



النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهقين

د. نجوى علي بهلول^{1*}، د. نجاح عواد السميري²
¹دكتوراه إرشاد نفسي، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين
²دكتوراه صحة نفسية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

Nomophobia and Its Relationship with Psychological Alienation among Teenagers

Najwa Ali Bahloul^{1*}, Najah Awad Al-Samiri²

¹PhD in Psychological Guidance, Al-Aqsa University, Gaza, Palestine

²PhD in Mental Health, Al-Aqsa University, Gaza, Palestine

*Corresponding author

na.bahlul@alaqsa.edu.ps

*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2022-12-06

تاريخ القبول: 2022-12-02

تاريخ الاستلام: 2022-11-02

المخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين النوموفوبيا والاغتراب النفسي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث، ومعرفة درجة الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المراهقين، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، ومقياس النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس الاغتراب النفسي من إعدادهما، تم تطبيقهما على عينة من (600) مراهقاً ومراهقة من محافظات غزة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين النوموفوبيا والاغتراب النفسي، ووجود فروق تعزى لمتغير الجنس في النوموفوبيا والاغتراب النفسي لصالح الإناث، وأسهمت النوموفوبيا بمقدار (0.35) بالتنبؤ بالاغتراب النفسي، وفي ضوء النتائج تم اقتراح توصيات من أهمها عقد الندوات والدورات الإرشادية والتثقيفية للمراهقين حول مدى خطورة الإفراط في استخدام الهاتف النقال، وتأثيره على سلوكهم وصحتهم النفسية.

الكلمات مفتاحية: النوموفوبيا، الاغتراب النفسي، المراهقين.

Abstract

The study aimed to identify the relation between nomophobia and psychological alienation, the detection of differences between males and females in research variables, and know the degree of the relative contribution of nomophobia in predicting psychological alienation for teenagers. The researchers used the descriptive method, and a nomophobia scale-(Yildirim Correia, 2015), and psychological alienation-scale was prepared by them, as they were applied to a sample of (600) male and female teenagers in Gaza Governorates, the results concluded that: there is a positive relation between nomophobia and psychological alienation, and there are statistically significant differences in

nomophobia and psychological alienation due to gender, in favor of females and nomophobia contributed (0.35) to predicting psychological alienation. In light of the research results, the recommendations were proposed, the most important: Conducting guided training programs and courses for teenagers about the dangers of excessive mobile phone use, and its impact on their behavior and mental health.

Keywords: Nomophobia, Psychological Alienation, Teenagers.

المقدمة

يعد المراهقين من أكثر الفئات استخداماً للهواتف الذكية، حيث يقضون الجزء الأكبر من حياتهم بصحبته والانشغال في عالم مستجداته وتطوراته، فهم لا يستطيعون تجاهل إغراءات العروض التي تقدمها شركات الهواتف والإنترنت التي تتمثل في توفير الأجهزة ومكالمات بأسعار زهيدة، وإنترنت شبه مجاني، مما ساعد على الانتشار الواسع له في وسط المراهقين، الأمر الذي زاد من الإدمان على الهواتف الذكية، ومن ثم زيادة التأثيرات السلبية للهاتف النقال في حياة المراهق.

إن المراهق في العصر الحالي وجد نفسه في خضم العالم الرقمي، محاط بأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الذكية، في كل مكان وفي كل جانب من جوانب الحياة، البيت، العمل، المدرسة، الشارع، فأصبح العالم الرقمي أحد أهم العوامل المهمة في تنمية شخصية المراهقين، وأشهر التطبيقات التكنولوجية الحديثة انتشاراً، الهاتف النقال الذكي، لما له من مميزات جمّة، فهو يتسع للعديد من التطبيقات المفيدة للأفراد منها نشر الفيديوهات والصور، التواصل مع الأصدقاء والمعارف، متابعة آخر الأخبار، اللعب وقضاء أوقات الفراغ، التعلم وتبادل الأفكار.

فقد تسبب الهاتف المحمول الذكي بنقلة عالمية في المجتمعات كافة، فقد تم جمع العديد من التطبيقات الحديثة في جهاز واحد صغير، فالهاتف الذكي لم يعد هاتف محمول بين أيدينا، بل أصبح موسوعة وعالم مفتوح لنا، فهو مكتبة وطبيب وصيدلية وتسليّة وعمل ومعارف ودراسة، إنه بمثابة مصباح علاء الدين السحري في القمص الخيالية، الذي يفتح الكثير من الأفاق ويسهل كثيراً من مهام الحياة، ويعرف نيوري (Nuri, et al, 2021: 107) الهاتف الذكي بأنه "تكاملاً لأنظمة الكمبيوتر مع نظام الهاتف، أي تسهيل خصائص تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد".

فقد تغلغت الهواتف المحمولة في حياة الجميع بشكل متزايد، فأصبحت جزءاً مهماً لا غنى عنه في حياة الصغير والكبير، المراهق والراشد، وتوضح دراسة (Copaja-Corzo, et al., 2022) أن ما يقرب من 50% من سكان العالم يمتلك هاتفاً ذكياً نظراً لتكلفته المنخفضة وسهولة استخدامه، فأصبح الجميع يفضل الاتصال الغير مباشر، لأنه يجعلهم يشعرون بمزيد من الحماية.

ومن الاضطرابات التي ارتبطت بالعصر الحالي عامةً، وبمستخدمي الهواتف الذكية خاصةً "رهاب فقدان الهاتف المحمول" أو ما يطلق عليه (النوموفوبيا) Nomophobia، وهو اختصار لعبارة "no mobile phobia"، أي الخوف من فقدان الهاتف المحمول (Copaja-Corzo, et al., 2022: 1)، ويظهر هذا الرهاب من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية، من أبرزها: اصطحاب الأفراد لهواتفهم المحمولة في أي مكان حتى داخل دورات المياه، وعدم الخروج من المنزل بدونها، أي ينتابهم شعور بالقلق من عدم وجود الهاتف معهم (عبد الرازق وآخرون، 2021: 19).

وقد تم تناول هذا المصطلح لأول مرة بواسطة (King, Valenca & Nardi (2010) في تقرير نفسي عن إحدى الحالات المصابة باضطراب الهلع، ووصفه بأنه اضطراب القرن الحادي والعشرين، وعرفه بأنه حالة من عدم الشعور بالراحة، والقلق عندما يكون الشخص بعيداً عن الاتصال بهاتفه المحمول، وتم تحديث هذا التعريف بواسطة (King, et al, (2014) على أنه: مجموعة من السلوكيات والأعراض المتعلقة بالإفراط في استخدام الهاتف المحمول (عبد الرازق وآخرون، 2021: 19).

ونتيجة للتداخل بين النوموفوبيا والاضطرابات النفسية الأخرى، ونظراً لعدم تضمينه كرهاب محدد في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية (DSM-5)، الصادر عن الجمعية

الأمريكية للطب النفسي، فقد تمت مقارنته مع أمراض نفسية أخرى من خلال النظر إلى أوجه الشبه والاختلاف للمعايير التشخيصية (1: Copaja-Corzo, et al., 2022).

