



## قوة الأنا وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى عينة من طلبة الجامعة

أ.م.د. أحمد سيد عبد الرازق التلاوي<sup>(\*)</sup> & د. خلود محمد نجيب التلاوي<sup>(\*\*)</sup>

### المخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قوة الأنا وكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى عينة من طلبة الجامعة، كما سعت إلى التعرف إلى أثر كل من النوع (ذكور/ إناث)، ومكان الإقامة (ريف/ حضري)، وتخصص الكلية (نظرية/ عملية) على قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا، بالإضافة إلى التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا من خلال قوة الأنا. وشملت عينة الدراسة (١١٣٠) من طلبة جامعات الصعيد، تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٤) عامًا، منهم (٣٤٦) ذكور، (٧٨٤) إناث، (٥٨٢) حضر، (٥٤٨) ريف، (٢٧٢) كلية نظرية، (٨٥٨) كلية عملية. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قوة الأنا واليقظة العقلية، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين قوة الأنا والنوموفوبيا. كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في النوموفوبيا وفقاً للنوع وتفاعل النوع مع مكان الإقامة، في حين لم يظهر أي تأثير دال للنوع، أو مكان الإقامة، أو تخصص الكلية على قوة الأنا أو اليقظة العقلية. وأخيراً، أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا في ضوء الدرجة على قوة الأنا.

(\*) أستاذ علم النفس المساعد بكلية الآداب جامعة المنيا

(\*\*) مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة المنيا

## "Ego Strength and Its Relationship with Mindfulness and Nomophobia in a Sample of University Students"

### **Abstract:**

The study aimed to identify the relationship between ego strength and both mindfulness and nomophobia among a sample of university students. It also sought to investigate the impact of gender (male/female), place of residence (rural/urban), and college major (theoretical/applied) on ego strength, mindfulness, and nomophobia, as well as to assess the potential for predicting both mindfulness and nomophobia based on the level of ego strength. The sample included 1,130 students from Upper Egyptian universities, whose ages ranged between 17 and 24 years. Among these, there were 346 males and 784 females, 582 urban residents and 548 rural residents, with 272 students enrolled in theoretical colleges and 858 students in colleges of applied sciences. The findings indicated a statistically significant positive relationship between ego strength and mindfulness, and a statistically significant negative relationship between ego strength and nomophobia. Additionally, the results revealed statistically significant differences in nomophobia according to gender and the interaction between gender and place of residence. However, no significant effects of gender, place of residence, or college major were found on either ego strength or mindfulness. Finally, the results demonstrated that it is possible to predict both mindfulness and nomophobia based on the level of ego strength.

## مقدمة الدراسة:

يشهد العالم تغيرات متسارعة وغير مسبوقه في أنماط الحياة، بفعل التطور التكنولوجي الذي أعاد تشكيل طرق التفاعل الإنساني، وأساليب التفكير، ومصادر الهوية الفردية والاجتماعية. فقد أصبحت الهواتف الذكية والتقنيات الرقمية مكوناً رئيساً في حياة الأفراد، لا سيما فئة طلاب الجامعة، الذين يمرون بمرحلة حساسة تتشكل خلالها ملامح الهوية والاستقلال النفسي والاجتماعي. ما أدى إلى بروز ظواهر نفسية وسلوكية جديدة تستدعي الدراسة والفهم العميق. من أبرزها النوموفوبيا Nomophobia أو الخوف المرضي من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول.

ولا تقتصر النوموفوبيا على كونها اضطراباً مرتبطاً بالتكنولوجيا، بل تمتد لتحدث خللاً في التوازن النفسي، وتُضعف كفاءة الأداء الأكاديمي، وتزيد من مشاعر العزلة، وتتضاعف خطورتها داخل الجامعة التي تتسم بالانفتاح على بيئات اجتماعية وثقافية جديدة ومتنوعة.

فما توفره أجهزة الاتصال المحمول الذكية من برامج وتطبيقات للتواصل الاجتماعي، وما تمثله من دعم وتعزيز فوري وذاتي يسهم بشكل كبير في زيادة التعلق بها. لذلك، يعاني المستخدمون لهذه الأجهزة من مشاعر قلق وضيق متزايدة عند فقدان القدرة على استخدامها، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الخوف من الانفصال عن الهاتف المحمول.

في ظل هذه التحديات الرقمية، تبرز أهمية قوة الأنا (Ego Strength) كعامل وقائي يساعد على مواجهة الضغوط النفسية، وتنظيم الانفعالات، وتحقيق التوازن بين الرغبات الداخلية والواقع الخارجي. فالأنا القوية تكون قادرة على ضبط السلوك، والتحكم في الاندفاعات، وتحقيق مستويات أعلى من الانخراط الواقعي، لذا تُعد قوة الأنا مركز الحماية النفسية الأول ضد الاضطرابات السلوكية والنفسية.

وفي هذا الصدد أوضح بلوك، وكرمين (Block & Kremen 1996) أن مفهوم قوة الأنا من المفاهيم المحورية في علم النفس التحليلي، ويشير إلى قدرة الفرد على المواجهة، وتحقيق التوازن، واتخاذ القرارات بعقلانية. ويرى انجلر (1998) أن قوة الأنا تعكس قوة الإرادة، والقدرة على السيطرة على الواقع والتعامل مع معطياته بشكل إيجابي، فضلاً عن مواجهة التحديات الصعبة، وهي تعد دليلاً على التوافق النفسي، ومؤشراً على الصحة العامة للفرد.

ويرى سينج وأناند (Singh & Anand 2015) أن أهم ما يميز أصحاب الأنا المرتفعة القدرة على التفكير الإيجابي والسعي نحو الأفضل رغم التحديات التي يواجهونها. وأن لديهم حافز للتغلب على هذه التحديات، بالإضافة إلى تقديرهم المرتفع والإيجابي لذواتهم، ويصرون على تغيير الظروف الصعبة ومقاومة على التوتر.

من ناحية أخرى، أصبحت اليقظة العقلية (Mindfulness) لها دور فعال في تنمية الوعي اللحظي بالذات والواقع، والقبول غير المتحيز للحاضر، والقدرة على الانتباه المركز، والتحرر من التعلق المفرط بالمثيرات الخارجية، بما في ذلك التكنولوجيا، مما يجعلها عنصرًا وقائيًا يحمي من الوقوع في الإدمان الرقمي أو الاعتماد النفسي على أجهزة الاتصال الذكية المحمولة. ويشير كاباتزين (2003) Kabat-Zinn إلى أهمية اليقظة العقلية في تقوية البناء النفسي للفرد، وتحسين مهاراته التنظيمية والانفعالية. كآلية داخلية داعمة لعمليات الضبط الذاتي، التي تدفعه إلى التريث قبل إصدار الأحكام أو اتخاذ القرار، مما يحدّ من السلوكيات الاندفاعية والانفعالات الحادة.

ويرى الباحثان أن العلاقة بين قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا لا تزال غير واضحة بشكل كامل، خاصةً في السياق العربي. مما يبرز الحاجة إلى مزيد من البحث لفهم هذه العلاقة لدى الشباب الجامعي للمساهمة في التعامل مع التحديات النفسية المرتبطة بالخوف المفرط من فقدان الهاتف المحمول.

#### مشكلة الدراسة:

ظهرت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثان لسلوك طلبة الجامعة في السنوات الأخير؛ فالكثير منهم لا يستطيع قضاء أكثر من ساعة دون الرجوع المتكرر للهاتف المحمول، حتى في أثناء المحاضرات أو الأنشطة الاجتماعية. وقد أشار بعضهم، إلى شعورهم بالعصبية، والانزعاج، والفراغ، في حال نسيان الهاتف أو تعطله. هذه الملاحظات الواقعية تعكس وجود خلل في التنظيم الداخلي للفرد، وضعفًا في القدرة على ضبط الدوافع، ونقصًا في وظائف الأنا. وهذا ما دفع الباحثان إلى التساؤل حول ما إذا كان هناك علاقة بين قوة الأنا والنوموفوبيا، ومدى تدخل متغيرات أخرى مثل اليقظة العقلية.

ورغم تزايد الأبحاث حول النوموفوبيا واليقظة العقلية في السنوات الأخيرة، فإن الملاحظ أن معظم هذه الدراسات ركزت على العلاقة بين النوموفوبيا وبعض المتغيرات الانفعالية كالاكتئاب، والقلق، والتوتر، أو الجوانب السلوكية مثل الإدمان الرقمي. إلا أن الربط بين النوموفوبيا وقوة الأنا ما يزال محدودًا، رغم أن قوة الأنا تمثل حجر الزاوية في تفسير قدرة الفرد على التنظيم الداخلي والمواجهة الناضجة. كما أن الدراسات التي تناولت المتغيرات الثلاثة معًا (قوة الأنا، اليقظة العقلية، النوموفوبيا) في إطار واحد، لا تزال نادرة على الصعيد العربي والأجنبي، ما يشير إلى وجود فجوة بحثية تستحق الاهتمام والتحليل.

وارتبطت النوموفوبيا بالانتشار الواسع لاستخدام الهواتف المحمولة والتي أدت إلى تغيير جذري في نمط الحياة، خاصة بين المراهقين والشباب. فقد أصبح استخدام الهاتف المحمول جزءاً لا يتجزأ من الأنشطة اليومية، ولا يمكن الاستغناء عنه (Goncalves et al., 2020)، وأن حد الاستخدام اليومي من الفئات العمرية بلغ أقصى مدى له في الفئة العمرية التي تقع بين (١٨ : ٢٩) عاماً؛ حيث وصلت بنسبة الاستخدام إلي (٨٣%) مقارنة بباقي المراحل العمرية لأفراد عينة الدراسة (Lee, 2014). ووفقاً لما أشار إليه جيزجين (Gezgin et al., 2018) أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين مستخدمي الهواتف الذكية حول العالم بلغت ٧٣ % وهي نسبة تعكس مدى خطورة الظاهرة وتأثيرها على الأفراد الذين يعتمدون بشكل مفرط على الهواتف المحمولة.

ولقد أظهرت نتائج الدراسات (King et al., 2014; King et al., 2017; Sharma et al., 2015; Notara et al., 2021; Gnardellis et al., 2023) أن اضطراب النوموفوبيا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعدد من الأعراض النفسية والسلوكية السلبية التي قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية وجودة الحياة. فقد تم رصد مستويات مرتفعة من القلق، والاكتئاب، والتوتر، إلى جانب أعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب، واضطرابات التنفس، ونوبات الذعر، والمظاهر الجسدية المصاحبة لنوبات الهلع. كما بينت الأبحاث أن النوموفوبيا تقترن بالخوف من العزلة، وضعف القدرة على التنظيم الذاتي، وارتفاع مؤشرات الوسواس القهري، والحساسية الشخصية المفرطة. وتنعكس هذه التأثيرات كذلك على الأداء الإدراكي، حيث لوحظ تراجع في مستوى التركيز والانتباه، ما يؤثر بدوره على السلوك اليومي للفرد.

ولا تقف تداعيات النوموفوبيا عند حدود الصحة النفسية فحسب، بل تتسع لتشمل المسار الأكاديمي للطلاب، خاصة في المراحل الجامعية. فقد كشفت الدراسات عن وجود علاقة عكسية بين شدة أعراض النوموفوبيا ومستوى التحصيل الأكاديمي، حيث يؤدي التعلق المفرط بالهاتف إلى ضعف التركيز والانتباه أثناء الدراسة، وزيادة الميل إلى التسويف الأكاديمي، مما يؤثر سلباً على الإنجاز الدراسي (أحمد، ٢٠١٩؛ محمود، ٢٠٢٠؛ أبو شيبه، وعبد الحميد، ٢٠٢١؛ عبد العليم، ٢٠٢٢؛ Mendoza et al., 2018).

وتتجاوز تأثيرات النوموفوبيا حدود الفرد ذاته، لتمتد وتشمل الجوانب الاجتماعية في حياته. فقد أظهرت الدراسات (Elhai et al., 2016; Su & He., 2024) وجود علاقة وثيقة بين النوموفوبيا وكل من الشعور بالوحدة النفسية، وتراجع التفاعل الأسري والاجتماعي، وانخفاض تقدير الذات، وصعوبات التنظيم الانفعالي، وضعف بنيتهم النفسية والاجتماعية. ومن جهة أخرى، يُعتبر التعلق المرضي بالهواتف الذكية، وما يصاحبه من قلق مفرط عند فقدان الاتصال بها، من العوامل التي تؤثر سلباً على جودة العلاقات الاجتماعية.

وتشير أبحاث (Przybylski & Weinstein, 2013; Yavuz et al., 2019; Durak, 2019) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا يواجهون صعوبة في الانخراط في التفاعلات الاجتماعية المباشرة، مما يؤدي إلى تراجع ارتباطهم بالعلاقات الإنسانية الحقيقية، خاصة في مرحلتى المراهقة والشباب. وتدعم هذه النتائج النظرية القائلة بأن النوموفوبيا تساهم في إعادة تشكيل أنماط العلاقات الاجتماعية للأجيال الحديثة، مما يُضعف من مهاراتهم الاجتماعية الأساسية.

كما يمكن النظر للنوموفوبيا بوصفها نمطاً من الاعتماد النفسي غير الناضج، والتي تضعف قدرة الفرد على تحمل الوحدة أو الفراغ، وتدفعه إلى البحث المستمر عن مصدر خارجي ينظم مشاعره، ويوفر له الإحساس بالأمان. وفي ضوء ذلك، يرى الباحثان أن انتشار النوموفوبيا قد يشير إلى تراجع في مؤشرات قوة الأنا لدى الشباب الجامعي، الذين يعتمدون على الأجهزة الذكية بشكل مفرط في تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، مما يُضعف مهارات الضبط الذاتي لديهم، ويزيد من حدة تعلقهم القهري بالوسائط الرقمية.

وفيما يتعلق بقوة الأنا؛ فقد أشارت دراسة الزوهاري وآخرون (Elzohary et al. (2017) إلى أن ارتفاع مستوى قوة الأنا يرتبط بانخفاض الضغوط وزيادة الرضا عن الحياة، كما توصلت دراسة دينوفان وآخرون (Denovan et al. (2023) إلى أن المرونة النفسية والصلابة العقلية من العوامل المهمة في تعزيز قوة الأنا. وأظهرت دراسة ماركستروم وآخرون (Markstrom et al. (2017) أن هناك علاقة وثيقة بين قوة الأنا وتطور الهوية الشخصية، وأن الأفراد الذين يتمتعون بقوة أنا عالية يظهرون تكاملاً نفسياً أفضل وتوافقاً أعلى مع هويتهم الذاتية.

وعن العلاقة بين اليقظة العقلية وقوة الأنا؛ أشار ماكنزي، وباوميستر MacKenzie & Baumeister & Vohs (2015) إلى أنها علاقة ثنائية الاتجاه، كما توصلت بعض الدراسات (Stocker et al., 2019; Hoodersha & Sepahmansour, 2022) ، إلى أن اليقظة العقلية تؤدي دور مهم في تحسين وتقوية الأنا بكل أبعادها. كما أوضح شعباني وآخرون (Shaabani et al. (2020) أن تدخل اليقظة العقلية قادر على التخفيف من آثار استنزاف الأنا في المهام التي تتطلب ضبط النفس.

ومن هذا المنظور، فإن العلاقة بين اليقظة العقلية وقوة الأنا علاقة تفاعلية تظهر في قدرة الفرد على التمييز بين الذات الواقعية والذات المثالية، وعلى التوفيق بين الرغبات الداخلية والمعايير الاجتماعية دون تعارض (Shapiro et al., 2008) وقد بينت الأدبيات أن ممارسات اليقظة العقلية المنتظمة تساهم في بناء عقلية مرنة تقاوم التوتر المزمن، وتُعزز القدرة على التقبل والرضا، وهي مؤشرات أساسية لقوة الأنا. كما أن مكونات اليقظة مثل الوعي، القبول، والانتباه

الموجّه، تعمل جميعها على تنشيط النظم المعرفية المرتبطة بالإدراك الواعي، وتقليل حدة التفاعلات التلقائية، وهو ما ينعكس في صورة استجابات أكثر نضجًا واتزانًا (Creswell, 2017). وجميعها تمثل خصائص الأنا القوية.

كما يرى الباحثان أنه في ظل التنامي الملحوظ للنوموفوبيا، برزت الحاجة إلى فهم علاقتها بقدرة الفرد على تنظيم ذاته، والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية. ومن هنا دار تساؤل في ذهنهما: هل تعكس هذه الظاهرة ضعفًا في بنية الأنا؟ أم أنها تمثل نمطًا حديثًا من الدفاعات النفسية أمام ضغوط الواقع المعاصر؟ إن تحليل هذا التساؤل يستلزم الربط بين مفهوم قوة الأنا، الذي يُعبّر عن مرونة الفرد ومناعته النفسية، وبين مظاهر الاعتمادية المفرطة المرتبطة بالنوموفوبيا، التي كثيرًا ما تتجلى في سلوكيات تجنّبية تخالف مقتضيات النضج النفسي، وبناء على ما سبق يمكن صياغة تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين قوة الأنا وكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغيرات النوع (ذكور/ إناث)، ومكان الإقامة (ريف/ حضر)، وتخصص الكلية (نظرية/ عملية) والتفاعل بينهم على متغيرات قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة؟
- ما مدى إسهام قوة الأنا في التنبؤ باليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قوة الأنا وكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، كما تسعى للتعرف إلى أثر كل من النوع (ذكور/ إناث)، ومكان الإقامة (ريف/ حضر)، وتخصص الكلية (نظرية/ عملية) على قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا، بالإضافة إلى التحقق من مدى إسهام قوة الأنا في التنبؤ باليقظة العقلية والنوموفوبيا.

#### أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في عدد من النقاط منها:
- اهتمام الدراسة بالنوموفوبيا، بوصفها ظاهرة نفسية متزايدة الانتشار، لا سيما بين فئة طلبة الجامعة، في ظل اعتمادهم المتزايد على الهواتف المحمولة وتطبيقاتها.

- لم يجد الباحثان -في حدود اطلاعهما- دراسات تناولت العلاقة بين قوة الأنا والنوموفوبيا. كما أن التكامل بين المتغيرات الثلاثة: قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا، يُعد إطارًا بحثيًا مهمًا لفهم أنماط التفاعل النفسي لدى عينة الدراسة داخل الجامعة، وفي بيئة رقمية تفرض تحديات تتطلب قدرًا عاليًا من التنظيم الذاتي والوعي العقلي.
- اهتمام الدراسة بفترة عمرية تمثل مرحلة انتقالية حرجة بين المراهقة والرشد، ويمثلها شريحة من طلبة الجامعة، هذه المرحلة أساسية في رسم ملامح المستقبل الفردي والمجتمعي، خاصة في ظل ما يشهده العالم من انفتاح رقمي متسارع وتغيرات ثقافية متلاحقة.
- سعي الدراسة إلى إعداد وتقنين بعض المقاييس النفسية الخاصة بمتغيرات الدراسة، مما يُثري الأدوات البحثية في هذا المجال.
- قد تُسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم إطار معرفي يُساعد في تصميم برامج إرشادية تستهدف تنمية قوة الأنا، وتعزيز اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة، بما يُساعدهم على الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا الرقمية، والحد من الاعتماد المرضي على الهواتف الذكية، الذي يُعد السمة الأساسية لاضطراب النوموفوبيا.

