



كلية التربية  
مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي

=====

## الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا لدي طلاب

الجامعة (١)

إعزاز

أ.د/ مصطفى عبد المحسن الحديبي د/ إيمان صلاح الدين حسين الشريف

مدرس علم النفس التربوي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية  جامعة أسيوط

كلية التربية  جامعة أسيوط

أ/ ريهام نبيل محمد عبدالرازق

باحث ماجستير في التربية (صحة نفسية)  جامعة أسيوط

المجلد السادس  العدد الثالث  يوليو ٢٠٢٣ م

<https://dapt.journals.ekb.eg>

Your username is: ali\_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qpw

---

<sup>١</sup> البحث مستخلص من رسالة للحصول على درجة الماجستير في التربية علم نفس تخصص (صحة نفسية) قامت بإعدادها الباحثة تحت إشراف الباحثين الآخرين .

## مستخلص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية التحقق من الخصائص السيكومترية " الصدق، والثبات " لمقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة إعداد (Yildirim & Correia (2015 تعريب الباحثين في البيئة العربية، وبلغت عينة الدراسة ٨٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة أسيوط ، بمتوسط عمري قدره ٢٠.٦٤، وانحراف معياري قدره ١.٨٣، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المقياس بمعدلات صدق وثبات مرتفعة.

**الكلمات المفتاحية:** النوموفوبيا، الخصائص السيكومترية.

The current study aimed to investigate the psychometric properties of "truthfulness and reliability" of the nomophobia scale for university students. Prepared by Yildirim & Correia (2015) Arabizing researchers in the Arab environment. The sample of the study was 180 students from Assiut University, with an average age of 20.64, and a standard deviation of 1.83. The results of the study show that the scale has high levels of validity and reliability

**Keywords:** Nomophobia, psychometric characteristics.

## مقدمة :

تعد تكنولوجيا الهاتف المحمول جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة اليومية، فقد ساهم في إلغاء الفروق الزمنية والمكانية ، وعلى الرغم من توافر العديد من المزايا لديه، إلا أنه قد يكون للهواتف المحمولة تأثيراً سلبياً على حياتنا مما يسبب لنا القلق والخوف والتوتر والإرتباك ، والشعور بعدم الراحة لعدم القدرة علي إستخدام الهاتف المحمول أو لكونه خارج نطاق الإتصال، ويؤثر بدون شك هذا القلق بالسلب على حياتنا سواء بالدراسة أو العمل أو لأداء مهام حياتنا اليومية ، كما أنه أصبح بمثابة مكتب متنقل يمكن تنفيذ كافة الأعمال من خلاله، كما أنه يمكن أن يؤثر علي مستوى شعور الفرد بالوحدة النفسية، فيلجأ الكثير من الطلاب إلي إستخدام الهاتف المحمول للإفصاح عن ذواتهم .

ويشهد الوقت الحاضر إزدياد عدد مستخدمي الهاتف المحمول وإنفاق الأموال الطائلة عليه، وعدم القدرة علي الأستغناء عنه، والإنتغال في التفكير فيه، وإهمال القيام بالأعمال والواجبات بسبب أستخدامه، وقد أدرج في هذا السياق عدد من المفاهيم للتعبير عن تعلق الفرد بالهاتف المحمول، وعدم القدرة علي السير بدونها في أغلب الأوقات والأمكنة، وهو ما اصطلح علي تسميته " الخوف من فقدان الهاتف المحمول" أو "النوموفوبيا Nomophobia"، وهي أختصار لـ No\_Mobile\_Phone Phobia ، الذي يمكن أن يجعل الشخص الذي يعني منه يعيش في عزلة تامة، ويؤدي به إلي الشعور بالقلق والإرتباك، والتتقد المستمر للهاتف النقال خوفاً من عدم القدرة علي التواصل مع الآخرين (Yildirim et al ., 2016).

وفي هذا الصدد، أشارت منظمة الصحة العالمية عام ٢٠١١ إلي أن الإفراط في أستخدام الهاتف الذكي يمكن أن يمثل عامل خطورة على صحة الفرد يتمثل في مايعرف "بالنوموفوبيا" وهي الخوف من فقدان الهاتف (Munira, 2014)، ويتسق ذلك مع ما أكدته دراسة (Gegin et al ., 2017) بأن الهواتف المحمولة على الرغم من أن إستخدامها يجعل حياة الفرد أسهل للوصول لكل ما يريد وهو في مكانه، إلا أنها قد تسبب بعض العواقب السلبية بسبب الافراط في إستخدامها، وهناك نوع جديد ظهر في العصر الحثي يسمي رهاب العصر الحديث أو النوموفوبيا Nomophobia .

ويتماشى ذلك مع ما أكد عليه العلماء من ظهور مرض نفسي جديد يحمل اسم Nomo phobia ، والتي تعني حرفياً (No Mobile Phone Phobia)، وهي الخوف من أن يكون الهاتف المحمول خارج الإتصال أو الخوف من عدم أمتلاك الهاتف المحمول أو عدم تواجده ، أو أن يكون الشخص بعيداً عنه ، حيث يصاب الفرد بالقلق نتيجة نفاذ الرصيد ، أو عدم توافر شبكة الإتصال، أو إذا فرغ شحن البطارية ؛ مما يؤثر على مستوى تركيزهم وأدائه (Dixit et al ., 2010).