ونتيجة للاستعمال السيء لتلك التكنولوجيا الرقمية المرعبة اتسعت الفجوة النفسية بين أفراد الأسرة من أبناء وأزواج، ووجود حالة من الاغتراب والتهميش، هنا أصبح استخدام الهواتف الذكية عائق للصحة النفسية وليست وسيلة مساعدة، والذي ينعكس سلباً على شعوره بالأمان والاطمئنان ويؤدي إلى حالة من الوحدة وعدم الاستقرار النفسي والانفصال عن الواقع، أو ما يسمى بالاغتراب النفسي، إن الهواتف الذكية سلّبت الإنسان ذاته، وجعلته عبداً تابعاً لها، ومن هنا يفقد الفرد التناغم النفسي، وبذلك يحدث الاغتراب.

وتعد ظاهرة الاغتراب من أخطر الظواهر النفسية على وجود المجتمع الإنساني، ذلك لأنها تهدد كيانه عن طريق تفكيك الروابط الإنسانية بين أفراد المجتمع الواحد، وتسعى لهدم المعايير الاجتماعية، وتحريف القيم وتبديلها بقيم تجعل كل فرد يفعل ما يريد، دون مراعاة لعادات وتقاليد مجتمعه، واستحداث قيم جديدة سيئة، تؤدي إلى ما يمكن أن نطلق عليه التحلل الأخلاقي، ويصبح الإنسان المغترّب في هذا العصر خطراً كبيراً لا على نفسه فقط، إنما على مجتمعه الذي يعيش فيه، حيث ينتزع من داخله الإحساس بالانتماء والولاء له، نتيجة لفقدان الثقة في إمكانية تحقيق ما يصبو إليه من إشباع لحاجاته أو مكانة اجتماعية بين أقرانه، رغم ما يبذله من جهد وعناء (الشاذلي، 2008: 6).

ومن هنا يمكن القول بأن الاغتراب أصبح تعبيراً عن بؤس الإنسان وألمه النفسي الذي يضفي عليه مشاعر القلق والإحباط وعدم التوافق مع الذات ومع المحيط، حتى أن الفرد في ظل هذا الوضع ينسلخ عن إنسانيته ومحتواه، ويفصل عن أهداف وجوده بالشكل الذي يكون نمط علاقاته الاجتماعية من النوع الذي لا يحقق له السعادة والرخاء والطمأنينة (نسيمة، 2019: 9).

يعد مفهوم الاغتراب من أصعب المفاهيم، ولا بد من الإشارة إلى أن مصطلح Alienation لم تستقر ترجمته في اللغة العربية إلى الآن، فإذا بحثنا عنه بالقاموس نجد أنه يترجم إلى اغتراب، أو عزلة، أو إلى الغربة والتغريب، والإبعاد والانسلاخ أو الافتراق، وتم استخدام مصطلح الاغتراب في كثير من العلوم، في علم الاجتماع، الفلسفة، علم النفس، القانون، وفي هذا البحث استعملت الباحثتان المعنى السيكولوجي، وهو حالة فقدان القوى العقلية أو الحواس.

وإذا بحثنا في الجذور اللغوية لمفهوم الاغتراب: إن المقابل للكلمة العربية الاغتراب هي الكلمة الانجليزية Alienation وقد اشتقت من الكلمة اللاتينية Alienatio وهي اسم مستمد من الفعل اللاتيني Alienare الذي يعني نقل ملكية شيء ما إلى آخر، أو يعني الانتزاع أو الإزالة، هذا الفعل مستمد بدوره من كلمة أخرى هي Alienus أي الانتماء إلى شخص آخر، أو التعلق به، وهذه الكلمة مستمدة من اللفظ Alius الذي يدل على الآخر سواء كاسم أو كصفة، ويغلب على معاني الاغتراب المعاني السلبية خصوصاً في سياق استعماله الإنجليزية المشتقة من جذر الكلمة Alien (بريشي ويوب، 2015: 198).

وتترك ظاهرة الاغتراب النفسي أثارها على شخصية الفرد في صور متعددة من الشعور بالوحدة والعجز وافتقاد المعنى والأهداف الحياتية، مما يعيقه عن الانسجام في المجتمع من حوله، أو قد يدفع به إلى تجاهل قيم المجتمع وأعرافه، ويؤدي به كذلك إلى العيش بلا مبالاة أو اهتمام (عليوة وآخرون، 2021: 147).

وإذا كانت دراسة ظاهرة النوموفوبيا والاعتراب مسألة مهمة بالنسبة لعامة الناس فتزداد أهميتها للمراهقين لأنهم يعتبرون اللبنة الأساسية لبناء الأسرة، والإسهام الحقيقي لتطوير المجتمع، إنها مشكلة نفسية إنسانية اجتماعية، إنها أزمة الإنسان المعاصر في كل المجتمعات بغض النظر عن المستوى العلمي أو الاقتصادي، كما إنها تعتبر أزمة حياتية للإنسان المعاصر ومعاناته مع التقدم التكنولوجي الذي يسير بمعدل هائل السرعة. وجدت الباحثتان أن هناك نسبة كبيرة من المراهقين يعانون من النوموفوبيا والاعتراب النفسي، مما يستدعي البحث عن مدى انتشارها وتحديدًا بين المراهقين، ويأمل البحث الحالي أن يسفر عن بعض النتائج التي قد تفيد المختصين والمرشدين لوضع برامج إرشادية للتخفيف من الآثار السلبية للنوموفوبيا والاعتراب النفسي لدى المراهقين، لذا قامت الباحثتان بهذه الدراسة كاستجابة للاتجاهات المعاصرة بشأن تطور المجتمع وأفراده حتى يتم الوصول للتنمية المستدامة المطلوبة في كافة الاتجاهات والتوجهات للدولة الحديثة.

مشكلة الدراسة

نبعت مشكلة الدراسة من خلال معايشة الباحثين لأبنائهم خلال سنوات مراهقتهم، حيث لوحظ أنهم لا يفارقون هواتفهم النقالة نهائياً، وبسؤال الآخرين من زملاء والأصدقاء، للتحقق من أن الظاهرة مشكلة شخصية أو عامة، ومدى انتشارها، فقد اتضح أن الجميع يعاني من نفس المشكلة مع أبنائهم، وخاصة المراهقين منهم، وبسؤال المراهقين عن سبب ارتباطهم بهواتفهم المحمولة، أفادوا بأنها الملاذ الرئيسي لهم للتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء، والمعارف، والمجتمع، فإنهم يظلون متصلين باستمرار بالعالم الافتراضي الذي صنعه لهم هذه التطبيقات، وخاصة في ظل الاغتراب النفسي، والشعور بالوحدة، وعدم التوافق النفسي مع المجتمع المحيط بهم، وظروف الحرب والحصار والانقسام الداخلي التي تجتاح المجتمع الفلسطيني، بالإضافة إلى انتشار التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا، وبالتالي فلا ملاذ لهم للخروج من هذه المشكلة إلا عن طريق استخدام الهاتف المحمول، وصاحب هذا الأمر عدد من السلوكيات منها: فحص الهاتف بشكل مستمر، وجود شاحن أو بنك طاقة بشكل مستمر مع الفرد، التحقق من إشعارات الهاتف بشكل متكرر قبل النوم وعند الاستيقاظ من النوم، قضاء الوقت الطويل مع الهاتف، تجنب الأماكن التي لا يوجد بها إنترنت، امتلاك أكثر من هاتف، الاحتفاظ بالأجهزة بالقرب حتى عند النوم.