### مفاهيم الدراسة:

تتناول الدراسة ثلاثة مفاهيم، يعرفها الباحثان إجرائيًا على النحو التالي:

- **مفهوم قوة الأنا:** تشير إلى قدرة طلبة الجامعة على التعامل بثقة وهدوء مع التحديات، والتحكم في مشاعرهم وسلوكياتهم وضبط إنفعالاتهم في المواقف الصعبة، إضافة إلى قدرتهم على اتخاذ القرارات بشكل مستقل، وتحملهم المسؤولية دون تأثر بالضغط أو الآراء الخارجية.
- **مفهوم النوموفوبيا:** تشير إلى مدى معاناتة طلبة الجامعة من الخوف أو القلق عند فقدان الاتصال بالهاتف المحمول، أو صعوبة التواصل مع الآخرين من خلاله، أو عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، وفقد الاتصال بالشبكة.
- **مفهوم اليقظة العقلية:** تشير إلى قدرة طلبة الجامعة على الانتباه الكامل للحظة الحالية والوعي التام بذاتهم وبما يدور من حولهم، بالإضافة إلى قدرتهم على ملاحظة مشاعرهم وأفكارهم دون تقييم أو تدخل.

## الإطار النظري لمتغيرات الدراسة:

## أولاً: النوموفوبيا:

تشير النوموفوبيا إلى الخوف المفرط وغير المنطقي من فقدان الهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والانزعاج (Yildirim & Correia, 2015) وقد صنفت كاضطراب نفسي حديث نشأ نتيجة الاعتماد المتزايد على الهواتف الذكية، حيث يشعر الأفراد بعدم الأمان والانعزال عند عدم امتلاكهم لهواتفهم أو تعذر الوصول إلى الإنترنت (King et al., 2017; Guerrero-Moreno et al., 2020) وتتمثل أبرز مظاهر النوموفوبيا في التوتر والانزعاج عندما لا يجدون هواتفهم، أو مواجهته مشكلات نفاد البطارية أو ضعف الشبكة، مما يؤثر على التفاعل الاجتماعي والسلوك اليومي (Notara et al., 2021; Gnardellis et al., 2023)

ويُنظر إلى النوموفوبيا على أنها اضطراب نفسي- سلوكي يتداخل مع الإدمان الرقمي واضطرابات القلق، حيث يرتبط بالخوف من العزلة عن العالم الافتراضي، ويظهر بشكل خاص لدى المراهقين والشباب الذين يعتمدون على الهواتف الذكية في تواصلهم اليومي (Yavuz et al., 2019; Durak, 2019) كما يرتبط باضطرابات أخرى مثل الرهاب الاجتماعي، وقد يُعزى إلى عوامل نفسية مثل ضعف التنظيم العاطفي وانخفاض تقدير الذات (Elhai et al., 2016).

## أبعاد النوموفوبيا:

حدد كل من King et al. (2014); Yildirim & Correia (2015); Elhai et al. (2019); Bhattacharya et al. (2016) أبعاد النوموفوبيا فيما يلي:

١. القلق من فقدان القدرة على التواصل: يعكس هذا البعد الخوف الشديد من عدم القدرة على الاتصال بالآخرين عند فقدان الهاتف أو انقطاع الشبكة، مما قد يؤدي إلى توتر وإحباط وارتفاع مستويات القلق الاجتماعي، ويرتبط بمفهوم الخوف من فقدان، أي القلق من تفويت الأحداث الاجتماعية المهمة
٢. فقدان الاتصال بالإنترنت: يتمثل في الشعور بعدم الأمان عند انقطاع الإنترنت، حيث يعتمد الأفراد على الشبكة كمصدر رئيسي للمعلومات والتواصل. وقد يؤدي ذلك إلى اضطرابات معرفية مثل ضعف التركيز والاندفاعية وارتفاع التوتر النفسي
٣. فقدان القدرة على أداء الأنشطة اليومية: يعكس الاعتماد المفرط على الهاتف في إنجاز المهام اليومية، مثل إدارة الوقت والمعاملات المالية والصحية، حيث يؤدي فقده إلى شعور بالعجز والإحباط وصعوبة في أداء الوظائف اليومية بكفاءة.

٤. الضيق النفسي والجسدي عند فقدان الهاتف: يتمثل في أعراض جسدية مثل التوتر، وتسارع ضربات القلب، والتعرق، وأعراض نفسية كالشعور بالارتباك والقلق الحاد، وهو ما يجعل النوموفوبيا شبيهة باضطرابات القلق الأخرى، مما قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية للأفراد.

تشير هذه الأبعاد إلى أن النوموفوبيا ليست مجرد قلق بسيط، بل حالة نفسية معقدة تتطلب وعيًا بالتأثيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة لها، وضرورة تطوير استراتيجيات لضبط استخدام الهواتف المحمولة.

### العوامل المؤدية للنوموفوبيا:

تتعدد العوامل التي تسهم في تطور النوموفوبيا، حيث يؤدي الاستخدام المفرط للهواتف الذكية دورًا رئيسيًا في الاعتماد النفسي عليها، خاصةً عند استخدامها بشكل مستمر لأغراض الترفيه والتواصل الاجتماعي، وهو ما يؤدي إلى صعوبة الانفصال عنها. كما يُعد القلق الاجتماعي أحد العوامل المؤدية للنوموفوبيا، حيث يلجأ بعض الأفراد إلى هواتفهم كوسيلة للهروب من التفاعلات الاجتماعية المباشرة، وهو ما يظهر بشكل أوضح لدى من يعانون من اضطرابات القلق والتوتر، مما يزيد من احتمالية تطور سلوكيات إدمانية مرتبطة باستخدام الهواتف الذكية (Caplan, 2006; Kim et al., 2018).

كما أن لوسائل التواصل الاجتماعي دور بارز في ترسيخ النوموفوبيا، إذ تعزز الشعور بالحاجة المستمرة للبقاء متصلًا بالعالم الافتراضي، والخوف من فقدان المعلومات أو العزلة الاجتماعية عند انقطاع الاتصال (Ko et al., 2012; Chiu, 2014). كذلك يعد الاعتماد النفسي وسيلة لتخفيف القلق والتوتر، وهو ما أكدته دراسات ربطت بين النوموفوبيا وارتفاع القلق الاجتماعي والخوف من العزلة (Elhai et al., 2016; Du et al., 2021). إضافة إلى ذلك، فإن الحاجة المستمرة للتواصل، والخوف من فقدان الاجتماعي قد يدفعان الأفراد إلى التحقق المتكرر من هواتفهم، مما يزيد من ارتباطهم النفسي بها (Przybylski et al., 2013; Clayton et al., 2015).

ومن الناحية التكنولوجية، تعتمد تطبيقات الهواتف الذكية على آليات تعزيز نفسي مثل الإشعارات الفورية والمكافآت الرقمية، مما يؤدي إلى تحفيز إفراز الدوبامين وتعزيز السلوك الإدماني (Montag et al., 2021; Billieux et al., 2015). وأخيرًا، فإن التطور التكنولوجي السريع وزيادة الاعتماد على الهواتف في إنجاز المهام الحياتية يعززان من تعلق الأفراد بهذه الأجهزة، مما جعل فقدانها أو تعطلها مصدرًا للقلق والتوتر النفسي (زيدان، ٢٠٢٤).

## تأثير النوموفوبيا على الصحة النفسية والسلوك الأكاديمي لدى طلاب الجامعة:

تمثل النوموفوبيا أحد الاضطرابات النفسية الناجمة عن الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية، حيث تؤدي إلى زيادة القلق والتوتر والاكتئاب، نتيجة الشعور بعدم الأمان لفقدان الاتصال بالهاتف (Bragazzi & Del Puente, 2014; Rodriguez-García et al., 2020) كما يرتبط هذا الاضطراب بعدم الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة النفسية، حيث أشار شين، وعلي (Shin & Ali (2020) إلى أن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا قد يواجهون مشاعر الإحباط واليأس المصحوبة بأعراض جسدية مثل الدوخة، واضطرابات المعدة. ويضيف سوود، وبيوت (Sood & Butt (2020) لهذه الأعراض، التعرق، والارتجاف، وعدم انتظام ضربات القلب، إلى جانب الشعور بالخوف والهلع وانخفاض تقدير الذات.

كما تشمل التأثيرات السلوكية الحاجة المستمرة لاستخدام الهاتف، وعدم القدرة على مغادرة المنزل بدونه، والقلق عند فقدان الشبكة، والتوتر عند سماع رنة مشابهة لرنه الهاتف الشخصي، وهي سلوكيات تؤدي إلى العصبية، والتوتر، والعنوان (Guzel, 2018).

ولا تقتصر آثار النوموفوبيا على الصحة النفسية فقط، بل تمتد إلى الأداء الأكاديمي والاجتماعي. فقد توصلت دراسات (Yildirim & Correia, 2015; Jilisha et al., 2019) إلى أن النوموفوبيا تسبب ضعف التركيز والتشتت أثناء الدراسة، مما يؤدي إلى تراجع التحصيل الأكاديمي. كما أوضح سماحه، وهابي (Samaha & Hawi (2016) أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط بانخفاض القدرة على استيعاب المعلومات وعدم تنظيم الوقت. إضافة إلى ذلك، يؤثر الاعتماد المستمر على الهاتف سلباً على جودة النوم، حيث يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة إلى اضطرابات في النوم وزيادة الأرق (Clayton & Leshner, 2015; Fiorinelli et al., 2021).

## التوجهات النظرية المفسرة للنوموفوبيا:

صنفها الباحثان إلى أربعة توجهات رئيسة تمثل النظريات والنماذج المفسرة للنوموفوبيا:

## ١- التوجهات النفسية-الاجتماعية، وتشمل:

- نظرية الذات الممتدة: تشير هذه النظرية إلى أن الأفراد ينظرون إلى ممتلكاتهم، بما في ذلك الهواتف الذكية، على أنها امتداد لهويتهم الشخصية. وأن فقدان الهاتف قد يُشعر الأفراد بفقدان جزء من ذاتهم، مما يؤدي إلى اضطراب نفسي (Belk, 2013). وأن الدماغ قد يدمج بعض الممتلكات ضمن مخطط الجسد، مما يجعل الانفصال عن الهاتف الذكي مثيراً للقلق والخوف (Clark, 2008).

- **نظرية التعلق:** تفسر هذه النظرية النوموفوبيا من خلال العلاقات العاطفية التي يكوّنها الأفراد مع هواتفهم الذكية، حيث تصبح مصدرًا للأمان النفسي. ووفقًا لأرباسي Arpaci et al. (2017) فإن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي أو لديهم تقدير ذاتي منخفض يكونون أكثر عرضة لاستخدام هواتفهم كبديل للتفاعل الاجتماعي المباشر، مما يجعل فقدانها أو عدم توفرها مثيرًا للقلق والتوتر.

- **نظرية التعلق بالوسائط الرقمية:** تشير هذه النظرية إلى أن الأفراد الذين يعتمدون على الهواتف الذكية في بناء علاقاتهم الاجتماعية يشعرون بعدم الأمان عند فقدانها. وقد أوضح كينج وآخرون (King et al. 2014) أن التعلق المفرط بالهواتف الذكية قد يكون مؤثرًا على ضعف التكيف الاجتماعي، وهو ما يزيد من احتمالية الإصابة بالنوموفوبيا.

## ٢- التوجهات المعرفية، وتشمل:

- **نظرية التدفق الذهني الأمثل والخوف من فقدان:** تفترض هذه النظرية أن الأفراد يسعون للحفاظ على حالة من الانخراط الذهني المستمر في استخدام الهاتف المحمول، ويؤدي فقدان الهاتف إلى اضطراب في هذه الحالة تتمثل أعراضه في الخوف من العزلة، مما يجعلهم حريصون على استمرار الاتصال بشبكة علاقاتهم الاجتماعية من خلال هواتفهم المحمول.

- **نظرية الخوف من فقدان:** تشرح هذه النظرية كيف يؤدي القلق من فقدان التحديثات الاجتماعية أو الأخبار إلى الإدمان على الهاتف الذكي. وقد أشار بريزيبيلسكي وآخرون (Przybylski et al. 2013) إلى أن الأفراد يسعون للبقاء على اتصال دائم بشبكاتهم الاجتماعية خوفًا من العزلة، مما يجعل النوموفوبيا امتدادًا لهذا القلق الاجتماعي.

- **النظرية المعرفية الاجتماعية:** تذهب هذه النظرية إلى أن النوموفوبيا تتشكل نتيجة تفاعل العوامل البيئية، والشخصية، والسلوكية. وقد أوضح دوراك (Durak 2019) أن الأفراد يعتمدون على الهواتف الذكية بسبب التوقعات الإيجابية التي يربطونها باستخدامها، كما يعتمدون عليها في الاتصال والتواصل الاجتماعي بالمحيطين بهم.

## ٣- التوجهات السلوكية، وتشمل:

- **النظرية السلوكية:** تؤكد هذه النظرية أن النوموفوبيا تتعزز من خلال التعلم الشرطي، حيث يرتبط استخدام الهاتف بالحصول على مكافآت مثل الترفيه والتفاعل الاجتماعي. ووفقًا لنواز وآخرون (Nawaz et al. 2017)، فإن الأفراد الذين يتلقون تعزيزات إيجابية مستمرة من خلال استخدام هواتفهم يصبحون أكثر عرضة للشعور بالقلق عند فقدانها.

## ٤- التوجهات المرتبطة بالإدمان والاعتماد على التكنولوجيا:

- نظرية الإدمان السلوكي: تنظر هذه النظرية إلى النوموفوبيا كأحد أشكال الإدمان السلوكي، حيث يؤدي الاستخدام المتكرر للهاتف إلى استجابات نفسية شبيهة بأعراض الإدمان التقليدي. ووفقاً لبيليلوكس وآخرون (2015) Billieux et al.، فإن الأفراد المصابين بالنوموفوبيا يعانون من رغبة قهرية في استخدام هواتفهم، مع صعوبة في التحكم في مدة الاستخدام، مما يؤدي إلى القلق والانزعاج عند الابتعاد عنها.

## ثانياً: مفهوم اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المستمر والتركيز الكامل على اللحظة الحالية مع عدم الانشغال بالماضي أو المستقبل دون إصدار أحكام أو تقييمات. هذه الحالة تسهم في التركيز على مراقبة الأفكار والمشاعر بموضوعية، وتعزيز القدرة على التنظيم الذاتي والتعامل مع التحديات بفعالية. هذا النوع من الوعي لا يقتصر فقط على الاهتمام بالصحة النفسية، بل يسهم أيضاً في تحسين العلاقة بين الفرد وذاته ومحيطه الخارجي. كما أنه يفتح آفاقاً جديدة للتفاعل مع التجارب اليومية ويدعم صحته النفسية وتوافقته الاجتماعي والشخصي (Pepping & Duvenage, 2016; Droutman et al., 2018; Geiger et al., 2018; Behan, 2020; Kumar et al., 2021; Vitagliano et al., 2023). وقد تناول الباحثون مفهوم اليقظة العقلية من عدة اتجاهات، يمكن تصنيفها إلى:

١. اليقظة العقلية كتنظيم ذاتي للانتباه: تُكتسب اليقظة العقلية من خلال ممارسات تأملية، وقدرة مرتفعة من تنظيم الانتباه، مما يعزز الصحة النفسية والرفاهية (Lomas et al., 2015; Grecucci et al., 2017). وهي تتضمن الوعي المركّز، والمعالجة المعرفية المحايدة للأحداث (Miller, 2011).

٢. اليقظة العقلية كسمة من سمات الوعي: تعتبر اليقظة العقلية سمة من سمات الوعي المستمر، والتي ترتبط بقبول التجارب الداخلية والخارجية دون تقييم أو تحيز، مما يعزز التنظيم الذاتي (Brown & Ryan, 2003; Cardaciotto et al., 2008).

٣. اليقظة العقلية كقدرة: تمثل اليقظة العقلية قدرة على تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة، مما يقلل من المخاوف المتعلقة بالمستقبل أو الندم على الماضي، ويسهم في تحسين التكيف النفسي (الضبع، ٢٠١٦؛ صادق، ٢٠١٧)

**الأبعاد ومكونات اليقظة العقلية:**

تمثل اليقظة العقلية إطارًا معرفيًا وانفعاليًا يعزز وعي الفرد بذاته، ويزيد من قدرته على التكيف مع متغيرات الحياة المختلفة. ويرى كينج وآخرون (Keng et al. (2011)؛ ودروتمان وآخرون (Drouzman et al. (2018)؛ عبد الرحمن (٢٠٢٠) أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لليقظة العقلية، هي:

- **الانتباه الواعي للحاضر:** يشير إلى القدرة على تركيز الإدراك على اللحظة الراهنة، سواء في البيئة الخارجية أو داخل الفرد، بعيدًا عن الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل.
- **التقبل وعدم إصدار الأحكام:** يتمثل في التعامل مع التجارب والأفكار والمشاعر دون تصنيفها أو تقييمها، مما يساعد في تقليل النقد الذاتي وتعزيز التكيف النفسي.
- **المرونة والانفتاح على الخبرة:** يعكس قدرة الأفراد على تبني رؤى جديدة، واستكشاف بدائل غير مألوفة، والتكيف مع المستجدات بفاعلية.
- **إدراك وجهات النظر المختلفة:** يتجسد في قدرة الفرد على النظر إلى القضايا من عدة زوايا، مما يساعده على اتخاذ قرارات أكثر توازنًا وموضوعية، بعيدًا عن التحيزات والانفعالات الذاتية.

ويشير كل من علي (٢٠٢٢)؛ حميدان وآخرون (Hamidian, et al. (2016) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعتمد على مجموعة من العمليات والمهارات التي تسهم في ترسيخها لدى الأفراد، ومن أبرزها المراقبة الواعية، والتعبير الدقيق، والمشاركة الواعية، والتقبل دون انتقاد، والتوازن العاطفي.

**أهمية اليقظة العقلية:**

تعد اليقظة العقلية أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين الصحة النفسية والمرونة النفسية، حيث تساعد في تقليل التوتر والقلق وتحقيق التوازن العاطفي (Baer et al., 2006; Davidson & McEwen, 2012)؛ وتزيد من القدرة على التحكم الذاتي والانفعالات، مما يساعد على التعامل مع المواقف الصعبة بوعي واتزان (Brown & Ryan, 2003; Tang & Lee, 2021)؛ كما أنها تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والمهني بزيادة التركيز والانتباه، مما يحسن الأداء في الدراسة والعمل (Zeidan et al., 2010; Cheng et al., 2020).

