل معها بحجمها الطبيعي بدلاً من تضخيمها.

٨. تنمية الثقة الإيجابية بالذات، مع الثقة بالقدرة الشخصية.

٩. الحفاظ على روح التفاؤل، والاستبشار، وتوقع الأفضل.

١٠. الاهتمام والعناية بالعقل والجسد، وممارسة التدريبات بشكل منتظم مع الانتباه للحاجات والمشاعر، والاندماج في الأنشطة الترفيهية والاسترخاء، وإمتاع الذات، والتعلم من الخبرات، والتأسيس لحياة متوازنة.

كما أشار الجهني (٢٠٢٢) إلى عدد من المقترحات الأخرى لبناء الصمود النفسي لدى الأفراد وذلك من أجل زيادة قدرة الأفراد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والمتغيرة والتغلب عليها على النحو التالي:

١. التركيز على نمط الحياة الإيجابية.

٢. البحث عن أهداف الحياة ومحاولة اكتشاف الذات ومساعدة الآخرين.
٣. تقبل التغيير والتعلم من الماضي وطلب المساعدة والدعم الاجتماعي في حال تطلب ذلك.
٤. تحديد الأفكار غير العقلانية وإبدالها بنمط تفكير أكثر واقعية وتوازن.

٨-٢ متطلبات الصمود النفسي

أشار عاشور (٢٠١٧) إلى بعض المتطلبات التي من الضروري توافرها في الصمود النفسي ويمكن توضيحها على النحو التالي:

- مخاطرة للضغوط والنزوع نحو مواجهة الظروف البيئية والاجتماعية والنفسي.
- التعرض للضغوط ذات الخطورة العالية وذات الأهمية.
- الاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية.
- العودة لمستويات الخط القاعدي للوظائف النفسية والأعراض المرتبطة بها.

٩-٢ مراحل الصمود النفسي

أشار عبد الحميد (٢٠٢١) إلى أربع مراحل للصمود النفسي تتمثل فيما يلي:

١. مرحلة التدهور: وتبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتنمو تلك المشاعر مع الفرد وتتضح في إلقاء اللوم على الآخرين، والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر تلك الفترة ويعود ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
٢. مرحلة التكيف: وفي تلك المرحلة قد يتردد الفرد عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.
٣. مرحلة التعافي: وتلك المرحلة استمرار للمرحلة السابقة حيث يحاول الفرد الوصول إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.
٤. مرحلة النمو: وفي تلك المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض إليها وبهذا التعلم يصل إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي.

١٠-٢ أنواع الصمود النفسي

أشار بركات (٢٠٢٠) إلى ثلاثة أنواع للصمود النفسي والتي تختلف باختلاف نوع الصدمة وقوة وشدة عوامل الخطر التي تواجه الفرد ويمكن توضيحها على النحو التالي:

١. النوع الأول: يطلق عليه التغلب على الصعوبات: ويتمثل هذا النوع في تحقيق نتائج إيجابية على الرغم من وجود عوامل مخاطر متعددة، واستندت دراسة هذا النوع من الصمود النفسي على تحديد عوامل الوقاية التي يمكن أن تنتجاً بالنتائج الإيجابية لدى الفرد.
٢. النوع الثاني: يتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع أحداث البيئة الضاغطة منها: فقد الوالدين في سن مبكر، الصراعات الأسرية، مرض أحد الوالدين، والفقر الشديد، ويطلق

على هذا النوع من الصمود الكفاءة الدائمة تحت الضغط، ويركز على جهود الفرد التي تتضمن كل من أفكاره وأفعاله من أجل الحفاظ على توازنه في ظروف بيئية صعبة.

٣. النوع الثالث: يطلق عليه التعافي من الصدمة الشديدة: ويتمثل في أن الأفراد يعملون بشكل جيد بعد التعرض للصدمة الشديدة والمزمنة أو المتكررة، مثل إساءة المعاملة، أو العنف، أو التعرض للحروب أو التعرض للكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير.

١١-٢ المبادئ التي تعزز الصمود النفسي

- ذكر أبو مشايخ (٢٠١٨) أن هناك مجموعة من المبادئ الدائمة التي تعمل على تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:
١. النشاط والفاعلية: وتتمثل في قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
 ٢. أن يبدأ يومه بتفهم عميق لما يدور حوله من أحداث: والذي يتمثل في القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
 ٣. التعامل مع الأهم قبل المهم: وذلك عن طريق تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
 ٤. توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: وذلك من خلال البحث عن المنافع المتبادلة مع الآخرين.
 ٥. أن يفهم الفرد وأن يكون مفهومًا: ويتمثل ذلك في احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
 ٦. التعاون: ويتم ذلك عن طريق العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة.

١٢-٢ العوامل المرتبطة بالصمود النفسي

يرى سليمون (٢٠١٥) أن القدرة على الصمود في مواجهة التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة ارتبطت بعوامل عديدة كشفت عنها دراسات كثيرة، ومن أهمها: الرعاية، المساندة الانفعالية والاجتماعية، القدرة على إدارة المشاعر والانفعالات، بناء علاقات الثقة والحب، وتقديم التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها، وأيضًا ارتبطت بعوامل أخرى منها الثقة بالذات، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل وهناك ثلاثة أنواع للعوامل المرتبطة بالصمود يتم توضيحها على النحو التالي:

١. الخصائص الشخصية: وتتمثل في مفهوم الذات الإيجابي.
٢. الأسرة: وما يتواجد فيها من روابط قائمة على دفء العلاقات، والتقبل الإيجابي غير المشروط، ومنح الحب دون شروط.
٣. المجتمع: يتمثل فيما يتوافر من مصادر الدعم والمساندة، بالإضافة إلى علاقات التواصل الإيجابي مع الأقران.

وأشار غولي والعكيلي (٢٠١٩) إلى أن العوامل التي تدعم الصمود النفسي تتمثل في: الكفاءة الاجتماعية، الذكاء والضبط الداخلي، حس الدعابة، تقدير الذات المرتفع، القدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات، والقدرة على حل المشكلات ومواجهة الأزمات والكوارث الطبيعية والعنف ومختلف مخاطر البيئة والفشل في العلاقات الأسرية والاجتماعية داخل الأسرة وخارجها وفي المواقف التعليمية.

ويرى حبيب (٢٠١٨) أن هناك مجموعة من العوامل التي يمكن ملاحظتها وقياسها لتحديد درجة صمود الفرد من أهمها: كيفية تفاعل الفرد مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية، تفاؤل، نظرة إيجابية للأحداث ووجدانية، الرضا عن الذات، الشعور بالسلامة الداخلية، الطمأنينة والهدوء النفسي، مفهوم ذات إيجابي، تحقيق أهداف واقعية على أرض الواقع، تفاعل إيجابي مع البيئة المحيطة، ودور فعال إيجابي تجاه المجتمع ومن خلال بيئة أسرية متماسكة أيضًا تقوم بوظيفتها الاجتماعية والنفسية، ومعايير وعادات اجتماعية تؤكد العدالة الاجتماعية وثقافة تنمي القيم الأخلاقية والجمالية بأسلوب متزن، وبناءً على تفاعل تلك العوامل مجتمعة مع بعضها البعض فإن الصمود يعتبر منتج لمحصلة الجوانب الإيجابية للفرد والبيئة المحيطة وليس صفة يتسم بها الفرد عن آخر، ويقاس الصمود النفسي عن طريق تحقيق الفرد لنواتج إيجابية مصاحبة أو لاحقة للصعوبات أو للمحن.

كما ذكر أبو مشايخ (٢٠١٨) أن هناك عدة عوامل تساهم في دعم الصمود النفسي ودعم قدرة الفرد على الصمود، وتظهر هذه العوامل على النحو التالي:

١. مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد، وتتمثل في: (الكفاءة الاجتماعية، الذكاء، الضبط الداخلي، حاسة الدعابة، تقدير الذات المرتفع، القدرة على الانفعالات القوية، والقدرة على حل المشكلات).

٢. مجموعة العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية: وهي العوامل الرئيسية في تكوين أو تنمية الصمود النفسي والاجتماعي خاصة الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فالعلاقات التي يتوافر فيها الحب والثقة هي نموذج الدور الإيجابي والتشجيع والمساندة.

٣. مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع: وتتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية، ومختلف المخاطر، بيئة آمنة من خلال الصداقة ودور اجتماعي جيد.

٢-١٣ النظريات المفسرة للصمود النفسي

أشار محمد (٢٠٢٢) إلى ثلاثة نظريات تفسر الصمود النفسي يتم توضيحها كما يلي:

١) نظرية ريتشاردسون Richardson، 2002

أطلق عليها نظرية ما وراء الصمود، وترجع إلى مؤسسها ريتشاردسون وهي من أوائل نظريات الصمود النفسي، وتتمثل الفرضية الأساسية لهذه النظرية في فكرة "التوازن البيولوجي النفسي" الذي يسمح بتكيف كل من (الجسم، والعقل، والروح) مع الحياة التي نعيش فيها، ولكن يقل هذا التوازن عن طريق الضغوط والأحداث السلبية ومتطلبات الحياة وغيرها من أحداث الحياة المتوقعة وغير المتوقعة التي يتعرض لها الفرد؛ ولذلك تتأثر قدراتنا على التكيف والمواجهة بقدرتنا على الصمود أمام تلك الأحداث، حيث أن التفاعل بين الضغوط اليومية والعوامل الوقائية يحدد ما إذا كانت الاضطرابات ستؤثر على الفرد أم لا وما طبيعة هذا التأثير، ولكن تظهر القدرة على الصمود كنموذج للتعامل بفاعلية مع تلك الضغوط والأحداث والحفاظ على توازن الفرد (الزامل، ٢٠٢١).

٢) نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر

من المهم دراسة العوامل التي تنتبأ بالقدرة على الصمود، فأبحاث الصمود النفسي قد أوضحت العديد من العوامل المحتملة التي تُسفر عن نتائج أفضل أثناء المخاطر أو المحن، وهذه العوامل يطلق عليها "عوامل التعزيز أو الوقاية"، وتُشبه العوامل الوقائية الوسائد الهوائية في السيارات، أو الأجسام المضادة في الجهاز المناعي البشري، فهي لا تمتلك أية وظيفة إلا أنها تُنشط وتُفعل عندما يتعرض الفرد للتهديد؛ أي أنها عوامل وقائية فقط، ومن هذه العوامل العلاقات الاجتماعية الجيدة، فالعلاقات مع الأقران تُمثل مصدرًا آخر للدعم والمساندة لدى الأشخاص تُسمى "المساندة الاجتماعية" حيث تساعد الفرد على استيعاب القيم الاجتماعية والثقافية، وتطوير المهارات الاجتماعية والقدرات الشخصية بالإضافة إلى مهارات التنظيم الذاتي، والمهارات المعرفية والعلاقات مع الأشخاص الآخرين، كما أن هناك مجموعة مهمة أخرى من العوامل الوقائية التي ترتبط باختلافات الفردية في الأداء المعرفي تتمثل في (الكفاءة الذاتية، الدافعية للإنجاز، مهارات تنظيم الذات، مهارات حل المشكلات، والتنظيم المناسب للعواطف والذين يؤمنون بأنفسهم وترتفع لديهم القدرة على التكيف أمام أية محنة) (محمد، ٢٠٢٢).

٣) نظرية التنمية البنائية (البناء الذاتي)

هناك خمسة مناطق ذاتية تتأثر بالأحداث المؤلمة، المنطقة الأولى: وهي الطريقة المعتادة لفهم الذات والعالم، بما في ذلك الروحانيات، والمنطقة الثانية: هي القدرات الذاتية، ويقصد بها أنها القدرة على التسامح والدمج المؤثر والحفاظ على الاتصال الداخلي مع الذات والآخرين، والمنطقة الثالثة: وهي التي تتأثر بالموارد اللازمة لتلبية الاحتياجات النفسية بطرق ناجحة مثل القدرة على مراقبة الذات، والمنطقة الرابعة: وهي التي تتأثر بمفهوم الحاجات النفسية المركزية والتي تعكس في المخططات المعرفية في خمس مجالات هي: (السلبية، الثقة، السيطرة، الاحترام، والعلاقات

الحميمة)، وأخيرًا المنطقة الخامسة: وهي نظام الإدراك الحسي والذاكرة ويشمل كلاً من التكيفات البيولوجية والخبرات الحسية.

وأضاف نوار (٢٠٢١) نظرية من النظريات المفسرة للصدود النفسي إلى تلك النظريات ويمكن توضيحها على النحو التالي:

نظرية التوازن الحيوي النفسي الاجتماعي:

ينظر ريتشاردسون Richardson وفقاً لنظريته هذه إلى الصدود النفسي على أنه القدرة على النمو والتطور والتكيف مع ظروف الحياة المتغيرة، ويحاول الأفراد التكيف مع هذه التغيرات، فهو يمثل التوازن النفسي الحيوي، ويتطلب الطاقة اللازمة لإعادة التكامل والنمو، وتواجه أحداث الحياة ومثيرات المشقة والشدائد عوامل الوقاية والحماية لدى الفرد سواء الداخلية أو الخارجية لكي تؤثر على استجابة الفرد لمثل تلك الأحداث، وتؤدي إلى اختلال التوازن الذي يتطلب التكيف وإعادة الاندماج، لذا يحدث النمو الشخصي عندما ينجح الفرد في حل التشويش والاضطراب الناجم عن هذا التغير (نوار، ٢٠٢١).

