Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 53, No. 10, 2026, 10527

Deanship of Scientific Research

Modeling the Relationship between Nomophobia, Digital Stress Syndrome and Psychological Loneliness among Yarmouk University Students

Rahaf Mowafaq Bani Khalid [*] , ***Fawwaz Ayoub Momani***

Department of Educational and Counseling Psychology, Faculty of Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Received: 24/1/2025
Revised: 5/3/2025
Accepted: 27/3/2025
Published online: 1/5/2026

[*] *Corresponding author:*
rahafalkhaldi333@gmail.com

Citation: Bani Khalid, R. M., & Momani,. F. A. (2026). Modeling the Relationship between Nomophobia, Digital Stress Syndrome and Psychological Loneliness among Yarmouk University Students. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *53*(10), 10527.
https://doi.org/10.35516/Hum.2026.10527

© 2026 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: This study aimed to explore the direct and indirect correlational relationships of nomophobia with psychological loneliness through the dimensions of digital stress syndrome in a sample of 826 students from Yarmouk University.

Methods: The study employed an analytical correlational approach using path analysis. To achieve the study's objectives, a digital stress scale was developed in addition to using psychological loneliness and nomophobia scales.

Results: The findings revealed a direct and positive effect of nomophobia on psychological loneliness. Additionally, nomophobia had a direct and positive effect on cyber risks, the stress of constant connectivity, excessive communication burden, social acceptance anxiety, and fear of missing out. The results also indicated that social acceptance anxiety, cyber risks, and fear of missing out had a direct and positive effect on psychological loneliness. Furthermore, social acceptance anxiety, cyber risks, and fear of missing out had a significant partial mediating effect in the relationship between nomophobia and psychological loneliness.

Conclusions: The study recommends further research on digital stress and encourages more studies exploring the relationship between nomophobia, digital stress, and psychological loneliness. It also suggests examining how these phenomena impact students' academic performance and overall well-being.

Keywords: Nomophobia, Digital stress syndrome, Psychological loneliness, University students.

نمذجة العلاقة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك

رهف موفق بني خالد [*]، ***فواز أيوب المومني***

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، كليَّة التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

ملخّص

الأهداف: هدفت الدراسة الحاليَّة إلى الكشف عن العلاقات الارتباطيَّة المباشرة وغير المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة، عبر أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ لدى عينة مكوَّنة من (826) طالبًا من طلبة جامعة اليرموك.

المنهجيَّة: استُخدِمَ المنهج الارتباطيّ التحليليّ عبر تحليل المسار. ولتحقيق أهداف الدراسة، طُوِّرَ مقياسُ الإجهاد الرقميّ إضافة إلى استخدام مقياس الوحدة النفسيَّة والنوموفوبيا.

النتائج: توصَّلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر مباشر وموجب للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة، ووجود أثر مباشر وموجب للنوموفوبيا في المخاطر السيبرانيَّة، وإجهاد التواجد المستمر، وعبء الاتصال الزائد، وقلق القبول الاجتماعي، والخوف من الفقد. كما أظهرت النتائج أنَّ لقلق القبول الاجتماعيّ، والمخاطر السيبرانيَّة، والخوف من الفقد أثرًا مباشرًا وموجبًا في الوحدة النفسيَّة، وأن هناك أثرًا وسيطيًا جزئيًّا موجبًا ودالًّا لقلق القبول الاجتماعيّ، والمخاطر السيبرانيَّة، والخوف من الفقد في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة.

الخلاصة: توصي الدراسة بضرورة دعم البحث المستقبلي حول الإجهاد الرقمي والتشجيع على إجراء المزيد من الدراسات البحثية التي تدرس العلاقة بين النوموفوبيا الإجهاد الرقمي والوحدة النفسيَّة، وكذلك كيفيَّة تأثير هذه الظواهر فيَ التحصيل الدراسي والرفاهية العامة للطلبة.

الكلمات الدالة: النوموفوبيا، متلازمة الإجهاد الرقمي، الوحدة النفسيَّة، الطلبة الجامعيون.

مقدمة

أصبحت التكنولوجيا جزءًا أساسيًّا من حياتنا اليوميَّة؛ حيث تسهم بشكل كبير في إعادة وتشكيل جوانب مهمَّة منها، ولم تعد مُقتصرة على كونها وسيلة للاتصال فقط، بل تحوَّلت إلى أدوات متعددة الاستخدامات تُتيح التواصل الفوريّ، وتوفير المعلومات بسرعة، وتسهيل العمليات التجاريّة، كما أحدثت تغييرات جوهريّة في طرائق التواصل الاجتماعيّ والثقافيّ. هذه التكنولوجيا لم تُقرِّب المسافات بين الأفراد حَسْبُ، بل أحدثت أيضًا تحوُّلات ملحوظة في أنماط حياتهم وسلوكاتهم. ومع ذلك، يرافق هذا التحوُّل تحدّيات كبيرة تتعلق بالجوانب النفسيَّة والاجتماعيَّة، مثل زيادة الوحدة النفسيَّة، والاستخدام المُفرط لهذه التكنولوجيا، والاعتماد المتزايد عليها، وتأثيراتها في الخصوصيَّة الرقميَّة.

إنَّ فئة الشباب هم الأكثر استخدامًا للتكنولوجيا بما فيها الهاتف النّقال؛ فقد أصبحوا يستخدمون هواتفهم عشرات المرات يوميًّا حتى من غير هدف (محمد، 2019). وأشار يلدريم (Yildirim, 2014) إلى أن الاستخدام المتزايد للهاتف النّقال أنشأ نوعًا جديدًا من الرُهاب يُعرف بـ"النوموفوبيا"؛ حيث إن هذه الحالة تتمثل في الخوف المفرط أو القلق الذي يشعر به الشخص عند فقدان هاتفه النّقال، أو انقطاع الاتصال بالشبكة، أو نفاد بطارية الهاتف، أو حتى مجرَّد الابتعاد عن الهاتف لفترة قصيرة، ويُعدُّ هذا الاضطراب من المشكلات الحديثة التي برزت بالتوازي مع التقدم التكنولوجيّ.

أدى التقدم التكنولوجي إلى زيادة استخدام الهاتف المحمول؛ مما تسبَّب في إغراق معلوماتي وضغط نفسي تقني نتيجة للتنقل المستمر بين وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الإلكترونية، وجعل الأفراد يشعرون بالضغط النفسي والتوتر وفقدان السيطرة على الأنشطة الحياتية والأكاديمية. تشير الدراسات إلى أن الإجهاد الرقمي الناجم عن ردود الفعل تجاه بيئات وسائل التواصل الاجتماعي وضغوط المقارنة الاجتماعية يزيد من التوتر ويولّد الرغبة في إظهار الذات بشكل مثالي، كما يؤدي إلى مشكلات صحية بدنية وعقلية، مثل: التعب، والإرهاق، وارتفاع ضغط الدم، والاكتئاب، والوحدة النفسية. (حمامة، 2024).

النوموفوبيا Nomophobia

جرى استخدام مصطلح "النوموفوبيا" لأوّل مرّة من قبل كنغ وآخرين (King et al., 2010) عند إعدادهم تقريرًا نفسيًّا عن إحدى الحالات المصابة باضطراب الهلع؛ حيث وصفوها بأنها اضطراب القرن الحادي والعشرين، وقد عرَّفوها بأنها الشعور بعدم الراحة والقلق عندما يكون الشخص بعيدًا عن هاتفه المحمول. إلا أنهم حدَّثوا تعريفًا عامًّا (2015) فقالوا إنه: مجموعة من الأعراض والسلوكات المرتبطة بالإفراط في استخدام الهاتف النّقال. جرى تعريف مصطلح النوموفوبيا لأوّل مرة عام (2008) في دراسة أنجزتها منظمة (gov You) البحثيّة لتقييم القلق الذي يشعر به مستخدمو الهواتف النّقالة، توصلت حينها إلى أن ما يقارب الـ 13 مليون شخص فأكثر في المملكة المتحدة ممن يستخدمون الهواتف النّقالة يعانون من قلق عندما يكونون بعيدين عن هواتفهم (Griffiths, 2013). وعرَّفها بيفن وآخرون (Bivin et al., 2013) بأنها الخوف الشديد من فقدان الهاتف النقّال، والبقاء بدونه فترة من الوقت؛ مما ينتج عنه شعور الفرد بالعصبية والخوف وتدني التركيز.

أبعاد النوموفوبيا

حدد يلدريم (Yildirim, 2014) أربعة أبعاد للنوموفوبيا، هي:

1- عدم القدرة على التواصل (Not Being Able to Communicate): يشير إلى المشاعر الناتجة عن فقدان القدرة على التواصل الفوري مع الآخرين عبر الهاتف المحمول.

2- فقدان الاتصال بالشبكة (Connectedness Losing): يتعلق بفقدان الاتصال المستمر بالإنترنت والشعور بالانفصال عن الهُويَّة الشخصية الرقمية.

3- عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات (Not Being to Access Information): يشير إلى الخوف من فقدان إمكان الوصول إلى المعلومات أو استرجاعها من الهاتف المحمول.

4- التخلّي عن الراحة (Convenience Giving Up): يتعلَّق بمشاعر التخلي عن الراحة التي يوفرها الهاتف المحمول والشعور بالحاجة إليه لتحقيق الراحة.

الإجهاد الرقميّ Digital Stress

إن الإجهاد Stress كلمة عامة تُعبّر عن علاقة غير ملائمة تنشأ بين الفرد وبيئته، ولا يُدرك الفرد هذه العلاقة إلا عندما لا تُسعفه موارده ومهاراته الشخصيّة للتكيف مع متطلبات البيئة، وبالتالي فإن مستوى الإجهاد الذي يختبره الفرد يتوقف على الدّور الوسيط الذي يلعبه تقييمه المعرفي لتلك المتطلبات بأنها تؤثر في رفاهه الذاتي (Lazarus, 1993).

وتُعرِّف (منظمة الصحة العالمية، 2023) الإجهاد بأنه: حالة من القلق والتوتر الناتجة عن وضع صعب، وهو استجابة طبيعية للفرد تدفعه إلى مواجهة التهديدات التي يتعرَّض لها، كما أن جميع الأشخاص يتعرَّضون للإجهاد بدرجات مختلفة، ولكن الفرق يكون في الطريقة التي يستجيبون بها لهذا الإجهاد.