وقد خرجت هذه الظاهرة عن نطاق الحالات الفردية المعزولة لتصبح إحدى السمات المميزة لجيل المراهقين لهذا العصر، وهي مؤشرات لمحو القيم الخلقية والروحية والإنسانية، لمجتمع بأكمله، لأن فئة المراهقين من أهم شرائح المجتمع، الذين سيسهمون مستقبلاً في بناء المجتمع وتقدمه وازدهاره، وقد لاحظت الباحثتان ندرة في الدراسات التي تطرقت لمتغيرات الدراسة الحالية، وخاصة الدراسات العربية، ولم توجد دراسة –في حدود علم الباحثين- تناولت متغير النوموفوبيا والاضطراب النفسي لدى المراهقين.

وسعت الباحثتان في ضوء ما سبق لإجراء الدراسة الحالية، وذلك للوقوف على كل من ظاهرة النوموفوبيا والاضطراب النفسي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة، ومدى إسهام النوموفوبيا في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المراهقين، لذا يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1- ما طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والاضطراب النفسي لدى المراهقين الفلسطينيين؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا لدى المراهقين الفلسطينيين تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق دالة في مستوى الاغتراب النفسي لدى المراهقين الفلسطينيين تعزى لمتغير الجنس؟
- 4- ما مدى إسهام النوموفوبيا بالتنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المراهقين الفلسطينيين؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة النوموفوبيا والاضطراب النفسي، ومعرفة وتفسير العلاقة بين النوموفوبيا والاضطراب النفسي، والكشف عن وجود فروق من عدمها تعزى لمتغير الجنس في درجة النوموفوبيا والاضطراب النفسي، إضافة لفهم وتفسير القدرة التنبؤية للنوموفوبيا بالاغتراب النفسي لدى المراهقين، واقتراح بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في مساعدة المختصين النفسيين في وضع برامج إرشادية، نمائية ووقائية وعلاجية تنمي لدى المراهقين المهارات المناسبة للاستخدام الأمثل للهواتف النقالة، لمواجهة انتشار ظاهرة النوموفوبيا والاضطراب النفسي.

أهمية الدراسة

تتمثل الأهمية النظرية في حداثة موضوع النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي، فتتطوي دراسة العلاقة بين النوموفوبيا والاضطراب النفسي لدى المراهقين على أهمية كبيرة لما لها من دور في الكشف بوضوح عن المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهق، وتعد مؤشرات توفر دلائل على شخصيته، وتزداد أهمية الدراسة في تعريبها لمقياس النوموفوبيا، وإعدادها لمقياس جديد للاغتراب النفسي، وذلك لإمكانية استخدامهما وتطبيقهما في البيئة المحلية والعربية، وبالتالي فإن للدراسة أهمية تطبيقية ربما تساهم في تقديم مؤشرات علمية من أجل تلبية الحاجات الإرشادية لدى فئة المراهقين، والمتأمل منه أن تقيّد المرشدين، والأخصائيين النفسيين، والعاملين في مجال الإرشاد النفسي والأسري والتربوي في جميع المؤسسات النفسية والتربوية في تصميم برامج دعم تروحي ترفيهي نفسي، تساعد العاملين بها في التخفيف من ظاهرة

النوموفوبيا والاعتراب النفسي، وكذلك إثارة وعي آباء وأمهات المراهقين بضرورة الانتباه لطريقة استخدام أبنائهم للهواتف المحمولة، مع توجيه انتباههم عند تدني مستوى تفاعلهم الاجتماعي.

حدود الدراسة ومحدداتها

تحددت الدراسة الحالية بموضوعها المتمثل في التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والاعتراب النفسي، وبعينتها من المراهقين الفلسطينيين في محافظات غزة، وبزمانها في نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2022/2021م، وبأدواتها المتمثلة في مقياس النوموفوبيا (إعداد: Yildirim & Correia, 2015)، وتعريب الباحثين)، ومقياس الاعتراب النفسي (إعداد الباحثين)، حيث تم تطبيق أدواتها إلكترونياً عن طريق الإنترنت باستخدام Google Form، وأخيراً بالأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات، مما يحدد تعميم النتائج على بيانات مختلفة.

مصطلحات الدراسة

أولاً: النوموفوبيا Nomophobia تعرف الباحثان النوموفوبيا في هذه الدراسة: هي المشاعر الناتجة عن الاعتمادية المرضية لتكنولوجيا الهواتف الذكية، والمتمثلة بالاضطراب والتوتر والقلق التي تنتاب المراهق الناتجة من ابتعاده عن هاتفه الذكي، بسبب نفاذ شحن البطارية، أو انقطاع شبكة المحمول، أو عدم القدرة للوصول للإنترنت، أو ضعف إشارة البيانات، الأمر الذي يؤدي لفقدانه التواصل مع الآخرين، ويمكن الاستدلال عليه بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المراهق على مقياس النوموفوبيا الذي أستخدم لهذا الغرض.

ثانياً: الاعتراب النفسي Psychological Alienation قد وضعت الباحثان تعريف إجرائياً للاعتراب النفسي بما يتفق مع البحث الحالي كالاتي: شعور المراهق بجملة من المشاعر السلبية كالوحدة والغربة وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالانتماء وانفقار الشعور بالتواصل ووجود حواجز نفسية مع الآخرين رغم العيش معهم بنفس المكان، وهي الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المراهق على مقياس الاعتراب النفسي الذي أعد لهذا الغرض.

ثالثاً: المراهقين Teenagers لا يوجد تعريف واحد متفق عليه للمراهقين، وتعرف الأمم المتحدة المراهقين الشباب بأنهم أفراد ينتمون إلى الفئة العمرية من 15-24 عاماً (Trivedi & Prakasha, 2021:1153)، والبعض رأى أن المراهقة تبدأ ما بين (12-14) سنة من العمر لدى البنين، وتمتد إلى حوالي (18-19) تقريباً، وقد تصل إلى 10 سنوات (الفيفي: 1438). وبالدراسة الحالية تبنت الباحثان تعريف مركز الإحصاء الفلسطيني للمراهقين على أنهم الفئة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 14-19 عاماً.