كما أشار بركات (٢٠٢٠) إلى نظرتين من نظريات الصدود النفسي وتتمثل في التالي:

١) النظرية الوجودية: Existential Theory

ترتكز النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس والقواعد الفلسفية، حيث اتفقت هذه النظرية على أن الفرد يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة، لذا ارتكزت هذه النظرية على تحليل وجود الفرد في عالم معقد. ومن الأفكار التي تؤكد على فكرة الوجودية (الوحدة غير القابلة للتفكك) وهي ما سماها الوجوديين وأطلقوا عليها مصطلح (الوجود في العالم)، حيث عرف الصدود النفسي وفقاً للنظرية الوجودية بأنه قدرة الفرد على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات بتعقل، وقدرة على تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

٢) نظرية مايكل روتر: Rutter

قام روتر ببحثاً كثيرة حول القدرة على الصدود منذ أواخر السبعينات وحتى اليوم الحالي، ويعتبر من أبرز المنظرين في مجال الصدود النفسي والمرونة وأشار إلى أن المرونة أكثر أهمية من الكفاءة الاجتماعية أو الصحة العقلية الإيجابية، وأكد على ضرورة أن توجد الكفاءة مع الخطر، والقدرة على الصدود. ومن أهم المبادئ الأساسية لنظرية روتر في الصدود النفسي: هي القدرة على التوافق النفسي، فالقدرة على الصدود ليس لها علاقة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، وإنما هو التوافق العادي نظراً للمصادر الملائمة، فيرى أن الفروق في القدرة على الصدود قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية تجعل بعض الأفراد أكثر عرضه للتغيير البيئي أو

الاستجابات الفسيولوجية للأخطار البيئية، ومفهوم روتر عن الصمود النفسي هو مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات الخطيرة ويعطي نتائج نفسية إيجابية نسبيًا بالرغم من تلك التجارب. وأضاف جميل والسباب (٢٠٢٠) نظرية أخرى هي نظرية الإطار المرجعي للعالم، حيث ترجع أصول هذه النظرية إلى عالم النفس Sagfine في عام ١٩٩٩ والتي ذكر فيها أن الأعراض التي يتسم بها الناجون من الصدمة هي نفس أعراض الاستراتيجية التكيفية التي تنشأ عن إدارة التهديد بهدف تكامل وسلامة الذات وتطبيق هذه النظرية على مجموعة من الناجين من صدمات الحياة المختلفة لاحظ Sagfine أن لديهم قدرات خاصة في فهم العالم الخارجي ومن أهمها القدرات الروحية والقدرات الذاتية الانفعالية، فوجد لديهم حفاظًا على ارتباطهم الداخلي مع ذواتهم من جانب ومع العالم الخارجي من جانب آخر، وان لديهم القدرة على الحفاظ على هذه القدرات. وقد تبنت الباحثة نظرية الإطار المرجعي كونها مناسبة للبحث الحالي.

٢-٤٤ قياس الصمود النفسي

تعددت المقاييس التي طورها الباحثين لقياس الصمود النفسي ومن أهمها:

مقياس الصمود النفسي من إعداد "Connor-Davidson Resilience Scale, 2003" حيث قام العديد من الباحثين بترجمته وتعريبه منهم:

دخان وآخرون (٢٠٢١، ٤٥)، إبراهيم (٢٠٢١، ٤٨٥)، عبد الفتاح وحليم (٢٠١٤، ١١١)، محمد (٢٠١٩، ٣٧٨)، حيث تكون المقياس من (٢٥) فقرة، ويتضمن ستة أبعاد وهي: (القدرة على التكيف مع التغيير، القدرة على التعامل مع ما سيأتي، القدرة على التغلب على التوتر، القدرة على الاستمرار في التركيز، القدرة على عدم الإحباط، والقدرة على التعامل مع المشاعر غير السارة). وتتم الاستجابة على متصل من خمسة نقاط (٠ - ٤)، للخيارات هي: ليس صحيحًا على الإطلاق (٠)، صحيح نادرًا (١)، صحيح أحيانًا (٢)، صحيح على الأغلب (٣)، صحيح كل الوقت (٤). ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجميع درجاته في الأبعاد الخمسة للمقياس، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٠ - ١٠٠) وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الصمود النفسي.

كما أعد إبراهيم (٢٠١٤، ١٦٢) مقياس الصمود النفسي، حيث تألف المقياس في صورته المبدئية من (٦٦) مفردة، وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة مستويات للاستجابة هي: تنطبق تمامًا (٥ درجات)، تنطبق إلى حد ما (٤ درجات)، محايدة (٣ درجات)، لا تنطبق إلى حد ما (درجتان)، لا تنطبق تمامًا (درجة واحدة).

وصمم شريف (٢٠١٩، ٤٥) مقياس الصمود النفسي من إعداد باسل محمد عبد الله عاشور ٢٠١٧ مكون من ٣٤ فقرة. حيث قامت الباحثة بتعديلها وذلك باختيار الفقرات من (١) إلى (٢٥)، وحذف الفقرات من (٢٦ - ٣٤) وذلك حسب متطلبات البحث. وتم استخدام مقياس ليكرت

الخماسي، حيث أن الدرجات في العبارات الإيجابية تأخذ الترتيب التالي (٤ . ٣ . ٢ . ١ . ٠) وفي العبارات السلبية تأخذ الترتيب التالي (٠ . ١ . ٢ . ٣ . ٤).

وأعد هيبية ورزق (٢٠٢١، ٧١) مقياس الصمود النفسي، المعد من قبل تامر شوقي (٢٠١٤) وذلك بهدف قياس الصمود النفسي لدى الطالب المعلم. وكان عدد عبارات المقياس (٣٣) عبارة تتم الإجابة عليها باستخدام مقياس ليكرت الخماسي يمتد من "تنطبق تمامًا" (٥ درجات) إلى "لا تنطبق تمامًا" (درجة واحدة)، مع عكس التصحيح بالنسبة للمفردات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من (٣٣ - ١٥٥). ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد، وهي: البعد الأول "الكفاءة الشخصية" ويتكون من (١٥) مفردة، والبعد الثاني "التوجه نحو المستقبل" ويتكون من (١٠) مفردات، والبعد الثالث "الاعتماد على الذات" ويتكون من (٨) مفردات، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي.

٣- طالبات الجامعة

انتشرت التكنولوجيا انتشارًا كبيرًا حيث أنها فرضت بساطها على العالم بشكل عام، وعلى المؤسسات ومنها المؤسسات التعليمية بشكل خاص، حيث اعتمد التعليم في وقتنا الحالي بدرجة كبيرة على التقنيات التكنولوجية التي لا يمكن الاستغناء عنها، فهي لها تأثير إيجابي على العملية التعليمية وهذا ما لا يمكن إنكاره.

كما تعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل الهامة المختلفة عن المراحل التعليمية السابقة لها؛ فهي البيئة التعليمية التي تتطلب قدرًا مرتفعًا من الوعي والنضج العلمي والنفسي والاجتماعي والمعرفي، وهي مرحلة إعداد للاندماج في سوق العمل سواءً على مستوى المرؤوسين أو القادة والرؤساء، ومن ثم الاندماج في المجتمع ككل، وهذا ما قد يمثل لدى الطلبة الذين اعتادوا الاندماج مع الحياة بالمراحل الدراسية بعض الارتباك، فالحياة الجامعية هي البيئة الأشمل سواءً على المستوى الكمي للطالب، والذي يتولد عنه تعدد في البيئات والثقافات: التي يرفضها الطالب أو يتعايش معها ويود أن ينتمي إليها، أو حتى على المستوى الأكاديمي الذي يتطلب المزيد من الوقت والجهد والتكاليف التي قد تتعارض مع الظروف الاجتماعية للطالب، وبالتالي تمثل عبئًا إضافيًا عليه، مما يولد شعورًا بالتوتر والارتباك (الشلاش، ٢٠٢٢).

واهتمت الباحثة بالتخصصات العلمية (كلية الطب) لما أثبتته الدراسات ومنها دراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠) ودراسة أبو شيبة (٢٠٢١) على أن مستوى النوموفوبيا عالي لدى طلبة التخصصات العلمية عن التخصصات الإنسانية، كما اختصت الباحثة الطالبات (الإناث) عن الطلاب (الذكور) لما أثبتته الدراسات ومنها دراسة قدوري (٢٠٢١)، التي أشارت إلى أن مستوى النوموفوبيا عند الطالبات (الإناث) أعلى من الطلاب (الذكور).

ثانيًا: الدراسات والبحوث السابقة:

تعد الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث ذات أهمية كبيرة فهي تتيح للباحث التعرف على المناهج المناسبة لموضوعه، وتساعد في اختيار العينة، وأدوات جمع البيانات، وطرق المعالجة الإحصائية؛ لذلك تستعرض الباحثة عددًا من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الموضوع ويندرج بحثها في إطارها، وفيما يلي استعراض للدراسات الأكثر قرابة وصله بموضوع البحث وأهم نتائجها:

المحور الأول: دراسات وبحوث تناولت النوموفوبيا:

هدفت دراسة Ozdemir et al. (2018) إلى الكشف عن مدى انتشار رهاب النوموفوبيا بين طلاب الجامعات، والعلاقة بين رهاب النوموفوبيا واحترام الذات والوحدة وسعادة الذات فيما يتعلق بنوع الجنس وسنة الدراسة لطلاب الجامعات في باكستان وتركيا. وتكونت عينة الدراسة من ٧٢٩ طالبًا ٣٦٨ منهم من تركيا و٣٦١ من باكستان. وتم استخدام المنهج المقارن، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس Nomophobia NMP-Q ومقياس الوحدة UCLA ULS-8 ومقياس السعادة الذاتية ومقياس احترام الذات من إعداد الباحثين من باكستان وتركيا على التوالي. ووفقًا لنتائج الآثار المتعددة للمتغيرات، كان الأثر الرئيسي للجنسين على احترام الذات ورهاب النوموفوبيا ذا دلالة إحصائية تشير إلى أن الاختلافات بين الطلاب والطالبات فيما يتعلق باحترام الذات ورهاب النوموفوبيا كانت كبيرة. وأظهرت نتائج الدراسة أيضًا أن الاختلافات بين الطلاب الأتراك والباكستانيين بين درجات الرهاب من النوموفوبيا والوحدة وسعادة الذات كبيرة.

وسعت دراسة Qutishata et al (2020) إلى تحديد انتشار رهاب النوموفوبيا، والعوامل الديموغرافية التي تؤثر على السلوكيات المعادية للنوموفوبيا، والعلاقة بين رهاب النوموفوبيا والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات في عمان. تم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من ٧٣٥ طالبًا. وتم بناء مقياس Nomophobia بطريقة ليكرت. وأوضحت نتائج الدراسة انتشار رهاب النوموفوبيا بين الطلاب ٩٩,٣٣٪ معظمهم مع مستوى معتدل من رهاب النوموفوبيا، أبلغ الطلاب المصابون بنوموفوبيا شديدة عن ضعف الأداء الأكاديمي. ووجدت هذه الدراسة انتشارًا كبيرًا لرهاب النوموفوبيا بين الطلاب وعلاقة ضعيفة بالأداء الأكاديمي.

أما دراسة Çolak & Eylem (2020) فهدفت إلى تحديد مستوى رهاب النوموفوبيا لطلاب الصف الثامن وتحديد ما إذا كانت مستويات رهاب النوموفوبيا للطلاب تختلف وفقًا لمتغيرات مثل الجنس، ومتوسط نقطة الصف العام، وحالة تعليم الوالدين، ومهنة الوالدين، والدخل الشهري للأسرة. وتألّف مجتمع الدراسة من طلاب الصف الثامن في المدارس الثانوية في منطقة مرمره. وتكونت عينة الدراسة من ٤٥٢ طالبًا وطالبة. تم استخدام مقياس نوموفوبيا الذي طوره

(Yildirim & Correia, 2015)، ونموذج المعلومات الديموغرافية كأدوات لجمع البيانات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود مستوى مرتفع من رهاب النوموفوبيا لدى العينة ولكن لم تختلف مستويات رهاب النوموفوبيا لدى طلاب الصف الثامن حسب جنس الطلاب بدرجة كبيرة. وجاءت دراسة الحربي (٢٠٢٠) للتعرف على مستوى النوموفوبيا لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، كما هدفت الدراسة أيضًا إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالبة من طالبات البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبد العزيز، تم تبني مقياس Yildirim (2014)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق، ومستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسطة. وهدفت دراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠) إلى البحث في النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال) وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين هما: مقياس النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال) من تعريب المومني والعكور (٢٠١٩)، ومقياس الوظائف التنفيذية الطائفي (٢٠١٥)، تم تطبيقهما على عينة الدراسة المكونة من (٣١١) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من كليات الجامعة المختلفة ومن المستويات المختلفة. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى: أن مستوى النوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعًا، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين النوموفوبيا ومستوى الوظائف التنفيذية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائية في النوموفوبيا لصالح الكليات العلمية.

بينما هدفت دراسة (Kaur et al (2021) إلى تقييم انتشار رهاب النوموفوبيا وعلاقته بقلق التفاعل الاجتماعي بين طلاب جامعة شينكارا، البنجاب. تم إجراء دراسة وصفية مترابطة بين ٢٠٩ طلاب من جامعة شينكارا، البنجاب، وتم استخدام مقياس (Yildirim & Correia, 2015) للنوموفوبيا ومقياس قلق التفاعل الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك انتشار متزايد للنوموفوبيا بين طلاب الجامعات يتراوح بين المعتدل إلى المرتفع.

وسعت دراسة قدوري (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى كلاً من النوموفوبيا والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة تكريت بالعراق في ضوء متغيرات (الجنس، التخصص) وقد تم بناء أداة لقياس النوموفوبيا، وتبني أداة لقياس الاتزان الانفعالي، وقد تم تطبيق المقياسين على عينة طبقية عشوائية بلغت عددها (٣٠٠) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا تبعًا لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

وحاولت دراسة أبو شيبية (٢٠٢١) معرفة العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من (٧) كليات، وبلغت عينة الدراسة ٦٦٧ طالب وطالبة، وتم إعداد مقياسين: الأول التحصيل الأكاديمي، المقياس الثاني: اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين مقياس التحصيل الأكاديمي ومقياس اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لطلبة جامعة الكويت تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) لصالح طلبة العلمي، أيضًا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لطلبة جامعة الكويت تعزى لمتغير المعدل التراكمي ولمتغير العمر.

