

النوموفوبيا وعلاقتها بالميتمعرفي لدى طلبة الجامعة

م.د. ريام كاظم كريم

جامعة القادسية/كلية الآداب

reyaam.kadhim@qu.edu.iq

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٦/٥/١٨

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٦/٦/٢٨

المستخلص:

هدف البحث الحالي التعرف إلى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، الميتمعرفي لدى طلبة الجامعة، العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والميتمعرفي لدى طلبة الجامعة، طبق البحث على عينة تكونت من (٢٥٠) من طلبة كلية الآداب/جامعة القادسية، تم اختيارهم "بالطريقة الطبقيّة العشوائية"، من اقسام الكلية الخمسة، وتحقيقاً لأهداف هذا البحث قد تم تبني مقياس النوموفوبيا لـ منوخ وسلمان (٢٠٢٢) والذي تكون من (٣٥) فقرة بصيغته النهائية، وتبني مقياس الميتمعرفي لـ ويلز (wells,2010) الذي عُرّب من قبل العجمي (٢٠٢١)، والذي تكون من (٣٠) فقرة بصيغته النهائية، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين عن طريق الوسائل الإحصائية اللازمة، وتوصل البحث إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من النوموفوبيا، ومستوى مرتفع من الميتمعرفي ووجود علاقة ارتباطية طردية بين النوموفوبيا والميتمعرفي وابعادها، وأنتهى البحث إلى جملة من التوصيات والمقترحات.

"الكلمات المفتاحية": النوموفوبيا، الميتمعرفي، طلبة الجامعة.

Nomophobia and its Relationship to Metacognition Among University Students

Dr. Reyaam Kadhim

Al-Qadisiyah University/College of Arts

reyaam.kadhim@qu.edu.iq

Date received: 18/5/2026

Acceptance date: 28/6/2026

Abstract

The current research aimed to identify nomophobia among university students, examine metacognition among university students, and explore the correlational relationship between nomophobia and metacognition among university students. The research was conducted on a sample consisting of (250) college students from the College of Arts at the University of Al-Qadisiyah. The sample was selected using the stratified random sampling method across the college's five departments. To achieve the objectives of this research, the Nomophobia Scale by (Manook & Salman, 2022) was adopted, consisting of (35) items in its final version. Additionally, the Metacognitive Questionnaire by (Wells, 2010), which was Arabized by (Al-Ajmi, 2021) and consisted of (30) items in its final version, was also adopted. The psychometric properties of both instruments were verified using the necessary statistical methods. The research findings revealed that university students possess a high level of nomophobia and a high level of metacognition. Furthermore, a positive correlational relationship was found between nomophobia and metacognition, including its sub-dimensions. The research concluded with a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Nomophobia, Metacognitive Behavior, University Students

الفصل الأول : التعريف بالبحث:

مشكلة البحث : أسهمت شبكة الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي في وقتنا الحالي بتغييرات عظيمة في نمط وشكل حياة معظم أفراد المجتمع وخاصة طلبة الجامعة، إذ كونت عالم افتراضي ذو فضاء كبير للتفاعل والتواصل والتعلم والاطلاع عن بعد، مما جعل الطلبة تحت ضغط الاستخدام المستمر للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، فأصبحت هذه الأجهزة جزءاً لا ينفصل من حياتهم ليس فقط بسبب استخدامها للدراسة والتعلم، بل كوسيلة مهمة للارتباط بالعالم الخارجي، وهذا الاستخدام المفرط أدى إلى ظهور أنماط جديدة من الاضطراب والقلق يصاب به بعض أفراد المجتمع وبالأخص الفئة الاجتماعية الشابة النشطة، وهو “النوموفوبيا” Nomophobia والذي يعني القلق أو الخوف من فقدان جهاز الهاتف (kim,et.all,2024,p.1), وهذا النوع من القلق أصبح سلوكاً يومياً يظهر على شكل توتر، قلق، عدم رضا، اكتئاب، عدم الشعور بالسعادة، والعزلة الاجتماعية، وضعف التفاعل وجهاً لوجه بين الأسرة والأصدقاء، وقد تسبب مشكلات مالية تتعلق بالديون المتراكمة لشراء أحدث أجهزة الهواتف وبأسعار باهظة، وتعبئة الرصيد والانترنت، وكل هذه العوامل قد تؤدي إلى انشغال دائم يُضعف قدرتهم على التركيز وإدارة وقتهم في التعلم (قذوري، ٢٠٢١، ص٣٣٥)، وتشير دراسة (العتيبي، ٢٠٢٢) إلى أن أكثر من ٧٠٪ من طلبة الجامعة يقعون ضمن تصنيف المستويات (المتوسطة إلى الشديدة) من النوموفوبيا وأن نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة مرتفعة، حيث يعاني عدد كبير منهم من مستويات متوسطة إلى عالية من هذه الظاهرة. (العتيبي، ٢٠٢٢، ص٢٣٢)