ويؤكد (Bragazzi & Puente, 2014) على تنوع الخصائص التشخيصية للنوموفوبيا Clinical Characteristics ، حيث تم اقتراح تضمين النوموفوبيا ضمن الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM-V وذلك بناءً على توصيات مجموعة القلق (Anxiety Group) والعديد من الدراسات لتعديل معايير تشخيص الرهاب والاضطرابات العقلية، مفسرين هذه التوصيات برصد مظاهر وأبعاد جديدة للنوموفوبيا، مثل ظاهرة التفحص المستمر لشاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم استلام الرسائل أو المكالمات Phantom Vibration Syndrome or Ringer and Anxiety Ringxiety" and "Anxiety " ومن أشكالها المثيرة للاهتمام في بعض الأحيان، سماع ضجة كبيرة في السمع "النعمة الوهمية" أو "الأصوات النغمة كاذبة" "False" (Phantom Ring Tones" or "False Mobile Sounds" أو الخطبين الصوت من الهاتف الخليوي مع رنين مشابه؛ مما يؤدي إلى رد فعل غير محسوب في البحث عن جوال الشخص بعد سماع أو افتراض سماع نغمة رنين . وكذلك الحفاظ على الهاتف النقال مفتوح (4 ساعة يوميا)، والنوم أحياناً مع الجهاز النقال في الفراش.

وحيث أشار (Yildirim, 2014) إلى مجموعة من الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا، التي تمثلت في إصابة الطلبة ببعض الآلام والأعراض الجسدية، كذلك من الصعوبة أن يقوم الطالب بترك هاتفه أو إغلاقه تحت أي ظرف من الظروف، وفي حالة اقتراب بطارية الهاتف من النفاذ يصاب بحالة من الخوف والفرع الشديد، ويحاول بأقصى قدرته إيصال الهاتف بالشاحن فوراً مهما كلفه ذلك من جهد أو مال، كذلك يعاني الطلبة من الرعب الشديد أو القلق غير الطبيعي تجاه التواجد في مكان خال من تغطية شبكات النقال أو الإنترنت ، كما أن هناك أربعة أبعاد للنوموفوبيا: العجز عن التواصل ، فقدان الترابط ، صعوبة الوصول للمعلومات ، القلق وعدم الراحة (Yildirim & Correia., 2015).

و قد فسّر (Miller-Ott, Kelly, & Duran, 2014) أسباب حدوث النوموفوبيا بأن الأجيال الشابة أصبحت تعد الهواتف الذكية أداة ضرورية في الحياة بسبب مجموعة واسعة من الوظائف التي تؤديها، ومع زيادة انتشار الهواتف الذكية زاد انتشار هذه الظاهرة وأمكن ملاحظة انتشارها ما بين جيل الشباب وتؤثر النوموفوبيا على حياة الشباب اليومية تأثيراً سلبياً على المستوى البدني والنفسي (Gezgin et al., 2016).

ويتسق ذلك مع العديد من الدراسات التي تناولت النوموفوبيا بالدراسة والقياس نظراً لتأثيرها على المراهقين والشباب وخاصة طلاب الجامعة (هبة محمود محمد، ٢٠١٩؛ Ozdemir, B& Cakir, O& Hussain, I , 2018 ؛ إيمان الجنابي، ٢٠٢١؛ سندس عبد الرحمن الحربي، ٢٠٢٠؛ عبد العزيز محمود، ٢٠٢٠؛ Antonio-José et al., 2020 ؛ Arpaci , I ., 2020 ؛ علا عبدالرحمن محمد، ٢٠١٩ ؛ Jilisha, et al , 2019 ؛ Ahmed, et al., 2019 ؛ فوز المومني ، شيرين العكور ، ٢٠١٨ ؛ Gezgin et al., 2016)، حيث يوجد العديد من الدراسات التي استخدمت مقياس النوموفوبيا لـ Yildirim & Correia (2015) ومنها (نورا عثمان ٢٠٢١؛ Danilo, B. et, al., 2020 ؛ Jilisha, et al , 2019 ؛ عبد العزيز محمود، ٢٠٢٠)، ويتسق ذلك مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات بأن مقياس (Yildirim & Correia., 2015) يعد من أهم مقاييس النوموفوبيا حالياً ، ولقد تمت ترجمته إلي عدة لغات وإعادة إستعماله من قبل عدد من الباحثين حول العالم حيث أنه قد تم تصميم النسخة الأصلية خصيصاً لطلاب المرحلة الجامعية، فقد تم مؤخراً ترجمته إلي عدة لغات منها الإسبانية إذ قام (González-Cabrera et al., (2017 واختيار الخصائص السيكومترية للنسخة الأسبانية من المقياس، والتي أظهرت خصائص سيكومترية مقبولة، وفي حدود ماتم إطلاع الباحثين عليه لا يوجد في البيئة العربية مقاييس للنوموفوبيا للمراهقين بصفة عامة، ولطلاب الجامعة بصفة خاصة، سوي دراسة لولوة مطلق فارس (٢٠١٨) لطلاب المرحلة الثانوية.

هذا بالإضافة إلى إن واحدة من أهم الاعتبارات المرتبطة بالنوموفوبيا أنه قد يٌصبح غير قابل للتحكم أو متزايد الإستخدام ، حيث يؤثر على الحياة اليومية، ولهذا فإن الكلينيكيين والباحثين في حاجة للوعي بالوسائل المتاحة لقياس وتشخيص النوموفوبيا؛ لارتباطها بعدد من المتغيرات الديموجرافية والمتغيرات النفسية والمتغيرات النفس- اجتماعية، وهذا ما حدا بالباحثين في الدراسة الحالية التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة، وهذا ما قد يتضح ويتبلور في مشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة :

بدأ إحساس الباحثة بمشكلة الدراسة الحالية من خلال ما تم ملاحظته على الطلاب أثناء المحاضرات أو خارجها من إنشغالهم المستمر بالهاتف المحمول وتطبيقاته، والإعتماد عليه في كافة الأنشطة، الأمر الذي يٌظهر خوفهم من التقييم السلبي لفقدانه أو الابتعاد عنه؛ مما يعيق أندماجهم مع بعضهم البعض، الأمر الذي ينعكس بدوره على جودة الأداء ، حيث إنه كلما

أزدادت حالة التوتر والخوف هذه أزداد معها الخلل فى الأداء؛ لأسباب قد تكون موضوعية بتعدد تطبيقات الهاتف المحمول، أو أسباب تتعلق بالجوانب النفس - اجتماعية، وهي الخوف من فقدان الهاتف المحمول والاعتماد الكلي عليه فى كافة الأنشطة الحياتية عن طريق الإستخدام غير المنضبط، وإهمال الأنشطة اليومية، والنظر للهاتف بإستمرار، وعدم القدرة على الإستغناء عنه .