بينما دراسة (Megawer & Agaga (2021) فهدفت إلى التحقق من العلاقة بين النوموفوبيا والاكتئاب والألكسيثيميا. وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٠) طالبًا وطالبة، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين: (١٥-١٨) عامًا، وهذه العينة تم اشتقاقها من ثلاث مدراس ثانوية بمدينة طنطا. وقامت الباحثتان بتطبيق استبيان النوموفوبيا (Nomophobia Questionnaire (NMP- Q) إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس تورونتو للألكسيثيميا (Toronto Alexithymia Scale (TAS) بعد إعدادهما باللغة العربية، واستبيان بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory BDI) ترجمة/ غريب عبد الفتاح، ١٩٩٩). وأظهرت نتائج هذه الدراسة: وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين النوموفوبيا والألكسيثيميا والاكتئاب، وأشارت نتائج تحليلات الانحدار التدريجي المتعدد بطريقة Step Wise إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الدرجات الكلية للألكسيثيميا والاكتئاب. أما دراسة عثمان (٢٠٢٢) فسعت إلى الكشف عن مدى انتشار اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول بين طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٨) طالبًا، و (٧٠) طالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتم استخدام مقياس اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) المعرب من قبل (البراشيدية والظفري)، وأظهرت الدراسة النتائج الآتية: أن اضطراب الخوف من فقدان الهاتف ينتشر بين طلبة كلية الآداب بالارتفاع، ووجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب.

المحور الثاني: دراسات وبحوث تناولت الصمود النفسي:

هدفت دراسة علوان وعبد (٢٠١٩) إلى التعرف على الصمود النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، ومعرفة الصمود النفسي وفقاً لمتغير النوع والتخصص لدى طلبة جامعة بغداد، والقيمة العاطفية وفقاً لمتغير النوع والتخصص لدى طلبة جامعة بغداد، ودراسة العلاقة بين الصمود النفسي والقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥١) طالباً وطالبة سحبت بالطريقة العشوائية، وتم إعداد أدوات الدراسة مقياس الصمود النفسي ومقياس القيمة العاطفية، وأسفرت النتائج عن أن طلبة الجامعة يتمتعون بالصمود النفسي، ووجود علاقة إيجابية طردية بين الصمود النفسي والقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة جميل والسباب (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي والأداء الأكاديمي وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث). وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالباً وطالبة من كليات جامعة تكريت، وقد تم بناء مقياس للصمود النفس والأداء الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي لدى عينة الدراسة، كما تبين انه يوجد علاقة طردية بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

أما دراسة Wu et al. (2020) فسعت إلى التحقيق في الارتباطات بين الصمود النفسي وخصائص الطلاب وفق (الجنس والتخصص والصف) وأساليب التأقلم بين الطلاب الجامعيين. تم إجراء مسح مقطعي بين الطلاب الجامعيين في مقاطعة شانغونغ، الصين. تم اختيار الطلاب الجامعيين بشكل عشوائي من ٦ جامعات في ٣ مدن بالمقاطعة باستخدام طريقة أخذ عينات عشوائية طبقية. تم بناء مقياس الصمود النفسي وأساليب المواجهة. وتم قياس أسلوب التأقلم من خلال استبيان أسلوب التأقلم المبسط (SCSQ)، تم تطبيق مقياس المرونة الآسيوية (ARS) لتقييم الصمود النفسي للطلاب الجامعيين. أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن تحليل الانحدار المتعدد أظهر أن ثلاثة عوامل للصمود النفسي، والتحكم في المزاج، والدونة الذاتية ومرونة التكيف، كانت جميعها عوامل مهمة لأنماط التكيف الإيجابية، وكشف النتائج أيضاً أن الإناث وطلاب الطب أكثر عرضة من الذكور وغير طلاب الطب لتبني أنماط تأقلم إيجابية.

بينما سعت دراسة بسيوني (٢٠٢١) إلى التنبؤ بالصمود النفسي من خلال النضج الانفعالي والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي، كما تم بناء مجموعة من الأدوات (مقياس للنضج الانفعالي، ومقياس الأمن النفسي، ومقياس الصمود النفسي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة دمياط، وقد أسفرت النتائج عن أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد النضج الانفعالي (الضبط والاستقرار النفسي، التكيف

الاجتماعي، الاستقلالية) لدى طلبة الجامعة، كما أن الأمن النفسي يسهم في التنبؤ بالمتغير التابع (الصمود النفسي) لدى طلبة الجامعة.

وجاءت دراسة دخان وآخرون (٢٠٢١) للتعرف على مستوى الذكاء الروحي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، كذلك معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والصمود النفسي، والكشف عن الفروق في مستوى الذكاء الروحي والصمود النفسي لديهم تبعًا لمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي)، ومعرفة إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال الذكاء الروحي. وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٦) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، ولجمع البيانات استخدم الباحثون استبانة الذكاء الروحي، واستبانة الصمود النفسي إعداد "كونور - دافيدسون". وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة الإسلامية لديهم درجة مرتفعة من الذكاء الروحي والصمود النفسي، كما وجدت علاقة طردية بين الدرجة الكلية للذكاء الروحي وأبعاده وبين الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعاده، وكانت هناك فروقًا في مستوى الذكاء الروحي تعزى لمتغير التخصص ولصالح طلبة الكليات الأدبية، ولم يكن هناك فروقًا في مستوى الذكاء الروحي والصمود النفسي تبعًا لمتغيرات الدراسة الأخرى.

وهدفت دراسة الشلاش (٢٠٢٢) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصراع المعرفي والصمود النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الصراع المعرفي والصمود النفسي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من كلية العلوم والدراسات الإنسانية بثادق بجامعة شقراء، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم إعداد مقياس الصراع المعرفي ومقياس الصمود النفسي، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس الصمود النفسي لصالح الطلاب، كما تبين وجود علاقة عكسية سالبة دالة إحصائيًا بين الصراع المعرفي وبين الصمود النفسي.

المحور الثالث: دراسات وبحوث جمعت بين النمو فوبيا والصمود النفسي:

سعت دراسة (Arpaci & Gundogan (2020) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة ما بين النوموفوبيا والصمود النفسي واليقظة الذهنية باستخدام تحليل النمذجة للمعادلات البنائية القائمة على التنوع الاجتماعي والتي على إثره تم اختبار دور وسيط الصمود النفسي ما بين اليقظة الذهنية والنوموفوبيا، وتضم عينة الدراسة ٣٠٠ من البالغين الأتراك والتي تتراوح أعمارهم ما بين ١٤-١٩، وتضمنت النتائج أن هناك علاقة سلبية كبيرة لكلٍ من اليقظة الذهنية والصمود النفسي، ووجود علاقة إيجابية ما بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي، ولعبت الصمود النفسي دورًا كبيرًا كوسيط

والذي يتمحور في العلاقة ما بين النوموفوبيا واليقظة الذهنية، وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أنه قد يمكن تحسين التدخل القائم على اليقظة الذهنية أن يساعد ويدعم تقوية الصمود النفسي والتي على إثرها ستقوم بالتصدي للمونوفوبيا.

التعقيب على الدراسات والبحوث السابقة:

من حيث المتغيرات:

اتفق البحث الحالي مع دراسة (Arpaci & Gundogan (2020) من حيث تناول متغيرات النوموفوبيا والصمود النفسي.

من حيث الهدف:

هدفت بعض الدراسات إلى معرفة دور النوموفوبيا بمتغيرات مختلفة كدراسة عبد الجواد (٢٠٢٢) ودراسة عثمان (٢٠٢٢)، ودراسة (Megawer & Agaga (2021)، ودراسة حفني (٢٠٢١)، ودراسة أبو شيبية (٢٠٢١)، ودراسة قدوري (٢٠٢١)، ودراسة (Kaur et al (2021) ودراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة الحربي (٢٠٢٠)، ودراسة ÇOLAK & Eylem (2020)، ودراسة (Qutishata et al (2020)، ودراسة (Ozdemir et al (2018). وأيضًا معرفة دور الصمود النفسي بمتغيرات مختلفة لدى طلاب الجامعات كدراسة الشلاش (٢٠٢٢)، ودراسة (Eliwa & Alshoukary (2022)، ودراسة دخان وآخرون (٢٠٢١)، ودراسة بسيوني (٢٠٢١)، ودراسة (Wu et al (2020)، ودراسة جميل والسباب (٢٠٢٠)، ودراسة علوان وعبد (٢٠١٩).

بينما يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان، والتعرف على النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان، والتحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.

من حيث المنهج المستخدم:

اعتمدت الدراسات بشكل كبير على المنهج الوصفي كدراسة عثمان (٢٠٢٢)، ودراسة أبو شيبية (٢٠٢١)، ودراسة قدوري (٢٠٢١)، ودراسة (Kaur et al (2021)، ودراسة الحربي (٢٠٢٠)، ودراسة (ÇOLAK & Eylem (2020)، ودراسة (Qutishata et al. (2020)، ودراسة الشلاش (٢٠٢٢)، ودراسة بسيوني (٢٠٢١)، ودراسة جميل والسباب (٢٠٢٠)، ودراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة علوان وعبد (٢٠١٩). والبحث الحالي يتفق مع جميع الدراسات السابقة كونها استخدمت المنهج الوصفي.

من حيث العينة:

تكونت عينة الدراسات السابقة من طلاب وطالبات الجامعات المختلفة كدراسة عبد الجواد (٢٠٢٢)، ودراسة عثمان (٢٠٢٢)، ودراسة حفني (٢٠٢١)، ودراسة أبو شيبية (٢٠٢١)، ودراسة قدوري (٢٠٢١)، ودراسة Kaur et al (2021)، ودراسة آل مقبل وبني إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة الحربي (٢٠٢٠)، ودراسة Qutishata et al., (2020)، ودراسة et al., (2018) Ozdemir، وأيضاً معرفة دور الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات كدراسة الشلاش (٢٠٢٢)، ودراسة دخان وآخرون (٢٠٢١)، ودراسة بيسيوني (٢٠٢١)، ودراسة (2020) et al., Wu، ودراسة جميل والسباب (٢٠٢٠)، ودراسة علوان وعبد (٢٠١٩)، والتي اختلفت عن البحث الحالي في التخصص وجهة التطبيق حيث تكونت عينة البحث الحالي من طالبات الطب بجامعة جازان.

من حيث الأدوات:

استخدمت جميع الدراسات السابقة المقاييس والاستبانات، وعليه فقد اتفق البحث الحالي مع جميع الدراسات السابقة.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في كثير من النواحي منها ما يلي:

- بناء فكرة البحث بالتركيز على الموضوع المراد دراسته.
- صياغة مشكلة البحث.
- بناء الأدب النظري وتحديد محاوره.
- تعريف المصطلحات.
- اختيار منهج البحث.
- بناء وصياغة الأداة.

ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة:

يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- تطبيق متغيرات البحث.

ثالثاً: فروض البحث

١. وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان.
٢. توجد علاقة دالة إحصائية بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.
٣. إمكانية التنبؤ بدرجة النوموفوبيا من خلال درجة الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.

الفصل الثالث

"منهج البحث وإجراءاته"

- ❖ أولاً: منهج البحث
- ❖ ثانياً: مجتمع البحث
- ❖ ثالثاً: عينة البحث
- ❖ رابعاً: أدوات البحث
- ❖ خامساً: الأساليب الإحصائية
- ❖ سادساً: خطوات إجراء البحث

الفصل الثالث منهج البحث وإجراءاته

تمهيد:

بعد عرض المفاهيم النظرية والدراسات السابقة تتناول الباحثة في هذا الفصل المنهج المستخدم في البحث الحالي، والمجتمع الأصلي للبحث، والعينة الاستطلاعية والعينة الأساسية، والأدوات المستخدمة، وحساب خصائصها السيكومترية، ثم خطوات إجراء البحث، وأخيرًا الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحة الفروض ومعالجة البيانات.

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، باعتباره أحد مناهج البحث العلمي التي تهدف إلى وصف الظواهر، والتنبؤ بها، وتفسير العلاقة بينها.

ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية الطب بجامعة جازان في العام الدراسي ١٤٤٤ هـ، والبالغ عددهن (٤٣٤) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث تكونت العينة من قسمين، القسم الأول يمثل العينة الاستطلاعية والذي بلغ عددها (٥٠) طالبة من طالبات كلية الطب بجامعة جازان، وهي التي يتم من خلالها التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث. في حين تكون القسم الثاني والذي يمثل العينة الأساسية من (٢١٥) طالبة من طالبات كلية الطب بجامعة جازان، حيث تم استخدام معادلة "كريس ومورجان" لتحديد حجم العينة، والتي تحدد الحد الأدنى لحجم العينة الممثل للمجتمع.

وبتطبيق المعادلة يتكون الحد الأدنى لحجم العينة (٢٠٥) طالبة وتم زيادتها إلى (٢١٥) طالبة لتمثيل عينة البحث الاساسية والشكل التالي يوضح المعادلة لتحديد حجم العينة:

شكل (١) معادلة "كريس ومورجان" لتحديد حجم العينة

$$n = \frac{x^2 N p (1-p)}{(d^2 (N-1) + x^2 p (1-p))}$$

n = حجم العينة المطلوب

N = حجم مجتمع البحث

p = مؤشر او نسبة المجتمع

d = نسبة الخطأ او كبر قيمة له ٠,٠٥

x^2 = قيمة مربع كاي بدرجة حرية = ٣,٨٤١ عند مستوى ثقة مساوي ٠,٩٥ او مستوى دلالة ٠,٠٥

رابعاً: أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على:

- مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثة).