تشير كلمة "رقمي" Digital إلى استخدام معلومات أو إشارات ممثلة بقيم متقطعة في الكميات الفيزيائية مثل الجهد الكهربائي؛ مما يسهم في نقل وتخزين البيانات الصوتية والفيديو والكتابات عبر الشبكة الإلكترونية أو أجهزة الحاسوب (مسرحي، 2023). يُعرّف الإجهاد الرقمي بأنه الشعور بالإرهاق الناتج عن كثرة الإشعارات وتوقّعات الآخرين وأحكامهم (Nick et al., 2022)، ويعرّفه راباركان (Pranakaran, 2020) بأنه الشعور بعدم التوازن الانفعالي نتيجة للتفاعل مع الرسائل والنصوص المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث يزداد هذا الشعور بسبب التفاعل المستمر مع تلك الأجهزة.

نماذج الإجهاد الرقميّ:

أولًا: نموذج ستيل وزملائه (Steele et al., 2020)

قدَّم ستيل وزملاؤه (Steele et al., 2020) نموذجًا تجريبيًّا مستندًا إلى الأدلَّة التي توضح أن الإجهاد الرقميّ يُعدُّ متغيّرًا حاسمًا لفهم العلاقة بين استخدام الوسائط الرقميَّة وآثارها السلبيّة في الجانب النفسي لدى المراهقين والشباب. وقد قدَّم هذا النموذج المفاهيمي الإجهاد الرقميّ بِوصفِهِ بناءً نفسيًّا يتضمَّن مكوّنات فرعيَّة، هي:

1. إجهاد التواجد المستمر: شعور بالضيق والقلق الناتج عن توقع الآخرين توفر الفرد الدائم عبر الوسائط الرقمية.
2. قلق القبول الاجتماعي: توتر ناتج عن عدم اليقين بشأن تفاعل الآخرين مع محتوى الفرد على المنصات الاجتماعية.
3. الخوف من الفقد: ضيق بسبب الشعور بفقدان تجارب اجتماعية مجزية في أثناء غياب الفرد عن الوسائط الرقمية.
4. عبء الاتصال الزائد: إجهاد ناتج عن استقبال عدد مفرط من الإشعارات والرسائل الرقمية.
5. المخاطر السيبرانية: قلق من اختراق الحسابات الشخصية وسرقة المعلومات عبر الإنترنت.
6. تعدد المهام: إرهاق بسبب الجمع بين استخدام الإنترنت وأنشطة أخرى رقمية أو غير رقمية في وقت واحد.

ثانيًا: نموذج فيشر وزملائه (Fischer, 2021)

وضع فيشر وزملاؤه (Fischer, 2021) نموذجا لتفسير الإجهاد الرقميّ عبر تحديد إطار مفاهيمي له، مستندين إلى الفهم الأساسي لمفهوم الإجهاد (Stress) الذي قدَّمه سيلي (Selye, 1956) بِعَدِّهِ استجابات جسديّة ناتجة عن مثيرات مرهقة (Cumbersome stimuli). وأكَّدوا أهمية هذا المصطلح، مشيرين إلى أن الإطار المفاهيميّ الحديث للإجهاد يركّز على التفاعل بين الفرد وبيئته، استنادًا إلى نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984).

وبينوا أن الفهم التقليديّ للإجهاد لم يكُن يمنح الإدراك (Perception) أهمية في تحديد مدى تأثير الإجهاد في الأداء النفسي للفرد. أما وفق التوجه الحديث الذي يعدُّ الإجهاد عمليّة، فإن الإدراك يُعدُّ العامل الأساسي في تحديد تأثير الإجهاد ونتائجه السلبيَّة على الفرد.

الوحدة النفسيَّة Psychological Loneliness

اتَّخذ تعريف الوحدة النفسيَّة مسارات عديدة في معاجم اللغة العربيّة؛ حيث تُشير الوحدة إلى (الانفراد)، فقد ورد في قاموس المنجد أن مصطلح (الوحدة) مُشتق من الفعل (وحَّد)؛ أي انفرد بنفسه فهو وحيد، والوحدة هي ضد الكثرة (معلوف، 1985). ويُقصد بالوحدة على المستوى النفسي الانفراد، وورد هذا التعريف في كثير من المعاجم بصور مختلفة فيرى كل من "أبي منصور الأزهري"و "محمد أبي بكر الرازي" أن الوحدة النفسيَّة تعني الانفراد، والشخص الوحيد هو المنفرد بنفسه (الرازي، 1953).

اتفق نيلسون (Nilsson) ولاروس (Larousse) سنة 1961 على أن مصطلح الوحدة النفسية يُشتقُّ من صفة "Lone" التي تعني المنفرد أو الوحيد، وهي تشير إلى إحساس الفرد بالانفصال عن الآخرين. وتُعدُّ حالة يشعر فيها الفرد بالعزلة والوحشة نتيجة شعوره بالوحدة. كما ربط لاروس في معجمه بين الوحدة النفسية وإحساس الفرد بالتعاسة نتيجة اعتزاله الناس بسبب افتقاد الصديق (قشقوش، 1988).

وعرَّفت روكاتش (Rokach, 2004) الوحدة النفسيَّة بأنها حالة إنسانيَّة حتميَّة يصعب الهروب منها، وتسبِّب للفرد ألمًا وضيقًا نفسيًّا، فهي حقيقة لا مفرَّ منها، لا تقتصر على فئة عمريّة معيَّنة، فنجد أن الأطفال والمراهقين والشباب والمسنين قد يعانون من هذه الحالة. واتفق جودة (2005) مع هذا التعريف؛ إذ نظر إلى الوحدة النفسيَّة بِوَصفها ظاهرة من الظواهر الإنسانيّة التي يمر بها الفرد وتسبِّب له الضيق والعجز، ولا تقتصر على عمر معيَّن، فالجميع معرضون للمرور بهذه الخبرة.

تُعرَّف الوحدة النفسية بأنها شعور مؤلم بتدني تقدير الذات وضعف العلاقات الاجتماعية؛ مما يدفع الفرد للعزلة والانطواء (الوهاب، 2022).

أبعاد الشعور بالوحدة النفسيَّة:

وضَّح ويس Weiss في كتابه عن الوحدة النفسيَّة أن هذه الخبرة تتكوَّن من ثلاثة أبعاد رئيسة، هي:

البُعد الأول: العاطفة؛ حيث يحتاج الأفراد إلى صداقة عاطفيّة ودعم اجتماعي، وينشأ الشعور بالوحدة النفسية نتيجة فقدان العاطفة من الآخرين.

البُعد الثاني: فقدان الأمل، وهو شعور بالقلق المرتفع والضغط النفسي نتيجة عدم إشباع الاحتياجات؛ مما يؤدي إلى الوحدة النفسية.

البُعد الثالث: المظاهر الاجتماعية؛ حيث يعيق الشعور بالوحدة النفسية تكوين علاقات صداقة؛ مما يعزز الاكتئاب ويزيد من احتمالية الإدمان والانحراف السلوكي.

بدأت أبحاث علم النفس السيبراني Cyberpsychology في تزايد في السنوات الأخيرة، وذلك يعكس اهتمام الباحثين في هذا الفرع الجديد من فروع علم النفس؛ حيث أجرت حمامة (Hamama, 2024) دراسة في سوريا هدفت إلى معرفة مستوى الإجهاد الرقميّ (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليها، تكوَّنت عينتها من (280) طالبًا وطالبة، وتوصَّلت نتائجها إلى أن مستويات الإجهاد الرقميّ تراوحت بين (المتوسطة والمرتفعة)، وأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطي استجابات الطلبة على أداة الدراسة.

وأجرى شيبان (Sheiban, 2023) دراسة في سوريا عنوانها "النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسيَّة لدى عينة من طلبة جامعة حلب"، هدفت إلى معرفة الفروق بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة وفقًا لمتغيّر الجنس. طُبقت الدراسة على عينة تكوَّنت من (100) طالبًا وطالبة من بعض كليات جامعة حلب، وتوصَّلت إلى أن هناك علاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة لدى طلبة الجامعة، إضافة إلى عدم وجود فروق على مقياس النوموفوبيا ومقياس الوحدة النفسيَّة.

هدفت دراسة عبد ربه وبن خليوي (Abd Rabbah & Ben Khaliwi, 2022) في السعودية إلى الكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات والفروق بينهما وفق بعض المتغيّرات الديموغرافية. شملت العينة 1057 طالبًا وطالبة، وأظهرت أن العينة تعاني من مستويات متفاوتة من الإجهاد الرقمي المدرك، وكانت هذه المستويات أعلى من المتوسط الفرضي على بعض الأبعاد والدرجة الكليَّة، كما أظهرت عدم وجود فروق دالَّة إحصائيًّا بين الجنسين، ولكنها كشفت عن فروق تتعلق بالتخصص الدراسي (إنساني، علمي) والمستوى الدراسي (أول، ثان، ثالث، رابع) لصالح التخصُّصات الإنسانية والمستويات الدراسيَّة الأعلى.

وقدَّم جيزين وزملاؤه (Gezgin et al., 2014) دراسة في تركيا هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة، ومعرفة الآثار الناتجة عن استخدام الهواتف النقالة واستخدام الإنترنت. تكوَّنت عينتها من (301) مراهق، وتوصَّلت إلى وجود علاقة موجبة دالَّة إحصائيًّا بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة، وأن الوحدة النفسيَّة تتنبَّأ بمستويات النوموفوبيا لدى المراهقين بنسبة 20%، كما جرى التوصُّل إلى وجود فرق كبير من حيث مدى توفر الإنترنت ومدة الاستخدام اليومي للهاتف.

وأجرى القيق (Al-Qiq, 2011) دراسة في فلسطين بعنوان "الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى"، هدف إلى قياس درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة والعلاقة بين هذا الشعور ومتغيّرات الجنس والمستوى الدراسي، وشملت عينتها 157 طالبًا وطالبة، وأظهرت نتائجها أن درجة الشعور بالوحدة النفسية كانت متوسطة، وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في هذا الشعور، بينما جرى العثور على فروق دالَّة تتعلق بالمستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع.

وفي ما يتعلق بالدراسات التي تناولت بعض متغيّرات البحث وعلاقتها بالقلق المعمم فقد أجرى محمد (Mohammed, 2020) دراسة هدفت إلى البحث في العلاقة بين إدمان الإنترنت، والقلق المعمَّم والاكتئاب من جهة، وبعض المتغيّرات الديموغرافية من جهة أخرى، لدى طلبة الجامعة اللبنانية. تكوَّنت عينتها من (504) طالبًا في كليَّتي الآداب والعلوم في السنة الجامعية الثانية، وتوصَّلت إلى ارتفاع في معدلات الإدمان على الإنترنت لدى طلبة كليَّة الآداب مقارنة من طلبة كلية العلوم، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت والقلق، بالإضافة إلى وجود علاقة بين الإدمان على الإنترنت والقلق، كما دلَّت الدراسة على وجود فروق بين الذكور والإناث في الإدمان على الإنترنت لصالح الإناث، ووجود فروق في الإدمان على الإنترنت وفقًا لمتغيّر التخصُّص الدقيق فقط في كليَّة العلوم.