بالإضافة إلى ذلك، تعزز اليقظة العقلية الوعي الذاتي، وتساعد الأفراد على اتخاذ قرارات متزنة، وتمنحهم القدرة على تنظيم استجاباتهم الانفعالية، بالإضافة إلى دعمهم عند مواجهة الضغوط، وتحقيق التوازن النفسي (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Shapiro et al., 2008; ).

### النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

- **نظرية العقل الواعي التألمي:** تؤكد على أن ممارسة التأمل الواعي يحسن من القدرة على تنظيم الانتباه والإنفعال بشكل يتناسب مع الأولويات الشخصية، ويعزز المرونة الإدراكية، ويقلل مستويات التوتر لدى الأفراد ليصبحون أكثر يقظة تجاه مشاعرهم وسلوكهم، خاصة عندما يسعون لتحقيق أهدافهم (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003).
- **نظرية معالجة المعلومات والانتباه:** تذهب هذه النظرية إلى أن اليقظة العقلية تزيد من قدرة الفرد على معالجة المعلومات من خلال تحسين الانتباه الانتقائي، وتقليل التداخل المعرفي والتشتت الذهني، وترى أن الأفراد الذين يتدربون على ممارسة اليقظة العقلية يظهرون استجابات تكيفية عند معالجة المعلومات، مما يساهم في تحسين أدائهم المعرفي في المهام التي تتطلب تركيزاً عالياً (Shiffrin & Schneider, 1977; Zeidan et al., 2010).
- **نظرية التنظيم الذاتي:** تفترض أن اليقظة العقلية تساهم في تحسين التنظيم الذاتي، وترفع مستوى وعي الأفراد بحالاتهم الانفعالية والمعرفية مما يساعدهم على تعديل سلوكهم بطريقة أكثر توازناً. وقد كشفت الدراسات أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية يظهرون قدرة أكبر على ضبط انفعالاتهم والتكيف مع الضغوط بشكل أكثر فاعلية (Carver & Scheier, 1982; Baer et al., 2006).
- **نظرية المرونة العصبية:** تشير هذه النظرية إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تغييرات في بنية الدماغ ووظيفته، لا سيما في القشرة الجبهية الأمامية، وهي المنطقة المرتبطة بالوعي الذاتي والانتباه. وتكشف الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون التأمل الواعي بانتظام يتمتعون بكثافة أكبر في المادة الرمادية المرتبطة بالوعي والانتباه والسيطرة الانفعالية (Lazar et al., 2005; Tang et al., 2015).
- **نموذج شابيرو Shapiro's Model:** يشير هذا النموذج إلى أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على تعديل رؤيتهم للأحداث بشكل أكثر توازناً وموضوعية. ويتكون النموذج من أربعة عناصر رئيسية، هي: التنظيم الذاتي، والمرونة الإدراكية، والتوضيح القيمي، والتعرض الحيادي (Shapiro, 2008).

**ثالثاً: مفهوم قوة الأنا:**

يعكس مفهوم قوة الأنا قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، وضبط الانفعالات، والتعبير عنها بإيجابية، مما يعزز توافقه النفسي ونضجه الانفعالي. ويعود هذا المفهوم إلى التحليل النفسي، حيث تتوسط الأنا كل من الهو والأنا الأعلى، وتكون مسؤولة عن التكيف النفسي عبر آليات دفاعية فعالة (Singh & Anand, 2015) كما تُعد مؤشراً على القدرة على تجاوز الإحباطات، وتعزيز الإحساس بالكفاءة الشخصية والاستقرار العاطفي (Madden, 2017; Gahlaut et al., 2018)

ولقد تعددت تعريفات قوة الأنا؛ فقد ربطها إريكسون (1994) Erikson بالقدرة على مواجهة الأزمات، بينما اعتبرتها هورني (2013) Horney انعكاساً للتفاعل الاجتماعي المتزن، وعدّها كيرنبرج Kernberg مؤشراً لنضج الشخصية والسيطرة على الدوافع (Kelly, 2020) وفي السياق نفسه، عرّفها عبد الله (٢٠١٩) على أنها إمكانات نفسية داخلية توظّف في التفاعل الاجتماعي، فيما يرى عيد (٢٠١٨) أنها القدرة على إحداث التوازن النفسي وتجاوز التحديات. كما يعرفها سودجيواناتي (2020) Sudjiwanati بأنها قدرة الفرد على ضبط انفعالاته أثناء مواجهة الأزمات، والقدرة على التكيف مع الضغوط الداخلية والخارجية، بالإضافة إلى إدارة الصراع بشكل جيد.

وتظهر قوة الأنا في صفات مكتسبة تشمل الأمل، والإرادة، وتحقيق الأهداف، والسيطرة على المشاعر. كما أنها تُمثل قدرة الفرد على تحقيق توازن وظيفي بين الدوافع الداخلية ومتطلبات الواقع، مما يساعده على تحمل الإحباط والتكيف مع مختلف المواقف (جابر ، وكفافي، ١٩٩٠؛ Markstrom et al., 1997)

**أبعاد قوة الأنا:**

١- المرونة النفسية: تعبر عن قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الجديدة والضغوط الحياتية دون فقدان السيطرة على مشاعره أو تصرفاته، والذي يمتلك درجة مرتفعة من المرونة يستطيع مواجهة التحديات، والتكيف مع مختلف المواقف (Kashdan & Rottenberg, 2010).

٢- الضبط الذاتي: يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ودوافعه، وتجنب السلوكيات التلقائية غير الملائمة، ويعد الضبط الذاتي مؤشراً على نضج الأنا، حيث يساعد في تأجيل الإشباع الفوري من أجل تحقيق أهداف طويلة المدى. (Baumeister & Vohs, 2018).

٣- الوعي الذاتي: يعكس قدرة الفرد على فهم ذاته بشكل موضوعي، وتقييم نقاط قوته وضعفه، ويعزز الوعي الذاتي من القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة، وتحقيق التوازن بين احتياجات الفرد الشخصية والمتطلبات البيئية، والذي يمتلك درجة مرتفعة من الوعي الذاتي لديه القدرة على إدارة الصراعات الداخلية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين (Morin, 2011).

٤- الثقة بالنفس: تُعتبر جزءًا أساسيًا من قوة الأنا، حيث تساعد الفرد على التعبير عن نفسه والدفاع عن حقوقه دون خوف من النقد أو الرفض. والذي لديه درجة مرتفعة من الثقة بالنفس عالية يستطيع تحمل المسؤوليات، واتخاذ القرارات الحاسمة ومواجهة الصعاب بثبات واستقرار (Bandura, 1997).

٥- إدارة الصراع الداخلي وتحمل الضغوط: يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على إدارة الصراعات الداخلية، مثل الصراع بين الرغبات الشخصية والقيم الأخلاقية أو الضغوط الاجتماعية. كما يعكس القدرة على مواجهة الإحباطات والتعامل معها دون استسلام. والذي يمتلك درجة مرتفعة على هذا البعد يستطيع التعامل مع الأزمات الحياتية من دون الوقوع في الانهيار العاطفي أو النفسي (Freud, 2018).

٦- الواقعية: تشير إلى قدرة الفرد على التمييز بين الواقع والخيال، والتعامل مع المواقف بطريقة موضوعية. أيضا تعد الواقعية مؤشراً على نضج الأنا، حيث تساعد الشخص على اتخاذ قرارات تتماشى مع قدراته وإمكاناته الحقيقية (Hartmann, 1951).

### النظريات النفسية المفسرة لقوة الأنا:

١- النظرية التحليلية الكلاسيكية: تعود فكرة قوة الأنا إلى نظريات فرويد Freud، حيث يرى أن "الأنا" تعمل كوسيط بين "الهو"، الذي يُمثل الدوافع الغريزية، و"الأنا الأعلى"، الذي يعكس الضوابط الأخلاقية، وتكمن قوة الأنا في قدرتها على تحقيق التوازن بين هذين العنصرين، مما يساعد على التكيف مع متطلبات الواقع وضبط الانفعالات واتخاذ القرارات بعقلانية (Barlow, 2021) ويُشير فرويد إلى أن الأنا تتابع العمليات العقلية والإدراكية، وتساهم في الدفاع عن الشخصية والتوافق مع المجتمع، حيث تعمل وفق مبدأ الواقع لحماية الذات وتحقيق التكيف الاجتماعي (موسى، وأبو ناهية، ١٩٨٨).

٢- نظرية آنا فرويد Anna Freud: قدمت إسهامًا مهمًا في فهم قوة الأنا، من خلال دراستها لآليات الدفاع النفسي. وفقًا لهذه، تُعتبر قوة الأنا مرتبطة بمدى كفاءة الفرد في استخدام آليات الدفاع لمواجهة الضغوط النفسية دون أن تؤدي إلى اضطرابات في الشخصية (Cramer, 2020).

٣- نظرية إريكسون Erikson: تذهب هذه النظرية إلى أن قوة الأنا تتطور على مدار مراحل النمو النفسي الاجتماعي، إذ يكتسب الفرد عناصر قوة جديدة في كل مرحلة عمرية يمر بها، مثل الثقة، الاستقلالية، والمبادرة، مما يعزز قدرته على مواجهة الأزمات الحياتية بمرونة وكفاءة (Newman & Newman, 2005).

٤- النظرية التحليلية الحديثة: تذهب النظرية إلى الأنا تمتلك وظائف مستقلة عن بقية أنظمة الشخصية، وتتأثر بكل من العوامل الوراثية والبيئية، إذ إن العلاقات المتبادلة تؤدي دورًا حاسمًا في تكوين قوة الأنا والقدرة على ضبط الذات، مما يتيح لها التكيف مع الظروف المحيطة وإدارة العمليات العقلية العليا كالإدراك والتفكير وحل المشكلات، وبالتالي تُعد قوة الأنا مؤشرًا على نضج الشخصية وقدرتها على التكيف بفعالية (Hartmann, 1951; Mitchell & Black, 2016).

٥- نظرية السمات لكاتل Cattell: تربط بين قوة الأنا وبعض السمات الشخصية الإيجابية، مثل الاستقلالية، وضبط النفس، وتحمل الضغوط، مما يجعل قوة الأنا عاملاً أساسياً في فهم الشخصية، إذ إن الأفراد ذوي الأنا القوية يتمتعون بقدرة أعلى عند مواجهة التحديات دون الانهيار النفسي (Schultz & Schultz, 2005).

ويرى الباحثان أن هذه النظريات تشير إلى أن قوة الأنا تتشكل عبر تفاعل العوامل الداخلية والخارجية، وتلعب دورًا محوريًا في قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط الحياتية. ورغم اختلاف منطلقاتها إلا أن هناك إجماعًا على أن قوة الأنا تُعد عنصرًا أساسياً في تحقيق الاستقرار النفسي والتكيف الفعال. وتُعد نظرية إريكسون الأكثر شمولاً، إذ تُبرز البُعد النمائي للأنا، لكنها تحتاج إلى مزيد من التفصيل حول الآليات الدقيقة لتعزيز قوة الأنا في سياقات مختلفة.

#### الدراسة السابقة:

تنقسم الدراسات السابقة إلى محورين، المحور الأول: يعرض فيه الباحثان للدراسات التي تناولت النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ويأتي في مقدمتها الدراسة التي أجراها دردة (٢٠١٦) بهدف استكشاف نمط النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، وشملت العينة (٤٣٠) من طلبة جامعة أم القرى، بمتوسط عمري وانحراف معياري (٢٢.١٢ ± ١.٧٦) عاماً. وأظهرت النتائج أن هناك أربعة أبعاد للنوموفوبيا هي: الخوف المعمم، واستجابة القلق لفقدان التواصل، والانشغال بالتهديدات المتوقعة، والاستخدام القهري للهاتف الذكي. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا في اتجاه الذكور.

وعن مدى انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك أجري المومني، والعكور (٢٠١٩) دراستهما على عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس شملت (١٤٢٥) طالبًا. وأظهرت النتائج أن نسبة انتشار النوموفوبيا بلغت (١٥.٣٧%) بين طلاب الجامعة. كما أشارت النتائج إلي أن هناك فروق دالة بين الذكور والإناث في النوموفوبيا، وذلك في اتجاه الإناث. ولم يكون هناك تأثير لمتغيري طبيعة الكلية، والفرقة الدراسية على النوموفوبيا.

بينما أجرى عبد الله، وحسين (٢٠٢٠) دراستهما بهدف الكشف عن علاقة النوموفوبيا بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران. شملت العينة (٣١١) طالبًا من مختلف الكليات والمستويات الدراسية. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا ومستوى الوظائف التنفيذية. وأن النوموفوبيا تنتشر بين الذكور بدرجة أعلى من الإناث، ولدى طلاب الكليات العلمية أكثر من الكلية النظرية.

في حين فحصت دراسة أبو شيبه، وعبد الحميد (٢٠٢١) العلاقة بين النوموفوبيا ومستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة الكويت، وتكونت العينة من (٦٦٧) طالبًا جامعيًا، منهم (٣٥٠) من الكليات العلمية، (٣١٧) من الكليات الأدبية. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين النوموفوبيا والتحصيل الأكاديمي، وأن هناك فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في النوموفوبيا، وذلك في اتجاه الذكور. وأن مستوى النوموفوبيا لدى طلاب التخصصات العلمية أعلى مقارنة بطلاب الكليات الأدبية.

أما دراسة داي وآخرون (Dai et al. (2021) فقد هدفت إلى التعرف على الأنماط السلوكية والمواقف النفسية التي تنشأ نتيجة تفاعل طلاب الجامعات مع الهواتف الذكية، وذلك من خلال إجراء مقابلات معمقة مع (٧٠) مشاركًا من الصين. وأظهرت النتائج أن أنماط الاستخدام تتبع إشارات زمنية ومكانية وسياقية محددة، وتأخذ علاقات الاعتماد على الهواتف الذكية بعدًا وظيفية وعاطفية.

وعن علاقة النوموفوبيا وكل من الاندماج الأكاديمي، اليقظة العقلية أجرت عبد العليم (٢٠٢٢) دراستها على تكونت من (٤٠٠) طالبًا بجامعة الأزهر، (٢٠٠) ذكور، (٢٠٠) إناث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين النوموفوبيا وكل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية، وأن هناك إمكانية للتنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية، كما أشارت النتائج إلي أن الإناث أكثر تعرضاً للنوموفوبيا وأبعادها مقارنة بالذكور، بينما لم تظهر أي فروق دالة في النوموفوبيا وفقاً لتخصص الكليات.

وفي ذات السياق أجرى أرباسي، جوندوجان (2022) Arpaci & Gundogan دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا، والمرونة النفسية واليقظة العقلية، وذلك على عينة تكونت من (٣٠٠) مراهقًا، تتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٩) عامًا. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا وكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية.

كما سعت دراسة كوبل وآخرون (2022) Koppel et al. إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، وتأثيرهما على الاندماج التكنولوجي، وتكونت العينة من (٩٩) مشاركة من الإناث. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، كما أوضحت أن النوموفوبيا تؤثر على مستويات اليقظة العقلية.

أيضا هدفت دراسة السعيد (٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وكل من الصمود النفسي واليقظة العقلية لدى عينة من الشباب الجامعي. شملت العينة (٤٠٠) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا، حيث تم تقسيمهم إلى (٢٠٠) ذكور، (٢٠٠) إناث، وتراوح أعمارهم بين (٢١ - ٢٣) عامًا. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين النوموفوبيا وكل من الصمود النفسي واليقظة العقلية، كما تبين أن الإناث أكثر عرضة للنوموفوبيا مقارنة بالذكور. لم تكن هناك فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية.

ولاستكشاف مدى اعتماد طلبة الجامعات العربية على الهاتف المحمول أجرى ناصر وآخرون (2023) Naser et al. دراستهم على عينة شملت (٥٧٢٠) طالبًا جامعيًا من (مصر، الأردن، لبنان، البحرين، السعودية). كان العدد الأكبر من طلاب الجامعات المصرية (٢٨١٣) طالبًا. وأظهرت النتائج أن طلاب الجامعات في مصر سجلوا أعلى درجات الاعتماد على الهاتف المحمول. كما كان ضعف التحكم هو أكثر معايير الاعتماد شيوعًا بنسبة (٥٥.٦٪)، بينما كان الاستخدام الضار هو الأقل شيوعًا (٢٥.١٪). كما أظهرت النتائج أن الإناث، وكذلك الأفراد الذين يعانون من القلق أو يتلقون العلاج له، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاعتماد على الهاتف المحمول.

كما تناولت دراسة زيدان (٢٠٢٤) العلاقة بين النوموفوبيا والتجول العقلي لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس. بلغ حجمها (١٠٨٠) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٣) عامًا، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في النوموفوبيا وفقًا للنوع في اتجاه الإناث، ووفقًا للمرحلة الدراسية في اتجاه طلاب الفرقة الأولى، ووفقًا للكلية في اتجاه طلاب الكليات العملية.

أما كاور (2024) فقد أجري دراسته بهدف فحص العلاقة بين رهاب النوموفوبيا وكل من القلق وتقدير الذات لدى الشباب، وذلك على عينة قوامها (١٥٢) شابًا وشابة (٧٦ ذكرًا، ٧٦ أنثى) تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) عامًا. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين النوموفوبيا والقلق. كما كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في النوموفوبيا.

ويرى الباحثان أن الدراسات السابقة عرضها أظهرت اهتمامًا متزايدًا بظاهرة النوموفوبيا، خاصة لدى طلبة الجامعة، باعتبارهم الأكثر عرضة لاستخدام الهواتف الذكية بشكل مفرط. وكشفت نتائجها عن تزايد القلق النفسي المرتبط بفقدان الاتصال بالهاتف الذكي، وتوضح أن هذه الظاهرة تؤثر بشكل متفاوت على مختلف الفئات، بما في ذلك التباين بين الذكور والإناث. وتتوعدت هذه الدراسات بين التي ركزت على مدى انتشار الظاهرة وتحليل ارتباطها بالمتغيرات الديموجرافية (مثل: النوع، والتخصص)، وأخرى سعت إلى استكشاف العوامل النفسية المرتبطة بها كاليقظة العقلية، الوظائف المعرفية، التحصيل الأكاديمي، الصمود النفسي، وتقدير الذات. وبينت وجود علاقة سالبة بين النوموفوبيا والأداء الأكاديمي، وأن لها تأثيرات سلبية على الوظائف التنفيذية والمرونة النفسية. كما أظهرت أن اليقظة العقلية والصمود النفسي يمكن أن يكونا عوامل معدلة للنوموفوبيا.