- مقياس الصمود النفسي إعداد (الشلاش، ٢٠٢٢).

(١) مقياس النوموفوبيا:

قامت الباحثة بإعداد مقياس النوموفوبيا ليتناسب مع طبيعة وخصائص مجتمع البحث المتمثلة في طالبات الجامعة، وقد تم إعداد المقياس من خلال الخطوات التالية:

١- تحديد الهدف من المقياس: هدف المقياس إلى قياس النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان.
٢- مصادر بناء المقياس: تم الرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت النوموفوبيا مثل دراسة دردر (٢٠١٦)، ودراسة الحلبي (٢٠١٩)، ودراسة العودات (٢٠٢٠)، ودراسة البراشدية والظفري (٢٠٢٠).

٣- المقياس في صورته الأولية: تم إعداد قائمة أولية للأبعاد التي سوف يبني في ضوءها المقياس تضمنت أربع أبعاد، ويتضمن كل بعد مجموعة من الفقرات، موضحة على النحو التالي:

- البعد الأول: عدم القدرة على التواصل، ويشتمل على (٦) فقرات.
- البعد الثاني: عدم القدرة على الوصول للمعلومات: ويشتمل على (٧) فقرات.
- البعد الثالث: فقدان الترابط (الشبكة): ويشتمل على (٨) فقرات.
- البعد الرابع: فقدان الشعور بالراحة (فقدان الهاتف الذكي): ويشتمل على (٩) فقرات.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا:

(أ) صدق المقياس:

• صدق المحكمين:

تم عرض مقياس النوموفوبيا في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٠) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ملحق رقم (٢)، بهدف استطلاع آرائهم في فقرات كل محور من حيث صياغتها، ومدى مناسبتها للمحور الذي وضعت فيه، إما بالموافقة عليها أو تعديل صياغتها أو حذفها لضعف أهميتها، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون، كما تم حذف الفقرات التي يقل نسبة الاتفاق فيها عن ٨٠% كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) يوضح نسب اتفاق المحكمين على فقرات مقياس النوموفوبيا

فقدان الشعور بالراحة		فقدان الترابط		عدم القدرة على الوصول للمعلومات		عدم القدرة على التواصل	
الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	٧	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٢	%١٠٠
٢	%١٠٠	٨	%١٠٠	١٤	%٩٠	٢٣	%١٠٠
٣	%١٠٠	٩	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٤	%٧٠
٤	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢٥	%١٠٠
٥	%٧٠	١١	%٩٠	١٧	%٧٠	٢٦	%١٠٠
٦	%٧٠	١٢	%٧٠	١٨	%٩٠	٢٧	%٧٠
				١٩	%٨٠	٢٨	%٧٠
				٢٠	%٧٠	٢٩	%١٠٠
				٢١	%٧٠	٣٠	%١٠٠

من الجدول السابق يتضح أن نسبة اتفاق المحكمين تراوحت ما بين (٧٠-١٠٠%) لذا تم حذف الفقرات التي تقل نسبة اتفاق المحكمين عليها عن ٨٠% وعددها (٩) فقرات وبذلك يكون المقياس مكون من (٢١) فقرة، كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات التي أشار إليها المحكمين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢) الفقرات التي أشار المحكمين بإعادة صياغتها

الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
أتعرض للإحراج من أصدقائي على مواقع التواصل الاجتماعي عندما لا أستطيع التواصل معهم باستمرار	أتعرض للإحراج من صديقاتي على مواقع التواصل الاجتماعي عندما لا أستطيع التواصل معهم باستمرار
أشعر بالقلق من أن أفقد هاتفي الذكي لأنني أخاف من فقدان بياناتي الشخصية	ينتابني القلق أن فقدت هاتفي الذكي خوفاً من فقدان بياناتي الشخصية
أشعر بالانزعاج عند ضعف أو انقطاع شبكة الإنترنت	أشعر بالانزعاج عند ضعف شبكة الإنترنت
أشعر بالانزعاج إذا قارب شحن هاتفي الذكي على النفاذ أو أنه نفذ بالفعل	أشعر بالانزعاج إذا نفذ شحن هاتفي الذكي
أقوم بنفقد هاتفي الذكي عند الاستيقاظ من النوم	أقوم بنفقد هاتفي الذكي فور استيقاظي من النوم

• صدق المفردات:

للتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة

عدم القدرة على التواصل		عدم القدرة على الوصول للمعلومات		فقدان الترابط		فقدان الشعور بالراحة	
الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق
١	**٠,٥٢٦	٥	**٠,٤٦٢	١٠	**٠,٧٩٩	١٦	**٠,٧٣٠
٢	**٠,٨٥٦	٦	**٠,٧١١	١١	**٠,٦٥٥	١٧	**٠,٧٦٤
٣	**٠,٦٢٨	٧	**٠,٧٢٠	١٢	**٠,٨٢٨	١٨	**٠,٧٥٨
٤	**٠,٥٩٧	٨	**٠,٦٨٧	١٣	**٠,٧٣٤	١٩	**٠,٧٧٨
		٩	**٠,٤٥٣	١٤	**٠,٧٧٥	٢٠	**٠,٥٠٥
				١٥	**٠,٧٤٧	٢١	**٠,٤٥٥

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

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى صدق المقياس ويمكن استخدامه لأغراض هذا البحث.

(ب) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس النوموفوبيا باستخدام معامل ألفا كرنباخ Cronbach's Alpha، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤) يوضح معامل ثبات مقياس النوموفوبيا

المعامل ألفا كرنباخ	عدد العبارات	طريقة الثبات البعء
٠,٨١٩	٤	عدم القدرة على التواصل
٠,٨١١	٥	عدم القدرة على الوصول للمعلومات
٠,٩٠٩	٦	فقدان الترابط
٠,٨٦٤	٦	فقدان الشعور بالراحة
٠,٩٤٤	٢١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرنباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٨١١ - ٠,٩٤٤) وهي قيم مرتفعة وتشير لثبات المقياس إحصائياً.

(ج) الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس النوموفوبيا عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للنوموفوبيا، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات ارتباط أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية

النوموفوبيا	فقدان الشعور بالراحة	فقدان الترابط	عدم القدرة على الوصول للمعلومات	عدم القدرة على التواصل	
				-	عدم القدرة على التواصل
			-	**٠,٨٥٤	عدم القدرة على الوصول للمعلومات
		-	**٠,٦٧٦	**٠,٥٤٦	فقدان الترابط
	-	**٠,٨٠٩	**٠,٦٥٨	**٠,٥٢٧	فقدان الشعور بالراحة
-	**٠,٨٦٩	**٠,٨٨٥	**٠,٩٠٧	**٠,٨٢٠	النوموفوبيا

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

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس النوموفوبيا بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للنوموفوبيا كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع الاتساق الداخلي لمقياس النوموفوبيا.

الصورة النهائية لمقياس النوموفوبيا:

يتألف مقياس النوموفوبيا من (٢١) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، ويتم اختيار الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لتدرج رباعي (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وتأخذ الدرجات (٤-٣-٢-١) على التوالي، حيث أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (٨٤) درجة وأقل درجة هي (٢١)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى النوموفوبيا والدرجة المنخفضة لانخفاض مستوى النوموفوبيا، وتتوزع العبارات على النحو التالي:

جدول (٦) محاور وعبارات مقياس النوموفوبيا في صورته النهائية

الأبعاد	عدد الفقرات	الفقرات
عدم القدرة على التواصل	٤	٤-١
عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٥	٩-٥
فقدان الترابط	٦	١٥-١٠
فقدان الشعور بالراحة	٦	٢١-١٦
الإجمالي	٢١	

(٢) مقياس الصمود النفسي:

قام بإعداد مقياس الصمود النفسي (الشلاش، ٢٠٢٢)، حيث تكون المقياس من (٤٢) فقرة موزعة على ثلاث محاور: (تحمل المسؤولية، ويتكون من ١٧ فقرة)، (الكفاءة الشخصية، ويتكون من ١٣ فقرة)، (التفاؤل والتحدي ويتكون، من ١٢ فقرة)، يقابل كل فقرة مقياس خماسي متدرج وهو: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، يتم تصحيحه بتدرج (١-٢-٣-٤-٥) للعبارات الإيجابية، (١-٢-٣-٤-٥) للعبارات السلبية. ويتكون توزيع العبارات الإيجابية والعبارات السلبية لمقياس الصمود النفسي على النحو التالي:

العبارات الإيجابية: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢).

العبارات السلبية: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢).

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي:

(أ) صدق المفردات:

للتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة

تحمل المسؤولية		الكفاءة الشخصية		التفاؤل والتحدي	
الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق
١	**٠,٤٣٨	١٨	**٠,٦١٤	٣١	**٠,٤٣٣
٢	**٠,٤٧٧	١٩	**٠,٦٢٧	٣٢	**٠,٣٥١
٣	**٠,٦٦٢	٢٠	**٠,٧١٦	٣٣	**٠,٤٦٤

**٠,٥١١	٣٤	**٠,٤٧٤	٢١	**٠,٥٩٩	٤
**٠,٦٦٠	٣٥	**٠,٥٩٢	٢٢	**٠,٦٥٧	٥
*٠,٢٧٩	٣٦	**٠,٥٣٠	٢٣	*٠,٣٣٢	٦
**٠,٦٥٥	٣٧	**٠,٦٦٩	٢٤	**٠,٦٤٥	٧
**٠,٤٨٣	٣٨	**٠,٤٣١	٢٥	**٠,٥٣٢	٨
*٠,٣٣٣	٣٩	**٠,٣٨٣	٢٦	**٠,٤٤٦	٩
**٠,٦٣٤	٤٠	**٠,٤٩٩	٢٧	**٠,٤٨٧	١٠
**٠,٤٤٢	٤١	**٠,٦٦١	٢٨	*٠,٣٤٥	١١
**٠,٣٢٢	٤٢	*٠,٢٧٢	٢٩	**٠,٥٣٤	١٢
		**٠,٦٢٧	٣٠	**٠,٤٥١	١٣
				*٠,٢٩١	١٤
				**٠,٤٠٨	١٥
				**٠,٥١٧	١٦
				٠,٢١٥	١٧

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥) عدا الفقرة رقم (١٧) كانت غير دالة لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (٤١) فقرة.
(ب) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام معامل ألفا كرنباخ Cronbach's Alpha، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) يوضح معامل ثبات مقياس الصمود النفسي

معامل ألفا كرنباخ	عدد العبارات	طريقة الثبات	البعد
٠,٨٦٦	١٦	تحمل المسؤولية	
٠,٨٦٨	١٣	الكفاءة الشخصية	
٠,٧٩٩	١٢	التفاؤل والتحدي	
٠,٩٢٧	٤١	الصمود النفسي	

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرنباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٧٩٩-٠,٩٢٧) وهي معامل ثبات مرتفعة وتشير لثبات المقياس إحصائيًا مما يؤكد صلاحية استخدام المقياس في البحث الحالي.

(ج) الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للصمود النفسي، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية

الصمود النفسي	التفاؤل والتحدي	الكفاءة الشخصية	تحمل المسؤولية	
			-	تحمل المسؤولية
		-	**٠,٧٠٦	الكفاءة الشخصية
	-	**٠,٦٧٥	**٠,٧١٤	التفاؤل والتحدي
-	**٠,٨٦٠	**٠,٨٨٤	**٠,٩٢٩	الصمود النفسي

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

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصمود النفسي بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للصمود النفسي كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي.

الصورة النهائية لمقياس الصمود النفسي:

يتألف مقياس الصمود النفسي من (٤١) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد تتراوح بين عبارات سالبة وموجبة، ويتم اختيار الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لتدرج خماسي حيث تتراوح الإجابة بين (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي والعكس في حالة العبارات السالبة، حيث أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (٢٠٥) درجة وأقل درجة (٤١)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى الصمود النفسي والدرجة المنخفضة تشير لانخفاض الصمود النفسي، وتوزع العبارات على النحو التالي:

جدول (١٠) محاور وعبارات مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية

الأبعاد	العبارات	عدد العبارات
تحمل المسؤولية	١٦-١	١٦
الكفاءة الشخصية	٢٩-١٧	١٣
التفاؤل والتحدي	٤١-٣٠	١٢
الصمود النفسي	٤١	

خامسًا: الأساليب الإحصائية

لتحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" لعينة واحدة.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل الانحدار المتعدد.

سادسًا: إجراءات البحث

تم اتخاذ العديد من الإجراءات لتنفيذ البحث، وهي كما يلي:

- جمع وتحليل الدراسات السابقة المتعلقة النوموفوبيا والصمود النفسية.
- إعداد مقياس النوموفوبيا من خلال الاستفادة من الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة، في وضع عبارات المقياس.