بعد مراجعة الدراسات السابقة، ومع تزايد الأبحاث التي بحثت في علم النفس السيبراني Cyberpsychology، وعبر استعراض نتائج تلك الدراسات المتعلِّقة بمتغيّرات الدراسة تبيَّن للباحثين أنها تختلف عن الدراسة الحالية في بيئات وزمن تلك الدراسات ومحاورها. وبعد تحليل الدراسات التي تناولت النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة لدى الطلبة، كدراسات (Gezgin et al., 2014 ؛Sheiban, 2023)،والتي توصَّلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والوحدة النفسية، زادت الرغبة في دراسة تلك الظواهر النفسية بالإضافة إلى متلازمة الاجهاد الرقمي كمتغيّر وسيط، للتأكد من بقاء تلك العلاقة الارتباطية في ظلّ وجود متلازمة الإجهاد الرقميّ.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها جمعت بين متغيّرات مهمَّة في حياة الطلبة مثل النوموفوبيا، متلازمة الإجهاد الرقمي، والوحدة النفسية، بينما ركَّزت معظم الدراسات السابقة على متغيّرين فقط. كما حاولت الدراسة الحالية استكشاف العلاقات السببية بين هذه المتغيّرات الثلاثة، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة. بالإضافة إلى ذلك، أكَّدت الدراسة ندرة الأبحاث في البيئة العربية بشكل عام والأردنية بشكل خاص التي تناولت هذه المتغيّرات معًا.

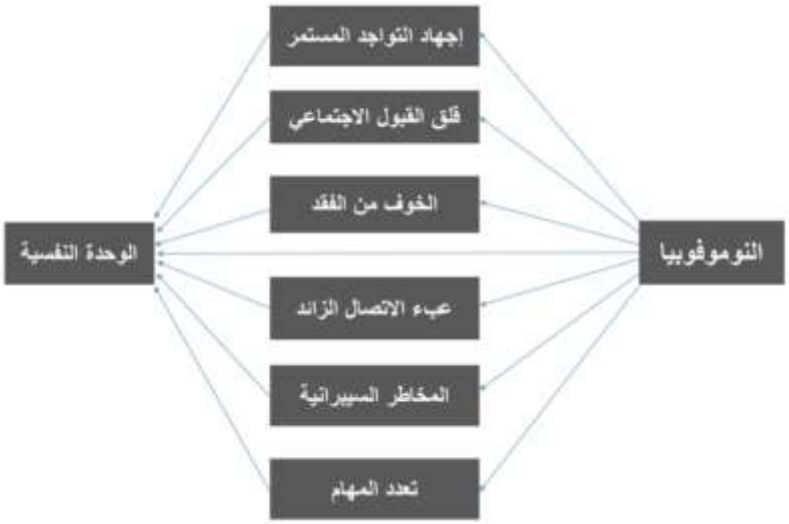
مُشكلة الدراسة:

تبلورت مشكلة الدراسة الحالية عبر دراسة الباحثتان في مرحلة البكالوريوس والماجستير والدكتوراة، وملاحظتها كثرة استخدام الطلبة للهاتف النّقال وارتباطهم القوي به؛ حيث وصل بهم الأمر إلى استخدامه بديلًا للورقة والقلم لتدوين المحاضرات عليه، والاستئذان للرد على المكالمات في أثناء المحاضرة للتخلص من حالة القلق والتوتر لعدم قدرتهم على التواصل الفوري في أي وقت.

من المؤكد أن هذا الإدمان على استخدام الهاتف يؤثّر في صحة الفرد الجسديّة والعقليّة والنفسيّة، ويمكن أن يؤدي إلى شعوره بالإرهاق والضغط بسبب التنبيهات المستمرة، ومواقع التواصل الاجتماعيّ، وسرعة تدفق المعلومات؛ مما يزيد من مستويات القلق والتوتر لدى هؤلاء الطلبة. هذا الشعور الدائم بالإرهاق الناجم عن الاستخدام المفرط للوسائط الرقميَّة يؤثر سلبًا في أدائهم الأكاديميّ والاجتماعيّ، كتشتت أنتباههم في أثناء المحاضرات وقلَّة تركيزهم بمجرَّد سماع صوت إشعار من الوسائط الرقميَّة، وتدني تحصيلهم الأكاديميّ (المومني والعكور، 2019).

وفي هذا المجال لم تكُن الدراسات كثيرة من قبل الباحثين؛ حيث إنه لا يوجد دراسة عربيَّة جمعت بين مفهوم النوموفوبيا، والإجهاد الرقميّ، والوحدة النفسيَّة؛ مما دفع الباحثتين إلى دراسة العلاقة بين هذه المتغيّرات لدى طلبة جامعة اليرموك.

وعليه، فإن الباحثتين تريان أنه يمكن نمذجة العلاقات الارتباطية بين المتغيّرات في هذه الدراسة. وقد بنت نموذجًا افتراضيًّا في ضوء الأدب النظري الذي يوضح العلاقة بين هذه المتغيّرات على النحو الآتي:



الشكل (1): النموذج الارتباطي المقترح للعلاقة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك.

عبر النموذج الارتباطي المقترح الذي يوضِّح العلاقات بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة، وبشكل أكثر تحديدًا تجيب الدراسة عن الأسئلة الآتية:

1. ما النموذج الارتباطي الأمثل للعلاقة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. ما الآثار المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟
3. ما الآثار غير المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة عبر أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهداف الدراسة

1- تعرُّف النموذج الارتباطي الأمثل للعلاقة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك.
2- تعرُّف الآثار المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك.
3- تعرُّف الآثار غير المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة عبر أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ لدى طلبة جامعة اليرموك.

أهمية الدراسة

تكمن **أهمية الدراسة النظرية** في محاولتها الكشف عن العلاقة بين النوموفوبيا، والإجهاد الرقميّ، والوحدة النفسيَّة، وأهمية الشريحة التي تناولتها؛ حيث يُعدُّ طلبة جامعة اليرموك من فئة الشباب الأكثر استخدامًا للهاتف النّقال وتأثُّرًا به. كما يتوقع أن تقدِّم هذه الدراسة عددًا من المقترحات للطلبة، ومن المؤمَّل أن تقدِّم أيضًا إطارًا نظريًّا ودراسات سابقة يمكن أن يرجع إليها الباحثون المهتمون بمتغيّراتها عبر العينة التي تناولتها. وتكمن **أهمية الدراسة التطبيقيَّة** عبر محاولتها تعرُّف العلاقة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة، ويؤمل أن تتم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من

قبل الجهات المعنية لعمل برامج إرشادية تهدف إلى توجيه الطلبة للاستخدام الأمثل للهاتف النقّال والتكنولوجيا بشكل عام، كما يؤمل أن تكون هذه الدراسة ركيزة ينطلق منها الباحثون لإجراء بحوث جديدة في هذا المجال عبر الأدب النظري الذي تحتويه، وإمكان تطبيق دراسات مشابهة على عينات ومجتمعات أخرى.

حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة متيسرة من طلبة جامعة اليرموك في العام الدراسي 2024-2025، وتتحدد نتائجها بأداتها (مقياس النوموفوبيا، مقياس الإجهاد الرقمي، مقياس الوحدة النفسية)، وما تحقق لهم من دلالات صدق وثبات، ودرجة موضوعية استجابات أفراد عينة الدراسة على فقراتها.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائيّة:

النوموفوبيا (Nomophobia): هي مجموعة من المؤشرات السلوكيَّة التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالقلق والخوف من فقدان الهاتف النقّال، إما عن طريق نسيانه في مكان ما أو حدوث مشكلة فيه تؤدي إلى تعطله عن العمل أو الاتصال، الذي يسبب للفرد شعور بعدم الارتياح، والعصبية، والقلق، والخوف، الناجم عن ذلك لدى المستخدم (Bragazzi, 2014 ,Puente &). ويُعرَّف إجرائيًّا عبر الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس النوموفوبيا الذي جرى استخدامه في هذه الدراسة.

متلازمة الإجهاد الرقميّ (Digital stress syndrome): هي حالة من الشعور بالتوتر والقلق والإرهاق الناتجة عن استخدام الفرد لتقنيات وبرامج التكنولوجيا الحديثة وتلقيه الإشعارات منها عبر الهاتف النقّال أو أي وسيلة اتصال حديثة (Khetawat & Steele, 2023). ويُعرَّف إجرائيًّا عبر الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس الإجهاد الرقميّ الذي جرى استخدامه في هذه الدراسة.

الوحدة النفسيَّة (Psychological loneliness): تشير الوحدة النفسية إلى خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء في صورة كمية؛ أي لا يوجد عدد كافٍ من الأصدقاء حول الفرد، أو في صورة كيفية؛ أي افتقاد الألفة والمحبة من الآخرين (الدسوقي، 1998). ويُعرَّف إجرائيًّا عبر الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس الوحدة النفسيَّة الذي جرى استخدامه في هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة ومنهجيتها

منهج الدراسة

اتُّبع المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي التحليلي؛ للكشف عن الارتباطات بين النوموفوبيا كمتغيّر مستقل ومتلازمة الإجهاد الرقميّ كمتغيّر وسيط والوحدة النفسيَّة كمتغيّر تابع لدى طلبة جامعة اليرموك، واستُخدِمت نمذجة المعادلات البنائيَّة ((Structural Equation Modeling (SEM) لنمذجة العلاقات المفترضة بين المتغيّرات وتحليل الارتباطات بينها.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكوَّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك، المسجَّلين في الفصل الأول من العام الجامعي 2024/2025، والبالغ عددهم (40709) طالبًا وطالبة، حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في الجامعة، جرى اختيار (826) طالبًا وطالبة منهم ((506) إناث، (320) ذكور) بالطريقة المُتيسِّرة لتطبيق أدوات الدراسة عليهم.