الدراسات السابقة

ونظراً لأهمية كل من متغيري النوموفوبيا والاعتراب النفسي فقد سعت الباحثان بالبحث عن دراسات ذات علاقة بمتغيري الدراسة للكشف عن العلاقة بينهما، وتناولت العديد من الدراسات السابقة لمتغيري النوموفوبيا والاعتراب النفسي وعلاقتها مع متغيرات أخرى، وإن كان كل متغير بشكل مستقل عن الآخر. **فقد أجرى Okur, et al. (2022)** دراسة بحثت في الدور الوسيط لعادات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقة بين رهاب الفومو FoMo رهاب فوات الشيء ورهاب النوموفوبيا رهاب الابتعاد عن الهاتف الذكي، تكونت العينة من (177) رجلاً، (280) نساءً، تراوحت أعمارهم ما بين 18-70 عاماً، أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين المتغيرات، وأن عادات استخدام الوسائط الاجتماعية لعبت دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة ما بين Fomo و Nomophobia.

بينما دراسة عثمان (2021) هدفت التعرف على رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين، والتعرف على النوموفوبيا كمنبئ بنمط الحياة والصحة النفسية لدى العينة، والكشف عن الفروق في النوموفوبيا تبعاً لاختلاف الجنس، والتخصص، ومدة

استخدام الهاتف، بلغت العينة (276) من طلاب المرحلة الثانوية، استخدمت الباحثة مقياس النوموفوبيا إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس نمط الحياة، ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة، توصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية لدى العينة، ووجود إسهام للنوموفوبيا في التنبؤ بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة المراهقين، وعدم وجود فروق دالة في أبعاد مقياس النوموفوبيا وفقاً لمتغير التخصص والجنس، ووجود فروق وفقاً لعدد ساعات استخدام الهاتف.

وقام Megawer & Agagah (2021) بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين النوموفوبيا والاكتئاب والاكسيثيميا، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، تكونت العينة من (310) طالباً وطالبة ثانوي، قامت الباحثتان بتطبيق استبيان النوموفوبيا (NMP-Q) Nomophobia Questionnaire إعداد (Yildirim & Correia, 2015)، ومقياس الاكسيثيميا (TAS) Toronto Alexithymia ومقياس الاكتئاب (BDI) Beck Depression Inventory وأظهرت النتائج وجود معاملات ارتباط موجبة بين النوموفوبيا والاكسيثيميا والاكتئاب.

وعلى عينة تكونت من (307) طالباً جامعياً أجرى Nuri, et al (2021) دراسة هدفت إلى البحث في الدور الوسيط لإدمان الهواتف الذكية على العلاقة بين رهاب الابتعاد عن الهواتف الذكية ومستوى العدوان لطلاب الجامعات، تكونت العينة من (307) طالباً جامعياً، تم استخدام نموذج قصير لمقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس العدوان Buss perry ومقياس النوموفوبيا، ونموذج الوساطة للبارون وكيني، وتم إثبات تأثير الوساطة الجزئي لإدمان الهواتف الذكية بين رهاب الابتعاد عن الهاتف والغضب.

وسعت دراسة عبد الرازق وآخرون (2021) التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين، وبحث الفروق بين الجنسين في كل من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، والتحقق من الإسهام النسبي للخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى عينة تكونت من (584) مراهقاً مغترباً في المملكة السعودية، تراوحت أعمارهم ما بين (15-17) سنة، استخدم الباحثون مقياس الخوف من الضياع (Przybylski et al., 2013)، ومقياس النوموفوبيا من إعدادهم، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع، ووجود فروق في النوموفوبيا لصالح الإناث، وإسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين.

في حين أعد عبد العزيز (2020) برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا، وتنمية تقدير الذات لدى عينة من (20) طالباً من الشباب الجامعي، استعمل الباحث برنامج إرشادي من إعداد، ومقياس النوموفوبيا، يلدريم وكوريا 2015، ومقياس تقدير الذات روزنبرغ 1965، توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية واستمرارية نجاح البرنامج في خفض النوموفوبيا، وتنمية تقدير الذات لدى الشباب الجامعي.

وبحثت دراسة الحربي (2020) مستوى النوموفوبيا والعلاقة بينها وبين القلق، ودراسة الفروق حول أعراض النوموفوبيا لدى عينة (112) طالبة من طلبة البكالوريوس والماجستير في جامعة الملك عبد العزيز، تبنت الباحثة مقياس يلدريم، 2014، والمنهج الوصفي، أشارت النتائج إلى أن مستوى النوموفوبيا كان متوسط، ووجود علاقة دالة بين النوموفوبيا وبين القلق، ووجود فروق دالة بمستوى النوموفوبيا تعزى للتخصص الدراسي، وعدم وجود فروق تعزى للمستوى التعليمي.

وعلى الصعيد الآخر هدفت دراسة Canli & Demirtas (2022) التحقق من العلاقة بين مستويات القيادة في العدالة الاجتماعية لمديري المدارس ومستويات العزلة لدى الطلاب في تركيا، والتحقيق في تصورات الطلاب حول قيادة العدالة الاجتماعية والاعتراب في المدرسة، وما إذا كانت هناك فروق دالة بناءً على الجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية ومستويات الطلاب، تكونت العينة من (493) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، تم استخدام مقياس قيادة العدالة الاجتماعية ومقياس الاعتراب الطلابي، وأشارت النتائج وجود فروق دالة بين تصورات الطلاب حول الاعتراب وقيادة العدالة الاجتماعية لمديري

المدارس بناء على المستوى الاجتماعي والاقتصادي للمدرسة، والجنس، ومستوى الصف، ووجود علاقة سلبية بين الاغتراب وقيادة العدالة الاجتماعية.

في حين سعى Deniz & Kazu (2022) دراسة العلاقات بين مواقف وسائل التواصل الاجتماعي وتصورات مناخ المدرسة ومستوى عزلة الطلاب الذين يدرسون في المدارس الثانوية، في العام 2018-2019م، تكونت العينة من (418) طالباً ثانوياً، أشارت النتائج أن الاغتراب يتأثر بشكل إيجابي من خلال مشاركة الاحتياجات والعزلة الاجتماعية وبيئة التعلم الآمنة، ويتأثر متغير بيئة التعلم الآمنة سلباً بمتغير الكفاءة الاجتماعية بينما يتأثر إيجابياً بمتغير العزلة الاجتماعية.

وفي نفس السياق هدفت دراسة **Alkhamaiseh (2022)** التعرف على مستوى الاغتراب النفسي بين المراهقين وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي في المدارس الرسمية في عمان، تكونت العينة من (330) مراهقاً في المدارس الحكومية، استخدم الباحث مقياسي الاغتراب النفسي والتحصيل الأكاديمي من إعداده، أظهرت النتائج أن درجة الاغتراب النفسي والتحصيل الأكاديمي بين المراهقين كان معتدلاً، ووجود علاقة سالبة بين الاغتراب النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى المراهقين.