- تحكيم مقياس النوموفوبيا من قبل المختصين.
- الحصول على موافقة من سعادة عميد الكلية لتطبيق أداتي البحث.
- توزيع مقياسي النوموفوبيا والصمود النفسي على عينة البحث.
- معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS.
- تحليل البيانات إحصائياً واستخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها.
- تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الرابع

"عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها"

- ❖ النتائج المتعلقة بالفرض الأول، وتفسيرها
- ❖ النتائج المتعلقة بالفرض الثاني، وتفسيرها
- ❖ النتائج المتعلقة بالفرض الثالث، وتفسيرها

الفصل الرابع نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على " يوجد مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس النوموفوبيا على عينة البحث البالغ عددها (٢١٥) طالبة من طالبات كلية الطب بجامعة جازان، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي والذي يمثل ٦٠% من درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
عدم القدرة على التواصل	٤	١٠	١٠,٦٦١	٢,٦٣٧	٠,٦٦١	٣,٦٧٢	٠,٠١
عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٥	١٢	١٣,٧٩١	٣,٨٠٣	١,٧٩١	٦,٩٠٤	٠,٠١
فقدان الترابط	٦	١٥	١٨,٩٢١	٤,٤٨٧	٣,٩٢١	١٢,٨١٤	٠,٠١
فقدان الشعور بالراحة	٦	١٥	١٨,٦٥٦	٤,٣٠٤	٣,٦٥٦	١٢,٤٥٤	٠,٠١
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	٢١	٥١	٦٢,٠٢٨	١٢,٣٨٢	١١,٠٢٨	١٢,٠٨٤	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للنوموفوبيا بلغت (١٢,٠٨٤) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان.
- بالنسبة للبعد الأول "عدم القدرة على التواصل" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي بلغت (٣,٦٧٢) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى "عدم القدرة على التواصل" لدى طالبات جامعة جازان.
- بالنسبة للبعد الثاني "عدم القدرة على الوصول للمعلومات" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي بلغت (٦,٩٠٤) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند

مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى "عدم القدرة على الوصول للمعلومات" لدى طالبات جامعة جازان.

- بالنسبة للبعد الثالث "فقدان الترابط" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي بلغت (١٢,٨١٤) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى "فقدان الترابط" لدى طالبات جامعة جازان.
- بالنسبة للبعد الرابع "فقدان الشعور بالراحة" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي بلغت (١٢,٤٥٤) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى "فقدان الشعور بالراحة" لدى طالبات جامعة جازان.

تنفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Qutishata et al (2020)، ودراسة ÇOLAK & Eylem (2020)، ودراسة آل مقبل وبنو إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة et al (2021)، ودراسة قدوري (٢٠٢١) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى النوموفوبيا، في حين اختلفت مع دراسة دراسة الحربي (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، وبذلك يكون تحقق الفرض الأول الذي نص على وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء انتشار تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات؛ حيث أصبحت عنصراً رئيساً في حياة جميع الفئات العمرية تقريباً، والذي ساعد على ذلك انتشار أجهزة الهواتف الذكية بين كل قطاعات المجتمع بمختلف إمكاناتها ووظائفها، حيث يستخدم مجتمع الشباب بشكل عام وطلاب الجامعة بشكل خاص الهواتف الذكية بشكل كثيف وبأهداف مختلفة. وقد أشار Gezgin et al (2016)، إلى أن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية وعدم القدرة على السيطرة على هذا الاستخدام قد يؤدي إلى العديد من المشكلات.

ومن جانب آخر تعد مظاهر النوموفوبيا متعددة فهي ليست قاصرة فقط على الخوف من فقدان الهاتف أو نسيانه بل يتعدى الأمر إلى الخوف من عدم التواجد في نطاق تغطية شبكة الاتصالات، ونظراً لأن الحياة الاجتماعية أصبحت أكثر تعقيداً من ذي قبل فيمتد تأثير النوموفوبيا إلى حد التوتر والقلق من فقدان التواصل مع الأسرة والأصدقاء، للحد الذي يشعر فيه الفرد بالوحدة النفسية في حالة انقطاع التواصل عبر الهاتف مع الآخرين كما أشارت دراسة محمد (٢٠١٩). فالهاتف يعد أحد أبرز مظاهر الحياة المعاصرة، وفقدانه يمثل فقدان هذه الحياة العصرية بكل مستجداتها، لذا يشعر الفرد بعدم القدرة على الاستغناء عن الهاتف الذكي، وهذا ما يفسر التحقق الدائم من وجود الهاتف بمجرد الاستيقاظ من النوم وطوال ساعات اليقظة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والصمود النفسي، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين النوموفوبيا والصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان

المتغير	تحمل المسؤولية	الكفاءة الشخصية	التفاؤل والتحدي	الدرجة الكلية للصمود النفسي
عدم القدرة على التواصل	*٠,١٥١-	*٠,١٥٤-	*٠,١٤٥-	*٠,١٧٢-
عدم القدرة على الوصول للمعلومات	**٠,٢٢٩-	**٠,٢٥٠-	*٠,١٦٩-	**٠,٢٥١-
فقدان الترابط	**٠,١٨٣-	**٠,٢٥٦-	**٠,١٩٤-	**٠,٢٣٩-
فقدان الشعور بالراحة	*٠,١٣٦-	*٠,١٧٥-	٠,١١٢-	*٠,١٦٢-
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	**٠,٢٠٠-	**٠,٢٤٣-	**٠,١٧٨-	**٠,٢٣٨-

** دال عند مستوى ٠,٠١

من الجدول السابق يتضح الآتي:

- معاملات الارتباط بين بعد "عدم القدرة على التواصل" والصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,١٥١، -٠,١٥٤، -٠,١٤٥، -٠,١٧٢) وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين عدم القدرة على التواصل وكل من تحمل المسؤولية، والكفاءة الشخصية، والتفاؤل والتحدي، والدرجة الكلية للصمود النفسي.
- معاملات الارتباط بين بعد "عدم القدرة على الوصول للمعلومات" والصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,٢٢٩، -٠,٢٥٠، -٠,١٦٩، -٠,٢٥١) وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين عدم القدرة على الوصول للمعلومات وكل من تحمل المسؤولية، والكفاءة الشخصية، والتفاؤل والتحدي، والدرجة الكلية للصمود النفسي.
- معاملات الارتباط بين بعد "فقدان الترابط" والصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,١٨٣، -٠,٢٥٦، -٠,١٩٤، -٠,٢٣٩) وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين فقدان الترابط وكل من تحمل المسؤولية، والكفاءة الشخصية، والتفاؤل والتحدي، والدرجة الكلية للصمود النفسي.
- معاملات الارتباط بين بعد "فقدان الشعور بالراحة" والصمود النفسي (تحمل المسؤولية، الكفاءة الشخصية، الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,١٣٦، -٠,١٧٥، -٠,١٦٢) وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، في حين بلغ معامل الارتباط بين "فقدان الشعور بالراحة" وبعد "التفاؤل والتحدي" (-٠,١١٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين فقدان الشعور بالراحة وكل من تحمل المسؤولية، والكفاءة الشخصية، الدرجة الكلية للصمود النفسي.
- معاملات الارتباط بين بعد الدرجة الكلية للنوموفوبيا والصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,٢٠٠، -٠,٢٤٣، -٠,١٧٨، -٠,٢٣٨) وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة

الكلية للنوموفوبيا وكل من تحمل المسؤولية، والكفاءة الشخصية، والتفاوض والتحدي، والدرجة الكلية للصدود النفسي.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Arpaci & Gundogan 2020) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والصدود النفسي، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي نص على وجود علاقة دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا والصدود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.

وفي ضوء هذه النتيجة فإن انخفاض مستوى الصدود النفسي يصاحبه ارتفاع في مستوى النوموفوبيا، وارتفاع مستوى الصدود النفسي يصاحبه انخفاض في مستوى النوموفوبيا، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الصدود النفسي يمثل قدرة الفرد على تخطي المواقف الضاغطة وحسن استخدامه لمهارات التأقلم، فهي تعكس القدرة على المواجهة وعدم الاستسلام، وما يتطلبه ذلك من الاحتفاظ بالتوازن الداخلي أو الخارجي في المواقف التي تحمل تهديد، وفي هذا الصدد أشار مصطفى (٢٠١٧) أنه ينظر للصدود النفسي على أنه أهم المتغيرات الوقائية من المواقف والأزمات الضاغطة التي قد تسبب اضطرابات نفسية. كما أشار الرفاعي (٢٠١٩) إلى أن الأفراد الذين يمتازون بالصدود النفسي يواجهون الضغوط بصورة جيدة، لأنهم يمتلكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الأحداث الضاغطة.

ونظرًا لأن النوموفوبيا يعد واحدة من مشكلات القرن الحادي والعشرين، والذي ينطوي على مستوى مرتفع من القلق في حالة الابتعاد عن الهاتف المحمول أو نتيجة لسيانته في مكان ما أو لنفاذ بطاريته أو عندما لا يوجد تغطية جيدة لشبكة الهاتف، ويؤثر هذا القلق بشكل سلبي على تركيز الفرد ويشتته عن أداء أنشطته اليومية فإن امتلاك الطالب الجامعي مستوى مرتفع من الصدود النفسي يمكنه من مواجهته مثل هذا النوع من الرهاب، وخفض القلق المصاحب للابتعاد عن الهاتف الذكي.

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على "يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصدود النفسي لدى طالبات جامعة جازان".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، حيث تم التحقق من جودة نموذج الاختبار باستخدام اختبار التعددية الخطية، للتأكد من خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، حيث كانت قيمة اختبار التباين المسموح به Tolerance أكبر من (٠,٠٥) كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين "Variance Inflation Factor-VIF" أقل من (١٠)، مما يدل على خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ.

وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبواقي تم إجراء اختبار داربن - واطسون (Durbin-Watson statistic) لعينة البحث وكانت قيمته أكبر من القيمة الحرجة مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي لبواقي الانحدار، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣) للتحقق من جودة نموذج الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	Tolerance	VIF	Durbin-Watson
عدم القدرة على التواصل	السمود النفسي	١,٠٠	١,٠٠	١,٨٨٢
عدم القدرة على الوصول للمعلومات	السمود النفسي	١,٠٠	١,٠٠	١,٨٢٩
فقدان الترابط	الكفاءة الشخصية	١,٠٠	١,٠٠	١,٨٠٢
فقدان الشعور بالراحة	الكفاءة الشخصية	١,٠٠	١,٠٠	١,٩٣٧
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	الكفاءة الشخصية	١,٠٠	١,٠٠	١,٨٧٢

والجدول التالي يوضح تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال السمود النفسي:

جدول (١٤) تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال السمود النفسي

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
عدم القدرة على التواصل	الانحدار	٤٣,٩٢٢	١	٤٣,٩٢٢	٦,٤٧٨	٠,٠٥
	البواقي	١٤٤٤,٢٩٢	٢١٣	٦,٧٨١		
	المجموع	١٤٨٨,٢١٤	٢١٤	-		
عدم القدرة على الوصول للمعلومات	الانحدار	١٩٤,٧٧٤	١	١٩٤,٧٧٤	١٤,٣٠٢	٠,٠١
	البواقي	٢٩٠٠,٨٠٧	٢١٣	١٣,٦١٩		
	المجموع	٣٠٩٥,٥٨١	٢١٤	-		
فقدان الترابط	الانحدار	٢٨٢,٦٧٧	١	٢٨٢,٦٧٧	١٤,٩٥٩	٠,٠١
	البواقي	٤٠٢٤,٩٧٩	٢١٣	١٨,٨٩٧		
	المجموع	٤٣٠٧,٦٥٦	٢١٤	-		
فقدان الشعور بالراحة	الانحدار	١٢٠,٨٤٢	١	١٢٠,٨٤٢	٦,٦٩٧	٠,٠١
	البواقي	٣٨٤٣,٦٨٨	٢١٣	١٨,٠٤٥		
	المجموع	٣٩٦٤,٥٣٠	٢١٤	-		
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	الانحدار	٢٢٦٩,٦٧٧	١	٢٢٦٩,٦٧٧	١٣,٤١٠	٠,٠١
	البواقي	٣٦٠٥٠,١٥٥	٢١٣	١٦٩,٢٥٠		
	المجموع	٣٨٣١٩,٨٣٣	٢١٤	-		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" للنوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٦,٤٧٨, ١٤,٣٠٢, ١٤,٩٥٩, ٦,٦٩٧, ١٣,٤١٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥)، مما يشير لإمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصمود النفسي. ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار لمعرفة أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى طالبات الجامعة:

جدول (١٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصمود النفسي

المتغير التابع	المتغير المستقل	ر	ر ^٢	معامل التفسير ر ^٢ النموذج	معامل ثابت الانحدار	معامل الانحدار	Beta	قيمة (ت) الدلالة	مستوى الدلالة
عدم القدرة على التواصل	الصمود النفسي	٠,١٧٢	٠,٠٣٠	٠,٠٢٥	١٤,٨٣٩	٠,٠٢٧	٠,١٧٢	٢,٥٤٥	٠,٠٥
عدم القدرة على الوصول للمعلومات	الصمود النفسي	٠,٢٥١	٠,٠٦٣	٠,٠٥٩	٢٢,٥٩٠	٠,٠٥٨	٠,٢٥١	٣,٧٨٢	٠,٠١
فقدان الترابط	الكفاءة الشخصية	٠,٢٥٦	٠,٠٦٦	٠,٠٦١	٢٧,٨٥٢	٠,١٨٨	٠,٢٥٦	٣,٨٦٨	٠,٠١
فقدان الشعور بالراحة	الكفاءة الشخصية	٠,١٧٥	٠,٠٣٠	٠,٠٢٦	٢٤,٤٩٥	٠,١٢٣	٠,١٧٥	٢,٥٨٨	٠,٠١
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	الكفاءة الشخصية	٠,٢٤٣	٠,٠٥٩	٠,٠٥٥	٨٧,٣٣٤	٠,٥٣٣	٠,٢٤٣	٣,٦٦٢	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن "الدرجة الكلية للصمود النفسي" تعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بـ "عدم القدرة على التواصل" لدى طالبات جامعة جازان؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (-٢,٥٤٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغير إلى نموذج الانحدار (٠,٠٢٥)، أي أنه يسهم بنسبة (٢,٥%) في التنبؤ بعدم القدرة على التواصل، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{عدم القدرة على التواصل} = ١٤,٨٣٩ - ٠,٠٢٧ \times \text{الصمود النفسي}$$