أدوات الدراسة

أولًا: مقياس النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف النّقال)

جرى استخدام الصورة المُترجمة إلى اللغة العربية من مقياس النوموفوبيا الذي أعده يلدريم (,Yildirim 2014)، الذي ترجمه المومني والعكور (2019). وقد تكوَّن بصورته الأولية من (20) فقرة، موزَّعة على أربعة أبعاد، هي: عدم القدرة على التواصل، وفقدان التواصل، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، والتخلي عن الراحة.

صدق المقياس

حسب المومني والعكور (2019) معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكليَّة؛ حيث تراوحت القيم بين (0.45-0.76)، ومع الأبعاد بين (0.54-0.81)، وبين (0.47-0.71) مع الدرجة الكليَّة. كما تراوحت معاملات الارتباط البينية بين الأبعاد بين (0.63 - 74.0)، وبين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.81 - 0.91). في الدراسة الحالية، جرى عرض المقياس بصورته الأولية المترجمة على متخصِّصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، كما جرى حساب مؤشرات صدق البناء للمقياس عبر تطبيقه على عينة استطلاعية مكوَّنة من (30) طالبًا وطالبة، وحساب معامل الارتباط المصحَّح بين الفقرة والدرجة على البُعد والدرجة الكلية.

ثبات مقياس

تحقق المومني والعكور (2019) من ثبات المقياس باستخدام كرونباخ ألفا؛ حيث بلغت قيمته للمقياس ككل (0.93)، كما بلغ ثبات الإعادة بفارق أسبوعين (0.86). في الدراسة الحالية، جرى تقدير ثبات الاتساق الداخلي عبر كرونباخ ألفا على بيانات عينة استطلاعية من 30 طالبًا وطالبة، وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.83)، بينما تراوحت قيم الأبعاد بين (0.75-0.82). كما جرى التحقق من ثبات الإعادة بفارق أسبوعين؛ حيث تراوحت القيم بين (0.78-0.84)؛ مما يشير إلى مستويات ثبات مقبولة للدّراسة.

ثانيًا: مقياس الإجهاد الرقميّ

جرى تطوير مقياس للإجهاد الرقميّ بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات ذات الصلة كدراسات (حمامة، 2024؛ مسرحي، 2023). وقد تكوَّن المقياس بصورته الأولية من (23) فقرة، موزَّعة على ستة أبعاد، هي: قلق القبول الاجتماعيّ، والمخاطر السيبرانيَّة، وإجهاد التواجد المستمر، وعبء الاتصال الزائد، وتعدُّد المهام، والخوف من الفقد.

صدق المقياس

جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عبر عرضه على متخصِّصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، وأسفرت ملاحظاتهم عن تعديل صياغة فقرة واحدة، ليصبح المقياس بعد التحكيم مكوَّنًا من 23 فقرة موزَّعة على 6 أبعاد. كما جرى التحقق من صدق البناء عبر تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من 30 طالبًا وطالبة، وحساب معامل الارتباط المصحح بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكليَّة. تراوحت معاملات الارتباط بين (0.44-0.77) مع الأبعاد، و(0.40-0.70) مع الدرجة الكلية؛ مما أكَّد صلاحية الفقرات. بالإضافة إلى ذلك، تراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية بين (0.50-0.68)، وبين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.77-0.83)، وكانت جميعها دالَّة إحصائيًّا عند (α=0.05)؛ مما يدعم صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس

جرى تقدير ثبات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا، وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.84)، وتراوحت قيم الأبعاد بين (0.72-81.0). كما جرى التحقق من ثبات الإعادة عبر إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين، وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.88)، وتراوحت قيم الأبعاد بين (0.76-84.0)؛ مما يشير إلى مستويات ثبات مقبولة للدراسة.

ثالثًا: مقياس الوحدة النفسيَّة

جرى استخدام الصورة المُترجمة إلى اللغة العربيّة من مقياس الوحدة النفسيَّة الذي أعده راسيل (Russell, 1996) وترجمته إلى اللغة العربيَّة بن دهون وإبراهيم (2014). وقد تكوَّن بصورته الأوليَّة من (20) فقرة، موزَّعة على بُعدين، هما: الوحدة النفسيَّة الاجتماعيَّة، الوحدة النفسيَّة العاطفيَّة.

صدق المقياس

تحققت بن دهون وإبراهيم (2014) من صدق المقياس عبر معاملات ارتباط الفقرات بأبعادها؛ حيث تراوحت بين (0.22-0.57) في بُعد الوحدة النفسية الاجتماعية، و(0.31-0.65) في بُعد الوحدة النفسية العاطفية. في الدراسة الحالية، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها بين (0.49-0.78)، ومع الدرجة الكليَّة بين (0.42-0.70)؛ مما يدعم صلاحية الفقرات. أما معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكليَّة، فتراوحت بين (0.89-0.91)، وبلغت العلاقة بين البُعدين (0.75)، وجميعها دالَّة إحصائيًّا عند (α=0.05)؛ مما يعزز صدق البناء للمقياس.

ثبات المقياس

تحققت بن دهون وإبراهيم (2014) من ثبات المقياس باستخدام كرونباخ ألفا؛ حيث بلغت قيمته (0.60) لكلا البُعدين، كما بلغ ثبات التجزئة النصفية (0.50). في الدراسة الحالية، جرى تقدير ثبات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.85)، وتراوحت قيم الأبعاد بين (0.82-0.83). كما جرى التحقق من ثبات الإعادة بعد أسبوعين، وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.89)، وتراوحت قيم الأبعاد بين (0.84-0.86)؛ مما يشير إلى مستويات ثبات مقبولة للدّراسة.

تصحيح مقاييس الدراسة

جرت الإجابة عن فقرات المقاييس وفق تدريج خماسي؛ حيث تأخذ الفقرات ذات الاتجاه الموجب الأوزان: موافق بشدة (5)، موافق (4)، محايد (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، ويتم عكس التدريج للفقرات ذات الاتجاه السالب. لتحديد مستويات الاستجابات، جرى حساب المدى (5-1=4) ثم تقسيمه على 5، (5/0.804=)، وإضافته إلى الحد الأدنى (1)، ليتم تصنيف المتوسطات كما يأتي:

- مرتفع جدًّا: (4.21 - 5.00)
- مرتفع: (3.41 - 4.20)
- متوسط: (2.61 - 3.40)

• منخفض: (1.81 - 2.60)

• منخفض جدًّا: (1.00 - 1.80)

إجراءات الدراسة

بنت الباحثتان أدوات الدراسة الأولية، واختبرتاهما على عينة استطلاعية للتأكد من صدقها وثباتها. بعد تحديد مجتمع الدراسة وعينتها من طلبة جامعة اليرموك جرى إعداد الأدوات بشكل نهائي وتوزيعها عبر وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام نموذج استجابة إلكتروني، ثم جرى جمع البيانات ومعالجتها باستخدام برامجَي SPSSو AMOSلاستخراج النتائج وتحليلها لتقديم التوصيات والمقترحات.

متغيّرات الدراسة

- المتغيّرات المستقلة، وهي: النوموفوبيا.
- المتغيّرات الوسيطة، وهي: أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ.
- المتغيّر التابع، وهو: الوحدة النفسيَّة.

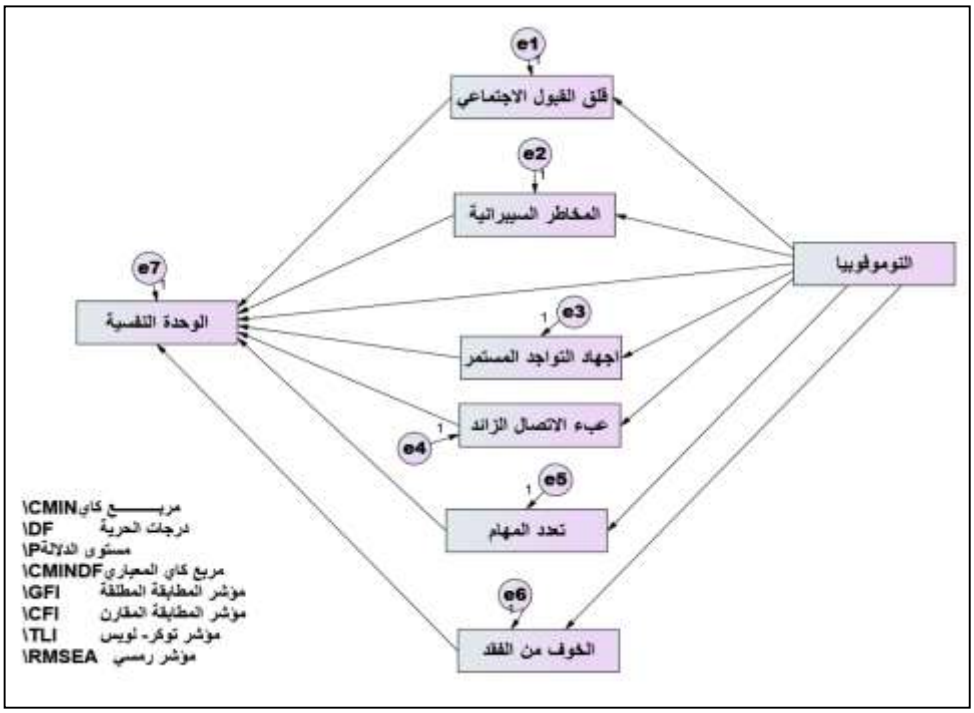
المعالجات الإحصائيّة

للإجابة عن أسئلة الدراسة، جرى استخدم برنامج نمذجة المعادلات البنائيّة (AMOS)، وحساب مؤشرات المطابقة، ثم الأخذ بنتائج مؤشرات التعديل بهدف الوصول إلى نموذج ارتباطي مُطابق للبيانات، واستُخدم أسلوب (Bootstrapping) للتحقق من الدلالة الإحصائية للتأثيرات غير المباشرة.

عرض نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما النموذج الارتباطي الأمثل للعلاقة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، جرى الرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيّرات الدراسة الثلاثة: النوموفوبيا، ومتلازمة الإجهاد الرقميّ، والوحدة النفسيَّة؛ لاقتراح نموذج ارتباطي (MODEL1) للعلاقة بين المتغيّرات؛ حيث جرى تمثيل النوموفوبيا كمتغيّر مؤثّر، وتمثيل أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ: (قلق القبول الاجتماعيّ، والمخاطر السيبرانيَّة، وإجهاد التواجد المستمر، وعبء الاتصال الزائد، وتعدد المهام، والخوف من الفقد) كمتغيّرات وسيطة، وتمثيل الوحدة النفسيَّة كمتغيّر متأثر، كما هو مبين في الشكل (2).