ولقد أضحى أنه من أبرز أسباب أنتشار النوموفوبيا هي أنفتاح العالم على الفضاء الخارجى وفقدان الإحساس بتقدير الذات، فيحاولون بذلك التخفيف عن أحساسهم بالدونية من خلال أستخدام الهواتف المحمولة، كما أكد بعض الباحثين أن إنشغال الآباء والأمهات بالأعمال والأعباء داخل وخارج المنزل قد يعتبر سببا من الأسباب لإستخدام الهواتف المحمولة (علاء عبدالرحمن، ٢٠١٩).

على الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت إدمان التكنولوجيا Technology Addiction ، إلا أنه لم يحظ الخوف من فقدان الهاتف المحمول " النوموفوبيا" الإهتمام الكافي من العلماء والباحثين على المستوى النظري والعلاجي، حيث أجري (Aman et al, 2015) دراسة بهدف معرفة آثار النوموفوبيا علي الأداء الأكاديمي لطلاب كلية الطب وأظهرت النتائج الدراسة أن عينة من قوامها ٣٨٠ طالب وطالبة، جاءت بنسبة ٥٣٪ من هذه العينة تعاني من انخفاض فى أدائهم الأكاديمي بسبب النوموفوبيا ، بالإضافة إلي وجود أدلة علمية متسقة عن وجود علاقة بين النوموفوبيا وبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينات مختلفة من المراهقين والراشدين، كما فى دراسات (Sharma&Kaur, 2016؛ Gezgin et al, 2018a)، كما أوضحت نتائج دراسة (Yildirim (2015 بأن حوالي (٥٣٪) من مستخدمي شبكة الانترنت المستخدم للهواتف المحمولة يعانون من النوموفوبيا ، والقلق الشديد لفقد الهاتف.

وفى حدود ماتم إطلاع الباحثين عليه لا يوجد فى البيئة العربية مقاييس للنوموفوبيا ، وجميع الدراسات التي تناولت النوموفوبيا تناولتها فى ضوء كونها من المشكلات التي يعانها الشباب الجامعي (هبة محمود محمد ، ٢٠١٩؛ إيمان الجنابي ، ٢٠٢١؛ سندس عبد الرحمن الحربي ، ٢٠٢٠؛ عبد العزيز محمود ، ٢٠٢٠؛ علا عبدالرحمن محمد ، ٢٠١٩؛ فواز المومني ، شيرين العكور ، ٢٠١٨)، وفى البيئة الأجنبية فى حدود ماتم إطلاع الباحثين عليه فتوجد عدد من المقاييس للنوموفوبيا التي إهتمت بهذه المرحلة الحاسمة من حياة الطلبة الا وهي مرحلة الجامعة، من أهمها مقياس (Yildirim & Correia., 2015) حيث أنه قد تم تصميم النسخه الأصلية خصيصاً لطلاب المرحلة الجامعية ، ونظرا لندرة الدراسات التي حاولت التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس النوموفوبيا لدي طلبة الجامعة فى البيئة العربية فى حدود

إطلاع الباحثة حاولت الباحثة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا للاطمئنان لمناسبته لعينة البحث ، ولذلك يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤل : ما الخصائص السيكومترية ( الصدق ، الثبات ) للمقياس لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة ؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي التحقق من الخصائص السيكومترية " الصدق، والثبات " لمقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة إعداد (Yildirim & Correia 2015) تعريب الباحثين في البيئة العربية .

### أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من أهمية موضوعها؛ فالنوموفوبيا من المشكلات التي باتت أكثر انتشاراً على مستوى عالمي، ولا يخفى ما لهذا من أهمية في توفير أداة لمقياس النوموفوبيا بخصائص سيكومترية مناسبة، وما يمثله من إضافة يمكن الاستفادة منها في مجال الدراسات والبحوث الخاصة في تشخيص اضطراب النوموفوبيا لطلاب الجامعة

### رابعاً : الإطار النظري ومفاهيم الدراسة :

#### ١- النوموفوبيا No Mobile Phone:

يعد مصطلح النوموفوبيا من المصطلحات الحديثة في العلوم النفسية والاجتماعية ، حيث أن الفوبيا تعني الرهاب ، وهي اضطراب نفسي ، يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف أو نشاطات معينه عند حدوثها أو مجرد التفكير فيها (مصطفى عبدالمحسن الحديدي، ٢٠١٥)،

وهي إختصار الأحرف الأولي لـ No Mobile Phone phobia ، والنوموفوبيا هو نوع جديد من الرهاب أو الخوف المرضي الذي يصيب الفرد لمجرد التفكير بضياح هاتفه المحمول أو حتي نسيانه ، الهلع الناجم من الوجود خارج نطاق تغطية الشبكة ، ومن ثم عدم القدرة علي الإتصال أو إستقبال الإتصالات (Yildirim., 2014). ويعرف Kajal et al., (2016)، النوموفوبيا بأنها الخوف غير العقلاني من الخروج خارج نطاق الإتصال بالهاتف المحمول، كما يمكن تعريف النوموفوبيا بأنها حالة من مشاعر عدم الإرتياح والقلق والعصبية الناتجة من عدم القدرة على الإتصال بالهاتف المحمول (Sharma&Kaure., 2016) .