وحاولت دراسة **Trivedi & Prakasha (2021)** فهم العلاقة بين اغتراب الطلاب والثقافة التنظيمية في المؤسسة التعليمية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، تكونت العينة من (600) طالباً جامعياً ما بين 18-22 عام، استخدمت الدراسة مقياس الاغتراب وأداة تقييم الثقافة التنظيمية، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط سالبة بين اغتراب الطالب والثقافة التنظيمية.

وعلى نفس الصعيد هدفت دراسة **عباس وبوعزة (2021)** البحث عن أثر استخدام وسائل التواصل على درجة الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة تخصص علم نفس، وقد تم اختيار المنهج الشبه التجريبي، واستعمل الباحثان مقياس الاغتراب النفسي (زينب شقير 2002) واستمارة لمعرفة عدد ساعات استخدام الإنترنت، شملت العينة 12 طالباً وطالبة من جامعة أبو بكر بلقايد عام 2020، توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة بين الإناث والذكور على مقياس الاغتراب النفسي، وفي درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

في حين قامت عليوة وآخرون (2021) بدراسة هدفت التعرف على مستوى إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي والعلاقة الارتباطية بينهما، تكونت العينة من (100) طالب وطالبة جامعياً، استخدم مقياس الاغتراب النفسي من إعداد أمال عبد السميع باظة (2004)، ومقياس إدمان الإنترنت لسحر مختار وآخرون (2019)، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعة.

بينما سعت دراسة العنزي (2020) التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى المراهقين، تكونت العينة من (406) طالباً ثانوياً من مدرسة الهم بالحيزة للعام 2019، اتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياس إدمان الإنترنت ليونج، ومقياس الاغتراب النفسي، وأشارت النتائج بوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي لدى الطلاب، ووجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وبحثت دراسة Mahajan (2020) الاغتراب وأسبابه والفروق بين طلاب وطالبات الكلية، تكونت العينة من (100) طالب جامعياً، 50 طالباً و 50 طالبة من منطقة أورانجاباد في الفئة العمرية من 17-18 عاماً، استخدم مقياس الاغتراب (R.R.Sharma, 1988)، أسفرت النتائج عن أن الاغتراب عند الطالبات أعلى من الطلاب.

وقام Kartal (2018) بدراسة تهدف للتحقيق في اغتراب الشباب في المجتمع الفرضي، تكونت العينة من (477) من طلاب تزاوح أعمارهم ما بين 18-31 عام، ممن يعتبروا من النشطين لاستخدام الفيسبوك،

تم أخذ دوامة الصمت (SoS) كدليل على الاغتراب، وأشارت النتائج أن الشباب في دوامة الصمت في المشاركة حول المحتويات السياسية والاجتماعية والدينية والثقافية، وعدم وجود علاقة بين دوامة الصمت والتشكيك في المنشورات الذاتية، واحتمالية أن يكون التشكيك في مشاركات الآخرين فعالاً في حل مشكلة الاغتراب في مجتمع الشبكة.

التعقيب على الدراسات السابقة

وفي ضوء العرض السابق للدراسات لاحظت الباحثتان تباين الأهداف، واتفاق بعض الدراسات في استعمال مقياس النوموفوبيا NMP-Q (Yildirim &Correia, 2015)، والمعظم قد أجريت على طلاب الجامعة، وكان الاهتمام البحثي للمراهقين نادراً، وتبين افتقار الأدب العربي والأجنبي لدراسات سابقة – في حدود علم الباحثين-تناولت النوموفوبيا والاغتراب النفسي لدى المراهقين، وعليه تأتي أهمية إجراء هذه الدراسة على اعتبار أن لرهاب النوموفوبيا دور في التنبؤ بالاغتراب النفسي، لذا تنفرد هذه الدراسة في هذا الجانب، وقد أفادت الباحثتان من مطالعتهما للدراسات السابقة في تحديد موقع الدراسة الحالية، وما يميزها عن الدراسات، بالإضافة إلى الإفادة في إعداد أدوات الدراسة، وكذلك في تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، كما ساهمت مطالعة الدراسات السابقة في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة الحالية.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على الوصف والتحليل والمقارنة، بهدف وصف ما هو موجود في الوقت الحاضر وكما هي الظاهرة في الواقع، ومن ثم تفسيرها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من المراهقين في قطاع غزة، والذي بلغ عددهم (59109) مراهقاً ومراهقةً، إناث (28992) وذكور (30116)، وفق البيانات الصادرة عن الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2021).
عينة الدراسة: قسمت عينة الدراسة إلى:

أ-العينة الاستطلاعية: قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (60) مراهقاً ومراهقة من خارج عينة الدراسة، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي من المراهقين موضع الدراسة.
ب-العينة الفعلية: تكونت عينة الدراسة من (600) مراهقاً ومراهقةً من المراهقين في محافظات غزة، وهي نسبة 10% من المجتمع الأصلي، وقد تم اختيارهم بالطريقة العرضية، أي دون ترتيب مسبق، لأن هذا ما توفر واتيح للباحثين، وللتعرف على توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة، قامت الباحثتان بتوضيحها من خلال الجدول الآتي:

جدول (1) الخصائص الديموغرافية للمشاركين (الجنس).

الجنس	العينة	
	التكرار	النسبة
مراهقين	223	37.2
مراهقات	377	62.8
المجموع	600	%100

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس النوموفوبيا NMP-Q

وصف المقياس

استعانت الباحثتان بمقياس النوموفوبيا NMP-Q (Yildirim &Correia, 2015)، حيث قام يلدريم (2014) بتفعيل البناء النظري في أداة بحث تتكون من تقرير ذاتي، يفحص علاقتنا مع الهواتف الذكية التي لها اتصال بالإنترنت NMP-Q، وتم تطوير الاستبيان (2015)، وثبت أنه أداة صالحة لتقييم هذه المشكلة، وقام العديد من العلماء بترجمته وتكييفه مع لغات أخرى، من ضمنها الإسبانية والصينية والإيطالية

و الفارسية و الإندونيسية و غيرها، و يتألف المقياس من (20) فقرة و أربعة مجالات (عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، التخلي عن الراحة، عدم القدرة على التواصل، فقدان الاتصال بالشبكة)، و من أجل الحصول على تساوي أوزان الفقرات أعطيت الفقرات تقديرات (3، 2، 1) لمقياس لمقياس ثلاثي التدرج (أوافق، محايد، لا أوافق)، و تتراوح الدرجات على المقياس ما بين (20-60) حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستويات مرتفعة من رهاب النوموفوبيا.

إعداد الصورة العربية للمقياس وإجراءات التطبيق

تم ترجمة المقياس في صورته الأصلية من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية، و تم التأكد من المطابقة بين الترجمتين بعرضه على عدد من ذوي الاختصاص باللغة العربية، و تم عرض النسخة العربية من المقياس على عدد من المحكمين بقسم علم النفس بالجامعات الفلسطينية، و في المرحلة الأخيرة في مجال إعداد الصورة المعربة للمقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية (60) من المراهقين، و ذلك بهدف التأكد من وضوح فقرات الصورة المعربة.