ومع زيادة النوموفوبيا بين الطلبة الجامعيين، بدأت تبرز تساؤلات من عدة باحثين ومنهم وونغ وآخرون (wang, et.all.,2024) حول تأثيرها على عمليات التفكير العليا، بالأخص الميتامعرفي Metacognition ؛ والتي تعني الطريقة التي يفكر بها الطالب حول تفكيره، وكيف يركز انتباهه ويراقب ويتابع ويضبط قراراته أثناء التعلم، وقد أكد وونغ وزملائه (٢٠٢٤) على أن العمليات الميتامعرفي المشوهة تعزز القلق من الانفصال الرقمي، ويقود ضعف الميتامعرفي إلى استخدام أكبر للهاتف مما يسبب تشتت ذهني مستمر، خاصةً أن هنالك نسبة كبيرة من الطلبة قد لا يدركون تأثير هواتفهم المحمولة على مستوى قدراتهم المعرفية، فيخلطون بين الحاجة الحقيقية للهاتف المحمول وبين الإدمان العاطفي عليه، وهذا يجعل من النوموفوبيا حالة غير مرئية في البداية، لكنها تتطور بشكل سريع لتؤثر في التحصيل الدراسي، وضبط الانتباه والسيطرة على السلوك وسرعة الغضب، ومع غياب الوعي الميتامعرفي الكافي، تضعف قدرتهم على ضبط هذا السلوك مما يسبب أنماط من القلق

والاستخدام القهري (wang, et.all.,2024,p.173), وهذا ما أكدته نتائج دراسة الشمري (٢٠٢٣) التي وجدت تدني واضح في المعدلات التراكمية لطلبة الجامعة الذين لديهم درجات مرتفعة من النوموفوبيا. (الشمري ٢٠٢٣, ص ١٧٤)

وقد شعرت الباحثة من خلال وجودها كتدريسية في الجامعة الملاحظات الميدانية في الحرم الجامعي ومنها أن بعض الطلبة لا يتوقفون عن تفقد هواتفهم أثناء المحاضرة، وبشكل مستمر وقلق لتجنب فقدان أي حدث، ويظهرون ردود أفعال غير عقلانية وغاضبة عند تقييدهم في استخدام الهاتف وهذا الضعف في التحكم بالسلوك يشير إلى احتمال وجود دور للميتامعرفي يدفعهم للاعتقاد بأن أي انقطاع عن جهاز الهاتف قد يسبب فقداناً لمعلومات أو أحداث مهمة، وهذا الاعتقاد يحتاج إلى دراسة علمية منظمة لفهم طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والميتامعرفي وكيف يتداخلان في تشكيل سلوك الطالب الجامعي. وأكدت الكثير من الدراسات كدراسة (دردرة، ٢٠١٦)، ودراسة (الjasر، 2018) ودراسة غمزة وفريد (Gamze & Feride,2022) ودراسة وونغ وآخرون (wang, et.all.,2024) على الآثار السلبية للنوموفوبيا في انخفاض الأداء الأكاديمي والمعرفي للطلاب. لذا تتلخص مشكلة البحث الحالي بتساؤل ((ما علاقة النوموفوبيا بالميتامعرفي لدى طلبة الجامعة)).

أهمية البحث: تعد المرحلة الجامعية من أهم وأحوج المراحل الدراسية بالنسبة للطلبة وذلك لأنهم يدخلون فيها بوابة مرحلة جديدة في الحياة، بدايتها النضج وما يرافق هذا النضج من تغييرات في نواحي النمو المختلفة والتي تنعكس تبعاتها على سلوكهم وحياتهم خاصة فيما يتعلق بدراساتهم وما تتطلبه من استخدام تقنيات التواصل للدراسة وتبادل المعلومات، والترفيه، مما زادت الحاجة لاستخدام الهواتف الذكية بين الطلبة بعضهم البعض، حتى أصبحت هذه الأجهزة جزءاً محورياً من الحياة اليومية والأكاديمية. وقد أدى هذا الاستخدام المتزايد إلى بزوغ أنماط جديدة من القلق المرتبط بعدم القدرة على ترك الهاتف، وهو ما يُعرف بالنوموفوبيا، إذ أصبح هذا الهاتف ضرورة لدى طلبة الجامعة لا يمكنهم الاستغناء عنه، وزاد اهتمامهم بأجهزة الهواتف الحديثة وظهرت لديهم مظاهر الانشغال بعالم تطورات الهواتف النقالة، وما يستجد من تطور تكنولوجي تقدمها شركات هذه الهواتف كذلك ما تقدم من عروض مغرية تتمثل في توفير الأجهزة بأسعار تنافسية، ومميزات تصوير، مميزات تطبيقات، أو مميزات احجام واشكال واللوان الهواتف، الأمر الذي أدى إلى زيادة الميل لاقتناء أحدث أجهزة