وفى إطار الخلط بين مفهوم النوموفوبيا وبعض المفاهيم الأخرى ، نجد أن بعض الباحثين أشار إلى النوموفوبيا على أنها أحد أشكال الإدمان السلوكى للهاتف المحمول (Bivin et al., 2013; Davie&Hilber, 2017, Nawaz, et al., 2017) ، ومنهم من أشار إليها كمشكلة أو كظاهرة سلوكية تنتج عن الإعتماد على الهواتف المحمولة وسوء استخدامها (Gezgin et al., 2018; Thakur&Olive,2016)، وفى حين يرى باحثون آخرون أنها اضطراب سلوكى ، ورغم هذا الجدل إلى أن إستخدام مصطلح إدمان الهواتف المحمولة للإشارة إلى النوموفوبيا يؤدي إلى صعوبة فهم مفهوم النوموفوبيا، أكدوا أن مصطلح النوموفوبيا يوحي بالرهاب(الخوف) من عدم وجود الهاتف المحمول وليس الإدمان على استخدامها (king et al, 2014). والمستقرى لما سبق يتضح أن النوموفوبيا ليس معناها الإدمان على الهواتف المحمولة ، وإنما هي مصطلح جديد يشير إلى خوف الفرد من فقد الهاتف أو نسيانه فى مكان ما ، أو وجود الهاتف معه ولكن لا تتوافر شبكة الأنترنت ، أو نفاذ البطارية مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التواصل بالآخرين ، وفقدان القدرة على معرفة الأخبار من حوله ومتابعة وسائل الإتصال الاجتماعية ( كالواتس اب ، أو الفيس أو التويتير أو الإنستجرام ... ) ويتفق هذا مع ما أكد عليه ( King et al. , 2014 ) ، ودراسة ( Yilidiram ( 2014 ) كما اتضح أيضا أن نسبة التزايد بالإصابة بالنوموفوبيا لدى الشباب وطلاب وطالبات الجامعة سببه الأساسى هو الإعتماد المتزايد على التكنولوجيا ، وانتشار الهواتف المحمولة وإستخدامها فى جميع الأوقات .

وحيث أن هناك العديد من المظاهر السلوكية التي يمكن إتخاذها كمحركات تشخيصية للنوموفوبيا منها ، ظهور مشاعر الخوف والقلق والعصبية عند فقدان الإتصال بالهاتف المحمول أو فقد الاتصال بالشبكة أو عند نفاذ شحن بطارية الهاتف أو اذا أوشك الرصيد على الإنتهاء، الحرص أن يكون الهاتف المحمول مفتوح طوال اليوم وأثناء النوم، القلق المترقب عند سماع رنة هاتف مشابهة لرنه الهاتف المحمول للشخص، الشعور بالقلق نتيجة فقد الإتصال بأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء ، الشعور بالتوتر فى حالة عدم القدرة على إستقبال الرسائل والمكالمات، الضيق فى حالة عدم التمكن من الإطلاع على البريد الإلكتروني وكذلك التطبيقات الأخرى مثل what,s app (yildirim, 2014).

إن المستقرى لما سبق يتضح له تعدد الآراء ووجهات النظر حول مفهوم النوموفوبيا ، حيث إختلف الباحثون فى تعريفهم له وفقاً لإتجاه وجهات نظر كل منهم ، ولهذا التعدد ، ولذلك الإختلاف أسبابه العديدة ، منها : الحدائة النسبية للمصطلح فى الدراسات النفسية ، وطبيعة تصنيف النوموفوبيا، وإفتقار الجهود البحثية إلى الإتصال والإستمرار فيما بينها ، وإستخدام الدراسات عينات ذات خصائص وصفات متباينة ، من حيث : العمر الزمنى ، والنوع ، والمتغيرات النفسية والإجتماعية الأمر الذى يستوجب تحديد المقصود النوموفوبيا بالدراسة الحالية.

## الدراسات ذات الصلة :

هدفت دراسة نورا أحمد عثمان (٢٠٢١) إلى التعرف على النوموفوبيا كمنبئ بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة المراهقين ، وتكونت عينة البحث من ٢٧٦ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم من ١٦ - ١٨ سنة ، وكان من الأدوات التي استخدمتها الباحثة مقياس النوموفوبيا اعداد / Yildirim & Correia,2015 ترجمة وتعريب الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين ، وتوصلت النتائج ايضا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية وفقا لمتغير التخصص علمي/ادبي والنوع ذكور/إناث.

وهدفت دراسة Antonio-José et al.,( 2020) الى استخدام استبيان Nomophobia ، حيث تكونت العينة المشاركة من ١٧٤٣ طالباً تتراوح أعمارهم بين ٢٠-١٢ عاماً من المراحل التعليمية المختلفة ، وأظهرت النتائج أنه تم العثور على أعلى معدلات الرهاب فيما يتعلق بالجنس ، تتمتع النساء بمعدلات أعلى للرهاب من الرجال ، تبعاً للعمر .

وهدفت دراسة محمد عبدالرازق، عمرو سليمان (٢٠٢٠) أعداد مقياس النوموفوبيا ، للتحقق من الإسهام النسبي للخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من ٥٨٤ مراهق مغترباً في المملكة العربية السعودية من ٣٥٢ الذكور، ومن الإناث ٢٣٢ تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٥-٧٠ سنة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في النوموفوبيا في اتجاه الإناث، وإسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين .

واستخدمت دراسة Jilisha, et al.,(2019) مقياس النوموفوبيا Nomophobia, المكون من عشرين بنداً للكشف عن درجة الخوف المرتبطة بالابتعاد عن الهاتف المحمول ورصدت من خلاله الدراسة الخصائص الاجتماعية والديموغرافية لأفراد العينة ونمط استخدام الهواتف الذكية وسوء الحالة الصحية المرتبطة باستخدام الهواتف الذكية للمشاركين، كما استخدمت الدراسة أسلوب المقابلة الكلينيكية للدراسة المتعمقة للطلاب ذوي درجات متوسطة ومرتفعة في النوموفوبيا وتوصلت الدراسة إلى أن ٢٣.٥% من أفراد العينة يعانون من درجات نوموفوبيا مرتفعة.