أما فيما يتعلق بالمحور الثاني من الدراسات فقد عرض فيه الباحثان الدراسات التي تناولت قوة الأنا، ومن بينها دراسة سليمان، وعبد الله (١٩٩٦) التي سعت إلى التعرف على العلاقة قوة الأنا وموضع الضبط (الداخلي - الخارجي) ومستوى القلق لدى (٣٠٠) من طلبة جامعة قطر. وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة موجبة دالة بين قوة الأنا وموضع الضبط الداخلي، أن هناك علاقة سالبة دالة مع الضبط الخارجي، ولا توجد علاقة دالة بين قوة الأنا والقلق. كما أظهرت النتائج أن الذكور أعلى في قوة الأنا مقارنة بالإناث.

كما أجرت البكري (٢٠١٦) دراسة بهدف فحص العلاقة بين الشعور بالندم وقوة الأنا والمسؤولية الشخصية لدى طلاب الجامعة، وشملت (٢٠٠) من طلبة جامعة الفيوم، وتوصلت إلي عدم وجود علاقة دالة بين الشعور بالندم وقوة الأنا، في حين ظهرت علاقة موجبة دالة بين المسؤولية الشخصية وقوة الأنا. كما لم تظهر فروق دالة بين الذكور والإناث في قوة الأنا.

ولفحص قوة فاعليات الأنا وعلاقتها بالأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى المراهقات في المرحلة الثانوية أجرت عبد الله (٢٠١٩) دراستها على عينة تكونت من (٤٦٨) طالبة بالمرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، وأشارت النتائج عن ارتفاع مستوى قوة فاعليات الأنا لدى المراهقات، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة موجبة بين قوة فاعليات الأنا والأفكار العقلانية وغير العقلانية.

كما هدفت دراسة منصوري، وبشارت (2019) Mansouri & Besharat إلى التعرف على الدور الوسيط لقوة الأنا في العلاقة بين أنماط التعلق واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعات. شملت العينة (٢٦٨) من طلبة الجامعة، (٢٣١) ذكور، (٣٦) إناث. وأظهرت النتائج أن قوة الأنا ترتبط إيجابياً باليقظة العقلية. في حين سعت دراسة الحبيبة (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة وكل من مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وشملت العينة (٤٠٣) من طلبة جامعات مدينة الرياض. وأظهرت النتائج ارتفاع مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. كما لم تتوصل النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تُعزى إلى النوع أو التخصص، في حين ظهرت فروق دالة في مرونة الأنا تعزى إلى التخصص، وذلك في اتجاه التخصصات الصحية مقارنة بالإنسانية والعلمية.

كما اهتمت دراسة ليو وآخرون (2021) Liu et al. بالتعرف على الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين الأنا الهادئة وكل من الذكاء العاطفي والرفاهية الذاتية، وذلك على عينة تكونت من (٣٠٠) مشاركاً. أظهرت النتائج أن العلاقة بين الأنا الهادئة وسمة الذكاء العاطفي تمر عبر اليقظة العقلية، بما يعزز الأثر الإيجابي للأنا الهادئة على الصحة النفسية.

أما دراسة هلال، وآخرون (٢٠٢٢) فقد سعت للكشف عن طبيعة العلاقة بين العوامل الستة الكبرى للشخصية وقوة الأنا لدى مفرطي استخدام الألعاب الإلكترونية. شملت العينة (١٨٠) من طلبة جامعة طنطا، (٨٧) ذكور، (٩٣) إناث، وأظهرت النتائج ارتباطاً دالاً بين قوة الأنا وأبعاد الشخصية، مع تفوق الذكور في بعض أبعاد قوة الأنا. وأجرت العطاونة (٢٠٢٣) دراستها بهدف التعرف على دور إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية. وتكونت العينة من (٣٧٠) معلماً ومعلمة، وأشارت النتائج إلي أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين إدارة الذات واليقظة العقلية.

ويستخلص الباحثان من دراسات هذا المحور، أن كل من سليمان، وعبد الله (١٩٩٦)؛ Mansouri & Besharat (2019)، عبد الله (٢٠١٩) أتفق على وجود علاقة موجبة بين قوة الأنا وبعض المؤشرات الإيجابية مثل الضبط الداخلي، والأفكار العقلانية، واليقظة العقلية كآلية لتقوية الأنا، مما يعكس دور الأنا في تعزيز التكيف النفسي والسلوك العقلاني. في المقابل، أشارت دراستان لكل من سليمان، وعبد الله (١٩٩٦)، البكري (٢٠١٦) إلى عدم وجود علاقة بين قوة الأنا وبعض المتغيرات مثل القلق والشعور بالندم. أما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين، فقد توصل سليمان، وعبد الله (١٩٩٦)، هلال وآخرون (٢٠٢٢) وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه الذكور، بينما لم ترصد البكري (٢٠١٦) فروقاً في قوة الأنا بين الذكور والإناث.

ورغم هذا التنوع في الدراسات السابقة، إلا أن معظمها لم يتناول قوة الأنا في سياق البيئة الرقمية التي تؤثر بعمق على الجوانب النفسية، خاصة لدى فئة المراهقين والشباب، وهو ما يمثل فجوة بحثية تستحق المزيد من الدراسة. وبناء عليه يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

- توجد علاقة بين قوة الأنا وكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغيرات النوع (ذكور/ إناث)، ومكان الإقامة (ريف/ حضر)، وتخصص الكلية (نظرية/ عملية) والتفاعل بينهم على متغيرات قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.
- يمكن أن تسهم درجة قوة الأنا في التنوع بدرجة كل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.

#### الإجراءات المنهجية للدراسة:

**منهج الدراسة:** استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، وأهدافها، واختبار صحة فروضها.

**عينة الدراسة الاستطلاعية:** شملت العينة الاستطلاعية (٦٢٣) من طلبة الجامعة، تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٣) عامًا، ويوضح الجدول التالي خصائص هذه العينة.

#### جدول (١)

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ٦٢٣)

المتغيرات	التكرارات	النسبة
النوع	ذكر	٢٠٧
	أنثى	٤١٦
	المجموع	٦٢٣
مكان الإقامة	حضر	٣٠٩
	ريف	٣١٤
	المجموع	٦٢٣
تخصص الكلية	كلية نظرية	١٥٦
	كلية عملية	٤٦٧
	المجموع	٦٢٣

يتضح أن العينة شملت من حيث النوع (٢٠٧) ذكور، (٤١٦) إناث، ومن حيث الإقامة (٣٠٩) حضر، (٣١٤) ريف، ومن حيث تخصص الكلية (١٥٦) كلية نظرية، (٤٦٧) كلية عملية.

## عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١١٣٠) من طلبة جامعات (المنيا، الفيوم، أسيوط، الوادي الجديد)، تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٤) عامًا. بمتوسط عمري (٢٠.٤١)، وانحراف معياري (١.٨٩) عامًا، ويوضح الجدول التالي خصائص هذه العينة.

## جدول (٢)

## خصائص عينة الدراسة الأساسية (ن = ١١٣٠)

المتغيرات	التكرارات	النسبة
النوع	ذكر	٣٤٦
	أنثى	٧٨٤
	المجموع	١١٣٠
مكان الإقامة	حضر	٥٨٢
	ريف	٥٤٨
	المجموع	١١٣٠
تخصص الكلية	كلية نظرية	٢٧٢
	كلية عملية	٨٥٨
	المجموع	١١٣٠

يتضح أن العينة شملت من حيث النوع (٣٤٦) ذكور، (٧٨٤) إناث، ومن حيث الإقامة (٥٨٢) حضر، (٥٤٨) ريف، ومن حيث تخصص الكلية (٢٧٢) كلية نظرية، (٨٥٨) كلية عملية.

## أدوات الدراسة:

## أولاً: مقياس النوموفوبيا: إعداد الباحثان

## وصف المقياس:

يتكون المقياس من (١٣) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد. يقيس البعد الأول "فقد الاتصال بالشبكة"، ويشمل (٦) عبارات (٦، ٧، ٣، ٨، ٥، ١٣)، بينما يقيس البعد الثاني "صعوبة الوصول للمعلومات"، ويشمل (٤) عبارات (١١، ١٠، ١٢، ٩)، أما البعد الثالث "صعوبة التواصل مع الآخرين"، ويشمل (٣) عبارات (١، ٤، ٢). تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس خماسي متدرج: (دائماً = ٥)، (غالبا = ٤)، (أحيانا = ٣)، (نادرا = ٢)، (إطلاقاً = ١). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٣ : ٦٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى اعتماد طلبة الجامعة بشكل مفرط على الهاتف المحمول، وما يصاحبه من مشاعر القلق والتوتر والانزعاج عند الانفصال عنه أو تعذر استخدامه.

## الخصائص السيكمترية لمقياس النوموفوبيا في الدراسة الحالية:

١- صدق المقياس:

أ- الصدق العاملي الاستكشافي:

للتأكد من كفاءة التعيين تم حساب اختبار (KMO) وفقاً لمحك كايزر؛ وكانت قيمته (٠,٨٩)؛ مما يعطي مؤشراً جيداً لصلاحية العينة الحالية لإجراء التحليل العاملي، كما تم حساب اختبار برتليت (BTS) وكان دالاً إحصائياً عند مستوي (٠,٠٠١)، ويشير إلي أن المصفوفة الارتباطية ليست خالية من العلاقات. وبعد حساب المصفوفة الارتباطية لعبارات المقياس، تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، مع تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax، وقد تم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها، ومحك التشعب الجوهرى للعبارة بالعامل  $\leq 0,3$ ، والذي يشير إلى استبعاد أي عامل لا يتشعب عليه ثلاثة على الأقل.

## جدول (٣)

المصفوفة العاملية للتحليل العاملي الاستكشافي بعد التدوير

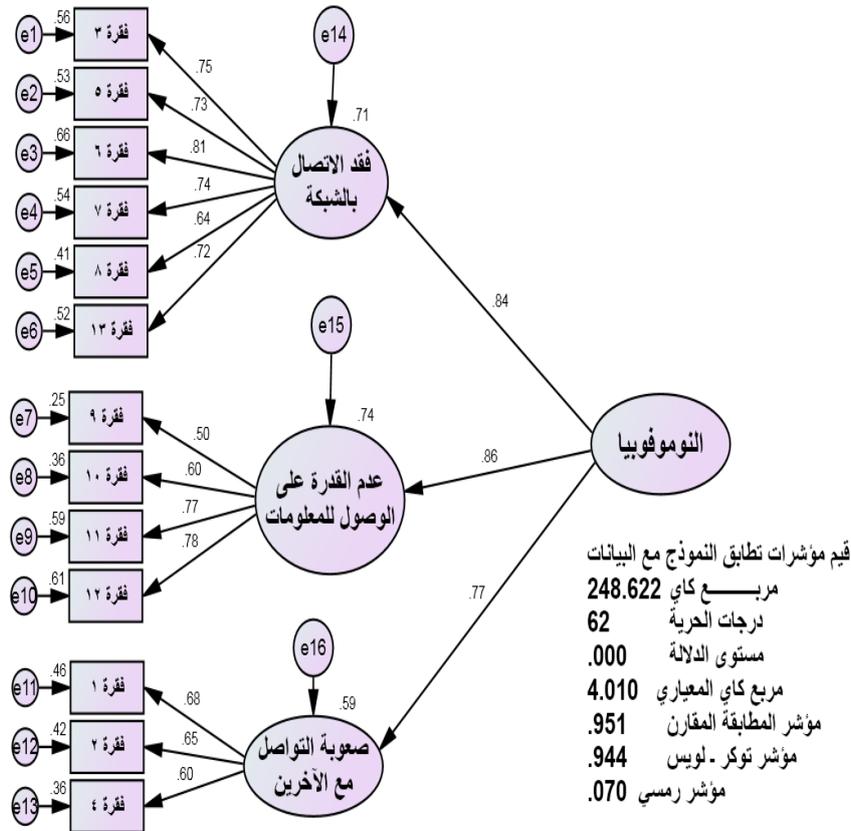
باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج لمقياس النوموفوبيا (ن = ٦٢٣)

رقم	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	قيم الشيوع
٦	أشعر بالملل إذا لم أتمكن من الوصول إلى الإنترنت لفترة طويلة	٠,٨٤			٠,٧٣
٧	أشعر الحزن عندما تنتهي باقة الانترنت على موبيلي	٠,٧٤			٠,٦٢
٣	أشعر بالعزلة إذا لم أتمكن من استخدام موبيلي.	٠,٦٨			٠,٦٧
٨	لا أستطيع التخلي عن موبيلي في البحث عن الأخبار والمعلومات	٠,٦٨			٠,٥٣
٥	أشعر بالانزعاج والقلق عندما أتوجد في مكان لا يوجد به اتصال بالإنترنت	٠,٦٧			٠,٥٦
١٣	لا أستطيع الخلي عن أستخدم الهاتف لتسهيل حياتي اليومية	٠,٦٧			٠,٥٦
١١	أقلق إذا لم أتمكن من البحث عن معلومة بسرعة من خلال إنترنت موبيلي.		٠,٧٦		٠,٦٨
١٠	اتشكك في أي معلومة أو خبر لا أحصل عليه من موبيلي		٠,٧٤		٠,٦٠
١٢	أشعر بالإحباط إذا لم أتمكن من استخدام الموبيل لحل مشكلة طارئة		٠,٦٤		٠,٦٢
٩	أشعر بالتوتر إذا لم أستطع الوصول إلى التطبيقات التعليمية من خلال الموبيل		٠,٦٢		٠,٥٢
١	أشعر بالتوتر إذا لم أتواصل مع أصدقائي من خلال الموبيل.		٠,٧٨		٠,٦٤
٤	أشعر بالضيق إذا لم أستطع مشاركة يومياتي / حالتي مع الآخرين من خلال التطبيقات على موبيلي		٠,٧٥		٠,٦٠
٢	أخشى أن يفوتني شيء مهم إذا لم أستطع الاتصال هاتفياً.		٠,٦٤		٠,٥٢
	الجذر الكامن	٣,٤١	٢,٢٩	٢,١٦	٧,٨٦
	التباين الارتباطي	٢٦,٢٣	١٧,٦٦	١٦,٦٠	٦٠,٤٩
	التباين العاملي	٤٣,٣٨	٢٩,١٣	٢٧,٤٨	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول قد تشبع عليه (٦) عبارات، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها العامل الأول اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (فقد الاتصال بالشبكة)، وقد بلغ جذره الكامن (٣,٤١)، ونسبة تباينه الارتباطي (٢٦,٢٣%)، ويشمل هذا العامل العبارات (٦، ٧، ٣، ٨، ٥، ١٣). بينما تشبع على العامل الثاني (٤) عبارات، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (صعوبة الوصول للمعلومات)، وقد بلغ جذره الكامن (٢,٢٩)، ونسبة تباينه الارتباطي (١٧,٦٦%)، ويشمل هذا العامل العبارات (١١، ١٠، ١٢، ٩)، كما تشبع على العامل الثالث (٣) عبارات، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (صعوبة التواصل مع الآخرين)، وقد بلغ جذره الكامن (٢,١٦)، ونسبة تباينه الارتباطي (١٦,٦٠%)، ويشمل هذا العامل العبارات (١، ٤، ٢).

#### ب- الصدق العاملي التوكيدي:

بعد التأكد من الصدق العاملي الاستكشافي لمقياس النوموفوبيا، قام الباحثان بحساب الصدق العاملي التوكيدي للمقياس؛ والذي أظهرت نتائج نموذج المقترح وجود تطابق ممتاز مع العوامل المستخرجة من الصدق العاملي الاستكشافي، وذلك كما يوضحه شكل (١) التالي.



شكل (١)

نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النوموفوبيا (ن=٦٢٣)

يتبين من الشكل (١) السابق أن كل عامل من العوامل الكامنة لمقياس النوموفوبيا قد تشبعت عليه الفقرات الخاصة به، كما أن مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المقبول، ويمكن توضيح معاملات الإنحدار المعيارية واللامعيارية لنموذج المقياس ودلالاتها الإحصائية في الجدولين التاليين.

#### جدول (٤)

##### معاملات الإنحدار المعيارية واللامعيارية ودلالاتها الإحصائية

لتشبعات الفقرات على العامل الكامن لمقياس النوموفوبيا (ن=٦٢٣)

العامل	<---	الفقرة	الإنحدار المعيارية	الإنحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
بُعد فقد الاتصال بالشبكة	<---	فقرة ٣	٠,٧٥	١,٠٠	-	-	-
	<---	فقرة ٥	٠,٧٣	٠,٩٥	٠,٠٥	١٦,٩٣	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٦	٠,٨١	١,٠٨	٠,٠٦	١٧,٨٦	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٧	٠,٧٤	١,٠٤	٠,٠٦	١٦,٢٧	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٨	٠,٦٤	٠,٩١	٠,٠٦	١٣,٧٩	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٣	٠,٧٢	١,٠٢	٠,٠٦	١٦,٥١	٠,٠٠١
بُعد صعوبة الوصول للمعلومات	<---	فقرة ٩	٠,٥٠	١,٠٠	-	-	-
	<---	فقرة ١٠	٠,٦٠	١,٠٩	٠,١١	٩,٥٣	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١١	٠,٧٧	١,٤٠	٠,١٣	١٠,٤١	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٢	٠,٧٨	١,٤٨	٠,١٤	١٠,٣٠	٠,٠٠١
بُعد صعوبة التواصل مع الآخرين	<---	فقرة ١	٠,٦٨	١,٠٠	-	-	-
	<---	فقرة ٢	٠,٦٥	١,١٠	٠,٠٩	١١,٢٨	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٤	٠,٦٠	٠,٨٦	٠,٠٨	١٠,٧٤	٠,٠٠١

#### جدول (٥)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس النوموفوبيا (ن=٦٢٣)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة والتفسير	المدى المثالي للمؤشرات
الاختبار الإحصائي $\chi^2$ مستوى دلالة $\chi^2$ كدالة	٢٤٨,٦٢ دالة ٠,٠٠١	أن تكون قيمة $\chi^2$ غير دالة، وأحياناً تكون دالة؛ يرجع ذلك إلى حجم العينة.
درجة الحرية DF	٦٢	-
النسبة بين $\chi^2$ إلى درجة حريتها (df/ $\chi^2$ )	٤,٠١ (ممتاز)	صفر إلى أقل من ٥
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٥ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر جذر متوسط مربع خطأ (RMSEA) الاقتراب	٠,٠٧ (ممتاز)	من صفر إلى أقل من ٠,١
مؤشر المطابقة التزايد (IFI)	٠,٩٥ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر تاكر- لوييس (TLI)	٠,٩٤ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر جودة المطابقة (GFI)	٠,٩٢ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١

يتضح من الجدولين السابقين أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية (لأن المقياس له درجة كلية وأبعاد فرعية ثلاثة) تشير إلى أن مقياس النوموفوبيا يتمتع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، كما تشبعت كل فقرة من فقرات مقياس النوموفوبيا على العامل الكامن الخاص بها، كما كانت جميع التشبعت دالة إحصائياً؛ مما يجعلنا نطمئن إلى مدى صلاحية وملاءمة النموذج الحالي في قياس النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.