الهاتف، مما تسبب بزيادة الإدمان عليه وزيادة التعرض لسلبياته الأخرى (أبو جدي، ٢٠٠٨، ص: ١٣٨)، ومنها ضعف المستوى البدني والنفسي، والاجتماعي للطالب إذا يشعر بالقلق في العديد من المواقف البسيطة، منها على سبيل المثال: نسيان الموبايل في مكاناً ما، وانتهاء شحن البطارية، وفقدان الاتصال بالشبكة، أو عدم القدرة على استخدامه (Gezgin et al., 2018, p.p. ٢١٨)، وهذا الاستخدام المفرط خلق لديهم تغييرات سلوكية وجعلهم من أكثر الفئات العمرية تعرضاً لظاهرة النوموفوبيا. (حمود وعلي، ٢٠٢٤، ص: ٢٨٩)

وهذا ما أكدته نتائج دراسة شرايبر (Schreiber, 2014) التي وجدت أن أكثر مرحلة عمرية تنتشر فيها النوموفوبيا هي المرحلة الجامعية وخاصة من عمر ١٨-٢٤ عاماً (Schreiber, 2014, p.p. 319) كذلك دراسة يلدرم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015) التي وجدت أن طلبة الجامعة يشعرون بقلق ملحوظ عند فقدان الاتصال بهواتفهم (Yildirim & Correia, 2015; p. 130)، في حين بينت دراسات أخرى مثل دراسة الشمري (٢٠٢٣) أن النوموفوبيا تشتت الانتباه وتضعف التركيز أثناء المحاضرة، مما تسبب انخفاض التحصيل الدراسي لدى شريحة كبيرة من الطلبة المدمنين على أجهزة الهاتف. (الشمري ٢٠٢٣، ص ١٧٥)

وقد وجدت دراسات حديثة منها دراسة كيم وآخرون (kim, et. all, 2024) أن الاستخدام المفرط للهاتف يمكن أن يؤثر سلباً على الانتباه والوظائف التنفيذية واليقظة الذهنية، وارتفاع الاندفاعية، مما قد ينعكس بدوره على كفاءة العمليات الميتماعرفية (kim et. all, 2024, p.p. 298)، والميتماعرفي تمثل وعي الفرد بعمليات تفكيره وقدرته على إعادة تنظيم نشاطه المعرفي لتحقيق فهم فعال، وهو ما يتفق مع تعريف (Zeinodini, 2016)، حيث تُمكن الفرد من التحكم في طريقة تفكيره وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المعرفية. وتدعم الدراسات أن الميتماعرفي يساعد الفرد على إدارة تعلمه من خلال تنظيم المعلومات ومراقبة الأداء وتقويمه، مما يجعله أكثر قدرة على التحكم في سلوكه المعرفي والانتباهي. (et al, 2024, p.p. 333), (Medrano)

وقد أشار فلافل (Flavell, 1979) إلى أن الميتماعرفي تمثل حجر الأساس في تنظيم التفكير والتعلم، فهي تهتم بوعي الفرد بعملياته المعرفية وقدرته على تنظيمها وتقييمها، وتمارس دوراً محورياً في التعلم الفعال وحل المشكلات واتخاذ القرار، إذ أن وعي الطالب بعملياته العقلية وقدرته على التخطيط والمراقبة والتقويم الذاتي

أثناء التعلم، يساعده على تنظيم سلوكه المعرفي وتحسين أدائه الأكاديمي. (Flavell, 1979, p.p.906), وقد أشارت دراسة سريفاستافا وزملائه (Srivastava., et all., 2023) إلى أن ضعف مهارات التنظيم الذاتي والوعي المعرفي قد يسهم في زيادة الاعتماد المفرط على الهاتف الذكي، وبالتالي ارتفاع مستويات النوموفوبيا، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين الميتمعرفي واستخدام التكنولوجيا بشكل غير متوازن لدى الطلبة. (Srivastava., et al. 2023, p.p.1918).