صدق وثبات المقياس

صدق المحتوى: تم عرض النسخة العربية من المقياس على عدد من المحكمين بقسم علم النفس و الصحة النفسية بالجامعات الفلسطينية، و ذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها، و لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس، كما عدلت صياغة بعض الفقرات بناء على توصية المحكمين، لتتناسب مع موضوع و أهداف الدراسة، و خصائص أفراد العينة، و أجمع الجميع على أن المقياس بصورته الحالية يمكن استخدامه كما هو في هذه الدراسة.

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس النوموفوبيا، و ذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (60) مراهقاً فلسطينياً من محافظات غزة، من خارج عينة الدراسة، و ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات كل مقياس، و الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، و قد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجالات النوموفوبيا بما يلي: المجال الأول: عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ما بين (0.44-0.96)، و المجال الثاني: التخلي عن الراحة ما بين (0.36-0.78)، و المجال الثالث: عدم القدرة على التواصل ما بين (0.68-0.82)، و المجال الرابع: فقدان الاتصال بالشبكة ما بين (0.62-0.79)، بينما بلغت معاملات الارتباط بين مجالات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس (0.76-0.89)، مما يدل على تميز المقياس بالاتساق الداخلي.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس النوموفوبيا باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ" حيث بلغت درجة ثبات مقياس النوموفوبيا ما بين (0.76-0.94)، و الدرجة الكلية (0.85)، كما تم حساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (60) مراهق من محافظات غزة، و بعد مضي شهر تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة، فتراوحت معاملات ثبات مقياس النوموفوبيا ما بين (0.79-0.90)، و بلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.87)، حيث أن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على تميز المجالات بالثبات.

ثانياً: مقياس الاغتراب النفسي

وصف المقياس

اطلعت الباحثتان على الإطار النظري للاغتراب النفسي و الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع. و استعانتي بمقاييس، مثل: مقياس إبراهيم (2019)، و مقياس عباس (2016)، و مقياس بسام (2005) و غيره من المقاييس، تم إعداد المقياس موزع على أربعة مجالات، و هي: الغربة عن الذات، و يتكون من (7) فقرات، و مجال العزلة الاجتماعية، و يتكون من (7) فقرات، و مجال اللامعنى، و يتكون من (8) فقرات، فقدان الشعور بالانتماء، و يتكون من (8) فقرات، و من أجل الحصول على تساوي أوزان الفقرات أعطيت الفقرات تقديرات (3، 2، 1) لمقياس ثلاثي التدرج (أوافق، محايد، لا أوافق)، فأعلى درجة يحصل عليها المراهق (84)، و أقل درجة (28).

صدق وثبات المقياس

صدق المحتوى: عرضت الباحثتان المقياس في صورته الأولية (32) فقرة على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية في الجامعات الفلسطينية، لإبداء وجهة نظرهم حول محتواها، ولقد تم الاستفادة من آرائهم في تعديل بعض عبارات المقياس موضع الدراسة، وتم حذف (4) فقرات من مقياس الاغتراب النفسي، وإجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض العبارات الأخرى، وأبقيت العبارات التي حصلت على اتفاق بنسبة (90%) فأكثر من آراء المحكمين، وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (28) فقرة، بعد حذف (4) فقرات بناء على آراء المحكمين.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مجال من مجالات مقياس الاغتراب النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس، وبلغت معاملات الارتباط لدرجة مجال الغربية عن الذات (0.76)، كما بلغت معاملات الارتباط لدرجة مجال العزلة الاجتماعية (0.81)، وبلغت معاملات الارتباط لدرجة مجال اللامعنى (0.90)، وبلغت معاملات الارتباط لدرجة مجال فقدان الشعور بالانتماء (0.51)، وبلغت معاملات الارتباط للدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي (0.82)، مما يشير إلى تمتع مقياس الاغتراب النفسي بصدق عالي، مما يجيز تطبيقه على عينة الدراسة.

ثبات المقياس: بلغ معامل ثبات معادلة الفا كرونباخ للاغتراب النفسي ما بين (0.66-0.92)، والدرجة الكلية بلغت (0.81)، وهي معاملات ثبات عالية، كما تم حساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار، وبلغ معامل ثبات مقياس الاغتراب النفسي ما بين (0.56-0.90)، وبلغت الدرجة الكلية (0.71)، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تجيز تطبيقه على عينة الدراسة.

المحك المعتمد في الدراسة

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (2) المحك المعتمد في الدراسة

المتوسط الحسابي من إلى	الوزن النسبي له من	النسبي المقابل إلى	المستوى
1.66	33%	55%	ضعيف
1.67	56%	77%	متوسط
2.34	78%	100%	مرتفع

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، اعتمدت الباحثتان على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى المجالات ومستوى الفقرات في كل مجال، وقد حددت الباحثتان درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية: النسب المئوية والتكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، معامل الانحدار البسيط t-test وقد اختيرت هذه الأساليب في ضوء متغيرات الدراسة، وأستلتهأ، وأهدافها، وحجم العينة، وطبيعة الأدوات.

نتائج الدراسة وتفسيرها

السؤال الأول: ما طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والاعتراب النفسي لدى المراهقين الفلسطينيين؟

ولإجابة هذا السؤال، قامت الباحثتان باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف إلى العلاقة بين كل من الدرجة الكلية وجميع مجالات مقياسي المونوفيبيا والاعتراب النفسي، وحصلت على النتائج الموضحة في الجدول الآتي:

جدول (3) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وجميع مجالات مقياسي النوموفوبيا والاعتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى المراهق الفلسطيني في محافظات غزة (ن=600).

البيان	الغربة عن الذات	العزلة الاجتماعية	اللامعنى	فقدان الشعور بالانتماء	الدرجة الكلية للمقياس
عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	**0.240	**0.2401	**0.19	**0.13	**0.260
التخلي عن الراحة	**0.261	**0.251	**0.41	**0.21	**0.31
عدم القدرة على التواصل	**0.24	**0.197	**0.185	**0.12	**0.26
فقدان الاتصال بالشبكة	**0.31	**0.259	**0.25	**0.21	**0.33
الدرجة الكلية للمقياس	**0.32	**0.287	**0.266	**0.22	**0.35

/// غير دالة إحصائياً ** دالة عند 01.0 * دالة عند 05.0

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة موجبة بين الدرجة الكلية وجميع مجالات مقياسي النوموفوبيا والاعتراب النفسي لدى المراهق الفلسطيني في محافظات غزة.

تتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (عليوة وآخرون، 2021)، ودراسة (عباس وبوعزة، 2021)، ودراسة (العززي، 2020)، وتعتبر هذه النتيجة منطقية عند الرجوع للخلفية النظرية نرى أن إدمان الإنترنت يؤدي إلى عزلة ووحدة صاحبه، وتعزو الباحثتان السبب وراء ذلك هو توفر الإنترنت وسهولة استخدامه بين المراهقين، مما يجعلهم معرضين لمشكلات نفسية واضطرابات تؤثر على حياتهم وبالنظر إلى خصائص مرحلة المراهقة التي يمرون بها، وهي مرحلة حساسة وحرجة.