## ٢- ثبات المقياس:

### - طريقة ماكdonald أوميجا وطريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحثان معاملي ثبات ماكdonald أوميجا، والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس النوموفوبيا وأبعاده، و ذلك كما يوضحه الجدول التالي.

### جدول (٦)

#### معاملات ثبات مقياس النوموفوبيا وأبعاده

#### باستخدام بطريقتي ماكdonald أوميجا والتجزئة النصفية (ن=٦٢٣)

معاملات ثبات التجزئة النصفية			معاملات ماكdonald أوميجا	عدد الفقرات	مقياس النوموفوبيا
بعد التصحيح بمعادلة جتمان	بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان	معاملات الارتباط بين النصفين			
٠,٨٤	٠,٨٤	٠,٧٣	٠,٨٥	٦	فقد الاتصال بالشبكة
٠,٧٢	٠,٧٢	٠,٥٦	٠,٧٣	٤	صعوبة الوصول للمعلومات
٠,٥٥	٠,٦٢	٠,٤٥	٠,٦٧	٣	صعوبة التواصل مع الآخرين
٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٦٧	٠,٨٦	١٣	الدرجة الكلية للنوموفوبيا

يتضح من الجدول أن مقياس النوموفوبيا وأبعاده يتميز بدرجة مرتفعة من الثبات في الدراسة الحالية سواء؛ حيث تراوحت قيم معاملات ثبات ماكdonald أوميجا لأبعاد المقياس بين (٠,٦٧ - ٠,٨٥)، ووصلت قيمة معاملات ثبات الدرجة الكلية (٠,٨٦)، كذلك تراوحت قيم معاملات ثبات التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان - براون لأبعاد المقياس بين (٠,٦٢ - ٠,٨٤)، وبمعادلة جتمان تراوحت بين (٠,٥٥ - ٠,٨٤)، بينما بلغت قيمة معاملات ثبات الدرجة الكلية بمعادلتى سبيرمان - براون، وجتمان (٠,٨٠).

## ثانياً: مقياس اليقظة العقلية: إعداد الباحثان

## وصف المقياس:

يتكون المقياس من (١٦) عبارة، موزعة على بُعدين. يقيس البُعد الأول "الوعي بالمشاعر والأفكار دون إصدار أحكام"، ويشمل (١٠) عبارات (١٠، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ٢، ١١، ٧، ١٥)، بينما يقيس البُعد الثاني "الانتباه والوعي بالمحيط"، ويشمل (٦) عبارات (٤، ١، ٣، ٨، ٥، ٦). تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس خماسي متدرج: (دائماً = ٥)، (غالبا = ٤)، (أحيانا = ٣)، (نادرا = ٢)، (إطلاقاً = ١). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٦ : ٨٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الوعي الذاتي والتركيز الذهني في مختلف المواقف التي يواجهها طلاب الجامعة.

## الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

## ١- صدق المقياس:

## أ- الصدق العاملي الاستكشافي:

للتأكد من كفاءة التعيين تم حساب اختبار KMO وبلغت قيمته (٠,٩٤)؛ مما يعطي مؤشراً جيداً لصلاحية العينة الحالية لإجراء التحليل العاملي، كما بلغ مستوى دلالة اختبار برتليت (٠,٠٠١)؛ وبهذا فهي مصفوفة مقبولة للتحليل العاملي. وقام الباحثان بحساب المصفوفة الارتباطية لعبارات مقياس اليقظة العقلية، ثم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج مع تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس لكايزر، وقد أمكن استخراج عاملان فقط من المصفوفة العملية، وذلك كما يوضحه الجدول التالي.

## جدول (٧)

## المصفوفة العملية للتحليل العاملي الاستكشافي بعد التدوير

## باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج لمقياس اليقظة العقلية (ن = ٦٢٣)

رقم	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوع
١٠	أدرك أفكاري السلبية دون أن أسمح لها بالسيطرة علي.	٠,٨٠		٠,٧٠
٩	لا أسمح للمشاعر السلبية بإفساد يومي.	٠,٧٨		٠,٦٣
١٢	أتمكن من إعادة تركيز انتباهي عند تشتته.	٠,٧٢		٠,٦٠
١٣	ألاحظ أفكاري السلبية قبل أن تؤثر على مزاجي.	٠,٧٢		٠,٦١
١٤	أضبط استجاباتي الانفعالية عند التوتر.	٠,٧٠		٠,٥٣

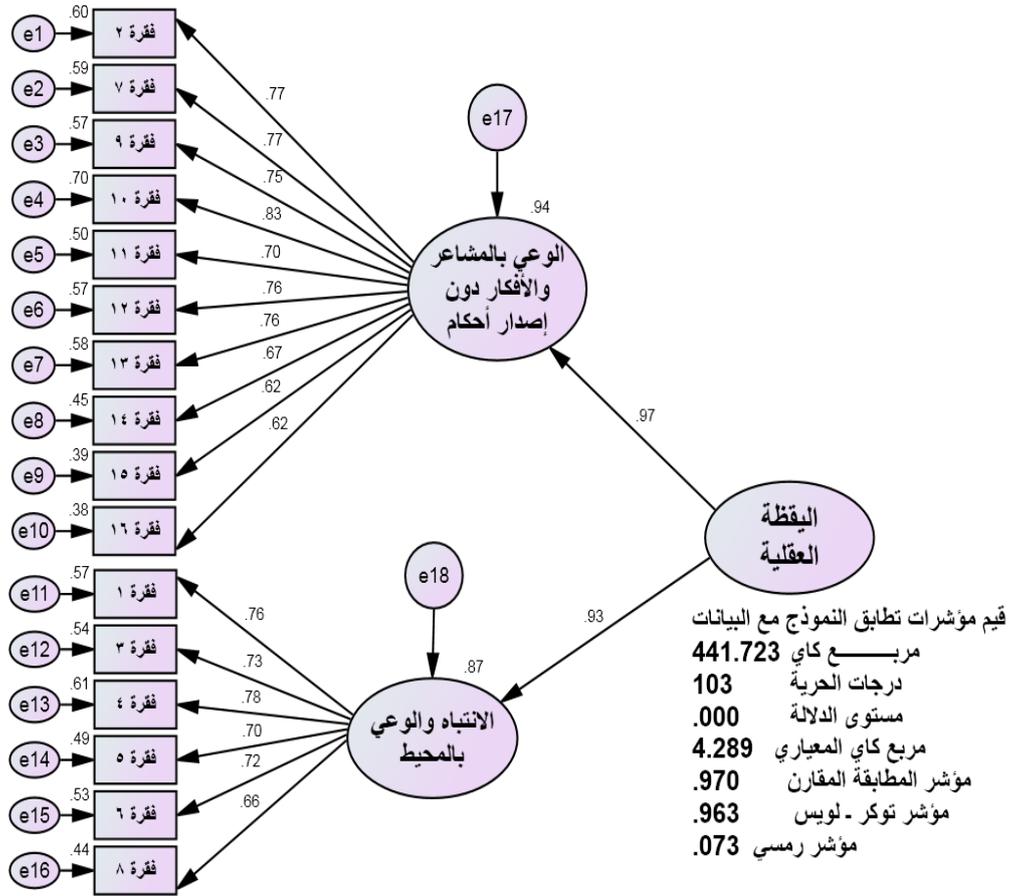
## مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

رقم	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشبوع
١٦	أحاول التركيز على اللحظة الحالية دون الانشغال بالماضي أو المستقبل	٠,٦٨		٠,٤٨
٢	أستطيع التركيز على الحاضر دون تشتت.	٠,٦٥		٠,٥٨
١١	أراجع أفعالي وأفكاري بانتظام.	٠,٥٤		٠,٥١
٧	أستطيع مراقبة أفكاري دون أن أكون متحيزاً.	٠,٥٤		٠,٥٦
١٥	أستطيع منع نفسي من القيام بأفعال متهورة.	٠,٥٣		٠,٤٠
٤	أتمكن من ملاحظة التغيرات الطفيفة في سلوك الآخرين.		٠,٨٧	٠,٧٦
١	ألاحظ التفاصيل الصغيرة في محيطي.		٠,٨٢	٠,٦٩
٣	أكون واعيًا بما يحدث حولي حتى في الأماكن المزدحمة.		٠,٧٢	٠,٦٠
٨	ألاحظ مشاعري كما هي دون الحاجة لتفسيرها.		٠,٥٩	٠,٤٧
٥	أقبل مشاعري دون محاولة تغييرها بسرعة.		٠,٥٨	٠,٥٠
٦	أتعامل مع أفكاري دون إصدار أحكام مسبقة.		٠,٥٠	٠,٤٨
	الجذر الكامن	٥,١٨	٣,٩٣	٩,١١
	التباين الارتباطي	٣٢,٤٠	٢٤,٥٤	٥٦,٩٤
	التباين العملي	٥٦,٨٦	٤٣,١٤	%١٠٠

يتبين من الجدول أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٠) عبارات، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (الوعي بالمشاعر والأفكار دون إصدار أحكام)، وقد بلغ جذره الكامن (٥,١٨)، ونسبة تباينه الارتباطي (٣٢,٤٠%)، ويشمل هذا العامل العبارات (١٠، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ٢، ١١، ٧، ١٥). بينما تشبع على العامل الثاني (٦) عبارات، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (الانتباه والوعي بالمحيط)، وقد بلغ جذره الكامن (٥,١٧)، ونسبة تباينه الارتباطي (١٨,٤٦%)، ويشمل هذا العامل العبارات (٤، ١، ٣، ٨، ٥، ٦).

## ب- الصدق العملي التوكيدي:

بعد التأكد من الصدق العملي الاستكشافي لمقياس اليقظة العقلية، قام الباحثان بحساب الصدق العملي التوكيدي للمقياس؛ والذي أظهرت نتائج نموذج المقترح وجود تطابق ممتاز مع العوامل المستخرجة من الصدق العملي الاستكشافي، وذلك كما يوضحه شكل (٢) التالي.



شكل (٢)

نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية (ن=٦٢٣)

يتبين من الشكل (٢) أن كل عامل من العاملين الكامنين لمقياس اليقظة العقلية قد تشبع عليهما الفقرات الخاصة بهما، كما أن مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المقبول، ويمكن توضيح معاملات الإنحدار المعيارية واللامعيارية لنموذج المقياس ودلالاتها الإحصائية في الجدولين التاليين.

جدول (٨)

معاملات الإنحدار المعيارية واللامعيارية ودلالاتها الإحصائية

لتشبعات الفقرات على العامل الكامن لمقياس اليقظة العقلية (ن=٦٢٣)

العامل	<---	الفقرة	الإنحدار المعيارية	الإنحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
بُعد الوعي بالمشاعر والأفكار دون إصدار أحكام	<---	فقرة ٢	٠,٧٧	١,٠٠	-	-	-
	<---	فقرة ٧	٠,٧٧	٠,٩٨	٠,٠٥	١٦,٨٠	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٩	٠,٧٥	١,٠٠	٠,٠٥	١٧,٢٣	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٠	٠,٨٣	١,١٠	٠,٠٥	١٩,٥٥	٠,٠٠١

## مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

العامل	<---	الفقرة	الإنحدار المعيارية	الإنحدار اللامعيارية	الخطأ المعيارية	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
(تابع) بُعد الوعي بالمشاعر والأفكار دون إصدار أحكام	<---	فقرة ١١	٠,٧٠	١,٠٦	٠,٠٦	١٦,٣٧	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٢	٠,٧٦	١,٠٤	٠,٠٥	١٩,٤٥	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٣	٠,٧٦	١,٠٦	٠,٠٥	١٨,٢٤	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٤	٠,٦٧	٠,٨٨	٠,٠٤	١٩,٧٨	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٥	٠,٦٢	٠,٨٩	٠,٠٦	١٤,٦٨	٠,٠٠١
	<---	فقرة ١٦	٠,٦٢	٠,٨٩	٠,٠٦	١٣,٧٤	٠,٠٠١
بُعد الانتباه والوعي بالمحيط	<---	فقرة ١	٠,٧٦	١,٠٠	-	-	-
	<---	فقرة ٣	٠,٧٣	٠,٩٨	٠,٠٥	١٧,٢٩	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٤	٠,٧٨	٠,٩٧	٠,٠٤	١٩,٧٨	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٥	٠,٧٠	٠,٩٦	٠,٠٦	١٤,٦٨	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٦	٠,٧٢	٠,٨٩	٠,٠٦	١٣,٧٤	٠,٠٠١
	<---	فقرة ٨	٠,٦٦	٠,٨٧	٠,٠٦	١٣,٩٣	٠,٠٠١

## جدول (٩)

## مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس اليقظة العقلية (ن=٦٢٣)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة والتفسير	المدى المثالي للمؤشرات
الاختبار الإحصائي $\chi^2$ كا <sup>٢</sup> مستوى دلالة كا <sup>٢</sup>	٤٤١,٧٢ دالة ٠,٠٠١	أن تكون قيمة كا <sup>٢</sup> غير دالة، وأحياناً تكون دالة؛ يرجع ذلك إلى حجم العينة.
درجة الحرية DF	١٠٣	-
النسبة بين كا <sup>٢</sup> إلى درجة حريتها (df/ $\chi^2$ )	٤,٢٨ (ممتاز)	صفر إلى أقل من ٥
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٧ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر جذر متوسط مربع خطأ (RMSEA) الاقتراب	٠,٠٧ (ممتاز)	من صفر إلى أقل من ٠,١
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٦ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر تاكر - لوييس (TLI)	٠,٩٦ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر جودة المطابقة (GFI)	٠,٩٣ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١

يتضح من خلال الجدولين السابقين أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية (لأن المقياس له درجة كلية وبعدين) وتشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، كما تشبعت كل فقرة من فقرات المقياس على العامل الكامن الخاص بها، كما كانت جميع التشبعات دالة إحصائياً؛ مما يجعلنا نطمئن إلى صلاحية وملاءمة النموذج الحالي في قياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

## ٢- ثبات المقياس:

## - طريقة ماكdonald أوميجا وطريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحثان معاملي ثبات ماكdonald أوميجا، والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية ببعديه، وذلك كما يوضحه الجدول التالي.

## جدول (١٠)

## معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

## باستخدام بطريقتي ماكdonald أوميجا والتجزئة النصفية (ن=٦٢٣)

معاملات ثبات التجزئة النصفية			معاملات ماكdonald أوميجا	عدد الفقرات	مقياس اليقظة العقلية
بعد التصحيح بمعادلة جتمان	بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان	معاملات الارتباط بين النصفين			
٠,٨٩	٠,٨٩	٠,٨٠	٠,٩٠	١٠	الوعي بالمشاعر والأفكار دون إصدار أحكام
٠,٧٤	٠,٧٤	٠,٥٩	٠,٨٤	٦	الانتباه والوعي بالمحيط
٠,٨٤	٠,٨٤	٠,٧٣	٠,٩٢	١٦	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

يتضح من الجدول أن مقياس اليقظة العقلية ببعديه يتميز بدرجة مرتفعة من الثبات في الدراسة الحالية سواء؛ حيث بلغت قيمة معامل ثبات ماكdonald أوميجا لبعدي المقياس إلى (٠.٩٠ - ٠.٨٤)، وقيمة معامل الثبات للدرجة الكلية (٠.٩٢)، كذلك وصلت قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية بمعادلتَي سبيرمان- براون، جيتمان إلى (٠.٨٩ - ٠.٧٤)، ووصلت قيمة معامل ثبات الدرجة الكلية (٠.٨٤).

## ثالثاً: مقياس قوة الأنا: إعداد الباحثان

## وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٦) عبارة، موزعة على بُعدين. يقيس البُعد الأول " تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط"، ويشمل (١٦) عبارات (١٥، ١٨، ٢٤، ٢٦، ٢٣، ٢٧، ١٤، ١٦، ٢٥، ١٠، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٨، ١٩، ١١)، بينما يقيس البُعد الثاني " التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات"، ويشمل (١٠) عبارات (٥، ٦، ٢، ١، ٣، ٩، ٨، ٤، ١٢، ٧). تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس خماسي متدرج: (دائماً = ٥)، (غالبا = ٤)، (أحيانا = ٣)، (نادرا = ٢)، (إطلاقاً = ١). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٦ : ١٣٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى قدر مرتفع من الضبط الإنفعالي والسيطرة وتحمل المسؤولية عند مواجهة التحديات والضغوط.

## الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الأنا في الدراسة الحالية:

١-صدق المقياس:

أ- الصدق العاملي الاستكشافي:

للتأكد من كفاءة التعيين تم حساب اختبار KMO وبلغت قيمته (٠,٩٧)؛ مما يعطي مؤشراً جيداً لصلاحية العينة الحالية لإجراء التحليل العاملي، كما بلغ مستوى دلالة اختبار برتليت (٠,٠٠١)؛ وبهذا فهي مصفوفة مقبولة للتحليل العاملي. وقام الباحثان بحساب المصفوفة الارتباطية لعبارات مقياس قوة الأنا، ثم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج مع تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس لكايزر، وقد أمكن استخراج ثلاثة عوامل من المصفوفة العاملية، تم قبول عاملان فقط لعدم تشبع العامل الثالث بثلاثة عبارات على الأقل وفقاً لمحك التشبع الجوهري للعبارات بالعامل للعبارة بالعامل  $\leq 0,3$ ، وذلك كما يوضحه الجدول التالي.