الشكل (2): النموذج الارتباطي النظري المقترح (MODEL 1)لعلاقة النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة.

للتحقق من مطابقة عينة الدراسة للنموذج المقترح وافتراض التوزيع الطبيعي متعدد المتغيّرات تم إجراء تحليل أولي للبيانات، وأظهرت النتائج تحقق الافتراض بعد حذف 100 استجابة. وبعد إعادة التحليل على العينة المتبقية (764 فردًا) تبين أن النموذج الارتباطي النظري (MODEL1) لم يحقق

معايير المطابقة؛ حيث جاءت المؤشرات كالآتي:

RMSEA = 0.288 (أعلى من الحد المعياري 0.08).

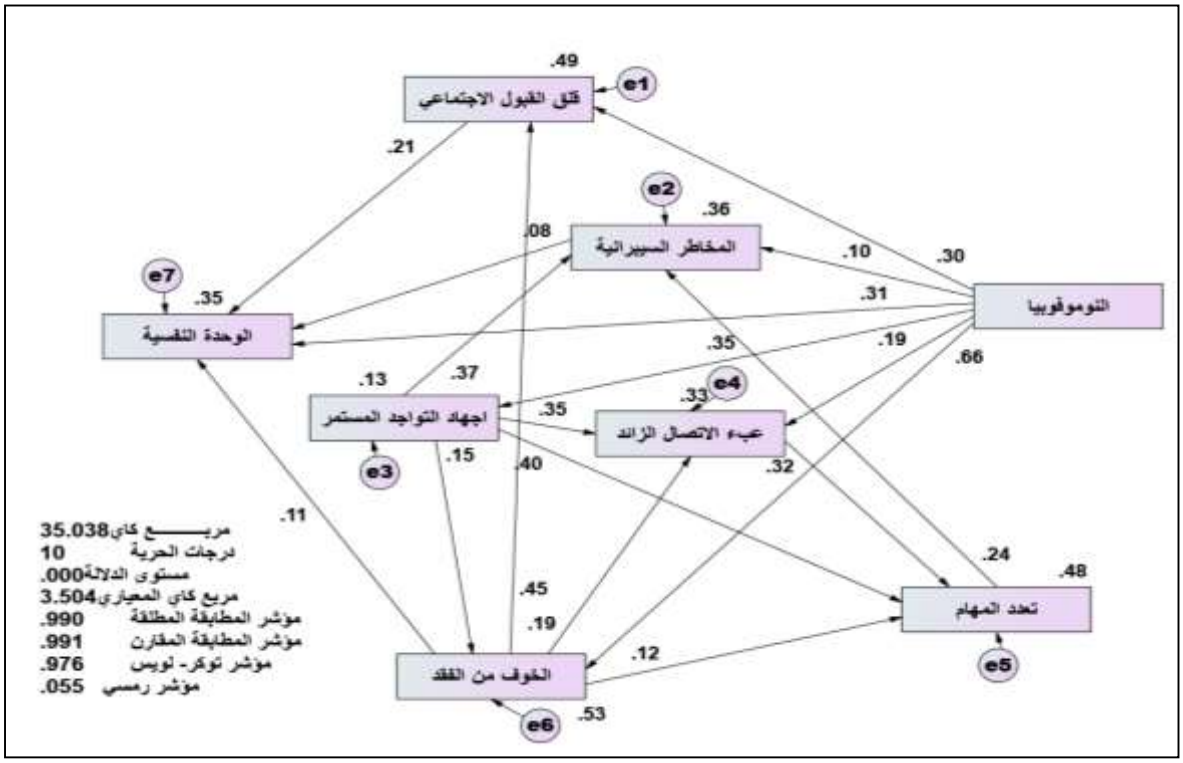
GFI = 0.714 (أقل من الحد الأدنى 0.90).

CFI = 0.644 (أقل من الحد الأدنى 0.90)).

TLI = 0.336 (أقل من الحد الأدنى 0.90)).

تشير هذه القيم إلى أن النموذج الارتباطي النظري المقترح لعلاقة النوموفوبيا، متلازمة الإجهاد الرقمي، والوحدة النفسية لم يحقق المطابقة المطلوبة.

جرى استخدام مؤشرات التعديل (Modification Indices) التي اقترحها برنامج (AMOS) لتحسين النموذج الارتباطي لعلاقة النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة، وجرت إضافة المسارات المناسبة إلى النموذج لتحسين قيم مؤشرات المطابقة، ثم إعادة التحليل وفقًا للمسارات الجديدة. تم حذف العلاقات غير الدالَّة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مما أدى إلى الحصول على النموذج الارتباطي الأمثل المبين في الشكل (3)، ومؤشرات مطابقته في الجدول (1).



الشكل (3): النموذج الارتباطي النظري المُقترح (MODEL2) لعلاقة النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة (التقديرات المعيارية).

الجدول (1): قيم مؤشرات مطابقة النموذج الارتباطي الأمثل (MODEL2) لعلاقة النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة بعد الأخذ بمؤشرات التعديل وحذف العلاقات غير الدالَّة إحصائيًا.

مؤشرات مطابقة النموذج الارتباطي	القيمة	معيار المؤشر		حالة المطابقة
x^2	35.038			
عدد العزوم المميزة للعينة	36			
عدد المعالم المميزة الواجب تقديرها	26			
درجة الحرية	10=36-26			
الدلالة الإحصائيّة	0.000			غير مطابق
x^2/df	5043.	أقل من	3	غير مطابق
GFI	0.990	أكبر من	0.90	مطابق

مؤشرات مطابقة النموذج الارتباطي	القيمة	معيار المؤشر		حالة المطابقة
CFI	0.991	أكبر من	0.90	مطابق
TLI	0.976	أكبر من	0.90	مطابق
RMSEA	0.055	أقل من	0.08	مطابق

يوضِّح الجدول (1) أن النموذج الارتباطي المعدل (MODEL2) لعلاقة النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة قد استوفى معايير المطابقة بعد حذف العلاقات غير الدالَّة إحصائيًّا وتطبيق مؤشرات التعديل، باستثناء قيمة مربع كاي (Chi-Square) التي يمكن تجاهلها عند تجاوز حجم العينة (200) فردًا (Awang, 2012). حققت المؤشرات القيم المعيارية المطلوبة: RMSEA = 0.055 (أقل من 0.08)، GFI = 0.990، CFI = 0.991 ، وTLI = 0.976 (جميعها أكبر من 0.90)؛ مما يؤكد مطابقة النموذج (MODEL2)، كما هو موضح في الشكل (3)، ليكون النموذج الارتباطي الأمثل لهذه العلاقة.

التباين المفسَّر

يتضح من الشكل (3) أن النوموفوبيا وأبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ: (قلق القبول الاجتماعيّ، والمخاطر السيبرانيَّة، والخوف من الفقد) فسرت ما نسبته (35%) من التباين في الوحدة النفسيَّة، وفسَّرت النوموفوبيا والخوف من الفقد ما نسبته (49%) من التباين في قلق القبول الاجتماعيّ، وفسَّرت النوموفوبيا وتعدد المهام وإجهاد التواجد المستمر ما نسبته (36%) من التباين في المخاطر السيبرانيَّة، وفسَّرت النوموفوبيا ما نسبته (13%) من التباين في إجهاد التواجد المستمر، وفسَّرت النوموفوبيا والخوف من الفقد وإجهاد التواجد المستمر ما نسبته (33%) من التباين في عبء الاتصال الزائد، وفسَّر عبء الاتصال الزائد وإجهاد التواجد المستمر والخوف من الفقد ما نسبته (48%) من التباين في تعدد المهام، وفسَّرت النوموفوبيا وإجهاد التواجد المستمر ما نسبته (53%) من التباين في الخوف من الفقد.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما الآثار المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الأوزان الانحداريّة المعياريّة (β) وغير المعيارية (B) للنموذج الأمثل (MODEL2) لعلاقة النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة، كما هو مبين في الجداول (3،4،5،6) تقديرات الأوزان الانحداريّة المعيارية (β) وغير المعياريّة (B) للنموذج الأمثل للعلاقات المباشرة بين النوموفوبيا ومتلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك بشكل تفصيلي.

أولًا: العلاقات الارتباطية المباشرة بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة

الجدول (2): الآثار المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة.

العلاقة بين:			معاملات الانحدار		الخطأ	النسبة	احتمالية
			المعيارية ((β	غير المعيارية	المعياري	الحرجة	الخطأ
النوموفوبيا	<---	الوحدة النفسيَّة	0.311	0.291	0.040	7.372	0.000

يتضح من الجدول (2) أن للنوموفوبيا أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (α = 0.05) في الوحدة النفسية بلغت قيمته (0.311)؛ مما يعني أن زيادة مستوى النوموفوبيا بمقدار وحدة معيارية واحدة يرفع مستوى الوحدة النفسية بمقدار 0.311 وحدة معيارية.

ثانيًا: العلاقات الارتباطيّة المباشرة بين النوموفوبيا و أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ

الجدول (3): الآثار المباشرة للنوموفوبيا في أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ.

العلاقة بين:			معاملات الانحدار		الخطأ	النسبة	احتمالية
			المعيارية ((β	غير المعيارية	المعياري	الحرجة	الخطأ
النوموفوبيا	<---	المخاطر السيبرانيَّة	0.099	0.108	0.033	3.232	0.001
النوموفوبيا	<---	إجهاد التواجد المستمر	0.354	0.397	0.037	10.859	0.000
النوموفوبيا	<---	عبء الاتصال الزائد	0.186	0.226	0.050	4.548	0.000
النوموفوبيا	<---	قلق القبول الاجتماعيّ	0.301	0.370	0.044	8.489	0.000
النوموفوبيا	<---	الخوف من الفقد	0.659	0.771	0.030	25.820	0.000

يتضح من الجدول (3) أن للنوموفوبيا أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (α=0.05) في كل من (المخاطر السيبرانيَّة، وإجهاد التواجد المستمر، وعبء

الاتصال الزائد، وقلق القبول الاجتماعيّ، والخوف من الفقد) تراوحت قيمه بدلالة التقديرات المعيارية (β) بين (0.099-0.659)، كان أكثرها تأثيرًا في الخوف من الفقد، تلاه إجهاد التواجد المستمر، تلاه قلق القبول الاجتماعيّ، تلاه عبء الاتصال الزائد، تلاه المخاطر السيبرانيَّة.

ثالثًا: العلاقات الارتباطيّة المباشرة بين أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ

الجدول (4): الآثار المباشرة لأبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ فيما بينها.