وتفسر هذه العلاقة في ضوء الظروف المجتمعية التي صاحبت تطبيق أدوات الدراسة، وهي الحروب والانقسامات الحزبية على المستوى المحلي، وانتشار جائحة كورونا على مستوى العالم والتي أدت إلى تغيير في نظام التعليم الذي أصبح يعتمد بشكل كامل على التكنولوجيا وبرامج التواصل الاجتماعي، مما أثر بشكل كبير على حياة المراهقين، إن الإفراط في استخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية يؤثر سلباً على عادات استخدام التكنولوجيا خارج الصف، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء وجهة نظر المراهقين أنفسهم، الذين يرون أن مواقع التواصل الاجتماعي هي طريق الوجود في الحياة، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (عبد الرازق وآخرون، 2021).

كما يمكن إرجاع ذلك إلى أن الشعور بالاعتراب النفسي لدى المراهق أمر تدل عليه الشواهد من الخوف من الصداقة وتجنب المسؤولية، فالمراهقين يبحثون عن تحقيق احتياجاتهم الاجتماعية والنفسية عبر الملفات الشخصية التي يتم إنشاؤها على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك لشعورهم بأن حياتهم على الإنترنت هي رأس المال الاجتماعي لهم، بشكل يؤدي بهم إلى الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، وهو ما يتفق مع نتائج عديد من الدراسات السابقة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة في مستوى النوموفوبيا تعزى لمتغير الجنس لدى المراهقين الفلسطينيين؟

لغرض الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة مقسمين حسب متغير الجنس، ثم استخدم اختبار t-test لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح النتيجة.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمقياس النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس لدى المراهقين الفلسطينيين في محافظات غزة (ن=600).

البيان	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات	مراهق	223	2.36	0.52	2.47	**
	مراهقة	377	2.23	0.62		
التخلي عن الراحة	مراهق	223	1.92	0.55	2.05	*
	مراهقة	377	2.03	0.65		
عدم القدرة على التواصل	مراهق	223	1.92	0.63	2.37	**
	مراهقة	377	1.94	0.64		
فقدان الاتصال بالشبكة	مراهق	223	1.80	0.64	2.57	**
	مراهقة	377	1.93	0.64		
الدرجة الكلية للمقياس	مراهق	223	2.07	0.47	2.43	**
	مراهقة	377	2.17	0.50		

/// غير دالة إحصائياً ** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

مستوى دلالة عند 0.05=1.64 مستوى الدلالة عند 0.01=2.33

يتضح من الجدول (4) أن مجالات مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى دلالة 0.01 ماعدا مجال التخلي عن الراحة دال عند 0.05، مما يدل على وجود فروق في جميع مجالات المقياس لصالح المراهقات.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عبد الرازق وآخرون، 2021) ودراسة (قدوري، 2021)، وتختلف مع دراسة (عباس، بوعزة، 2021)، وتفسر الباحثتان وجود الفروق بين الجنسين، بسبب أوقات الفراغ الطويلة للإناث مقارنة بالذكور، وإلى الاستخدام المفرط للإناث بسبب مكوث الفتيات فترات طويلة في المنزل، واعتماد الهاتف المحمول كوسيلة للترفيه بديلة للخروج والتنزه التي تتحدد في المجتمع الفلسطيني، فتمكث الفتيات فترات طويلة مع هاتفها في تتبع مستجدات الموضة والأزياء، والنجوم العالميين، وتتبع الأفلام والمسلسلات الرومانسية الخيالية، بخلاف الذكور الذين يقضون فترات طويلة خارج المنزل مع أصدقائهم، أو في أماكن عملهم لمن يعمل، فهناك العديد من الأمور التي تشغل وقت الذكور، وتعزو الباحثتان هذه النتيجة وتفسرها لطبيعة التنشئة الاجتماعية والقيم والمعايير السائدة في المجتمع التي تحد من حرية الإناث مقارنة بالذكور.

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة في مستوى الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى المراهقين الفلسطينيين؟

لغرض الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة مقسمين حسب متغير الجنس، ثم استخدم اختبار t-test لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح النتيجة.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمقياس الاغتراب النفسي تبعاً لمتغير الجنس لدى المراهقين الفلسطينيين في محافظات غزة (ن=600).

البيان	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العزلة عن الذات	مراهق	223	1.98	0.48	2.16	*
	مراهقة	377	2.07	0.49		
العزلة الاجتماعية	مراهق	223	2.09	0.57	2.23	*
	مراهقة	377	2.20	0.59		
اللامعنى	مراهق	223	2.07	0.57	2.56	**
	مراهقة	377	2.20	0.60		
فقدان الشعور بالانتماء	مراهق	223	1.89	0.42	2.26	*
	مراهقة	377	1.97	0.49		
الدرجة الكلية للمقياس	مراهق	223	1.96	0.36	2.81	**
	مراهقة	377	2.06	0.40		

يتضح من الجدول (5) أن مجالات (اللامعنى، والدرجة الكلية للمقياس) مقياس الاغتراب النفسي دالة عند مستوى دلالة 0.01، وباقي المجالات دالة عند 0.05، مما يدل على وجود فروق في جميع مجالات المقياس والدرجة الكلية لصالح المراهقات.

تتفق النتيجة مع دراسة (Mahajan, 2020)، ودراسة (Alkhamaiseh, 2022)، وتختلف دراسة (العنزي، 2020)، ودراسة (عباس، بوعزة، 2021).

وترى الباحثتان بأن هذه النتيجة لم تكن متوقعة حيث معظم الدراسات السابقة توصلت الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاغتراب وخاصة في ظل المساواة بين الرجل والمرأة ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بنظرة المجتمعات الشرقية العربية عامة والفلسطينية خاصة للذكور والإناث الراسخة في العقول منذ الأزل، والمستمدة من الشرائع السماوية التي ترى بأن الرجال قوامون على النساء فجرت الأعراف والتقاليد إلى النظر للذكر بأن يكون الأمر النهائي، ومستقلاً، مقتدرًا، قادراً، متحملاً لجميع الأعباء على كاهله، عائلاً، بينما يجب أن تكون الأنثى التابعة، المطيعة، المستسلمة، مما يؤدي أحياناً إلى زعزعة ثقتها بنفسها وبالأخرين، وتمردتها على الواقع الذكوري فيؤدي بها الحال إلى التفوق في عالم خيالي، وزيادة مشاعر القلق والعجز والوحدة مما يجعلها عرضة أكبر بالإحساس بالاغتراب النفسي، وأن الذكور أكثر تقبلاً للتغير، مما يجعلهم أقل عرضة للاغتراب النفسي، بالإضافة إلى أن المراهقات يعجزن عن تقرير مصيرهن، فهن يعتمدن كلياً على أولياء أمورهن، فيتدخل الآخريين بمستقبلهن، وبالتالي نجدهن عاجزات عن وضع خطة لحياتهن، وتكون تلك أسباب رئيسية لحدوث الاغتراب النفسي لديهن.