## جدول (١١)

المصفوفة العاملية للتحليل العاملي الاستكشافي بعد التدوير

باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج لمقياس قوة الأنا (ن = ٦٢٣)

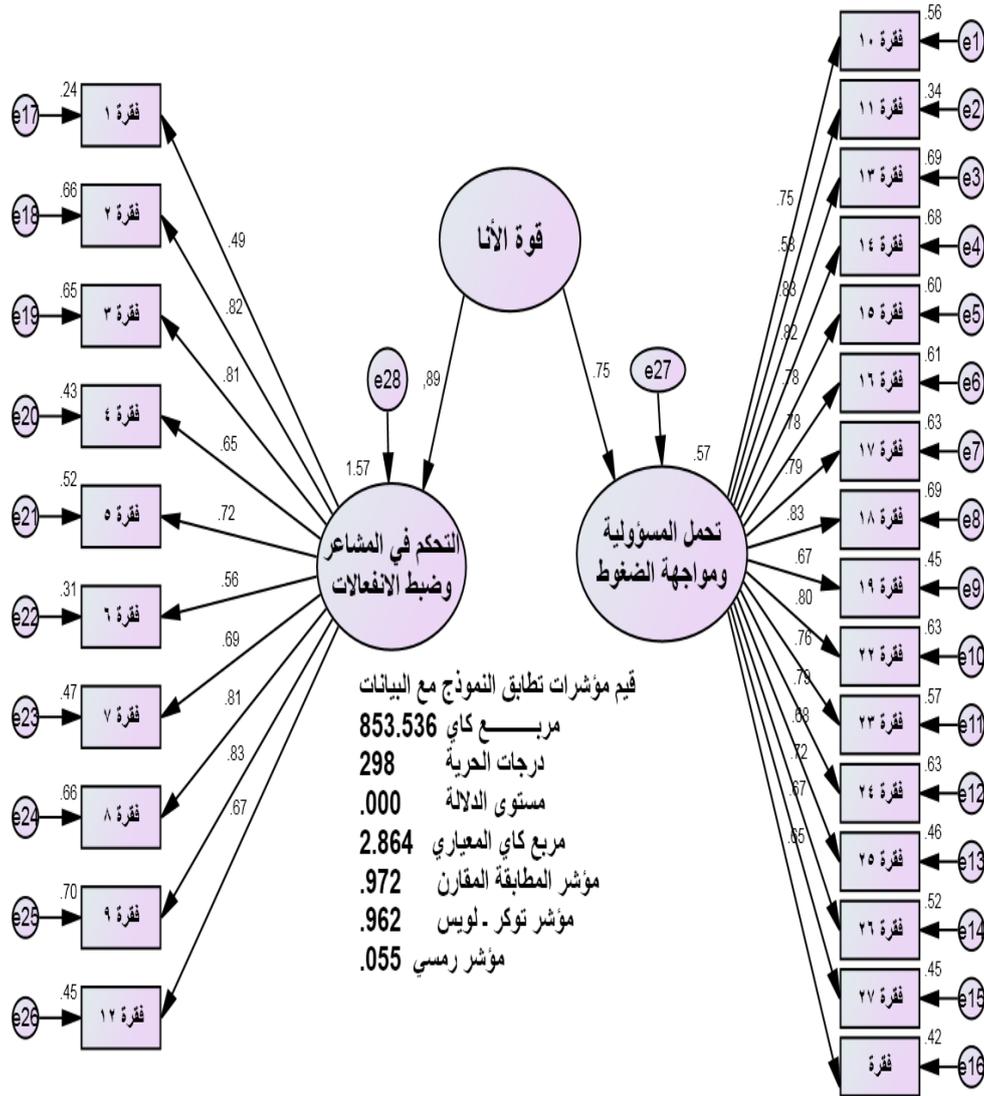
رقم	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	قيم الشبوع
١٥	أتمسك بمبادئ رغب الضغوط الاجتماعية.	٠,٧٨			٠,٦٦
١٨	أواجه العواقب الناتجة عن قراراتي دون تردد.	٠,٧١			٠,٦٧
٢٤	لا أسمح لآراء الآخرين بالتأثير على ثقتي بنفسي.	٠,٧١			٠,٦٢
٢٦	لا استجيب لضغط الأصدقاء لتغيير موقفي أو قراري.	٠,٧٠			٠,٥٦
٢٣	أقبل التغيير كجزء من الحياة.	٠,٦٧			٠,٥٨
٢٧	أستطيع قول "لا" عندما أريد ذلك.	٠,٦٧			٠,٥١
١٤	أتحمل مسؤولية أفعالي دون تبرير.	٠,٦٤			٠,٦٤
١٦	لا أتهرب من مواجهة المشكلات.	٠,٦٣			٠,٦٠
٢٥	أقبل النقد البناء دون شعور بالإهانة.	٠,٦٠			٠,٤٦
١٠	أشعر بالاستقلالية في أمور الشخصية.	٠,٥٦			٠,٥٤
١٣	أثق في قدرتي على تجاوز الأوقات الصعبة.	٠,٥٦			٠,٦٧
١٧	أحافظ على أهدافي رغم العقبات.	٠,٥٦			٠,٦٣
٢٢	أتعلم من أخطائي بدلاً من الشعور بالإحباط.	٠,٥٥			٠,٦٢
٢٨	لا أتأثر بأي مغريات خارجية.	٠,٥٣			٠,٤٢
١٩	أقرر أموري بناءً على التفكير المنطقي لا العاطفي.	٠,٥٢			٠,٤٨

رقم	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	قيم الشيوخ
١١	لا أشعر بالحاجة إلى إثبات نفسي باستمرار.	٠,٤٥			٠,٣٨
٥	أستطيع تهدئة نفسي عند الشعور بالتوتر.		٠,٧٢		٠,٦٢
٦	لدى القدرة على التحكم في تعبيرات وجهي رغم انفعالي.		٠,٦٧		٠,٤٨
٢	أتعامل مع التحديات بهدوء وثقة.		٠,٦٤		٠,٦٦
١	أستطيع التحكم في مشاعري عند الغضب.		٠,٦٣		٠,٤٢
٣	أتماسك عند مواجهة الإحباط.		٠,٦٢		٠,٦٢
٩	أواجه المشكلات بثبات دون تردد.		٠,٦٠		٠,٦٥
٨	أثق في قراراتي حتى في الظروف الصعبة.		٠,٥٤		٠,٥٩
٤	أبالغ في أظهار مشاعري السلبية.		٠,٥١		٠,٤٤
١٢	أعتمد على نفسي في اتخاذ قراراتي دون الحاجة للمساعدة من أحد.		٠,٤٩		٠,٤٥
٧	أستطيع التحكم في نزواتي.		٠,٤٠		٠,٤٢
٢١	أتحكم في وقتي وأخطط له بفاعلية.			٠,٨٦	٠,٨١
٢٠	أستطيع تنظيم أولوياتي بوضوح.			٠,٧٨	٠,٧٦
	الجذر الكامن	٧,٤١	٥,١٧	٣,٣٥	١٥,٩٣
	التباين الارتباطي	٢٦,٤٦	١٨,٤٦	١١,٩٧	٥٦,٩٠
	التباين العملي	٤٦,٥٢	٣٢,٤٥	٢١,٠٣	%١٠٠

يتبين من الجدول أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٦) عبارة، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط)، وقد بلغ جذره الكامن (٧,٤١)، ونسبة تباينه الارتباطي (٢٦,٤٦%)، ويشمل هذا العامل العبارات (١٥، ١٨، ٢٤، ٢٦، ٢٣، ٢٧، ١٤، ١٦، ٢٥، ١٠، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٨، ١٩، ١١). بينما تشبع على العامل الثاني (١٠) عبارات، وبفحص مضمون العبارات التي تشبع بها اقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ (التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات)، وقد بلغ جذره الكامن (٥,١٧)، ونسبة تباينه الارتباطي (١٨,٤٦%)، ويشمل هذا العامل العبارات (٥، ٦، ٢، ١، ٣، ٩، ٨، ٤، ١٢، ٧)، كما تشبع على العامل الثالث عبارتين، وهما (٢١، ٢٠)، لذا تم استبعاده.

#### ب- الصدق العملي التوكيدي:

بعد التأكد من الصدق العملي الاستكشافي قام الباحثان بحساب الصدق العملي التوكيدي لمقياس قوة الأنا؛ والذي أظهرت نتائج نموذج المقترح وجود تطابق ممتاز مع العوامل المستخرجة من الصدق العملي الاستكشافي، وذلك كما يوضحه شكل (٣) التالي.



شكل (٣)

نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قوة الأنا (ن=٦٢٣)

يتبين من الشكل (٣) أن كل عامل من العاملين الكامنين لمقياس قوة الأنا قد تشعب عليهما الفقرات الخاصة بهما، كما أن مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المقبول، ويمكن توضيح معاملات الإنحدار المعيارية واللامعيارية لنموذج المقياس ودلالاتها الإحصائية في الجدولين التاليين.

## جدول (١٢)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية ودلالاتها الإحصائية  
لتشبعات الفقرات على العامل الكامن لمقياس قوة الأنا (ن = ٦٢٣)

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الانحدار اللامعيارية	الانحدار المعيارية	الفقرة	<---	العامل
-	-	-	١,٠٠	٠,٧٥	فقرة ١٠	<---	بعد تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط
٠,٠٠١	١٤,٣١	٠,٠٥	٠,٨٨	٠,٥٨	فقرة ١١	<---	
٠,٠٠١	١٩,٨٩	٠,٠٥	١,١٦	٠,٨٣	فقرة ١٣	<---	
٠,٠٠١	١٩,٨٨	٠,٠٥	١,٠٣	٠,٨٢	فقرة ١٤	<---	
٠,٠٠١	١٧,٥٥	٠,٠٥	٠,٩٦	٠,٧٨	فقرة ١٥	<---	
٠,٠٠١	١٧,٩٠	٠,٠٥	١,٠٥	٠,٧٨	فقرة ١٦	<---	
٠,٠٠١	١٨,١٦	٠,٠٥	١,٠٥	٠,٧٩	فقرة ١٧	<---	
٠,٠٠١	١٩,٨٩	٠,٠٥	١,٠٩	٠,٨٣	فقرة ١٨	<---	
٠,٠٠١	١٥,٠٧	٠,٠٥	٠,٨٥	٠,٦٧	فقرة ١٩	<---	
٠,٠٠١	١٨,٦٠	٠,٠٥	١,٠١	٠,٨٠	فقرة ٢٢	<---	
٠,٠٠١	١٧,٥٧	٠,٠٥	١,٠٠	٠,٧٦	فقرة ٢٣	<---	
٠,٠٠١	١٧,٩٤	٠,٠٦	١,١١	٠,٧٩	فقرة ٢٤	<---	
٠,٠٠١	١٤,٤٥	٠,٠٦	٠,٩٢	٠,٦٨	فقرة ٢٥	<---	
٠,٠٠١	١٥,٩٤	٠,٠٦	٠,٩٥	٠,٧٢	فقرة ٢٦	<---	
٠,٠٠١	١٥,١٤	٠,٠٦	٠,٩٣	٠,٦٧	فقرة ٢٧	<---	
٠,٠٠١	١٣,٧٩	٠,٠٥	٠,٨١	٠,٦٥	فقرة ٢٨	<---	
-	-	-	١,٠٠	٠,٤٩	فقرة ١	<---	بعد التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات
٠,٠٠١	١١,٩١	٠,١٤	١,٦٧	٠,٨٢	فقرة ٢	<---	
٠,٠٠١	١١,٠٨	٠,١٥	١,٦٩	٠,٨١	فقرة ٣	<---	
٠,٠٠١	١٠,٥٣	٠,١٣	١,٤٦	٠,٦٥	فقرة ٤	<---	
٠,٠٠١	١١,٢٢	٠,١٤	١,٥٨	٠,٧٢	فقرة ٥	<---	
٠,٠٠١	١٠,٣٥	٠,١٢	١,٢٧	٠,٥٦	فقرة ٦	<---	
٠,٠٠١	١٠,٧٦	٠,١٣	١,٤٤	٠,٦٩	فقرة ٧	<---	
٠,٠٠١	١٠,٧١	٠,١٦	١,٧٢	٠,٨١	فقرة ٨	<---	
٠,٠٠١	١١,١٨	٠,١٥	١,٧٠	٠,٨٣	فقرة ٩	<---	
٠,٠٠١	١٠,٢١	٠,١٣	١,٤٢	٠,٦٧	فقرة ١٢	<---	

## جدول (١٣)

## مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس قوة الأنا (ن=٦٢٣)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة والتفسير	المدى المثالي للمؤشرات
الاختبار الإحصائي كـ $\chi^2$ مستوى دلالة كـ $\alpha$	٨٥٣,٥٣ دالة ٠,٠٠١	أن تكون قيمة كـ $\alpha$ غير دالة، وأحياناً تكون دالة؛ يرجع ذلك إلى حجم العينة.
درجة الحرية DF	٢٩٨	-
النسبة بين كـ $\alpha$ إلى درجة حريتها (df/ $\chi^2$ )	٢,٨٦ (ممتاز)	صفر إلى أقل من ٥
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٧ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر جذر متوسط مربع خطأ (RMSEA)	٠,٠٥ (ممتاز)	من صفر إلى أقل من ٠,١
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٥ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر تاكر- لويس (TLI)	٠,٩٦ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١
مؤشر جودة المطابقة (GFI)	٠,٩٣ (ممتاز)	من ٠,٩٠ إلى ١

ينضح من خلال الجدولين السابقين أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية (لأن المقياس له درجة كلية وُبعدين) وتشير إلى أن مقياس قوة الأنا يتمتع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، كما تشبعت كل فقرة من فقرات المقياس على العامل الكامن الخاص بها، كما كانت جميع التشبعات دالة إحصائياً؛ مما يجعلنا نطمئن إلى صلاحية وملاءمة النموذج الحالي في قياس قوة الأنا لدى طلبة الجامعة.

## ٢- ثبات المقياس:

## - طريقة ماكdonald أوميجا وطريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحثان معاملي ثبات ماكdonald أوميجا، والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية ببعديه، وذلك كما يوضحه الجدول التالي.

## جدول (١٤)

## معاملات ثبات مقياس قوة الأنا وأبعاده

## باستخدام بطريقتي ماكdonald أوميجا والتجزئة النصفية (ن=٦٢٣)

معاملات ثبات التجزئة النصفية			معاملي ماكdonald أوميجا	عدد الفقرات	مقياس قوة الأنا
بعد التصحيح بمعادلة جتمان	بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان	معاملي الارتباط بين النصفين			
٠,٩١	٠,٩١	٠,٨٤	٠,٩٣	١٦	بُعد تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط
٠,٨٧	٠,٨٧	٠,٧٧	٠,٨٧	١٠	بُعد التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات
٠,٩٠	٠,٩٠	٠,٨٢	٠,٩٤	٢٦	الدرجة الكلية لقوة الأنا

يتضح من الجدول السابق أن مقياس قوة الأنا ببعديه يتميز بدرجة مرتفعة من الثبات في الدراسة الحالية سواء؛ حيث بلغت قيمة معامل ثبات ماك دونالد أوميغا لبعدي المقياس إلى (٠.٩٣ - ٠.٨٧)، وقيمة معامل الثبات للدرجة الكلية (٠.٩٤)، كذلك وصلت قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية بمعادلتى سبيرمان- براون، جيثمان إلي (٠.٩١ - ٠.٨٧)، ووصلت قيمة معامل ثبات الدرجة الكلية (٠.٩٠).

#### نتائج الدراسة:

#### عرض وتفسير نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة دالة إحصائياً بين قوة الأنا وكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما يوضحه الجدول التالي.

#### جدول (١٥)

معاملات ارتباط بيرسون بين قوة الأنا وكل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا (ن = ١١٣٠)

قوة الأنا			المتغيرات
الدرجة الكلية لقوة الأنا	التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات	تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط	
**٠,٨٢	**٠,٧٧	**٠,٧٧	الوعي بالمشاعر دون إصدار أحكام
**٠,٧١	*٠,٦٠	**٠,٧١	الانتباه والوعي بالمحيط
**٠,٨٥	**٠,٧٧	**٠,٨٢	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
*٠,٦٤-	*٠,٥٢-	**٠,٥٤-	فقد الاتصال بالشبكة
*٠,٥٩	*٠,٧٦	*٠,٥١	صعوبة الوصول للمعلومات
**٠,٤٧-	**٠,٢٢-	**٠,٣٩-	صعوبة التواصل مع الآخرين
*٠,٦٠-	*٠,٣١-	**٠,٦١-	الدرجة الكلية للنوموفوبيا

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

\* دالة عند مستوى ٠,٠٥

#### أولاً: العلاقات بين قوة الأنا وأبعاد اليقظة العقلية:

كشفت نتائج معامل الارتباط عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قوة الأنا بأبعادها ("تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط"، و"التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات"، بالإضافة "للدرجة الكلية") واليقظة العقلية بأبعادها ("الوعي بالمشاعر دون إصدار أحكام"، و"الانتباه والوعي بالمحيط"، بالإضافة "للدرجة الكلية"). وقد تراوحت معاملات الارتباط بينهم بين (٠.٦٠ : ٠.٨٥)، وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥). مما يشير إلى قوة العلاقة بين المتغيرين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro et al., 2008; MacKenzie & Baumeister & Vohs, 2015; Creswell, 2017; Stocker et al., 2019; Shaabani et al., 2020; Hoodersha & Sepahmansour, 2022) بوجود علاقة ثنائية الاتجاه بين الأنا واليقظة العقلية، فاليقظة العقلية تعمل على تقوية البناء النفسي الداخلي للفرد، وتحسن مهاراته التنظيمية والانفعالية. كآلية داخلية داعمة لعمليات الضبط الذاتي، واتخاذ القرارات والترشيح في إصدار الأحكام. كما تتفق مع نتائج دراسة (Liu et al. (2021) بأن الأنا الهادئة وسمة الذكاء العاطفي يتأثران باليقظة العقلية.

ويرى الباحثان أن العلاقة الإيجابية بين قوة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تعكس تكاملاً وظيفياً مهماً في هذه المرحلة العمرية التي تتشكل فيها هويتهم وشخصيتهم الاجتماعية، تزامناً مع التغيرات الانفعالية والنمائية؛ الأمر الذي يتطلب منهم قدرًا مرتفعاً من التنظيم الذاتي والتأمل الواعي. ومن هذا المنطلق، تعكس هذه العلاقة تكاملاً وظيفياً بين البناء النفسي التنظيمي (قوة الأنا) والبناء المعرفي التأملي (اليقظة العقلية)، إذ تُعد قوة الأنا بمثابة النظام التنفيذي الداخلي الذي يوجه السلوك ويضبط الانفعالات، بينما تمثل اليقظة العقلية آلية معرفية تعزز من وعي الفرد بذاته وبيئته دون اندفاع أو تقييم. ومن ثم، فإن هذه العلاقة تعكس تفاعلاً دينامياً يثري قدرة الفرد على الفحص الموضوعي لتجاربه الداخلية والخارجية.

#### ثانياً: العلاقات بين قوة الأنا وبعده فقد الاتصال بالشبكة - النوموفوبيا:

أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين قوة الأنا بأبعادها وهذا البعد من النوموفوبيا، حيث بلغت معاملات الارتباط (-0.54، -0.52، -0.64) على التوالي، وجميعها دالة عند مستوى (0.01، 0.05). وتشير هذه العلاقات إلى أنه كلما زادت قوة الأنا لدى الفرد، انخفض مستوى القلق الذي يشعر به عند فقد الاتصال بالإنترنت أو بشبكة الهاتف. ويمكن تفسير ذلك بأن قوة الأنا تجعل الأفراد أكثر قدرة على تنظيم ذواتهم واستقلالهم النفسي، وبالتالي تقل حاجتهم من استخدام الهاتف المحمول بشكل متكرر.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات مثل دراسة (Gezgin et al. (2018); Yildirim & Correia (2015) التي أشارت إلى أن اضطراب النوموفوبيا يرتبط بانخفاض القدرة على التنظيم الذاتي وارتفاع الحاجة للارتباط المستمر. وبالنظر إلى خصائص عينة الدراسة من طلبة الجامعة، فإن انخفاض القلق الناتج عن فقد الاتصال لدى ذوي الأنا القوية يمكن فهمه كدلالة على التوازن بين استخدام الهواتف المحمولة والاحتفاظ بمركز تحكم داخلي مرن ومستقر.