- أن "الدرجة الكلية للصمود النفسي" تعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بـ "عدم القدرة على الوصول للمعلومات" لدى طالبات جامعة جازان؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (-٣,٧٨٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغير إلى نموذج الانحدار (٠,٠٥٩)، أي أنه يسهم بنسبة (٥,٩%) في التنبؤ بعدم القدرة على الوصول للمعلومات، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{عدم القدرة على الوصول للمعلومات} = ٢٢,٥٩٠ - ٠,٠٥٨ \times \text{الصمود النفسي}$$

- أن "الكفاءة الشخصية" تعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بـ "فقدان الترابط" لدى طالبات جامعة جازان؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (-٣,٨٦٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغير إلى نموذج الانحدار (٠,٠٦١)، أي أنه يسهم بنسبة (٦,١%) في التنبؤ بفقدان الترابط، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

فقدان الترابط = ٢٧,٨٥٢ - ٠,١٨٨ × الكفاءة الشخصية

- أن "الكفاءة الشخصية" تعد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ ببعيد "فقدان الشعور بالراحة" لدى طالبات جامعة جازان؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (-٢,٥٨٨) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغير إلى نموذج الانحدار (٠,٠٢٦)، أي أنه يسهم بنسبة (٢,٦%) في التنبؤ بفقدان الشعور بالراحة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

فقدان الشعور بالراحة = ٢٤,٤٩٥ - ٠,١٢٣ × الكفاءة الشخصية

- أن "الكفاءة الشخصية" تعد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية للنوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (-٣,٦٦٢) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغير إلى نموذج الانحدار (٠,٠٥٥)، أي أنه يسهم بنسبة (٥,٥%) في التنبؤ بالنوموفوبيا، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

النوموفوبيا = ٨٧,٣٣٤ - ٠,٥٣٣ × الكفاءة الشخصية

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Arpaci & Gundogan, 2020) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والصمود النفسي، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي نص على إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى الصمود النفسي وأهم أبعاده الكفاءة الشخصية - التي أسهمت بنسبة (٥٠,٥%) في التنبؤ بالنوموفوبيا - على أنه أحد آليات حل المشكلات في الوقت الحاضر، حيث أشار الشوا (٢٠١٦) أن الكفاءة الشخصية (الذاتية) تعد من العوامل المهمة التي تلعب دورًا كبيرًا في خفض درجة التوتر والقلق لدى الفرد، فالأشخاص الذين يملكون الكفاءة في مجالات متنوعة تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة وال فشل أكثر فاعلية، وبالتالي فإن ارتفاع مستوى الكفاءة الشخصية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي.

كما ساهم الصمود النفسي بالتنبؤ ببعيد "عدم القدرة على التواصل" بنسبة (٢,٥%)، وساهم بالتنبؤ ببعيد "عدم القدرة على الوصول للمعلومات" بنسبة (٥,٩%)، وفي هذا الصدد أشار هيبية ورزق (٢٠٢١) أن الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من الصمود النفسي يتميزون بقدرتهم على حل المشكلات؛ نظرًا لامتلاكهم مخزون من استراتيجيات حل المشكلة، كما يتميزون بارتفاع مستوى تقدير الذات، ومستوى الفاعلية الذاتية، وبأن لديهم شبكة اجتماعية قوية للحصول على الدعم، كما أنهم يستخدمون الانفعالات الإيجابية للوصول إلى حالة من الاتزان النفسي والانفعالي.

الفصل الخامس

"ملخص النتائج، والتوصيات، والمقترحات"

- ❖ ملخص النتائج
- ❖ توصيات البحث
- ❖ مقترحات البحث
- ❖ قائمة المراجع
- ❖ الملاحق

الفصل الخامس

خلاصة نتائج البحث والتوصيات

يتناول هذا الفصل خلاصة لنتائج البحث بعد تطبيق الأدوات على عينة البحث، وإجراء التحليل الإحصائي، وخروج البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

أولاً: ملخص نتائج البحث:

من خلال العرض السابق للإطار النظري للبحث ونتائج التحليل الإحصائي لمجالات ومحاور البحث يمكن تلخيص أهم النتائج كالاتي:

١. ينص الفرض الأول على " يوجد مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طالبات جامعة جازان"، وقد توصلت نتيجة الفرض الأول إلى أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٣,٧٦٢، ٦,٩٠٤، ١٢,٨١٤، ١٢,٤٥٤، ١٢,٠٨٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى ارتفاع مستوى النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة جازان، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول.

٢. ينص الفرض الثاني على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين النوموفوبيا والصدود النفسي لدى طالبات جامعة جازان"، وقد توصلت نتيجة الفرض الثاني إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا (الأبعاد والدرجة الكلية) والصدود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة جازان، عدا بعد "فقدان الشعور بالراحة" وبعد "التفاؤل والتحدي" كانت العلاقة بينهما غير دالة إحصائياً، وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني.

٣. ينص الفرض الثالث على "يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصدود النفسي لدى طالبات جامعة جازان"، وقد توصلت نتيجة الفرض الثالث إلى إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الصدود النفسي لدى طالبات جامعة جازان، حيث تسهم الدرجة الكلية للصدود النفسي بنسبة (٢,٥%) في التنبؤ بعدم القدرة على التواصل، وتسهم بنسبة (٥,٩%) في التنبؤ بعدم القدرة على الوصول للمعلومات، بينما تسهم الكفاءة الشخصية بنسبة (٦,١%) في التنبؤ بفقدان الترابط، وتسهم بنسبة (٢,٦%) في التنبؤ بفقدان الشعور بالراحة، وتسهم بنسبة (٥,٥%) في التنبؤ بالدرجة الكلية للنوموفوبيا، وبذلك يكون تحقق الفرض الثالث.

ثانياً: توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث، وبعد الرجوع إلى مناقشة محور البحث الرئيسي، توصي الباحثة بالآتي:

١. ضرورة توعية الشباب ضد مخاطر الاستخدام المفرط لأجهزة الهواتف الذكية، وما تسببه من مخاطر وأضرار على الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي.

٢. تشجيع الشباب على استثمار أوقاتهم في الأنشطة الهادفة مثل الرياضة والقراءة والعمل الاجتماعي والتطوعي.

٣. توعية أولياء الأمور لمتابعة أبنائهم، وفهم احتياجاتهم، التعاون معهم لحل مشكلاتهم بعيداً عن الواقع الافتراضي.

٤. لفت انتباه التربويين للظواهر المستحدثة والمرتبطة بالإسراف في استخدام التقنية، ومدى إمكانية دمج مثل هذه الظواهر في المقررات الدراسية وطرح الحلول لمواجهتها.

ثالثاً: المقترحات:

- ١ . دراسة فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من النوموفوبيا لدى المراهقين.
- ٢ . دراسة العلاقة بين النوموفوبيا وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.
- ٣ . دراسة أثر الجنس والتخصص والمستوى الاجتماعي على النوموفوبيا.

قائمة المراجع

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، تامر شوقي. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤ (٨٥)، ١٣٧-٢٠٠.
- إبراهيم، عبد الجواد عباس. (٢٠٢١). الرضا الزوجي وعلاقته بالصمود النفسي. *مجلة كلية الآداب بققا*. ٣٠ (٥٢)، ٤٧٦-٤٩٣.
- أبو العنين، أميرة سامي عوض الله. (٢٠٢٠). التفاؤل كعامل مؤثر على الصمود النفسي لدى الأطفال في مجموعات عمرية متتابعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢١)، ٣٤٥-٣٧٣.
- أبو شيبه، قيروان عبد الله. (٢٠٢١). العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت، *مجلة بحوث*، ١ (٥)، ٦٥-٢٩.
- أبو مشايخ، عرفات حسين. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمي المعاقين *عقليا في قطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]*، الجامعة الإسلامية.
- إسماعيل، أحمد محمد علي. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة بحوث*، ١ (٤)، ٢٣٥-٢٥٩.
- الأعسر، صفاء. (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *المجلة المصرية لدراسات العليا*، ٢٠ (٦٦)، ٢٥-٢٩.
- أل مقبل، وائل ناصر، بني إسماعيل، أحمد محمد. (٢٠٢٠). النوموفوبيا "الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال" وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، ١٥ (٢)، ٢٥٧-٢٧٢.
- إلياس، أبيش، عمر، حمداوي. (٢٠١٧). تأثير الهواتف الذكية على العلاقات الاجتماعية للطلاب الجامعي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- البراشدية، حفيظة سليمان، والظفري، سعيد سليمان. (٢٠٢٠). الخصائص السايكومترية للصورة المعربة من مقياس النوموفوبيا لدى الشباب العماني. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (٦٤)، ٢٤٤-٢٧١.
- بركات، زياد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. *المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية*، ١ (١)، ١-٥١.

- بسيوني، نداء الشربيني. (٢٠٢١). إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٥ (٤)، ٢٧٨-٣١٧.
- الجاسر، لولوه مطلق. (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (١٩)، ٥٩١-٦١١.
- الجعدي، شروق بنت صالح بن حمود. (٢٠٢٢). الصمود النفسي لأمهات الأطفال المصابين بالسرطان وعلاقته بإحساس الطفل بالتفائل. *مجلة كلية التربية*، ١١٧ (٢)، ٧١٤-٧٣٥.
- جميل، يري اسعد، السباب، أزهار محمد مجيد. (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٤٧ (٢)، ٣٤٤-٣٥٥.
- الجهني، زهور سليم. (٢٠٢٢). التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. *مجلة التربية*، ٤١ (١٩٣)، ٤٤٥-٤٨٤.
- حبيب، علاء عبد الحسن. (٢٠١٨). الصمود النفسي لدى النازحين في العراق (قراءة نفسية). *مجلة العلوم التعليمية والاجتماعية Route*، ٥ (٣)، ٣٠٢-٣١٨.
- الحربي، سندس عبد الرحمن. (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، (٢٥)، ١-١٩.
- حفني، علي ثابت. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا. *مجلة التربية*، ١ (٨٨)، ١٢٦-٢٠٣.
- الحليمي، هالة محمد. (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في محافظات قطاع غزة [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
- خليفة، أحمد عبد المعطي محمد عوض. (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بإعاقه الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢١)، ١٥٦-١٧٨.
- خليل، جنان إحسان. (٢٠١٩). الصمود النفسي لدى مدرسات المرحلة الإعدادية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ١٥ (٤)، ٢٧-٥٨.
- دخان، نبيل كامل، الطلاع، محمد عاصم، جمعة، أمجد غزات. (٢٠٢١). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٧ (١)، ٣٧-٦٣.
- دردرة، السعيد. (٢٠١٦). النوموفوبيا: رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٦ (٣)، ٢٦١-٢٩٢.

الرفاعي، زينب محمد. (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين. *مجلة دراسات عربية*، ١٨ (٤)، ٨٣٥-٨٨٤.

الزامل، منيرة يوسف صالح. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء. *مجلة شباب الباحثين*، (١٠)، ٥٥١-٥٥١.

سليمون، ريم (٢٠١٥). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي؛ دراسة تحليلية لصدود الجيش العربي السوري. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، ٣٧ (٤)، ٨٩-١٠٥.

الشال، إنشراح. (٢٠١٥). *النوموفوبيا في عصر وسائل الاتصالات الرقمية*. *مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط*، (٩)، ٩-٣١.

الشربيني، عاطف مسعد الحسيني. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بجودة حياة العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج (قطر والسعودية وعمان). *مجلة العلوم التربوية*، (١٧)، ٩٦-١٢٤.

شريف، زهرة. (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج؛ دراسة ميدانية على طلبة علم النفس العيادي (الثالثة ليسانس والثانية ماستر) بجامعة المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

شكر، إيمان جمعة. (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقته بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المراهقات "دراسة سيكومترية-كلينيكية". *مجلة كلية التربية بينها*، ٤ (١٢٠)، ٥٢٥-٥٩٠.

الشلاش، عمر سليمان. (٢٠٢٢). الصراع المعرفي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣٠ (٣)، ٤٥٣-٤٦٩.

الشوا، أحمد. (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغط النفسية التي يعانها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٣٠ (٨)، ١٥٥٥-١٥٨٨.

صادق، مروة صادق. (٢٠١٩). *الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين*. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٨)، ٣٤٧-٤٠٥.

صالح، عائدة شعبان. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٥٠)، ٣٨٦-٣٤٧.

طالب، أحمد علي، عبد الرزاق، محمد مصطفى، سليمان، عمرو محمد. (٢٠٢١). *الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين*. *المجلة التربوية*، ١ (٨٢)، ٦٩-١١.

عاشور، باسل محمد عبد الله. (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحوكمية في قطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.

عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج ميكنبوم Meichenbaum المعرفي السلوكي في خفض النوموفوبيا "الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول". مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٦ (٥)، ٧٤٩-٨٤١.

عبد الحميد، إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم. (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفع الضغوط الأكاديمية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢ (٣)، ٤٥٥-٤٠٣.

عبد الرازق، آية محمد عبد اللطيف. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٥ (١)، ٣٧٥-٣٤٥.

عبد الرازق، محمد مصطفى، سليمان، عمرو محمد، طلب، أحمد علي. (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين. المجلة التربوية، ٨٢ (١١)، ٧٠-١١٠.

عبد العزيز، محمود عبد العزيز. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا (رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول) وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ١ (٦٢)، ٢٣٩-٢٩٧.

عبد الفتاح، فاتن فاروق، حليم، شيري مسعد. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية، ١٥ (١٥)، ٩٠-١٣٤.

عبد المطلب، السيد الفضالي. (٢٠١٧). الصمود النفسي وفعالية الذات الأكاديمية المدركة كمنبئات بالنجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ١١ (١)، ٢٠٢-٢٤٢.

عبد الوارث، إسلام حسن. (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، ٣٠ (٣)، ٢٣٩-٢٨١.

عبد، مي حسن علي. (٢٠٢٢). الاتجاه نحو التعليم الإلكتروني وعلاقته بالعزلة الاجتماعية ورهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٥)، ٣٥٣-٤٢٠.