العلاقة بين:			معاملات الانحدار		الخطأ	النسبة	احتمالية
			المعيارية ((β	غير المعيارية	المعياري	الحرجة	الخطأ
إجهاد التواجد المستمر	<---	الخوف من الفقد	0.153	0.159	0.027	5.992	0.000
إجهاد التواجد المستمر	<---	عبء الاتصال الزائد	0.345	0.373	0.034	11.125	0.000
إجهاد التواجد المستمر	<---	المخاطر السيبرانيَّة	0.367	0.357	0.035	10.278	0.000
إجهاد التواجد المستمر	<---	تعدد المهام	0.403	0.380	0.028	13.756	0.000
الخوف من الفقد	<---	عبء الاتصال الزائد	0.187	0.194	0.043	4.518	0.000
الخوف من الفقد	<---	تعدد المهام	0.123	0.111	0.026	4.258	0.000
الخوف من الفقد	<---	قلق القبول الاجتماعيّ	0.454	0.476	0.037	12.797	0.000
عبء الاتصال الزائد	<---	تعدد المهام	0.322	0.281	0.026	10.619	0.000
تعدد المهام	<---	المخاطر السيبرانيَّة	0.243	0.252	0.037	6.769	0.000

يتضح من الجدول (4) ما يأتي:

لإجهاد التواجد المستمر أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (α=0.05) في كل من (الخوف من الفقد، عبء الاتصال الزائد، المخاطر السيبرانيَّة، تعدد المهام) تراوحت قيمه بدلالة التقديرات المعياريّة (β) بين (0.153-0.403)، كان أكثرها تأثيرًا في تعدد المهام، تلاه المخاطر السيبرانيَّة، تلاه عبء الاتصال الزائد، تلاه الخوف من الفقد. وللخوف من الفقد أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (α=0.05) في كل من (عبء الاتصال الزائد، تعدد المهام، قلق القبول الاجتماعيّ) تراوحت قيمه بدلالة التقديرات المعيارية (β) بين (0.123-0.454)، كان أكثرها تأثيرًا على قلق القبول الاجتماعيّ، تلاه عبء الاتصال الزائد، تلاه تعدد المهام. ولعبء الاتصال الزائد أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (α=0.05) في تعدد المهام بلغت قيمته بدلالة التقديرات المعيارية (0.322) (β). ولتعدد المهام أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (α=0.05) في المخاطر السيبرانيَّة بلغت قيمته بدلالة التقديرات المعياريّة (β) بين (0.243).

رابعًا: العلاقات الارتباطيّة المباشرة بين أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ والوحدة النفسيَّة

الجدول (5): الآثار المباشرة لأبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ في الوحدة النفسيَّة.

العلاقة بين:			معاملات الانحدار		الخطأ	النسبة	احتمالية
			المعيارية ((β	غير المعيارية	المعياري	الحرجة	الخطأ
قلق القبول الاجتماعيّ	<---	الوحدة النفسيَّة	0.210	0.160	0.030	5.337	0.000
المخاطر السيبرانيَّة	<---	الوحدة النفسيَّة	0.080	0.069	0.026	2.681	0.007
الخوف من الفقد	<---	الوحدة النفسيَّة	0.110	0.088	0.035	2.480	0.013

يتضح من الجدول (5) أن لكل من (قلق القبول الاجتماعيّ، المخاطر السيبرانيَّة، الخوف من الفقد) أثر مباشر موجب دال إحصائيًا (=α0.05) في الوحدة النفسيَّة تراوحت قيمه بدلالة التقديرات المعياريّة (β) بين (0.080-0.210)، كان أعلاها تأثير قلق القبول الاجتماعيّ في الوحدة النفسيَّة، تلاه تأثير الخوف من الفقد في الوحدة النفسيَّة، تلاه تأثير المخاطر السيبرانيَّة في الوحدة النفسيَّة.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "ما الآثار غير المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة عبر أبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تمت دراسة التأثيرات غير المباشرة للنوموفوبيا في الوحدة النفسيَّة مرورًا بأبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ، واختبار دلالتها الإحصائيّة عبر استخدام طريقة (Preacher & Hayes, 2018)، التي تتم عبر استخدام أسلوب (Bootstrapping) في حساب الدلالة الإحصائيّة بحجم عينة عشوائيّة (5000) وحساب فترة الثقة (Confidence interval)، كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6): الدلالة الإحصائيّة وفترة الثقة للتأثير الوسيط لأبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسيَّة.

المتنبأ	الوسيط	التابع	قيم اسلوب Bootstrapping				النتيجة
			القيمة	الحد الأدنى لفترة الثقة Lower	الحد الأعلى لفترة الثقة Upper	الدلالة الإحصائية	
النوموفوبيا	قلق القبول الاجتماعيّ	الوحدة النفسيَّة	0.123	0.074	0.168	*0.004	توسط جزئي
النوموفوبيا	المخاطر السيبرانيَّة	الوحدة النفسيَّة	0.024	0.008	0.039	*0.010	توسط جزئي
النوموفوبيا	الخوف من الفقد	الوحدة النفسيَّة	0.042	0.014	0.072	*0.013	توسط جزئي

***دالَّة إحصائيا على مستوى (0.05)**

يتضح من الجدول (6) وجود أثر وسيطي جزئي دال إحصائيًا ($\alpha = 0.05$) لكل من قلق القبول الاجتماعي، المخاطر السيبرانية، والخوف من الفقد في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية؛ حيث تراوحت القيم بين (0.024-0.123)، وكان أكثرها تأثيرًا قلق القبول الاجتماعي، تلاه الخوف من الفقد، ثم المخاطر السيبرانية.

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول:

- النوموفوبيا وأبعاد متلازمة الإجهاد الرقميّ: (قلق القبول الاجتماعيّ، والمخاطر السيبرانيَّة، والخوف من الفقد) فسرت ما نسبته (35%) من التباين في الوحدة النفسيَّة، وفسَّرت النوموفوبيا والخوف من الفقد ما نسبته (49%) من التباين في قلق القبول الاجتماعيّ، وفسَّرت النوموفوبيا وتعدد المهام وإجهاد التواجد المستمر ما نسبته (36%) من التباين في المخاطر السيبرانيَّة، وفسَّرت النوموفوبيا ما نسبته (13%) من التباين في إجهاد التواجد المستمر، وفسَّرت النوموفوبيا والخوف من الفقد وإجهاد التواجد المستمر ما نسبته (33%) من التباين في عبء الاتصال الزائد، وفسَّر عبء الاتصال الزائد وإجهاد التواجد المستمر والخوف من الفقد ما نسبته (48%) من التباين في تعدد المهام، وفسَّرت النوموفوبيا وإجهاد التواجد المستمر ما نسبته (53%) من التباين في الخوف من الفقد.

تُشير النتائج إلى أن النوموفوبيا وأبعاد متلازمة الإجهاد الرقمي تؤثر بشكل ملحوظ على الوحدة النفسية؛ حيث يواجه الأفراد قلقًا مرتفعًا نتيجة الانفصال عن العالم الرقمي. يسهم الخوف من الانقطاع الرقمي في زيادة القلق والتوتر، وتعزز النوموفوبيا والخوف من الفقد مشاعر قلق القبول الاجتماعي بسبب الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية. كما يؤدي القلق المستمر من فقدان المعلومات أو الاتصال بالآخرين إلى تفاقم الشعور بالعزلة، خصوصًا عند غياب التحديثات أو الرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي.

إن استخدام الهواتف النقالة بشكل مفرط يعزز مشاعر الوحدة؛ حيث يشعر الأفراد الذين لا يستطيعون التواصل عبر الهاتف بالعزلة بسبب خوفهم من عدم القدرة على بناء علاقات اجتماعية. يعتمد هؤلاء الأشخاص على هواتفهم لتحسين حالتهم النفسية عبر التواصل مع الآخرين. ومع تزايد استخدام الهواتف للتفاعل في العالم الافتراضي، يتفاقم القلق من فقدان الاتصال والتفاعل الاجتماعي (شيبان، 2023).

النوموفوبيا والخوف من الفقد يزيدان من قلق الأفراد حيال قبولهم الاجتماعي في العالم الرقمي. وتُفسِرُ الباحثتان هذه النتيجة بأن الهواتف المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي أصبحت جزءًا أساسيًّا في حياة الطلبة؛ حيث يعتمدون عليها للبقاء على اتصال بأصدقائهم ومتابعة ردود أفعالهم؛ حيث يؤدي القلق من فقدان هذه الوسائط إلى التوتر النفسي والخوف من فقدان التفاعل الاجتماعي أو عدم تلقي استجابة إيجابية، وهذا يخلق شعورًا بعدم الأمان الاجتماعي وقد يعزز القلق بشأن كيفية نظر الآخرين إليهم.

النوموفوبيا، إلى جانب تعدد المهام وإجهاد التواجد المستمر، يمكن أن يزيدا من القلق بشأن المخاطر السيبرانية نتيجة الانشغال المستمر في الأنشطة الرقمية. تُفسِّرُ الباحثتان ذلك بأن الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا يكونون أكثر قلقًا بشأن أمان معلوماتهم وحساباتهم الشخصية؛ مما يجعلهم في حالة توتر دائم من المخاطر التي تهدد خصوصيتهم، كما أن إجهاد التواجد المستمر يعزز الانشغال بالعديد من المهام الرقمية في نفس الوقت؛ مما يزيد من فرص الوقوع في أخطاء أمان قد تعرضهم لهجمات سيبرانية.

تساهم النوموفوبيا بشكل محدود في إجهاد التواجد المستمر. وتفسر الباحثتان ذلك بأن النوموفوبيا تحدث عندما يصبح الهاتف النقال أداة أساسية في حياة الفرد، ليس فقط للتواصل الاجتماعي ولكن أيضًا لتنظيم الأنشطة اليومية. يشعر الأفراد الذين يعانون منها بعدم الأمان عند الابتعاد

عن هواتفهم؛ مما يخلق ضغطًا دائمًا للبقاء على اتصال بالعالم الرقمي. هذا القلق المستمر يؤدي إلى إجهاد إضافي؛ حيث يشعر الفرد بضرورة التفاعل المستمر على منصات التواصل أو التطبيقات الإلكترونية؛ مما يزيد من شعوره بالتوتر عند انقطاعه عن الهاتف.