ويرى الباحثان أن هذه العلاقة تعكس مظهرًا من مظاهر التوازن النفسي والنضج الانفعالي الذي يتمتع به الأفراد ذوي الأنا القوية في هذه المرحلة العمرية الحرجة، التي تتميز عادةً بارتفاع الحاجة للانتماء والتواصل. كما قوة الأنا تساعدهم في تنظيم الدوافع والانفعالات، لذا يظهر هؤلاء الأفراد استقلالية نفسية أعلى، ولا يعتمدون اعتمادًا مرضيًا على أدوات الاتصال المحمول كوسيلة لإثبات الذات أو تجاوز الشعور بالفراغ أو حتى التواصل مع الآخرين. ويُفسر ذلك من خلال ما طرحته نظرية التحليل النفسي من أن الأنا القوية تُوازن بين مطالب الهو والواقع، ما يمنح الفرد قدرة على تحمل الانفصال المؤقت عن المصادر الخارجية دون أن يتعرض لانهايار انفعالي أو قلق زائد.

### ثالثًا: العلاقات بين قوة الأنا وُبعد "صعوبة الوصول للمعلومات - النوموفوبيا"

كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين وقوة الأنا بأبعادها وهذا البُعد من النوموفوبيا، حيث بلغت معاملات الارتباط (٠.٥١، ٠.٤٦، ٠.٥٩) على التوالي، وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥). وعلى الرغم من أن هذه العلاقة قد تبدو غير متوقعة في ضوء التصور التقليدي للنوموفوبيا، إلا أنه يمكن أن تُفهم في سياق السمات المعرفية المتقدمة التي تميز الأفراد ذوي الأنا القوية. حيث

ويفسر الباحثان هذه النتيجة من خلال منظور التحليل النفسي، بأن قوة الأنا تعكس نضجًا في العمليات الدفاعية وفعالية في التنظيم المعرفي، مما يجعل الفرد أكثر يقظة للتغيرات البيئية، وأكثر حساسية لفقدان الأدوات التي يعتمد عليها في التفكير واتخاذ القرار. كما أن وجود علاقة إيجابية سابقة بين قوة الأنا واليقظة العقلية يدعم هذا التفسير، حيث يُظهر الأفراد ذوي الأنا القوية قدرة على ملاحظة التفاصيل الدقيقة والتهديدات المعلوماتية دون انفعال زائد، وهو ما يمكن اعتباره مؤشرًا على الذكاء التنظيمي أكثر من اعتباره قلقًا مرضيًا. وفي ضوء طبيعة العينة، والتي تمثل شريحة عمرية تتميز بالسعي نحو تحقق الذات، والاعتماد على الوسائط الرقمية كامتداد للذات المعرفية، تصبح هذه العلاقة منطقية ومفهومة في إطار التطور الطبيعي لسلوكيات طلبة الجامعة.

### رابعًا: العلاقات بين قوة الأنا وُبعد "صعوبة التواصل مع الآخرين - النوموفوبيا"

بيّنت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين قوة الأنا بأبعادها وهذا البُعد من النوموفوبيا، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-٠.٣٩، -٠.٢٢، -٠.٣٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهذه النتائج تعكس أن الأفراد ذوي الأنا القوية أقل تعرضًا لصعوبات التواصل الاجتماعي عند غياب وسائل الاتصال الرقمية. ويُعزى ذلك إلى تمتعهم بمهارات تواصل أكثر فاعلية، واعتمادهم على التفاعل المباشر، ما يجعلهم أقل عرضة للشعور بالعزلة.

وتنتفق هذه النتيجة مع ما أكدته بعض الدراسات (Al-Kandari et al. (2017); Sharma et al. (2015) بأن من يملكون تنظيمًا ذاتيًا أعلى يكون تواصلهم أكثر فعالية واستقلالية وأقل هشاشة أمام غياب الوسائط الرقمية. ويرى الباحثان أن هذه العلاقة تشير إلى أن طلبة الجامعة الذين يتمتعون بقوة الأنا يكونون أقل عرضة للقلق أو الارتباك عند غياب الاتصال بالعاتف المحمول، لأنهم أكثر قدرة على التواصل والتفاعل المباشر.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التحليل النفسي التي ترى أن الأنا القوية ترتبط بمهارات نفسية واجتماعية متقدمة، مثل القدرة على تنظيم الذات، وتحمل الضغوط، واستخدام آليات دفاع ناضجة. ومن ثم، فإن هؤلاء الأفراد لا يعتمدون بشكل مفرط على الهاتف المحمول أو الإنترنت في تواصلهم، بل يمتلكون الكفاءة اللازمة لبناء علاقات واقعية فعّالة حتى في حالة فقدان هواتفهم المحمولة. وتعكس هذه النتيجة نوعًا من النضج الاجتماعي والقدرة على التكيف مع غياب الاتصال الرقمي دون الشعور بالعزلة.

#### خامسًا: العلاقة بين قوة الأنا والدرجة الكلية للنوموفوبيا

أظهرت البيانات أن هناك علاقة عكسية بين قوة الأنا بأبعادها والدرجة الكلية للنوموفوبيا، حيث بلغت معاملات الارتباط (-0.61، -0.31، -0.60) علي التوالي، وجميعها دالة عند مستوى (0.05). وتدل هذه النتائج على أن الأنا القوية، وخاصة في جانب تحمل الضغوط، تمثل عامل حماية ضد النوموفوبيا، في حين أن التنظيم الانفعالي وحده قد لا يكون كافيًا للتخفيف من هذا القلق، مما يشير إلى أن أبعاد قوة الأنا تختلف في فاعليتها تجاه النوموفوبيا.

وتؤكد هذه العلاقة على أن تحمل الضغوط ومواجهة التحديات، كأحد أبرز أبعاد قوة الأنا، هو الأكثر تأثيرًا في الحد من النوموفوبيا، مقارنة بباقي الأبعاد. ويُعزى ذلك إلى أن مواجهة القلق المرتبط بالخوف من فقدان الهاتف لا يتطلب القدرة على ضبط الانفعالات، وبالنظر إلى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، نجدهم يقعون في بؤرة الاستخدام الكثيف للهواتف المحمولة. وهو ما تؤكدته نتائج دراسات (King et al., 2013; Gezgin, 2018) التي ربطت بين ضعف بنية الأنا وارتفاع مظاهر النوموفوبيا في هذه الفئة العمرية.

#### عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغيرات النوع (ذكور/ إناث)، ومكان الإقامة (ريف/ حضر)، وتخصص الكلية (نظرية/ عملية) والتفاعل بينهم على متغيرات قوة الأنا، واليقظة العقلية، والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين المتعدد، كما يوضحه الجدول التالي.

## جدول (١٦)

تحليل التباين المتعدد وفقا لاختلاف متغيرات النوع، ومكان الإقامة، وتخصص الكلية وتأثيرها على متغيرات قوة الأنا واليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)
قوة الأنا	أ- النوع	٤٤٦,٥٥	١	٤٤٦,٥٥	٠,٨٢
	ب- مكان الإقامة	٧١٥,٧١	١	٧١٥,٧١	١,٣٢
	ج- تخصص الكلية	١٤٠٨,٦٠	١	١٤٠٨,٦٠	٢,٥٩
	تفاعل (أ × ب)	٨٣,٧٠	١	٨٣,٧٠	٠,١٥
	تفاعل (أ × ج)	٦١٥,٣٩	١	٦١٥,٣٩	١,١٣
	تفاعل (ب × ج)	٤,٣٦	١	٤,٣٦	٠,٠١
	تفاعل (أ × ب × ج)	٣٩٤,١٨	١	٣٩٤,١٨	٠,٧٢
	الخطأ	٦٠٩٥٥٩,٥٨	١١٢٢	٥٤٣,٢٧	
	المجموع	٨٤٥٠٨٤١,٠٠	١١٣٠		
اليقظة العقلية	أ- النوع	٢٣٤,٨٥	١	٢٣٤,٨٥	١,٢٦
	ب- مكان الإقامة	٧٢,١٢	١	٧٢,١٢	٠,٣٨
	ج- تخصص الكلية	١٩٠,٨٦	١	١٩٠,٨٦	١,٠٢
	تفاعل (أ × ب)	١٩,٥٤	١	١٩,٥٤	٠,١٠
	تفاعل (أ × ج)	٩١,٥١	١	٩١,٥١	٠,٤٩
	تفاعل (ب × ج)	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	٠,٠٨
	تفاعل (أ × ب × ج)	٦٦,٥٥	١	٦٦,٥٥	٠,٣٥
	الخطأ	٢٠٨٦٥٥,٧٣	١١٢٢	٩٦٠١٨٥	
	المجموع	٣٠١٩٣٥٠,٠٠	١١٣٠		
النوموفوبيا	أ- النوع	١٠٣٤,٧٠	١	١٠٣٤,٧٠	**٨,٧٣
	ب- مكان الإقامة	١٤,٦٠	١	١٤,٦٠	٠,١٢
	ج- تخصص الكلية	١٣,٥٠	١	١٣,٥٠	٠,١١
	تفاعل (أ × ب)	٦٩٧,٩٧	١	٦٩٧,٩٧	*٥,٨٩
	تفاعل (أ × ج)	٣٥٩,٧٧	١	٣٥٩,٧٧	٣,٠٣
	تفاعل (ب × ج)	٥,٦٨	١	٥,٦٨	٠,٠٥
	تفاعل (أ × ب × ج)	١٥٩,٩٣	١	١٥٩,٩٣	١,٣٤
	الخطأ	١٣٢٩٨٨,٧٣	١١٢٢	١١٨,٥٢	
	المجموع	١٢٩٧٢٥١,٠٠	١١٣٠		

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

وللتحقق من تفاعل النوع ومكان الإقامة، تم استخدام اختبار المقارنات البعدية (LSD) لتحديد اتجاه الفروق، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

## جدول (١٧)

## المقارنات الثنائية باستخدام اختبار LSD وفقاً للتفاعل

بين متغيري النوع ومكان الإقامة على بُعد فقد الاتصال بالشبكة والدرجة الكلية للنوموفوبيا

المتغيرات	المقارنات الثنائية		الفروق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الدرجة الكلية للنوموفوبيا	إناث ريف	ذكور حضر	٢,١٦	١,٠٤	٠,٠٥	إناث ريف
	إناث حضر	ذكور حضر	٢,٩٩	١,٠١	٠,٠١	إناث حضر

يتضح من الجدول أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين إناث الحضر، وذكور الحضر في الدرجة الكلية للنوموفوبيا؛ وذلك في اتجاه إناث الحضر، بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين إناث الريف، وذكور الحضر في الدرجة الكلية للنوموفوبيا؛ وذلك في اتجاه إناث الريف.

تشير نتائج تحليل التباين الثلاثي إلى تحقق الفرض الثاني بشكل جزئي، حيث اتضح أن "النوع" يمثل المتغير الوحيد الذي أظهر تأثيراً دالاً على مستوى النوموفوبيا، إلى جانب تفاعل "النوع × مكان الإقامة"، بينما لم تسفر باقي المتغيرات (مكان الإقامة، وتخصص الكلية) أو تفاعلاتها الثنائية والثلاثية عن أي فروق دالة. وتُعد هذه النتائج تأكيداً على أن النوع لا يزال متغيراً فارقاً في مدى التعرض للقلق المرتبط بفقدان الاتصال بالهاتف المحمول، وهو ما يظهر بوضوح في ارتفاع متوسط درجات النوموفوبيا لدى الإناث مقارنة بالذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات المومني والعمور (٢٠١٩)، وعبد العليم (٢٠٢٢)، والسعيد (٢٠٢٣)، وزيدان (٢٠٢٤)، التي أكدت أن الإناث أكثر عرضة للنوموفوبيا، وتختلف مع نتائج دراسات كل من دردة (٢٠١٦)، وأحمد (٢٠١٩)، وعبد الله وحسين (٢٠٢٠)، وأبو شيبه وعبد الحميد (٢٠٢١)، وكمال (٢٠٢٢) بأن الذكور أكثر عرضة للنوموفوبيا. وهو ما يشير إلى احتمالية وجود عوامل وسيطة تؤثر على العلاقة بين النوع والنوموفوبيا، وربما تختلف هذه العوامل باختلاف البيئات الثقافية والاجتماعية التي يتواجد في طلبة الجامعة.

ويفسر الباحثان هذه الفروق من منظور نفسي- اجتماعي بأن الإناث أكثر حساسية للسياقات المحيطة، وطرق التواصل مع المحيطين بهن، ويمثل الهاتف المحمول أداة أساسية للحفاظ على الاتصال بالعالم الخارجي، وإشباع الاحتياجات العاطفية والاجتماعية، بما في ذلك التفاعل المستمر، وتأكيد الهوية الذاتية والاجتماعية. ومن ثم، فإن احتمالية تعرضهن للاضطراب عند فقدان هذا الاتصال تكون أعلى. بينما يكون الذكور أكثر استقلالية ومرونة تجاه استخدام الهاتف المحمول، ويظهرون قدرة أعلى على تحمل الانفصال عن استخدامه.

وما يضيفي طابعًا أكثر عمقًا على هذه النتيجة، هو تفاعل النوع مع مكان الإقامة، حيث ظهرت أعلى درجات النوموفوبيا لدى "إناث الحضر"، ثم "إناث الريف"، مقارنة بـ"ذكور الحضر"، مما يُشير إلى أن البيئة الثقافية والحضرية -رغم ما تتيحه من تطور تقني في الهواتف المحمولة- إلا أنها تخلق نوعًا من التعلق المفرط بالتقنيات.

وهو ما أشار إليه زيدان (٢٠٢٤) بأن البيئة الحضرية تُعمق من اعتماد الأفراد بالوسائل الاتصال الرقمية بوصفها امتدادًا للعلاقات الاجتماعية المباشرة. كما يشير هذا التفاعل إلى أن الإناث في البيئات الحضرية قد يتأثرن بظروف الحياة والضغط الاجتماعي بشكل أكبر، مما يجعلهن يعتمدن على وسائل الاتصال الحديثة كطريقة لتنظيم أنفسهن والتعبير عن مشاعرهن وتخفيف التوتر لديهن.

أما عن عدم وجود فروق دالة في "قوة الأنا" و"اليقظة العقلية" وفقًا للنوع أو مكان الإقامة أو التخصص أو التفاعل بينهم، يمكن تفسيره باعتبار أن هذه السمات تميل إلى الاستقرار النسبي، وتعكس بنية داخلية أعمق لا تتأثر بسهولة بالعوامل الديموجرافية، خاصة لدى طلبة الجامعة الذين يتواجدون في بيئة تعليمية وثقافية متشابهة؛ فمعظم الجامعات المصرية تتواجد في بيئات حضرية متقدمة، وفي عواصم المحافظات. كذلك قد يكون غياب الفروق في "تخصص الكلية" بسبب اعتماد طلبة الجامعة على الهواتف المحمولة الذكية في تنفيذ بعض التكاليفات والمهام الأكاديمية والتعليمية بغض النظر عن طبيعة التخصص بالكلية، وهذا يُضعف من التأثير التقليدي للفروق بين التخصصات العملية والنظرية على مظاهر النوموفوبيا.

وسيتخلص الباحثان مما سبق، أن النوع مؤشر مهم وفارق في للنوموفوبيا، خاصة لدى طالبات الجامعة والمقيمين في البيئات الحضرية، حيث يتلاقى الضغط المجتمعي مع الاعتماد المتزايد على الهاتف المحمول. كما تُبرز النتائج استقرار السمات النفسية مثل قوة الأنا واليقظة العقلية، مما يدل على أنها خصائص أعمق لا تتأثر بسهولة بالاختلافات الديموجرافية. ويبدو أن البيئة الجامعية المشتركة خفّضت من تأثير التخصص أو مكان الإقامة، مما يدعو إلى بحث أعمق في العوامل الثقافية والنفسية الوسيطة.

### عرض وتفسير نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن أن تسهم درجة قوة الأنا في التنبؤ بدرجة كل من اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة"؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار البسيط على أساس أن قوة الأنا هو المتغير المستقل، واليقظة العقلية والنوموفوبيا هما المتغيرين التابعين، كما يوضحه الجدول التالي.

## جدول (١٨)

تحليل الانحدار البسيط لدراسة مدى إسهام قوة الأنا في التنبؤ

باليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى عينة من طلبة الجامعة (ن = ١١٣٠)

المقدار الثابت	قيمة "ت"	معامل الانحدار	قيمة "ف"	معامل التحديد	معامل التحديد	المتغير المستقل	المتغير التابع
١١,٤٢	**٥٢,٥٢	١,٤٤	**٢٧٥٨,٠٠	٠,٧١	٠,٧١	قوة الأنا	اليقظة العقلية
١٠٣.٢٦	٣٧.٩١-	١.٤٩-	**١٤٣٧.٧٩	٠.٥٦	٠.٥٦		النوموفوبيا

أولاً: إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية:

فقد أسفرت نتائج التحليل عن وجود دلالة إحصائية قوية تعكس قدرة تنبؤية مرتفعة لقوة الأنا. فقد بلغ معامل التحديد (٠.٧١) مما يشير إلى أن قوة الأنا تُفسر ما نسبته (٧١٪) من التباين الكلي في درجات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وهي نسبة مرتفعة تعكس علاقة جوهرية وعميقة بين المتغيرين. كما بلغت قيمة "ف" (٢٧٥٨)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠.٠١)، مما يؤكد معنوية النموذج بأكمله.

أما معامل الانحدار فبلغ (١.٤٤)، وبلغت قيمة "ت" (٥٢.٥٢) وهي قيمة مرتفعة بدرجة كبيرة تدل على دلالة إحصائية قوية جداً، تعني أن كل زيادة قدرها وحدة واحدة في قوة الأنا يقابلها ارتفاع بمقدار (١.٤٤) درجة في اليقظة العقلية. وبناءً عليه، فإن معادلة التنبؤ باليقظة العقلية من خلال قوة الأنا تأخذ الشكل الآتي:

$$\text{الدرجة المتوقعة لليقظة العقلية} = ١١.٤٢ + ١.٤٤ \times (\text{درجة قوة الأنا})$$

وتُشير هذه النتائج إلى أن الأفراد ذوي الأنا القوية يميلون إلى امتلاك مستويات أعلى من اليقظة العقلية، والتي تشمل القدرة على الانتباه للحظة الراهنة، وملاحظة المشاعر والأفكار دون إصدار أحكام سريعة أو انفعالية. وهذه العلاقة تدعم الأدبيات النفسية التي ترى أن قوة الأنا ترتبط إيجابياً بالمرونة المعرفية والانتباه التام، وتُعد من المؤشرات الأساسية للقدرة على التنظيم الانفعالي والوعي الذاتي، وهي جوهر مكونات اليقظة العقلية. كما أن التنبؤ بنسبة وصلت إلي (٧٠٪) يعكس حجم التأثير الكبير لقوة الأنا.