وكما أستهدفت دراسة السعيد ردررة (٢٠١٦) تصميم مقياس للنوموفوبيا، والتحقق من شروطة السيكومترية، ودراسة العلاقة بين ابعاده من ناحية، وبعض متغيرات الشخصية من ناحية اخري البحث الحسي\_قلق التفاعل الاجتماعي، لدي عينة من طلاب ام القرى بالسعودية ن=٤٣٠ بمتوسط عمري وانحراف معياري ١٢.٢٢±١.٧٦ عام. واطهرت نتائج التحليل العاملي وجود اربعة ابعاد للنوموفوبيا وهي:القلق المعمم، واستجابة القلق لفقدان التواصل، والانشغال بالتهديدات المتوقعة، والاستخدام القهري للهاتف الذكي. كما اظهرت وجود فروق بين الجنسين في كل من النوموفوبيا في اتجاه الذكور/ وفي البحث الحسي في اتجاه الاناث، في حين لم يوجد فروق جوهرية في القلق الاجتماعي تعزي للنوع.

إن المستقرئ للدراسات ذات الصلة يتضح له أن ندرة في الدراسات التي تناولت مقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة بالبحث والدراسة، وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي قام فيها الباحثين بإعداد أداة الدراسة بأنفسهم لقياس السمة المراد قياسها ، وتتفرد عنها فى حداثة موضوعها وقيامها بدراسة جديدة فى مجال طلاب الجامعة وقد قام الباحثين بتعريب هذا المقياس والتحقق من خصائصه السيكومترية بغرض قياس النوموفوبيا لدي طلاب الجامعة.

## منهج وأجراءات الدراسة:

### ١- منهج الدراسة :

تستخدم الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي ؛ لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة في حساب مؤشرات صدق البناء للمقياس ، إضافة إلى تحديد بعض مؤشرات الثبات لمقياس النوموفوبيا لدي طلاب الجامعة .

### ٢- عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وقد بلغ عددها (١٨٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أسيوط ، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٦٤) وانحراف معياري قدره (١.٨٣).

### ٣- أداة الدراسة:

يُعد مقياس النوموفوبيا إعداد (Yildirim & Correia (2015) ترجمة الباحثين أداة سيكومترية تهدف إلى تشخيص النوموفوبيا للمراهقين ، ويتكون من ٢٤ عبارة، توزع على أربع أبعاد رئيسة، هي : صعوبة التواصل مع الآخرين (Not Being Able to Communicate) ويضم ٦ مفردات هي : ( ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥)، وفقد الاتصال بالشبكة

Losing Connectedness ويضم ٥ مفردات ، هي : ( ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ ) ،  
وصعوبة الوصول إلى شبكة المعلومات Not Being Able to Access Information ،  
ويضم ٤ مفردات، هي : ( ١ - ٢ - ٣ - ٤ ) ، وقد وسائل الترفيه Giving up Convenience  
ويضم ٥ مفردات، وهي : ( ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ ) .

وتتم الإجابة على الاستبيان بطريقة ليكرت السباعية المتدرجة، حيث تعطى موافق بدرجة  
كبيرة (٧)، وموافق بدرجة متوسطة (٦) ، وموافق بدرجة قليلة (٥)، ومحايد (٤)، وغير موافق  
(٣)، وغير موافق بدرجة متوسطة (٢)، وغير موافق بدرجة كبيرة (١)، وبذلك تصبح أعلى درجة  
(١٤٠) وأقل درجة (٢٠).

ويتم جمع الدرجات للاستبيان ككل، وهناك أربع مستويات لتشخيص النوموفوبيا،  
هي :

- أ- حصول الفرد على درجة ٢٠ تشير إلى عدم وجود نوموفوبيا.
- ب- حصول الفرد على درجة ٢١-٥٩ تشير إلى مستوى منخفض من النوموفوبيا.
- ج- حصول الفرد على درجة ٦٠ - ٩٩ تشير إلى مستوى متوسط من النوموفوبيا.
- د- حصول الفرد على درجة ١٠٠ فأكثر تشير إلى مستوى مرتفع من النوموفوبيا .

#### نتائج الدراسة وتفسيرها :

#### ١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: " يتصف مقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة بمؤشرات  
صدق كما في التراث النفسي "

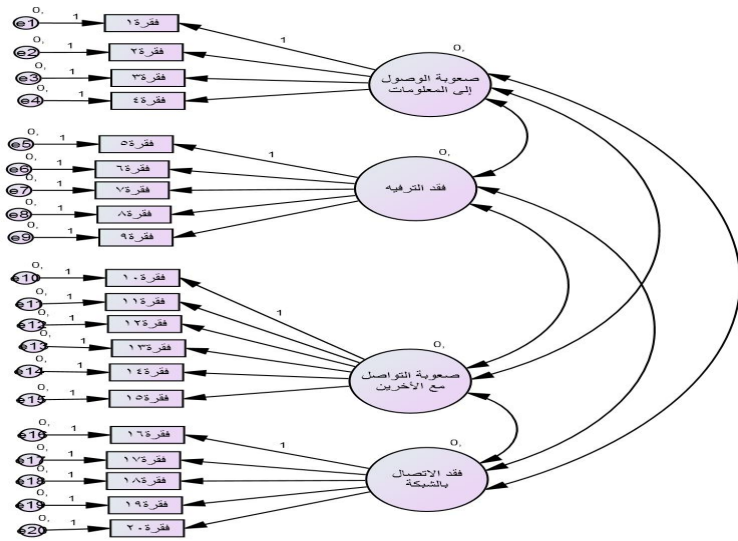
وللتحقق من صحة هذا الفرض ، اعتمد الباحثين في حساب صدق المقياس Validity  
على نوعين من أنواع الصدق ، وهما : صدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity ،  
وصدق البناء Construct Validity .