النوموفوبيا والخوف من الفقد وإجهاد التواجد المستمر تسهم في تفسير التباين في عبء الاتصال الزائد. وتُفسر الباحثتان هذه النتيجة بأن الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا يشعرون بحاجة ماسة للبقاء على اتصال مستمر بالوسائط الرقمية خوفًا من أن يفوتهم شيئًا مهمًا. هذا الشعور بالضغط يجعلهم يتفاعلوا بسرعة مع جميع الإشعارات والتحديثات من مختلف التطبيقات. ومع تزايد الإشعارات والرسائل، يجد الشخص نفسه في حالة من الإجهاد النفسي بسبب محاولة مواكبة كل شيء. هذا يسهم في زيادة عبء الاتصال الزائد بنسبة كبيرة.

إن العوامل مثل عبء الاتصال الزائد وإجهاد التواجد المستمر والخوف من الفقد تساهم بشكل كبير في زيادة رغبة الأفراد في محاولة إتمام العديد من المهام في وقت واحد. وتُفسر الباحثتان هذه النتيجة بأن عبء الاتصال الزائد يسهم في تزايد تعدد المهام لأن الفرد يجد نفسه مضطرًا للتعامل مع العديد من المهام في الوقت نفسه (مثل الرد على الرسائل، التفاعل مع الإشعارات، متابعة الأخبار، إلخ). ونتيجة للتشتت الذهني الناجم عن هذا العبء الزائد، فإن الفرد قد يعاني من انخفاض الكفاءة في إتمام هذه المهام بشكل جيد. هذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالإرهاق الذهني ويزيد من العبء النفسي. كما أن إجهاد التواجد المستمر يؤدي إلى انشغال الشخص بالاستجابة للمطالب المتواصلة من الآخرين، سواء عبر الرسائل أو المكالمات أو منصات التواصل الاجتماعي. نتيجة لذلك، يكون الشخص غير قادر على تركيز انتباهه على مهمة واحدة؛ مما يؤدي إلى تعدد المهام. حيث يقوم الفرد بالتبديل بين المهام المختلفة مثل التفاعل مع رسائل نصية أو الرد على المكالمات والإشعارات أو التعامل مع المهام الأكاديمية أو الاجتماعية.

إن النوموفوبيا وإجهاد التواجد المستمر تسهمان بنسبة كبيرة في تفسير الخوف من الفقد؛ مما يعني أن الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا يشعرون بمستويات عالية من القلق بشأن فقدان معلومات مهمة حول الآخرين وغيرها من المعلومات خلال غياب الفرد أو عندما يكون في غفلة. وتُفسر الباحثتان ذلك بأن النوموفوبيا تعزز شعور الشخص بأنه يفقد الاتصال بالعالم عندما لا يكون متاحًا رقميًا أو عندما يتعذر عليه الوصول إلى الهاتف النّقال أو الإنترنت. وبالتالي، يُعتبر الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا أكثر عرضة للتوتر والقلق عندما لا يستطيعون الوصول إلى التكنولوجيا أو المشاركة في الأحداث الرقمية.

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني:

- للنوموفوبيا أثر مباشر في الوحدة النفسية.

تُفسر الباحثتان هذه النتيجة بأن العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية ليست عشوائية، بل هي نتيجة ذات دلالة إحصائية قوية. بمعنى أن، هناك علاقة حقيقية بين المتغيّرين، وليس بسبب الصدفة. كما أن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا يشعرون بالقلق المستمر حيال فقدان الاتصال بالإنترنت أو الهواتف المحمولة. هذا القلق المتواصل يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الحالة النفسية. فعندما يعاني الأفراد من هذا النوع من القلق، فإنهم يصبحون أكثر عرضة للضغوط النفسية والتوتر، وهو ما يعكس زيادة في مشاعر العزلة والوحدة النفسية والضغط النفسي. ويؤدي الخوف من فقدان الهاتف المحمول إلى إحساس عميق بالوحدة النفسية؛ مما يجعل الأفراد يميلون إلى استخدام الهاتف بشكل مفرط.. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات عبد الوارث (2020) وشيبان (2023)، التي أكدت أن الوحدة النفسية ترتبط بالقلق والتوتر وانخفاض تقدير الذات.

- للنوموفوبيا أثر مباشر في كل من (الخوف من الفقد، إجهاد التواجد المستمر، قلق القبول الاجتماعيّ، عبء الاتصال الزائد، والمخاطر السيبرانيَّة).

تفسِّرُ الباحثتان هذه النتيجة بأن الخوف من فقدان الهاتف المحمول قد يؤدي إلى زيادة القلق بشأن فقدان الاتصال الاجتماعي؛ مما يدفع الأفراد إلى التواجد المستمر على الإنترنت، ويجعلهم يشعرون بضرورة الاستجابة السريعة للرسائل والإشعارات؛ مما يزيد من الإجهاد الرقمي. كما يعاني المصابون بالنوموفوبيا من قلق متزايد بشأن فقدان الاتصال الرقمي أو المعلومات؛ مما يضعهم تحت ضغط دائم بسبب التكنولوجيا؛ حيث يشعرون بأنهم ملزمون بالرد على جميع الإشعارات والرسائل.

تزيد النوموفوبيا من قلق القبول الاجتماعي؛ حيث يشعر الأفراد بالضغط للبقاء متصلين لضمان مكانتهم الاجتماعية، ويرتبط ذلك بالخوف من أن عدم التواجد المستمر قد يؤدي إلى تراجع القبول الاجتماعي، كما قد تؤدي النوموفوبيا إلى زيادة القلق بشأن الأمان الرقمي، مثل الخوف من تعرض البيانات الشخصية للاختراق، إلا أن تأثيرها في المخاطر السيبرانية يظل أقل مقارنة ببقية العوامل.

- لإجهاد التواجد المستمر أثر مباشر في كل من (تعدد المهام، المخاطر السيبرانيَّة، عبء الاتصال الزائد، والخوف من الفقد). وللخوف من الفقد أثر مباشر في كل من (قلق القبول الاجتماعيّ، عبء الاتصال الزائد، وتعدد المهام). ولعبء الاتصال الزائد أثر مباشر في تعدد المهام. ولتعدد المهام أثر مباشر في المخاطر السيبرانيَّة.

تُفسر الباحثتان النتيجة السابقة بأن تلقي العديد من الإشعارات يؤدي إلى تشتيت انتباه الفرد ويجعله يؤدي مهام متعددة في وقت واحد، ما يعزز شعوره بالإجهاد والضغط العقلي بسبب التنقل المستمر بين المهام، كما يزيد التواجد المستمر على الإنترنت من فرص التعرض للتهديدات السيبرانية،

مثل الاختراقات وتسريب البيانات؛ مما يفاقم القلق والإجهاد. يؤدي هذا التواجد أيضًا إلى تدفق مستمر للرسائل والاتصالات؛ مما يسبب انشغالًا دائمًا ويعزز الشعور بالإجهاد النفسي. ورغم أهمية القلق من فقدان الاتصال أو المعلومات، إلا أن تأثيره في "الإجهاد الناتج عن التواجد المستمر" قد يكون أقل وضوحًا مقارنة بتأثير العوامل الأخرى الأكثر تحديدًا.

يُعد الخوف من الفقد مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالقلق من فقدان العلاقات الاجتماعية أو المعلومات المهمة عبر الإنترنت. يدفع هذا القلق الأفراد إلى السعي للحصول على القبول الاجتماعي لتجنب الشعور بالعزلة أو الفقد؛ مما يفرض عليهم ضغطًا كبيرًا للتفاعل مع الآخرين. وقد يؤدي هذا الشعور إلى حاجة مستمرة إلى التواصل، ما يتسبب في عبء الاتصال الزائد. يشعر الأفراد الذين يعانون من هذا الخوف بقلق دائم من فقدان الاتصال مع الأشخاص المهمين لهم، ما يدفعهم للتحقق المستمر من الرسائل والمحادثات أو تحديثات وسائل التواصل الاجتماعي لحماية وتعزيز الروابط الاجتماعية. عبء الاتصال الزائد يسبب إرهاقًا عقليًا ونفسيًا بسبب تعدد المهام مثل الرد على المكالمات والرسائل. هذا التشتت يقلل من القدرة على التركيز؛ مما يؤدي إلى إجهاد مستمر، وفي الأنشطة السيبرانية قد يتسبب في تجاهل إجراءات الأمان المهمة.

- لكل من (قلق القبول الاجتماعيّ، الخوف من الفقد، المخاطر السيبرانيَّة) أثر مباشر في الوحدة النفسيَّة.

تُفسِّرُ الباحثتان هذه النتيجة بأن الأفراد يعبّرون في العصر الرقمي عن أنفسهم عبر منصات التواصل الاجتماعي؛ حيث يتلقون ردود فعل من الآخرين (إعجابات، تعليقات، رسائل). إذا كانت هذه الردود سلبية أو غير موجودة، فإن ذلك قد يؤدي إلى شعور قوي بالوحدة والانعزال؛ إذ يصبح القبول الاجتماعي هو المعيار الأساسي لتحديد الشعور بالانتماء.

كما تُفسر الباحثتان تأثير الخوف من الفقد في الوحدة النفسية عبر الأفراد الذين يصبحون مرتبطين بشكل كبير بالأنشطة الاجتماعية التي تحدث عبر الإنترنت، مثل المحادثات، المنشورات، الصور، والأحداث الاجتماعية الرقمية. عندما يشعر الشخص أن هذه الأحداث تحدث دون مشاركته أو غيابه عن التفاعل، يبدأ في الشعور بالعزلة والابتعاد عن المجموعة. بالتالي، يتصور الفرد أنه "مستبعد" أو "مُغفَل" من التفاعلات المجزية التي قد تكون هي الوسيلة الرئيسية لإشباع احتياجاته الاجتماعية.

وكما ذكرنا سابقًا بأنه عندما يعاني الشخص من القلق بشأن الأمان الرقمي، مثل الخوف من اختراق الحسابات الشخصية أو تسريب المعلومات الخاصة، قد يصبح لديه شعور بالانعزال. قد يؤدي ذلك إلى تجنب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الانسحاب من الأنشطة الرقمية خوفًا من الفايروسات أو المخترقين، وهو ما يزيد من مشاعر الوحدة. وبسبب التهديدات السيبرانية، قد يبدأ الأفراد في الابتعاد عن التفاعل الرقمي أو تصبح لديهم رغبة في تقليل تواصلهم الاجتماعي عبر الإنترنت لتجنب التعرض للمخاطر، وهو ما يعزز شعورهم بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث:

- وجود أثر وسيطي جزئي لقلق القبول الاجتماعي في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية.