السؤال الرابع: ما مدى إسهام النوموفوبيا بالتنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المراهقين الفلسطينيين؟
ولمعرفة درجة مساهمة المتغير المستقل النوموفوبيا في المتغير التابع الاغتراب النفسي تم حساب معاملات بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (6) يوضح معاملات بيتا لمساهمة المتغير المستقل النوموفوبيا في المتغير التابع الاغتراب النفسي لدى المراهقين الفلسطينيين في محافظات غزة (ن=600).

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل بيتا	نسبة المساهمة "2R"	R2 المصححة	المتغير في قيمة "F"	قيمة الثابت	ميل خط مستوى الانحدار الدلالة
النوموفوبيا	الاغتراب النفسي	0.27	0.35	0.18	81.26	1.43	0.12

يتضح من الجدول (6) أن المتغير المستقل النوموفوبيا يسهم في المتغير التابع الاغتراب النفسي 0.35% كما أن التغير في قيمة "ف" لتحليل الانحدار "81.26" وهي دالة إحصائياً، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالشكل التالي: الاغتراب النفسي = (ميل خط الانحدار) × النوموفوبيا + (مقطع خط الانحدار) أي الاغتراب النفسي = 0.12 × النوموفوبيا + 1.43.

وتتقارب النتيجة مع نتائج دراسة (Deniz & Kazu, 2022)، ودراسة (Kartal, 2018). ويمكن تفسير هذه العلاقة التنبؤية بأن إدمان الإنترنت يؤدي إلى اضطراب في التواصل الاجتماعي والذي يؤدي إلى الاغتراب النفسي، وكذلك تفسر الباحثان النتيجة أيضاً في ضوء نظرية التعلق، فنجد أن الابتعاد عن الهاتف المحمول يؤدي إلى حالة من القلق والتوتر تصيب المراهقين، وذلك يؤدي إلى النوموفوبيا، فتوجه المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، لتقليل شعورهم بالعزلة والاغتراب النفسي والاجتماعي من وجهة نظرهم، مما يؤدي إلى ارتباط غير سوي وغير صحي بأجهزتهم المحمولة، وهذا هو التعلق الغير آمن.

إن استعمال المراهق للهاتف الذكي لمدة طويلة من الوقت سيؤدي إلى تغيرات سلبية في حياته، من تدني التفاعل الاجتماعي، وعزله عن مجتمعه، وشعوره أنه غريب عن نفسه، فيتجنب مواجهة الآخرين وجهاً لوجه، ومن ثم يؤدي إلى الشعور بالاغتراب النفسي.

توصيات الدراسة

- 1- عقد الندوات والدورات الإرشادية والتثقيفية للمراهقين حول مدى خطورة الإفراط في استخدام الهاتف النقال، وتأثيره على سلوكهم وصحتهم النفسية.
- 2- إصدار مطويات إرشادية توعوية حول سلبات الاستخدام المفرط للهاتف النقال، وكيفية استخدامه بشكل إيجابي.
- 3- إعداد برامج إرشادية تدريبية لخفض الاغتراب النفسي للمراهقين.
- 4- البحث على وجود علاقات تواصل وطيدة بين أفراد الأسرة وبين بعضهم من أجل تجنب العزلة.

المراجع

- إبراهيم، أشرف. (2019). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.
- بريشي، مريامة، يوب، نادية. (2015). الاغتراب: مفهوم ودلالات. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (18)، 197-206.
- بسام، بنات. (2005). ظاهرة الاغتراب لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة الخليل وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة بيت لحم، (24)، 90-132.
- الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2021). كتاب فلسطين الإحصائي السنوي، ديسمبر 2021، رقم 22، رام الله- فلسطين.
- الحري، سندس. (2020). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، (25)، 1-29.

- الشاذلي، عبد الحميد. (2008). الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي. أجيال لخدمات التسويق والنشر، القاهرة.
- عباس، أسماء، بوعزة، بلال. (2021). وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على درجة الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، 1(1)، 32-46.
- عباس، دانيال. (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الثانوية النزلاء في مراكز الإيواء والطلبة المقيمين في محافظة دمشق، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
- عبد الرزاق، محمد، سليمان، عمرو وطلب، أحمد. (2021). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 82(82)، 11-70.
- عبد العزيز، عبد العزيز. (2020). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، 1(62)، 240-297.
- عثمان، نورا. (2021). النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف المحمول" وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 45(2)، 485-566.
- عليوة، سهام، الكافوري، ياسر وحسن، عزة. (2021). إدمان الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 3(101)، 143-164.
- العنزي، سلطان. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى المراهقين (الفييس بوك نموذجاً). حوليات آداب عين شمس، 48(7)، 317-335.
- الفيفي، عيسى. (1438). مرحلة المراهقة من 12-21 سنة عند الفتيان. التربية والتعليم، مكة المكرمة.
- قدوري، دبان. (2021). النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة العراقية، 3(52)، 334-352.
- نسبمة، محرز. (2019). الاغتراب وعلاقته بالاكتئاب لدى المرأة العاملة المتزوجة. دراسة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

Alkhamaiseh, O. (2022). Psychological Alienation between Adolescent and Relationship to Their Academic Achievement: An Applied Study on Public Schools in Amman. *Journal of Educational and Social Research*, 12(3), 300-310.

Canli, S. &Demirtas, H. (2022). The Correlation Between Social Justice Leadership and Student Alienation. *Educational Administration Quarterly*, 58(1), 3-42.

Copaja-Corza, C., Aragon-Ayala, C., Taype-Rondan, A. &Nomotest-Group. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 5006, 1-11.

Deniz, E. &Kazu, H. (2022). Examination of the Relationships Between Secondary School Students, Social Media Attitudes, School Climate Perceptions and Level of Alienation. *Athens Journal of Education*, 9(2), 277-302.

Kartal, O. (2018). Analysis of Alienation in Informal Education: Media Skepticism and Spiral of Silence in the Network Society. *International Journal of Higher Education*, 7(4), 110-122.

Mahajan, V. (2020). A Study of Alienation on among Male and Female College Going Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1237-1247.

Megawer, D. & Agagah, S. (2021). Nomophobia As an Evidence for Alexithymia and The Depression for Secondary School Students. *Journal of Sciencecal Research*, 12(22), 637-656.

Nuri, C., Direktor, C. & Arnavut, A. (2021). The Mediation Effects of Smartphone Addiction on Relationship Between Aggression and Nomophobia. *World Journal on Educational Technology*, 13(1), 106-114.

Okur, S., Acar-bulut, O. & Erden-Cinar, S. (2022). The Mediating Role of Social Media Usage Habits in the Relationship Between FoMo and Nomophobia, *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 126-145.

Trivedi, R. & Prakasha, G. (2021). Student Alienation and Perceived Organizational Culture: A Correlational Study. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1149-1158.

Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.