ثانياً: إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا:

أما فيما يتعلق بالنوموفوبيا؛ فقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط دلالة تنبؤية قوية أيضاً لقوة الأنا، وإن كانت أقل من متغير اليقظة العقلية؛ فقد بلغ معامل التحديد (٠.٥٦) مما يشير إلى أن قوة الأنا تُفسر ما نسبته (٥٦٪) من التباين الكلي في درجات النوموفوبيا، وهي نسبة تُعد مرتفعة نسبياً في مجال الدراسات النفسية. كما بلغت قيمة "ف" (١٤٣٧.٧٩)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠.٠١)، مما يؤكد معنوية النموذج.

وقد بلغت قيمة معامل الانحدار (- ١.٤٩)، وهي قيمة سالبة تشير إلى وجود علاقة عكسية قوية، بحيث إن كل زيادة قدرها وحدة واحدة في قوة الأنا، يقابلها انخفاض بمقدار (١.٤٩) درجة في النوموفوبيا. كما قيمة "ت" (-٣٧.٩١) وهي قيمة دالة إحصائية بشكل قوي، وتؤكد أن النموذج التنبؤي موثوق إحصائياً، وهو ما تعززه أيضاً قيمة "ف" (١٤٣٧.٧٩) وبناءً عليه، فإن معادلة التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال قوة الأنا تأخذ الشكل الآتي:

$$\text{الدرجة المتوقعة لليقظة العقلية} = ١٠٣.٢٦ - ١.٤٩ \times (\text{درجة قوة الأنا})$$

ويشير هذا النموذج إلى أنه كلما ارتفعت قوة الأنا لدى الفرد، انخفضت أعراض النوموفوبيا، وتتفق هذه النتيجة مع الفرضيات النظرية التي تربط بين قوة الأنا والقدرة على التكيف النفسي وضبط السلوك في مواجهة مثيرات القلق والخوف المرتبط بفقدان الهاتف. فالأنا القوية تجعل الفرد أكثر قدرة على مقاومة التعلق القهري بالهاتف المحمول، وأكثر قدرة على التكيف مع مواقف فقد الاتصال أو ضعف التواصل من خلال الهاتف المحمول دون أن تظهر عليه أعراض قلق مفرط. وتتعكس هذه القدرات في صورة تنظيم أعلى للمشاعر، ومرونة معرفية، وانضباط انفعالي، وهي خصائص ثبتت أهميتها في الوقاية من النوموفوبيا.

وفي ضوء ما سبق، يوصى الباحثان بتضمين مهارات اليقظة العقلية وتنمية قوة الأنا ضمن البرامج الإرشادية والأنشطة الجامعية لوقاية الطلبة من النوموفوبيا وما يرتبط بها من اضطرابات، تؤثر على الأداء الأكاديمي. كما يرى الباحثان أهمية إجراء مزيداً من البحوث حول توظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي في دعم الأنا واليقظة العقلية بصورة موجهة ومراقبة.

## المراجع:

- أبو شيبية، قيروان عبدالله؛ وعبد الحميد، عيسى محمد (٢٠٢١). العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا ومستوي التحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت. مجلة بحوث كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١(٥)، ٢٩-٦٥.
- <https://search.mandumah.com/Record/1209735>
- انجلر، باربرا (١٩٩٨). مدخل إلى نظريات الشخصية. ترجمة فهد عبد الله دليم، الطائف: دار الحارثي للطبع والنشر.
- البكري، هناء محمد (٢٠١٦). الشعور بالندم في علاقته بقوة الأنا والمسؤولية الشخصية لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الفيوم.

- جابر، عبد الحميد جابر؛ وكفاقي، علاء الدين (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي، ج٣. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجبيلة، الجوهرة فهد (٢٠٢٠). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٨(٧٨)، ١٣٤٥-١٣٨٤. <https://doi.org/10.21608/edusohag.2020.109826>
- دردة، السعيد عبد الصالحين (٢٠١٦). النوموفوبيا: رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي: دراسة استكشافية. *دراسات نفسية*، ٢٦(٣)، ٣٦١-٣٩٢. <https://search.mandumah.com/Record/819066>
- زيدان، جيهان عيد (٢٠٢٤). النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب*، جامعة جنوب الوادي، ٣٣(٦٣)، ٢٨٢ - ٣٤٢. <https://doi.org/10.21608/qarts.2024.259525.1851>
- السعيد، دينا على (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ١٠٧(١٠٧)، ٨١٥-٨١٥. <https://doi.org/10.21608/edusohag.2023.288948>
- سليمان، عبد الرحمن سيد؛ وعبد الله، هشام إبراهيم (١٩٩٦). دراسة لموضع الضبط في علاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر. *مجلة مركز البحوث التربوية*، جامعة قطر، ٩(٥)، ٩٥-١٣٣. <http://hdl.handle.net/10576/8149>
- صادق، مروة أحمد (٢٠١٩). الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٨(٢)، ٣٤٨-٤٠٥. <https://doi.org/10.21608/cpc.2019.268873>
- صادق، هيام صابر (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. *دراسات نفسية*، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، ٢٧(٤)، ٥٠٧-٥٦٢. <https://doi.org/10.21608/psj.2017.92937>
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦(٩١)، ٣٢٥-٣٦٥.

- عبد الرحمن، حنان أحمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس،* ٤٤(٤)، ١١٥-١٩٢.  
<https://doi.org/10.21608/jfeps.2020.142552>
- عبد العليم، شيماء كمال (٢٠٢٢). النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية،* ٧١(٢)، ٣٨١ - ٤٤٣.  
<https://doi.org/10.21608/cpc.2023.285485>
- عبد الله، وائل ناصر؛ وحسين، أحمد محمد (٢٠٢٠). "النوموفوبيا" الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، كلية التربية، جامعة طيبة،* ١٥(٢)، ٢٥٧-٢٧٢.  
<https://search.mandumah.com/Record/1189344>
- عبد الله، وفاء صالح (٢٠١٩). قوة فاعليات الأنا وعلاقتها بالأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى المراهقات في المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط،* ٣٥(٨)، ٤٦٣ - ٤٩١.  
<https://doi.org/10.21608/mfes.2019.103119>
- العطاونة، خلود خليل (٢٠٢٣). إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية في محافظة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليل.  
<http://dspace.hebron.edu:80/xmlui/handle/123456789/1282>
- علي، شريهان محمد (٢٠٢٢). مكونات كل من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ودورهما في العلاج النفسي. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة،* ١٢٠، ٨٥٠ - ٨٦٧.  
<https://doi.org/10.21608/maed.2022.268503>
- عيد، محمد إبراهيم (٢٠١٨). دراسة للخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس،* ٢٥(١)، ٢٥١-٣١٦.
- كمال، صافيناز أحمد (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصية لدى طلاب الجامعة، *مجلة قطاع الدراسات الانسانية، كلية الدراسات الانسانية، جامعة الأزهر،* ٣٠(١)، ١٦٥١-١٧٧٤.  
<https://doi.org/10.21608/jsh.2022.276755>
- محمود، إسلام حسن (٢٠٢٠). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية،* ٣٠(٣)، ٢٣٩-٢٨٣.  
[10.21608/JEALEX.2020.152656](https://doi.org/10.21608/JEALEX.2020.152656)

- موسى، رشاد عبد العزيز؛ وأبو ناهية، صلاح الدين (١٩٨٨). تقنين مقياس قوة الأنا في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٣(٥)، ٥١-٧٣.
- المومني، فواز أمين؛ والعكور، شرين (٢٠١٩). الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥(١)، ٣٣-٤٧.  
<https://journals.yu.edu.jo/jjes/Issues/2019/Vol15No1/3.pdf>
- هلال، أحمد الحسيني؛ وعيسى، دينا علي؛ وإبراهيم، هيام حسن (٢٠٢٢). العوامل الست الكبرى وعلاقتها بقوة الأنا لدى مفرطى استخدام مواقع الألعاب الإلكترونية من طلاب الجامعات، مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة، كلية التربية، جامعة طنطا، ١(١)، ١-٥٢.
- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Sejari, M. M. (2021). Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Information, Communication & Society*, 24(13), 1925-1943.  
<https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Arpaci, I., & Gundogan, S. (2022). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 782-790.  
<https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330>
- Arpaci, I., Baloglu, M., Ozteke Kozan, H. I., & Kesici, S. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, 19(12), e404 - 427.  
DOI: [10.2196/jmir.8847](https://doi.org/10.2196/jmir.8847)
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.  
<https://doi.org/10.1177/107319110528350>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2018). *Abnormal psychology: An integrative approach*. Cengage learning.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In *Self-regulation and self-control* (pp. 78-128). Routledge.
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, 37(4), 256-258. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of consumer research*, 40(3), 477-500. <https://doi.org/10.1086/671052>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297-1300. DOI: [10.4103/jfmmpc.jfmmpc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_71_19)
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155-160. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PRBM.S41386>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & behavior, 10*(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin, 92*(1), 111-135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Cheng, S. S., Zhang, C. Q., & Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and smartphone addiction before going to sleep among college students: The mediating roles of self-control and rumination. *Clocks & sleep, 2*(3), 354-363. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2030026>
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in human behavior, 34*, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Clark, A. (2008). *Supersizing the Mind*: Oxford University Press. *Philosophical Studies. Oxford, UK, 152*, 413-416.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of computer-mediated communication, 20*(2), 119-135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist, 55*(6), 637-646. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology, 68*(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone use and psychological well-being among college students in China: a qualitative assessment. *Frontiers in Psychology, 12*, 708970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708977>
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience, 15*(5), 689-695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
- Denovan, A., Dagnall, N., & Drinkwater, K. (2023). Examining what Mental Toughness, Ego Resiliency, Self-efficacy, and Grit measure: An exploratory structural equation modelling bifactor approach. *Current Psychology, 42*(26), 22148-22163. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03314-5>
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences, 123*, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.037>
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PloS one, 16*(8), e0255648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.02556448>
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal, 56*(4), 492-517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elzohary, N. W., Mekhail, M. N., Hassan, N. I., & Menessy, R. F. M. (2017). Relationship between ego resilience, perceived stress and life satisfaction among faculty nursing students. *Journal of Nursing and Health Science, 6*(7), 57-70. DOI: [10.9790/1959-06040494100](https://doi.org/10.9790/1959-06040494100)

- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company.
- Fiorinelli, M., Di Mario, S., Surace, A., Mattei, M., Russo, C., Villa, G., ... & Di Muzio, M. (2021). Smartphone distraction during nursing care: Systematic literature review. *Applied nursing research*, 58, 151405. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2021.151405>
- Freud, A. (2018). *The ego and the mechanisms of defence*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429481550>
- Gahlaut, D., Srivastava, V. K., & Rastogi, S. N. (1993). A pre and post-operative evaluation of ego-strength in neurosurgical and surgical patients. *Indian Journal of Clinical Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/1994-46394-001>
- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in psychology*, 8, 2306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02306>
- Gezgin, D.M., Cakir O. & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(1), 215-225. DOI:[10.21890/ijres.383153](https://doi.org/10.21890/ijres.383153)
- Gnardellis, C., Notara, V., Vagka, E., Gialamas, V., & Lagiou, A. (2023). Validity of the Greek NMP-Q and sociodemographic determinants of nomophobia among university students. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(4), 842-850. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2049139>
- Goncalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed research international*, 2015(1), 670724. <https://doi.org/10.1155/2015/670724>

- Guerrero-Moreno, A., Baudouin, C., Melik Parsadaniantz, S., & Réaux-Le Goazigo, A. (2020). Morphological and functional changes of corneal nerves and their contribution to peripheral and central sensory abnormalities. *Frontiers in cellular neuroscience, 14*, 610342. <https://doi.org/10.3389/fncel.2020.610342>
- Guzel, Ş. (2018). Fear of the age: nomophobia (no-mobile-phone). *Journal of Academic Perspective on Social Studies, (1)*, 20-24. <https://doi.org/10.35344/japss.519609>
- Hamidian, S., Omidi, A., Mousavinasab, S. M., & Naziri, G. (2016). The Effect of Combining Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Pharmacotherapy on Depression and Emotion Regulation of Patients with Dysthymia: A Clinical Study. *Iranian journal of psychiatry, 11(3)*, 166 - 172.
- Hartmann, H. (1951). Ego psychology and the problem of adaptation. In *Organization and pathology of thought: selected sources* (pp. 362-398). Columbia University Press. [doi.org/10.7312/rapa92214-022](https://doi.org/10.7312/rapa92214-022)
- Hoodersha, F., & Sepahmansour, M. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Training on Lifestyle Promoting Health and Ego Strength of Pregnant Women. *Community Health Journal, 16(1)*, 34-41. <https://doi.org/10.22123/CHJ.2022.244418.1563>
- Horney, K. (2013). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. Routledge.
- 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)*, 541-548. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_130\\_19](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2)*, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review, 30(7)*, 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

- Kaur, H. (2024). Nomophobia, anxiety and self-esteem among young adults-a correlational study. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(8), 57-114.
- Kelly, W. E. (2020). Nightmares and ego strength revisited: Ego strength predicts nightmares above neuroticism and general psychological distress. *Dreaming*, 30(1), 29 – 44. <https://doi.org/10.1037/drm0000118>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kim, K., Milne, G. R., & Bahl, S. (2018). Smart phone addiction and mindfulness: an intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43. <https://doi.org/10.1108/IJPHM-08-2016-0044>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (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: CP & EMH*, 10, 28. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- King, A., Guedes, E., Neto, J. P., Guimarães, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and demographic profile of social network excessive users. *J Addict Res Ther*, 8(339), 2. DOI: 10.4172/2155-6105.1000339
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Koppel, S., Stephens, A. N., Kaviani, F., Peiris, S., Young, K. L., Chambers, R., & Hassed, C. (2022). It’s all in the mind: The relationship between mindfulness and nomophobia on technology engagement while driving and aberrant driving behaviours. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 86, 252-262. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2022.03.002>

- Kumar, S., Panda, T. K., & Pandey, K. K. (2021). Mindfulness at the workplace: an approach to promote employees pro-environmental behaviour. *Journal of Indian Business Research, 13*(4), 483-502. <https://doi.org/10.1108/JIBR-03-2020-0066>
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *neuroreport, 16*(17), 1893-1897. <https://doi.org/1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The effects of cell phone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Applied Cognitive Psychology, 31*(3), 360-366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2021). Quiet ego and subjective well-being: The role of emotional intelligence and mindfulness. *Journal of Happiness Studies, 22*, 2599-2619. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00331-8>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education, 61*, 132-141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2015). Self-regulatory strength and mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation, 95-105*. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_8)
- Madden, S. C. (2007). *The relationship between psychological maltreatment and deliberate self-harm and the moderating role of resilience in an undergraduate residence hall population*. University of Northern Colorado.
- Mansouri, J., & Besharat, M. A. (2019). The mediating role of ego strength between attachment styles and mindfulness. *Journal of Psychological Science, 18*(79), 785-795. [https://psychologicalscience.ir/browse.php?a\\_id=403&sid=1&slc\\_lang=fa&ftxt=1](https://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=403&sid=1&slc_lang=fa&ftxt=1)

- Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Turner, B. J., & Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of youth and adolescence*, 26, 705-732. <https://doi.org/10.1023/A:1022348709532>
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>
- Miller, J. L. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Graduate Student Theses, *Dissertations, & Professional papers*, 949. Theses, Dissertations, & Professional Papers. 949. <https://scholarworks.umt.edu/etd/949>
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (2016). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. Basic Books.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”?. *Journal of behavioral addictions*, 9(4), 908-914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Naser, A. Y., Alwafi, H., Itani, R., Alzayani, S., Qadus, S., Al-Rousan, R., ... & Bahlol, M. (2023). Nomophobia among university students in five Arab countries in the Middle East: prevalence and risk factors. *BMC psychiatry*, 23(1), 541. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05049-4>
- Nawaz, I., Sultana, I., Amjad, M. J., & Shaheen, A. (2017). Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2, 149-155. <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0028-0>

- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1991). *Development through life: A psychosocial approach* (5th ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: a systematic review study. *Addiction & health, 13*(2), 120.
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences, 93*, 130-136. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.027>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(3), 237 - 246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive behaviors, 108*, 106435. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106435>
- Rodriguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health, 17*(2), 580. DOI: [10.3390/ijerph17020580](https://doi.org/10.3390/ijerph17020580)
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior, 57*, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. Thomson.
- Shaabani, F., Naderi, A., Borella, E., & Calmeiro, L. (2020). Does a brief mindfulness intervention counteract the detrimental effects of ego depletion in basketball free throw under pressure? *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9*(2), 197–215. <https://doi.org/10.1037/spy0000201>

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). *Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students*.
- Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127-190. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.127>
- Shin, T. L., & Ali, M. M. (2020). Penggunaan telepon pintar dan tahap nomofobia dalam kalangan murid berkeperluan khas di sekolah menengah (Smartphone usage and nomophobia level among special needs students in secondary schools). *Geografia*, 16(4).
- Singh, N., & Anand, A. (2015). Ego-strength and self-concept among adolescents: A study on gender differences. *The international journal of Indian psychology*, 3(1), 46-54. DOI: [10.25215/0301.131](https://doi.org/10.25215/0301.131)
- Sood, R. S., & Butt, A. A. (2020). Nomo phobia: Review on smartphone addiction in indian perspective. *Journal of Critical Reviews*, 7(3), 773-778.
- Stocker, E., Englert, C., & Seiler, R. (2019). Self-control strength and mindfulness in physical exercise performance: Does a short mindfulness induction compensate for the detrimental ego depletion effect?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 324-339. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1471754>
- Su, P., & He, M. (2024). The mediating role of loneliness in the relationship between smartphone addiction and subjective well-being. *Scientific reports*, 14(1), 4460. DOI: [10.1038/s41598-024-54546-3](https://doi.org/10.1038/s41598-024-54546-3)
- Sudjiwanati, S. (2020). An Analysis of MMPI-2 on Ego Strength, Positive Malingering, and Anxiety. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 165 – 168. [10.2991/assehr.k.200120.035](https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.035)

- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC nursing*, 20(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Vitagliano, L. A., Wester, K. L., Jones, C. T., Wyrick, D. L., & Vermeesch, A. L. (2023). Group nature-based mindfulness interventions: Nature-based mindfulness training for college students with anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1451. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021451>
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish journal of pediatrics*, 61(3), 345-351. <https://doi.org/10.24953/turkyped.2019.03.005>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>