#### أ- الصدق المنطقي ( صدق المحكمين ) Logical Validity

تم ترجمة مقياس النوموفوبيا للغة العربية، وعرض الصورة المبدئية للترجمة على  
مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم ( )  
) ، وقد اشتملت الصورة الأولية على (٢٠) عبارة بهدف : التأكد من دقة ترجمة عبارات  
المقياس، وتحديد مدى ملائمة العبارات لطبيعة خصائص طلاب الجامعة وفي ضوء آراء  
المحكمين ثم تعديل (٣) عبارات، ، كما قام الباحثون بالترجمة العربية لعبارات مقياس  
النوموفوبيا من خلال عرض الصورة الم معربة للمقياس على مجموعة من السادة المحكمين  
المتخصصين في مجال اللغة الإنجليزية بلغ عددهم (٣) ؛ بهدف التأكد من دقة الترجمة، وتم  
تطبيقه على المشاركين بالدراسة الأساسية ؛ للاستقرار على الصورة النهائية له .

ب- صدق البناء Construct Validity :

اعتمد الباحثين في حساب صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٨٠) طالباً من طلاب الجامعة بواسطة برنامج "IBM Spss v20"؛ للتحقق من صدق البناء الكامن أو التحتي لمقياس النوموفوبيا عن طريق اختيار نموذج العوامل الكامنة، حيث تم افتراض أن العوامل المشاهدة Observed Factors للنوموفوبيا تنتظم حول أربعة عوامل كامنة Four Latent Factors ، ويوضح شكل (١) نموذج العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا.



شكل (١)

نموذج العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا

وقد حظي نموذج العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث إن قيمة كاسغر دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر (\*). مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار، ويوضح جدول (١) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا .

(\*). تم تحديد المدى المثالي للمؤشر في ضوء الأطر النظرية للإحصاء المتقدم للعلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.

جدول (١)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا (ن = ١٨٠)

م	المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	$\chi^2$ الاختبار الإحصائي Chi-Square كاي درجات الحرية df (**) مستوى دلالة Chi-Square	١٥٦.٧ ٨٢ ١٦٧ ٠.١٣	أن تكون قيمة كاي غير دالة إحصائياً
٢	اختبار مربع كاي النسبي ( Chi-Square / df Relative )	٠.٩٣٩	صفر - ٥
٣	مؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI)	٠.٨٤٩	صفر - ١
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	٠.٩٢١	صفر - ١
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSEA	٠.٠٤٥	صفر - ٠.١
٦	مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	٠.٠٣٧	صفر - ٠.١
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (ECVI) مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٢.١٨١ ٢.٣٠٢	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٨	مؤشر المطابقة المعياري Incremental Fit Indexes (NFI)	٠.٩٢١	صفر - ١
٩	مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI)	٠.٨٤١	صفر - ١
١٠	مؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI)	٠.٨٩٢	صفر - ١
١١	مؤشر المطابقة التزايدى Incremental Fit Index (IFI)	٠.٩٣٠	١ - ٠.٠٩٥

يتضح من جدول (١) أن النموذج المقترح قد جاء متطابقاً مع البيانات في ضوء العديد من المؤشرات ومنها مؤشر كاي  $\chi^2$  (١٥٦.٧٨٢)، ومؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI) (٠.٩٨) ومؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) (٠.٩٦)، ومؤشر المطابقة المعياري Incremental Fit Indexes (NFI) (٠.٩٨)، ومؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI) (٠.٩٩)، ومؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI) (٠.٩٦)، ومؤشر المطابقة التزايدى Incremental Fit Index (IFI) (٠.٩٢)، ومؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) (٠.٠٠٠١).

(\*\*) تم تحديد درجة الحرية طبقاً لعدد المتغيرات المشاهدة والكامنة.

٢- نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

ينص الفرض الثانى على أنه : " يتصف مقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة بمؤشرات ثبات كما فى التراث النفسى " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض، اعتمد الباحثين فى حساب ثبات المقياس Reliability على طريقتي : ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method (صفوت فرج، ٢٠٠٧، ٣٢٧) ، وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest، حيث استخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار؛ لحساب ثبات الاختبار بعد تطبيقه المشاركون بالدراسة لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (ن=٩٥)، بفصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المشاركين بالدراسة الحالية، ودرجاتهم فى التطبيق الثانى على الاختبار ككل وأبعاده الأربعة، ويوضح جدول (٢) قيم معامل الثبات لمقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method وإعادة تطبيق الاختبار Test- Retest .

جدول (٢)

قيم معامل ثبات مقياس النوموفوبيا وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباك وإعادة تطبيق الاختبار (ن=١٨٠)

قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس النوموفوبيا
ألفا كرونباك	إعادة تطبيق الاختبار	
٠.٦٩	٠.٦٦	العامل الأول: صعوبة التواصل مع الآخرين
٠.٧٢	٠.٦٩	العامل الثانى: فقد الاتصال بالشبكة
٠.٧١	٠.٧١	العامل الثالث: صعوبة الوصول إلى المعلومات
٠.٧١	٠.٦٧	العامل الرابع: فقد الترفيه
٠.٧٤	٠.٧٢	مقياس النوموفوبيا

يتضح من جدول (٢) ارتفاع قيم معامل ثبات مقياس النوموفوبيا وأبعاده الفرعية بطريقتي ألفا كرونباك وإعادة تطبيق الاختبار؛ مما يشير إلى تمتع المقياس ككل وأبعاده بدلالات ثبات مناسبة.