تُفسر الباحثتان ذلك بأنه عندما يعاني الفرد من النوموفوبيا، يصبح متوترًا بشأن عدم التفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت؛ مما يعزز قلقه بشأن كيفية استقباله من الآخرين. هذا القلق يؤدي إلى ضغوط نفسية حيث يتخيل الشخص أنه معرض للاحتقار أو التهميش في حال لم يكن متاحًا بشكل دائم على الإنترنت. هذا القلق من الرفض الاجتماعي قد يفاقم مشاعر الوحدة النفسية؛ حيث يتصور الشخص أنه معزول عن المجتمع الرقمي الذي يعتمد عليه لتأكيد هويته الاجتماعية. قلق القبول الاجتماعي يعمل كحلقة وصل بين النوموفوبيا والوحدة النفسية. يعني أن الخوف من الانفصال عن التكنولوجيا (النوموفوبيا) قد لا يؤدي مباشرة إلى الوحدة النفسية، ولكن عبر تأثيره على القلق من عدم القبول الاجتماعي، يؤدي في النهاية إلى زيادة الشعور بالوحدة.

- وجود أثر وسيطي جزئي للمخاطر السيبرانية في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية.

من المحتمل عندما يكون هناك قلق من تعرض المعلومات الشخصية للخطر بسبب الاستخدام المفرط للهاتف النّقال والانخراط في الأنشطة الرقمية، قد يعزز هذا القلق شعور الفرد بالعزلة أو التباعد عن المجتمع الرقمي. في هذه الحالة، النوموفوبيا يمكن أن تؤدي إلى مزيد من القلق بشأن المخاطر السيبرانية؛ مما يزيد من مستوى الوحدة النفسية بسبب الخوف من الأذى الرقمي أو الانقطاع عن التفاعلات الاجتماعية. المخاطر السيبرانية تتوسط بين النوموفوبيا والوحدة النفسية لأنها تزيد من الارتباك والقلق حول استخدام التكنولوجيا بشكل آمن؛ مما يعزز مشاعر العزلة بسبب الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية الرقمية.

- وجود أثر وسيطي جزئي للخوف من الفقد في العلاقة بين النوموفوبيا والوحدة النفسية.

تُفسر الباحثتان ذلك بأنه عندما يعاني الفرد من النوموفوبيا، قد يشعر بالخوف من فقدان الاتصال الاجتماعي أو انقطاعه عن المحادثات والأحداث الرقمية التي قد تكون ذات قيمة اجتماعية. هذا الخوف من الفقد يجعل الشخص يشعر أنه في حالة من العزلة أو التهميش، ما يعزز مشاعر الوحدة النفسية. كما هو الحال مع العوامل الأخرى، الخوف من الفقد يتوسط بين النوموفوبيا والوحدة النفسية؛ حيث يعمل كدافع لزيادة القلق

حول الانفصال عن الآخرين؛ مما يفاقم الشعور بالوحدة.

المصادر والمراجع

بهلول، ن. والسميري، ن. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهقين. *المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1* (4)، 348-363.

جودة، آ. (2005). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة*. المؤتمر التربوي الثاني، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

حمامة، ب. (2024). مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليها. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية*، 40(2)، 191-212.

الدسوقي، م. (1998). دراسة للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيّرات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين. *مجلة كلية التربية بجامعة طنطا*، (24)، 224-282.

الرازي، م. (1953). *مختار الصحاح*. (ط.7). وزارة المعارف العمومية.

السيد، ع. (2013). الخجل والوحدة النفسية وجودة الصداقة لدى طلبة الجامعة المستخدمين وغير المستخدمين للفيسبوك. *مجلة الطفولة والتربية، 5*(13)، 293-358.

الشال، ا. (2015). النوموفوبيا في عصر الاتصالات الرقمية. *مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط*، (9)، 19-31.

شيبان، ع. (2023). النوموفوبيا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حلب بسوريا. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 62*(3)، 132-147.

عبد الوارث، إ. (2020). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية، 30*(3)، 239-281.

عبد ربه، م. وبن خليوي، أ. (2022). الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية. *مجلة كلية التربية، 2*(2)، 47-116.

عودة، أ. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. اربد: دار الأمل.

قشقوش، إ. (1988). *مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلبة المجتمعات*. مكتبة الأنجلو المصرية.

القيق، ن. (2011). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى بغزة. *مجلة الجامعة الإسلامية، 9*(1)، 597-618.

محمد، ع. (2019). النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات الطفولة، 82*(84) 21-32.

محمد، ن. (2020). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق المعمم والاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة اللبنانية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 18*(1)، 135-160.

مسرحي، إ. (2023). البنية العاملية لمقياس الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *جامعة الأزهر-كلية التربية، 2*(200)، 69-110.

معلوف، ل. (1985). *المنجد في اللغة العربية*. دار المشرق.

منظمة الصحة العالمية. (2023، فبراير 21). *الإجهاد (الضغط النفسي)*. منظمة الصحة العالمية. https://www.who.int/ar/news-room/questions-and-answers/item/stress

المومني، ف. والعكور، ش. (2019). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النّقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 15*(1)، 33-47.

النيال، م. (1993). بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. *مجلة علم النفس*، (25)، 102-117.

الوهاب، إ. (2022). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32*(116)، 1-52

References

Abd al-Warith, E. (2020). Nomophobia and its relationship with both psychological loneliness and academic performance among elementary school students. *Alexandria University Faculty of Education Journal, 30*(3), 239–281.

Abd Rabbo, M., & Ben Khaliwi, A. (2022). Perceived digital stress among Saudi university students: Factorial structure and demographic differences. *Faculty of Education Journal, 2*(2), 47–116.

Al-Momani, F., & Al-Akour, Sh. (2019). Pathological fear of mobile phone loss (nomophobia) among students of Yarmouk University. *Jordanian Journal of Educational Sciences, 15*(1), 33–47.

Al-Nayal, M. (1993). Building the psychological loneliness scale and its prevalence among different age groups of schoolchildren in Qatar. *Psychology Journal, (25)*, 102–117.

Al-Qiq, N. (2011). The feeling of psychological loneliness among students of the Faculty of Fine Arts at Al-Aqsa University in Gaza. *Islamic University Journal, 9*(1), 597–618.

Al-Razi, M. (1953). *Al-Mukhtar al-Sahih* (7th ed.). Ministry of Public Education.

Al-Sayed, A. (2013). Shyness, psychological loneliness, and the quality of friendship among university students who use and do not use Facebook. *Childhood and Education Journal, 5*(13), 358–293.

Al-Shal, A. (2015). Nomophobia in the digital communication era. *Middle East Public Relations Research Journal, (9)*, 9–31.

Al-Wahab, E. (2022). Psychological loneliness and its relationship with self-regulation among a sample of blind adolescents. *Egyptian Journal of Psychological Studies, 32*(116), 1–52.

Auda, A. (2010). *Measurement and evaluation in the teaching process*. Irbid: Dar Al-Amal.

Bahloul, N., & Al-Samiri, N. (2022). Nomophobia and its relationship with psychological alienation among adolescents. *African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences, 1*(4), 348–363.

Bivin, J., Preeti, M., Praveen, C., & Thulasip, P. (2013). Nomophobia: Do we really need to worry about? *Reviews of Progress, 1*(1), 1–5.

Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management Journal, 7*, 155–160.

Brown, R. M., Roberts, S. G. B., & Pollet, T. V. (2021). Loneliness is negatively related to Facebook network size, but not related to Facebook network structure. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 15*(2), Article 6.

Fischer, T., Reuter, M., & Riedel, R. (2021). The digital stressors scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context. *Frontiers in Psychology, 12*, 1–18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.123456

Gezgin, D., Hamutoglu, N., Sezen, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science, 4*(2), 358–374.

Griffiths, M. D. (2013). Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern. *Education and Health, 31*(3), 76–78.

Hamama, B. (2024). The level of digital stress (technostress) among students of the Faculty of Education at Damascus University and its consequences. *Damascus University Journal of Educational Sciences, 40*(2), 191–212.

Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 237–249). Routledge.

Jouda, A. (2005). The feeling of psychological loneliness and its relationship with self-concept among children in Gaza Governorate. *Second Educational Conference, Faculty of Education, Islamic University*.

Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the association between digital stress components and psychological wellbeing: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review, 26*(4), 957–974. https://doi.org/10.1007/s10567-023-00444-w

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology, 23*(1), 52–54. https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*,

44(1), 1–22. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Ma'louf, L. (1985). *Al-Munjid in the Arabic language*. Dar al-Mashriq.

Masrahi, E. (2023). The factorial structure of the digital stress scale among secondary school students. *Al-Azhar University - Faculty of Education Journal*, *42*(200), 69–110.

Mohammed, A. (2019). Nomophobia and its relationship with psychological happiness and self-esteem among early childhood education students at the university. *Childhood Studies Journal*, *82*(84), 21–32.

Mohammed, N. (2020). Internet addiction and its relationship with generalized anxiety and depression among a sample of Lebanese university students. *Arab Universities Union Journal of Education and Psychology*, *18*(1), 135–160.

Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K., & Prinstein, M. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms. *The Journal of Adolescent Health*, *70*(2), 336–339. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025

Prabakaran, K. (2020). Creating awareness on digital stress during emerging contemporary issues on coronavirus disease circumstances: A review. *Journal of Xian University of Architecture & Technology*, *12*(4), 86–97.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*(3), 879–891. https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879

Qashqoush, I. (1988). *The scale of psychological loneliness for students of societies*. Anglo-Egyptian Library.

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. (2017). Digital stress over the life span: The effects of perceived communication load and internet multitasking on stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, *20*(1), 90–115. https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832

Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, *23*(1), 24–40. https://doi.org/10.1007/s12144-004-1006-1

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw Hill.

Sheiban, A. (2023). Nomophobia and its relationship with psychological loneliness among a sample of students from Aleppo University in Syria. *Al-Ustaz Journal of Humanities and Social Sciences*, *62*(3), 132–147.

Shirley, S., dos, D., Kettschau, J., Broding, H., & Claassen, K. (2021). Risk factors for digital stress in German public administrations. *BMC Public Health*, *21*, 2204. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12244-5

Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child & Family Psychology Review*, *23*(1), 15–26. https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5

World Health Organization. (2023, February 21). *Stress*. World Health Organization. https://www.who.int/ar/news-room/questions-and-answers/item/stress

Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social media and loneliness—Forever connected? *Higher Education Studies*, *9*(2), 10–21. https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p10

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Unpublished master's thesis). Iowa State University.