عثمان، عبد السلام بن ماجد بن صغير. (٢٠٢٢). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة العربية للنشر العلمي، ٤٣ (٤٣)، ١٩٧-٢٢٩.

عثمان، نورا أحمد الباز. (٢٠٢١). النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا. مجلة كلية التربية، (٤٥)، ٥٦٦-٤٨٧.

العصيمي، عبد الله سليمان. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للامتنان والصمود النفسي في التنبؤ بالطمأنينة الشخصية لطلاب المرحلة المتوسطة بالكويت. مجلة البحث التربوي، ١٩ (٣٨)، ٧٠-١٨٠.

علوان، سالي طالب وعبد، جميلة رحيم. (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة. مجلة الفتح، (٧٩)، ٧٢-٤٦.

علي، شيماء سيد أحمد (٢٠١٨). الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ٣٠٧-٣٣٤.

عليوه، سهام علي. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٦٨ (٤)، ١١٣-١٨٤.

العمرى، معاذ شحادة، والشريفين، أحمد عبد الله. (٢٠١٦). النوموفوبيا وعلاقته بالتواصل الأسري لدى المتزوجين [رسالة ماجستير]. جامعة اليرموك.

العودات، ولاء عبد الرؤوف. (٢٠٢٠). تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف (النوموفوبيا) لطلبة الجامعات الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨ (٤)، ٨٢٠-٨٣٨.

غولي، حسن أحمد سهيل القرعة، العكلي، جبار وادي باهض. (٢٠١٩). المن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٦ (٦١)، ٢٩١-٣٣٣.

الفرجاني، نجات الطاهر أحمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث في التربية، (٢٠)، ١٤٨-١٧٦.

قدوري، بان صابر (٢٠٢١). النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة العراقية، (٥٢)، ٣٣٤-٣٥٢.

قشقش، زهرة سالم علي. (٢٠١٦). الصمود النفسي والخلاقات الزوجية "عينة من الليبيات المتواجدات بمصر". مجلة العلوم الإنسانية والعلمية والاجتماعية، (٢)، ٢٠٧-٢٢٩.

كريم، عبد الستار محمد إبراهيم. (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي/ السلوكي في التخفيف من أعراض الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (٤٥)، ٧٩-١٥.

مجاور، دعاء فتحي. (٢٠٢١). برنامج إرشاد بالمعنى لخفض مظاهر النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضي من فقد الهاتف الذكي) وتحسين معني الحياة لدى طالبات كلية التربية. مجلة كلية التربية بينها، (١٢٨)، ٤٧٣-٥٣٢.

محمد، بسمة عادل عبد المطلب. (٢٠٢٢). الصمود النفسي لدى الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، ٩ (٢)، ٣١-١٤.

محمد، سماح صالح محمود. (٢٠١٩). أنماط التنقيف وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب الجامعة الصم وضعاف السمع (دراسة سيكومترية - كLINيكية). *مجلة كلية التربية بينها*، (١٢٠)، ٤٢٠-٣٤٩.

محمد، هدى جمال. (٢٠٢٠). النوموفوبيا (رهاب الهواتف الذكية) لدى عينة من الآباء والأمهات وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أبنائهم في المرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة. *حوليات آداب عين شمس*، (٤٨)، ٢٨٠-٢٥٠.

محمد، أمل أحمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الالكتسثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١٠٦)، ٣٠٠-٢٧٠.

محمد، علا عبد الرحمن. (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات الطفولة*، ٢٢ (٨٤)، ٣٢-٢١.

محمد، هبة محمود. (٢٠١٩). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٩ (٤)، ٨٣١-٧٦١.

مصطفى، إيمان محمد محمد. (٢٠١٧). تنمية الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً، *مجلة البحث العلمي في التربية*، (١٨)، ١٢٢-١٠٣.

المومني، فواز، العكور، شيرين. (٢٠١٩). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٥ (١)، ٤٧-٣٣.

نوار، نسمة محيي السعيد السيد. (٢٠٢١). الفروق بين الجنسين في الصمود النفسي والقلق والاكتئاب لدى المراهقين. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، ٩ (٤)، ٧٥٥-٧١٩.

هادي، غادة علي. (٢٠٢١). تطور الصمود النفسي لدى المراهقين المتعافين من فايروس كورونا. *مجلة الدراسات المستدامة*، ٣ (٣)، ٤٢٧-٤٠٧.

هيبة، محمد أحمد علي، رزق، زينب شعبان. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٦٨)، ٩٨-٥٥.

- Arpaci, I & Gundogan , S. (2020). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance and Counseling*.
- Bekaroglu, E. & Yilmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment. *Current Approaches in Psychiatry/ Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(1), 132-142.
- Bragazzi, N. & Puente, G, D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- ÇOLAK Merve. & Eylem YALÇINKAYA – ÖNDER. (2020). Investigation of Nomophobia Levels of Secondary School Students in terms of Some Variable. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3), 100-121.
- Diaz, I., Garcia, A., Guerrero, A., & Reche, A. (2020). Do Age ‘Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. [Doi.org/10.3390/ijerph17103697](https://doi.org/10.3390/ijerph17103697)
- Eliwa Mohamed Mostafa. & Alshoukary Humoud Abd-ullah. (2022). Modeling Causal Relationships between Academic Adjustment ‘ Academic Striving and Future Expectations on Psychological Resilience and Cognitive Modifiability among Elementary School Students. *Journal of the Educational Faculty*, (2), 655-693.
- García, A., Guerrero, A., and Belmonte ‘J. (2020). Nomophobia: An individual’s growing fear of being without a smartphone: A

systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(580), 1-19.

Gezgin, D., & Çakır ,O. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*. 13(2), 2504-2519.
https://www.researchgate.net/publication/304353415_Analysis_of_nomofobic_behaviors_of_adolescents_regarding_various_factors

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.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03069885.2020.1856330?scroll=top&needAccess=true>

Kaur Ashvneet & Ani Alvin & Sharma Aaiena and Kumari Vinay. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students, *International Journal of Africa Nursing Sciences* (15), 1-4.

MB, P., Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence among students of a medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.

Megawer Doaa Fathy & Agaga Safaa Ahmed. (2021). Nomophobia As An Evidence For Alexithymia And The Depression For Secondary School Students, *Journal of Scientific Research in Education*, 22 (12), 1-20.

Ozdemir Burhanettin & Cakir Ozlem and Hussain Irshad. (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.

Qutishata Mohammed & Lazarusa Eilean Rathinasamy & Razmy Mohamed and Packianathand Samson. (2020). University students' nomophobia prevalence 'sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, (13), 10-6.

Sharma, S., & Kaur, R. (2016). Nomophobia: the problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(12), 1135-1139.

Wu Yu & Yu Wenzhou & Wu Xiuyun & Wan Huihui & Wang Ying and Lu Guohua. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: *a cross-sectional study* *BMC Psychology*, 8(79), 1-11.

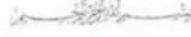
Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation a questionnaire using mixed methods research. *Master Degree, Iowa State University*.

الملاحق

- ❖ ملحق رقم (١): إفادة بأن موضوع البحث لم تسبق دراسته
- ❖ ملحق رقم (٢): قائمة بأسماء المحكمين لمقياس النوموفوبيا
- ❖ ملحق رقم (٣): إحصائية بعدد طالبات جامعة جازان بكلية الطب
- ❖ ملحق رقم (٤): مقياس النوموفوبيا (الصورة الأولية)
- ❖ ملحق رقم (٥): مقياس النوموفوبيا (الصورة النهائية)
- ❖ ملحق رقم (٦): مقياس الصمود النفسي (الصورة الأولية)
- ❖ ملحق رقم (٧): مقياس الصمود النفسي (الصورة النهائية)

ملحق رقم (١)

"إفادة بأن موضوع البحث لم تسبق دراسته"



الرقم : 28075
التاريخ : 2022-03-28
الموافق : 1443-8-24

المكرم/ة الباحث/ة / : ليلي مشهور الشماخي
جامعة جازان
حفظه/ ل الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،، وبعد:

فإشارة إلى استفساركم الكريم عن الموضوع التالي:

النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان

نفيدكم أنه بالبحث في قاعدة معلومات الرسائل الجامعية المتاحة لدى المركز، تبين عدم توافر معلومات عنه. كما أمل منكم في حالة اعتماد البحث، تزويد المركز بنسخة من قرار الموافقة النهائية الصادر عن الكلية، لتسجيل البحث في قاعدة بيانات الرسائل الجامعية بالمركز لضمان حق الطالب/ة، وعدم تكرار البحث في أي جامعة أخرى .

مع أمنياتي لكم بدوام التوفيق والسداد،،،

مدير إدارة المكتبات

د . مصباح سعد بوزنيف





www.kfnl.gov.sa

المملكة العربية السعودية
إدارة الإيداع النظامي



إفادة

الموضوع لم يتم بحثه

اسم مقدم الطلب	ليلي مشهور قاسم الشماخي
بريد مقدم الطلب	laila1997mashhor@gmail.com
التاريخ	09/08/1443
اسم الجامعة	جامعة جازان
الدرجة العلمية	ماجستير
موضوع البحث	النوموفوبيا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة جازان

الختم



مدير إدارة الإيداع النظامي

صالح بن سالم الغامدي

الرجاء الضغط هنا لإبداء رأيك عن الخدمة المقدمة .. نأمل منكم التكرم بتعبئة الاستبيان
للمزيد نصلو بوزارة بوابتنا الإلكترونية
For More Info. Navigate to our Portal

ملحق رقم (٢)

"قائمة بأسماء المحكمين لمقياس النوموفوبيا"

الرقم	الاسم	التخصص	الدرجة العلمية	جهة العمل
١	هادي ظافر كريري	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة جازان
٢	حسام الدين أبو الحسن	علم نفس	أستاذ مساعد	جامعة جنوب الوادي
٣	سالم ناصر الكحالي	علم نفس التربوي	أستاذ مساعد	جامعة صحار
٤	خالدة محمد عبد الرحمن	علم نفس	دكتوراه	جامعة جازان
٥	إبراهيم قاسم اليامي	علم نفس	أستاذ مساعد	جامعة جازان
٦	شيماء أحمد سراج	علم نفس التربوي	دكتوراه	جامعة الإسكندرية
٧	نسيمة اكتوف	علم نفس	دكتوراه	جامعة البليدة ٢الونيسي علي
٨	زياد طالب الكثيري	علم نفس	أستاذ	جامعة جازان
٩	أسماء فاروق عفيفي	الصحة النفسية	أستاذ مساعد	جامعة جازان
١٠	احمد محمد عبد الحميد	الصحة النفسية	أستاذ مساعد	جامعة الأزهر

ملحق رقم (٣)

"إحصائية بعدد طالبات جامعة جازان بكلية الطب"

Jazan University

: Date 2023-04-09

: Page 1/1



جامعة جازان

التاريخ : 18-09-1444

الصفحة : 1/1

إحصائية بالطالب حسب المستوى والتخصص - مقيدين

الدرجة العلمية : البكالوريوس

الكلية : كلية الطب

مجموع إناث	مجموع ذكور	11		9		7		5		4		3		الإصدار	التخصص	القسم
		أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر			
102	100	94	95	7	5	1	0							4	طب وجراحة	طب وجراحة
331	340	1	0	80	67	84	77	78	96			88	100	5	طب وجراحة	طب وجراحة
1	3									0	1	1	2	7	طب وجراحة	طب وجراحة
434	443	95	95	87	72	85	77	78	96	0	1	89	102	المجموع :		

434	المجموع الكلي للإناث :	443	المجموع الكلي للذكور :
-----	------------------------	-----	------------------------

ملحق (٤)
"مقياس النوموفوبيا"
(الصورة الاولية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وبعد

عزيزتي الطالبة/

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح لك مجموعة سلوكيات مرتبطة بفقد الهاتف الذكي (النوموفوبيا)، والمطلوب الإجابة على هذه العبارات بما يتناسب مع حالتك:

إذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت الخانة (دائمًا).

إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (√) تحت الخانة (أحيانًا).

إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة ضع علامة (√) تحت الخانة (نادرًا).

إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت الخانة (ابدأ).

علما بأنه:

إجابتك ستكون في منتهى السرية، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولأغراض البحث العلمي فقط.

لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة.

رجاء لا تترك أي فقرة دون إجابة.