## تفسير نتائج الدراسة :

فيما يتعلق بالفرض الأول "يتصف مقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة بمؤشرات صدق كما في التراث النفسي" تم التحقق من توافر مؤشرات الصدق بعدة أساليب، أولاً عرض المقياس علي المحكمين، ثانياً باستخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق البناء الكامن أو التحتي لمقياس النوموفوبيا عن طريق اختيار نموذج العوامل الكامنة، حيث تم افتراض أن العوامل المشاهدة Observed Factors للنوموفوبيا تنتظم حول أربعة عوامل كامنة Four Latent Factors، وهي: صعوبة الوصول للمعلومات، فقد الترفية، صعوبة التواصل مع الآخرين، فقد الإتصال بالشبكة، وقد حظي نموذج العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، أما فيما يتعلق بالفرض الثاني " يتصف مقياس النوموفوبيا لطلاب الجامعة بمؤشرات ثبات كما في التراث النفسي" فقد تم التحقق من مؤشرات الثبات بطريقتي : ألفا كرونباك، وطريقة إعادة تطبيق الاختبار، وقد بلغ معامل ثبات المقياس ككل لأبعاده الأربعة (٠.٦٩، ٠.٧١، ٠.٧١، ٠.٧٢) علي التوالي، وتؤكد النتائج السابقة تمتع المقياس بمعدلات ثابت عالية وذات دلالة إحصائية وأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق، مما يؤكد أن المقياس يصلح استخدامه مع طلاب الجامعة ويمكن استخدامه في البحوث والدراسات العربية الخاصة بطلاب الجامعة، ولندرة الدراسات ذات الصلة للنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة قامت الباحثة بتفسير مأسفرت عنه نتائج التحليل العاملي، أربعة عوامل لمقياس النوموفوبيا استناداً إلى الأدبيات البحثية والأطر النظرية حول خصائص السايكومترية لمقياس النوموفوبيا، حيث أشار (Neetu.G.,2020) أن رهاب النوموفوبيا يسبب اضطراب في النوم وتغيرات الجهاز التنفسي والإرتعاش، والتعرق والإثارة والإرتباك وعدم انتظام دقات القلب، ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة (Ahmed, et al.,(2019) وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين النوموفوبيا والاضطرابات العضلية لدى الطلاب نتيجة استخدام الهواتف، وأشارت هبة محمود محمد (٢٠١٩) إلي وجدت فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب في النوموفوبيا وفقاً لنمط استخدام الطلاب للهاتف الذكي في اتجاه من يستخدمونه لقتل الوقت والملل، كما أشارت (Gentenia,E. et al.(2018) بأن الأشخاص الذين يظهرون مستويات أعلى من الرهاب لديهم حاجة أكبر للتحقق باستمرار من إشعارات أجهزتهم المحمولة، وهذا بدوره يؤثر على جودة النوم والكل والصحة والإنتاجية والتركيز والأداء.



فى حين أكد (Antonio, M et al., 2020) أن الخوف من فقدان المحمول يؤثر سلباً على الشخصية واحترام الذات والأداء الأكاديمى، ويسبب القلق والتوتر والمشاكل الصحية الجسدية الأخرى، لذلك نواجه مشكلة صحية تؤثر سلباً على الشخص وتسبب مشاكل نفسية وجسدية وسلوكية، كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه (Arpaci, i., 2020) أن النوموفوبيا لها تأثير سلبى على نوعية الحياة من خلال التسبب فى مشاكل عاطفية وفقر النشاط والشعور بالقلق عندما لا يكون الهاتف متاح والمشكل المالية بسبب الإستخدام المفرط، كما أكدت ذلك نتائج دراسة (Tugba D et al., 2020) أن المجموعة المصابة بالقلق وفقر النشاط تتبأ بالدرجة الإجمالية لرهاب فقد المحمول، وأشارت إيمان جمعة شكر (2019) إلى أنه تبين من خلال الدراسة السيكومترية ارتباط النوموفوبيا بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المراهقات على نحو موجب، وتوصلت نتائج دراسة محمد عبدالرازق، عمرو سليمان (2020) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين واسهام الخوف من الضياع فى التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين.

ويتسق ذلك مع أبحاثه (Gezgin, D., et al., 2018) بأن الوحدة النفسية منبأ بالنوموفوبيا ويؤيد ذلك نتائج دراسة (Soraia G., et al., 2020) التى اشارت انعدد ساعات استخدام الهاتف المحمول يومياً منبئ قوياً برهاب فقد المحمول، كما افادت بذلك نتائج دراسة (Gezgin & Çakır., 2016) عن وجود فرق حيث كبير من حيث مدة استخدام الإنترنت عبر الهاتف المحمول أن أولئك الذين يقضون (5-6) ساعات على هواتفهم المحمولة أكثر عرضة لتأثيرات رهاب النوموفوبيا مثل القلق واضطرابات النوم والتوتر وفقدان الإهتمام أو الدافع تجاه الدروس، أكدت دراسة (Jilisha, et al., 2019) على أنه ترتفع درجات النوموفوبيا لمن لديهم خبرات رهاب سابقة، هذا بالضافة أن أعراض النوموفوبيا لدى المشاركين تتلخص فى استخدام الهاتف الذكى لمدة كبيرة يومياً، وإدمان للشبكات الاجتماعية، والتحقق من إشعارات الهاتف دون سبب، والتحقق من الهاتف الذكى بعد الاستيقاظ فى الصباح، كما أظهرت المقابلة الكلينية المتعمقة سمات الدمان بين الطلاب، مثل التبعية والسلوك القهري، حيث عانى الطلاب أيضاً من القلق والإحباط عندما اضطروا إلى الانفصال عن هواتفهم الذكية، وهذا يعود إلى مفاهيم خاطئة فيما يتعلق بنمط استخدام الهاتف المحمول.

## قائمة المراجع

- إيمان جمعة فهمي محمد شكر (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقتها بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المرهقات (دراسة سيكومترية-كلنكية), *مجلة كلية التربية , جامعة بنها*, (١٢٠), ج٤, ٥٢٤-٥٩٠.
- إيمان حسن جعدان الجنابي (٢٠٢١). رهاب فقدان الهاتف الذكي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي لدى طلبة الجامعة, *مجلة الدراسات المستدامة, الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة*, ٣, ٨٠٥ - ٨٢٦ .
- السعيد عبد الصالحين محمد ددرا (٢٠١٦). النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعية دراسة استكشافية, *درسات نفسية, رابطة الاخصائين النفسيين المصرية رانم*, ٢٦ (٣), ٣٦١-٣٩٢.
- صفوت فرج (٢٠٠٧). *القياس النفسي*, ط٣, القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علا عبدالرحمن علي محمد (٢٠١٩) . النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة, *رسالة ماجستير, كلية الدراسات العليا للتربية, جامعة القاهرة*.
- فواز المومني ، وشيرين العكوم (٢٠١٧) . الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقّال النوموفوبيا لدى طلبة جامعة اليرموك, *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*, جامعة اليرموك، ١٥ (١) ٣٣-٤٧.
- لولوة مطلق فارس الجاسر (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، (١٩)، ج١٧، ٥٩١-٦١١.
- محمد مصطفى عبد الرزاق، عمرو محمد سليمان (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول "النوموفوبيا" لدى المراهقين المغتربين، *المجلة التربوية* ، جامعة سوهاج، كلية التربية، ج٨٢، ٦٩-١١.

مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١٥) . النموذج البنائى للعلاقات بين إدمان الهاتف المحمول والإفصاح عن الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية بالسويس*، جامعة قناة السويس، ٨(٤)، أكتوبر،

هبة محمود محمد (٢٠١٩). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والإنذافية وبعض المتغيرات الديموجرافية فى التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي، *دراسات نفسية، رابطة الأخصائين النفسيين المصرية (رانم)*، ٢(٤)، ٧٦١-٨٣١ .

Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian journal of psychiatry*, 61(1), 77.

Antonio-Manuel Rodríguez-García, Antonio-José Moreno-Guerrero and Jesús López Belmonte(2020): Nomophobia:an Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone\_A Systematic Literature Review, *Internationa Journa of Environmental Research and Public Health* ,int.J. Environ. Res. Public Health 2020,17,580.

Arpaci ,I.(2020): *Gender difference in the relationship between problematic internet use and Nomophobia*, *springer Science Buusiness Media* , LLc ,part of Springer Nature 2020 @gop.edu.tr. Current Psychology [https: doi.org./10.1007/s12144-2020-01160-x](https://doi.org/10.1007/s12144-2020-01160-x).

- Bivin,J., Mathew,P., Thulasi,P.&Philip,J.(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.
- Danilo ,B, Buctot, Nami Kim,sun Hee kim (2020):the role of Nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of Junior and senior high school students in the Philippines, *Social Sciences & Humanities Open* 2(2020) 100035.
- Davie,N.&Hilber,T.(2017).Nomophobia: Is Smartphone addiction a genuin risk for mobile learning?.*International Conference Mobile Learning*,100-104.
- Dixit , S ; Shukla , H ; Bhagwat , A ; Bindal , A ; Goyal , A & Zaidi , K . (2010) . A study to evaluate mobile phone dependence among Students of a medical college and associated hospital of central india . *Indian Journal of Community Medicine* . 35 (2) . Aprill . 339 – 341 .
- Gentina, E.; Tang, T.L.-P.; Dancoine, P.-F.(2018 ): Does Gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating with iPhone)yet curb iCheating through reduced nomophobia? *Comput. Educ.* 2018,126,231-247.

- Gezgin,D., Cakir,O.&Yildirim,S.(2018b).The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: ***the factors influencing nomophobia.***
- Gezgin,D.,&Cakir, O.(2016).Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. ***Journal of Human Sciences***,13(2),2504–2519.
- González–Cabrera J., León–Mejía A., Pérez–Sancho C., Calvete E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP–Q) to Spanish in a sample of adolescents. ***Actas Españolas de Psiquiatría***, 45(4), 137–144.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed–methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. ***Indian journal of psychological medicine***, 41(6), 541.
- Kajal,P., Reshma,S.&Shailaja,G.(2016).Are students becoming slaves of technology? ***International Journal of Advanced Research***, 4(9),601–605.
- King,A., Valenca,A., Cardoso,A.&Sancassiani,F.(2014).Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. ***Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health***, 10,28–35.

- Miller–Ott, A. E., Kelly, L., & Duran, R. L. (2014). Cell phone usage expectations, closeness, and relationship satisfaction between parents and their emerging adults in college. *Emerging Adulthood*, 2(4), 313–323.
- Munira,C.(2014).***A study to assess the effectiveness of psychoeducation on reducing the level of nomophobia a among the adults in Sothupakkam at kanchipuram district.*** A Dissertation for the Degree of Master of Science in Nursing, Medical University, Chennai.
- Nawaz,I., Sultan,I., Amjad,M.&Shaheen,A.(2017).Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology BehavioralSciences*, 1–7.
- Neetu Gilbert, (2020): AN UPTREND AMONG STUDENTS: NOMOPHOBIA, *Journal of Applied Science And Research*, 2020, 8 (2):25–29.
- Ozdemir,B., Cakir,O.& Hussain,I.(2018).Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, (14)4,1519–1532.
- Sharma,S.&Kaur,R.(2016).Nomophobia: the problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(12),1135–1139.

- Soraia Goncalves, Paulo Dias, Ana- Paula Correia (2020):  
Nomophobia and Lifestyle: Smartphone use and its  
relationship to Psychopathologies, Computers in  
Human  
Behavior Reports 2 (2020) 100025 .
- Thakur,P.&Olive,K.(2016). A Quasi experimental study to assess  
the effect of structured teaching programme  
onknowledge regarding nomophobia among students  
of selected college in district Jalandhar, Punjab.  
***International Journal of Nursing Education***,  
(8)2,119-121.
- Tugba Didem K.,Funda Gumustas,Ayse  
RodopmanA., & Goksu, M . (2020) . The relationship  
between nomophobia and psychiatric symptoms in  
adolescents, *International Journal of Psychiatry in  
Clinical Practice*,  
<https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1819334>.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of Nomophobia:  
Developing and validating a questionnaire  
using mixed methods research. ***Unpublished  
Master thesis***, Iowa State University.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A  
***growing fear: Prevalence of nomophobia among  
Turkish college students.Information  
Development***,32(5), 1322-1331.
- Yildirm,C.& Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of  
nomophobia: Development and validation of a self-  
reported questionnaire.***Computers in Human  
Behavior***,49,130-137.