وشكرا لحسن تعاونكم

الباحثة/ ليلي مشهور الشماخي

للإستفسار: Laila1997mashhor@gmail.com

العمر:

الجامعة:

الكلية:

حددي مدة استخدامك لهاتفك الذكي:

أكثر من خمس ساعات	من ٣ ساعات إلى ٥ ساعات	من ساعة إلى ساعتين	استخدم هاتفي الذكي في اليوم
-------------------	------------------------	--------------------	-----------------------------

أبدًا	نادرًا	أحيانًا	دائمًا	العبارة
				١. أشعر بالانزعاج إذا تعطلت خدمات الاتصال لأنني سأفقد الاتصال السريع مع عائلتي وأصدقائي
				٢. أشعر بالانزعاج عندما لا أستطيع الرد على الرسائل أو المكالمات
				٣. أشعر بعدم الراحة عندما أفكر أن هنالك من يريد الاتصال بي لأمر مهم ولا يجديني
				٤. أتعرض للإحراج من أصدقائي على مواقع التواصل الاجتماعي عندما لا أستطيع التواصل معهم باستمرار
				٥. أشعر بالقلق إذا لم أستطع استخدام هاتفي الذكي بسبب مشكلة ما لأنني سأفقد التواصل مع الآخرين
				٦. أشعر بالقلق لأن عائلتي أو أصدقائي لن يتمكنوا من التواصل معي
				٧. أشعر بالقلق إذا لم أستطع الوصول إلى المعلومات التي احتاج إليها في هاتفي الذكي
				٨. أشعر بالانزعاج إذا لم أستطع الحصول على آخر الأخبار والمستجدات
				٩. أشعر بعدم الارتياح عند إغلاق هاتفي الذكي
				١٠. أشعر بالانزعاج إذا لم أستطع متابعة آخر إشعاراتي الخاصة ومواقع الإنترنت
				١١. أشعر بالقلق من أن أفقد هاتفي الذكي لأنني أخاف من فقدان بياناتي الشخصية
				١٢. أشعر بالانزعاج عند انتهاء خدمة الإنترنت لأنني لن أتمكن من متابعة آخر الأخبار والاحداث
				١٣. أشعر بالتوتر إذا نسيت هاتفي الذكي
				١٤. أشعر بالانزعاج عند ضعف او انقطاع شبكة الإنترنت
				١٥. أشعر بالانزعاج الشديد عند انتهاء باقة الإنترنت الخاصة بي
				١٦. أشعر بالتوتر عندما تقارب باقة الإنترنت الخاصة بي على الانتهاء

				١٧. أشعر بالانزعاج إذا لم أتمكن من الاتصال بشبكة الإنترنت لأنني لن أستطيع التواصل مع الآخرين ومتابعة آخر الاخبار
				١٨. إذا فقدت الاتصال بشبكة الإنترنت فاني أشعر برغبة مستمرة في التحقق من إعادة اتصالها بهاتفي الذكي
				١٩. أشعر بالقلق من فقد شبكة الإنترنت لأنني سأفقد الاتصال بالعالم الافتراضي
				٢٠. أشعر بالانزعاج عند انقطاع شبكة الإنترنت لأنني لن أستطيع ان أكون نشطة على مواقع التواصل الاجتماعي
				٢١. أشعر بالانزعاج عند الخروج من غير شبكة إنترنت
				٢٢. أشعر بالتوتر عندما تقارب باقة الإنترنت الخاصة بي على الانتهاء
				٢٣. أشعر بالانزعاج إذا قارب شحن هاتفي الذكي على النفاذ او انه نفذ بالفعل
				٢٤. أشعر بعدم الراحة إذا كنت بعيدة عن هاتفي الذكي
				٢٥. أشعر بالانزعاج عند اختفاء إشارة شبكة الإنترنت أو شبكة الاتصال
				٢٦. أشعر برغبة مستمرة في تفقد هاتفي الذكي بشكل متكرر واستخدامه
				٢٧. أشعر بالضيق عند الخروج بدون هاتفي الذكي
				٢٨. أشعر بعدم الراحة إذا لم أتمكن من استخدام هاتفي الذكي
				٢٩. أقوم بتفقد هاتفي الذكي عند استيقاظي من النوم
				٣٠. أقوم بالتأكد بشكل مستمر بأنني احمل هاتفي الذكي معي

ملحق (٥)
"مقياس النوموفوبيا"
(الصورة النهائية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وبعد

عزيزتي الطالبة/

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح لك مجموعة سلوكيات مرتبطة بفقد الهاتف الذكي (النوموفوبيا)، والمطلوب الإجابة على هذه العبارات بما يتناسب مع حالتك:

إذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت الخانة (دائمًا).

إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (√) تحت الخانة (أحيانًا).

إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة ضع علامة (√) تحت الخانة (نادرًا).

إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت الخانة (ابدأ).

علما بأنه:

إجابتك ستكون في منتهى السرية، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولأغراض البحث العلمي فقط.

لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة.

رجاء لا تترك أي فقرة دون إجابة.

وشكرا لحسن تعاونكم

الباحثة/ ليلي مشهور الشماخي

للاستفسار: Laila1997mashhor@gmail.com

العمر:

الجامعة:

الكلية:

حددي مدة استخدامك لهاتفك الذكي:

أكثر من خمس ساعات	من ٣ ساعات إلى ٥ ساعات	من ساعة إلى ساعتين	استخدم هاتفي الذكي في اليوم
-------------------	------------------------	--------------------	-----------------------------

أبدًا	نادرًا	أحيانًا	دائمًا	العبارة
				١. أشعر بالانزعاج إذا تعطلت خدمات الاتصال لأنني سأفقد الاتصال السريع مع عائلتي وأصدقائي
				٢. أشعر بالانزعاج عندما لا أستطيع الرد على الرسائل أو المكالمات
				٣. أشعر بعدم الراحة عندما أفكر أن هنالك من يريد الاتصال بي لأمر مهم ولا يجدني
				٤. أتعرض للإجراج من صديقاتي على مواقع التواصل الاجتماعي عندما لا أستطيع التواصل معهم باستمرار
				٥. أشعر بالقلق إذا لم أستطع الوصول إلى المعلومات التي احتاج إليها في هاتفي الذكي
				٦. أشعر بالانزعاج إذا لم أستطع الحصول على آخر الأخبار والمستجدات
				٧. أشعر بعدم الارتياح عند إغلاق هاتفي الذكي
				٨. أشعر بالانزعاج إذا لم أستطع متابعة آخر إشعاراتي الخاصة ومواقع الإنترنت
				٩. يبتابني القلق أن فقدت هاتفي الذكي خوفًا من فقدان بياناتي الشخصية
				١٠. أشعر بالتوتر إذا نسيت هاتفي الذكي
				١١. أشعر بالانزعاج عند ضعف شبكة الإنترنت
				١٢. أشعر بالانزعاج الشديد عند انتهاء باقة الإنترنت الخاصة بي
				١٣. إذا فقدت الاتصال بشبكة الإنترنت فاني أشعر برغبة مستمرة في التحقق من إعادة اتصالها بهاتفي الذكي
				١٤. أشعر بالانزعاج عند الخروج من غير شبكة إنترنت
				١٥. أشعر بالتوتر عندما تقارب باقة الإنترنت الخاصة بي على الانتهاء
				١٦. أشعر بالانزعاج إذا نفذ شحن هاتفي الذكي
				١٧. أشعر بعدم الراحة إذا كنت بعيدة عن هاتفي الذكي
				١٨. أشعر برغبة مستمرة في تفقد هاتفي الذكي بشكل متكرر واستخدامه

				١٩. أشعر بالضيق عند الخروج بدون هاتفك الذكي
				٢٠. أقوم بتفقد هاتفك الذكي فور استيقاظي من النوم
				٢١. أقوم بالتأكد بشكل مستمر بأنني أحمل هاتفك الذكي معي

ملحق رقم (٦)
"مقياس الصمود النفسي"
(الصورة الأولية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وبعد

عزيزتي الطالبة/

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح لك مجموعة سلوكيات مرتبطة بالصمود النفسي، والمطلوب الإجابة على هذه العبارات بما يتناسب مع حالتك حيث أن العبارات تحتوي على خمس استجابات (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) ضعي علامة (√) أمام الإجابة التي تمثل رأيك وشعورك.

علما بأنه:

إجابتك ستكون في منتهى السرية، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولأغراض البحث العلمي فقط.

لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة.

رجاء لا تترك أي فقرة دون إجابة.

وشكرا لحسن تعاونكم

الباحثة/ ليلي مشهور الشماخي

للاستفسار: Laila1997mashhor@gmail.com

العمر:

الجامعة:

الكلية:

أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	العبرة
					١. أعالج أموري الحياتية بنفسى
					٢. لى القدرة على مواجهة ضغوط الحياة الصعبة
					٣. أستطيع التحكم فى مجرى أمور حياتى
					٤. عندما أخط لمستقبلى أكون متأكدة من قدرتى على التنفيذ
					٥. عزيمتى لا تقهر وقت الفشل
					٦. أو من بالقضاء والقدر وأتحمل ظروف أسرتى
					٧. يمكننى الاعتماد على نفسى دون مساعد من الآخرين
					٨. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
					٩. الصدفة والحظ يلعبان دورًا مهمًا فى حياتى
					١٠. الحياة فرص وليست عمل وكفاح
					١١. أتخذ قراراتى بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى
					١٢. أعتقد أن الفشل يرجع إلى أسباب فى الشخص نفسه
					١٣. أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من أحداث
					١٤. أشعر أن أى تغيرات فى الحياة تشكل تهديدًا لى ولحياتى
					١٥. أتكيف بسهولة مع أحداث حياتى المؤلمة
					١٦. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
					١٧. أغير قيمى ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك
					١٨. أتصرف بإيجابية فى إدارة المواقف الصعبة
					١٩. استثمر وقتى بشكل مثمر ومفيد
					٢٠. أتكيف مع أحداث الحياة الطارئة بهدوء وصبر وحكمة
					٢١. أتعامل مع الآخرين بكل احترام وتقدير
					٢٢. أتفهم تحديات الدراسة وأعمل على مواجهتها
					٢٣. لى قدرة على المثابرة لحل أى مشكلة تواجهنى
					٢٤. لى القدرة على اتخاذ القرار
					٢٥. أجد نفسى متشددًا فى أفكارى
					٢٦. أتجنب مواقف الأزمات لصعوبتها
					٢٧. أحاول تسهيل مهامى الحياتية والدراسية
					٢٨. أتكيف مع أحداث الحياة الطارئة بصبر وهدوء

					٢٩. في أوقات الاختبارات الدراسية الطارئة أتعامل (أتعامل مع من؟) بتوتر وقلق
					٣٠. أرغب في التحدي والمواجهة في كثير من المواقف
					٣١. يمكنني تحقيق أهدافي الخاصة
					٣٢. أشعر أن المستقبل القادم أفضل
					٣٣. أصير على ظروفي وأنظر بتفاؤل نحو المستقبل
					٣٤. أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
					٣٥. أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث
					٣٦. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه
					٣٧. أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها
					٣٨. اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر
					٣٩. لدي ثقة بقدرة الله في كافة الأمور الحياتية
					٤٠. الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
					٤١. لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
					٤٢. أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغيير يشكل تهديداً لي ولحياتي

ملحق رقم (٧)
"مقياس الصمود النفسي"
(الصورة النهائية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وبعد

عزيزتي الطالبة/

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح لك مجموعة سلوكيات مرتبطة بالصمود النفسي، والمطلوب الإجابة على هذه العبارات بما يتناسب مع حالتك حيث أن العبارات تحتوي على خمس استجابات (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) ضعي علامة (√) أمام الإجابة التي تمثل رأيك وشعورك.

علمًا بأنه:

إجابتك ستكون في منتهى السرية، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولأغراض البحث العلمي فقط.

لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة.

رجاء لا تترك أي فقرة دون إجابة.

وشكرا لحسن تعاونكم

الباحثة/ ليلي مشهور الشماخي

للإستفسار: Laila1997mashhor@gmail.com

العمر:

الجامعة:

الكلية:

أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	العبرة
					١. أعالج أموري الحياتية بنفسني
					٢. لدي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة الصعبة
					٣. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
					٤. عندما أخط لمستقبلي أكون متأكدة من قدرتي على التنفيذ
					٥. عزيمتي لا تقهر وقت الفشل
					٦. أؤمن بالقضاء والقدر وأتحمل ظروف أسرتي
					٧. يمكنني الاعتماد على نفسي دون مساعد من الآخرين
					٨. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
					٩. الصدفة والحظ يلعبان دورًا مهمًا في حياتي
					١٠. الحياة فرص وليست عمل وكفاح
					١١. أتخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي
					١٢. أعتقد أن الفشل يرجع إلى أسباب في الشخص نفسه
					١٣. أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث
					١٤. أشعر أن أي تغيرات في الحياة تشكل تهديدًا لي ولحياتي
					١٥. أتكيف بسهولة مع أحداث حياتي المؤلمة
					١٦. أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك
					١٧. أتصرف بإيجابية في إدارة المواقف الصعبة
					١٨. استثمر وقتي بشكل مثمر ومفيد
					١٩. أتكيف مع أحداث الحياة الطارئة بهدوء وصبر وحكمة
					٢٠. أتعامل مع الآخرين بكل احترام وتقدير
					٢١. أتفهم تحديات الدراسة وأعمل على مواجهتها
					٢٢. لدي قدرة على المثابرة لحل أي مشكلة تواجهني
					٢٣. لدي القدرة على اتخاذ القرار
					٢٤. أجد نفسي متشددًا في أفكاري
					٢٥. أتجنب مواقف الأزمات لصعوبتها
					٢٦. أحاول تسهيل مهامني الحياتية والدراسية
					٢٧. أتكيف مع أحداث الحياة الطارئة بصبر وهدوء
					٢٨. في أوقات الاختبارات الدراسية الطارئة أتعامل (أتعامل مع من؟) بتوتر وقلق
					٢٩. أرغب في التحدي والمواجهة في كثير من المواقف
					٣٠. يمكنني تحقيق أهدافني الخاصة

					٣١. أشعر أن المستقبل القادم أفضل
					٣٢. أصبر على ظروفى وأنظر بتفاؤل نحو المستقبل
					٣٣. أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
					٣٤. أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث
					٣٥. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه
					٣٦. أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها
					٣٧. اهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر
					٣٨. لدي ثقة بقدرة الله في كافة الأمور الحياتية
					٣٩. الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
					٤٠. لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
					٤١. أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغيير يشكل تهديدًا لي ولحياتي

Kingdom of Saudi Arabia

Ministry of Education

Jazan University

Faculty of Education

Department of Psychology



Master's thesis Entitled

**Nomophobia and its relationship to the psychological
resilience of Jazan University's female students**

A Thesis Submitted in partial fulfillment of the Requirements of the Master
Degree in the field of psychological Counseling

Submitted by:

Laila Mashhour AL Shamakhi

University ID:

202109007

Supervised By:

Professor Dr. Ahmed Musa Hantoul

Professor of psychology Faculty of Education - Jazan University

1444 H - 2023 M