وأن بناء قدرات الميتمعرفية يمكن أن يكون أحد المسارات الفعالة للتصدي لمخاطر الاعتماد الزائد على الهاتف الذكي، لأنها تُعد من أهم العوامل المؤثرة في تعلم الطلبة وتنظيم سلوكهم المعرفي والانفعالي، إذ تلعب دوراً أساسياً في تحسين الأداء الأكاديمي وتنمية القدرة على التحكم في التفكير وفي هذا السياق، تشير الأدبيات إلى أن الميتمعرفية تلعب دوراً أساسياً في تحديد كيفية استجابة الفرد للأفكار والانفعالات السلبية، فهي تُعد بمثابة المحرك الأساسي لأنماط التفكير، وقد تؤدي إلى تعزيز أنماط تفكير غير تكيفية في حال كانت غير منظمة أو سلبية وهذا يتفق مع ما أشار إليه الباحثون من أن ضعف القدرة على تنظيم التفكير ومراقبته يؤدي إلى اضطرابات في معالجة المعلومات والانفعالات. إذ أن الأفراد الذين يعانون من ضعف وتشتت في الميتمعرفي يواجهون:

- صعوبة في التحكم في انتباههم.
- صعوبة في تنظيم استخدامهم للهاتف.
- صعوبة في تقييم سلوكهم الرقمي بشكل موضوعي. (Gezgin, et al., 2019, p.p.136-138)

الأهمية النظرية للبحث: يسهم في سد فجوة بحثية تتعلق بدراسة العلاقة بين النوموفوبيا والميتمعرفية، إذ أن أغلب الدراسات السابقة تناولت علاقة النوموفوبيا بالقلق أو الاكتئاب أو الإدمان الرقمي، بينما لم تحظ علاقتها بالميتمعرفية بالاهتمام الكافي، خاصة في البيئة العراقية، كذلك إثراء المكتبة بدراسات حديثة، وتقديم بيانات علمية يُعتمد عليها في أبحاث لاحقة، فضلاً عن تقليل الاعتماد المفرط على الهواتف المحمولة بما يحقق التوازن بين الحياة الأكاديمية والحياة الرقمية لدى الطلبة وبالتالي يؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية والتحصيل في البيئة الجامعية.

الأهمية التطبيقية للبحث : إمكانية الاستفادة من نتائجه في تصميم برامج إرشادية وعلاجية موجهة لطلبة الجامعات، تهدف إلى خفض مستوى النوموفوبيا لديهم وتعزيز مهارات الميتمعرفية مثل التخطيط والمراقبة والتقييم الذاتي، كذلك تحسين قدرتهم على تنظيم استخدام الهاتف المحمول، ويوجه المختصين إلى تطوير استراتيجيات تدخل مبنية على أسس علمية، تساعد الطلبة على تحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا والمحافظة على صحتهم النفسية والمعرفية، فضلاً عن المساهمة في رفع مستوى التحصيل الدراسي وذلك بتحسين قدرة الطلبة على إدارة وقتهم وانتباههم، عبر فهم العلاقة بين الهاتف والوعي الذاتي المعرفي.

أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي التعرف إلى :

- ١- النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الميتمعرفي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والميتمعرفي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية، الدراسة الصباحية، للسنة الدراسية ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

تحديد المصطلحات: أولاً: النوموفوبيا **Nomophobia** : عرفها كل من:

١- ديكست وزملاؤه (Dixit, et al., ٢٠١٠) "الخوف المفرط الناتج من عدم وجود المحمول، والعيش من غيره إذا كان الفرد خارج نطاق تغطية شبكة المحمول، أو في نفاد الرصيد أو شحن البطارية مما يخلق شعور لدى الفرد يتسم بالغضب والتوتر، والذي يؤثر بشكل مباشر على مستوى تركيزه". (Dixit, et ٢٠١٠, p.٣٣٩) (al.,

٢- يلديرام (Yildirim, 2014) مجموعة أعراض وسلوكيات تتطوي على عدم الارتياح المرتبطة بفقدان الهاتف الذكي، أو عدم توافر الإنترنت أو الشحن يشعر من خلالها الطالب الجامعي بالخوف لعدم قدرته على الاتصال، وفقدان التواصل الاجتماعي، وعدم القدرة على الوصول للمعلومات، وفقدان الشعور بالارتياح. (Yildirim& correia,2015,p.130) وهو التعريف النظري المتبنى في هذا البحث.

٣- شارما وشارما (Sharma & Sharma ٢٠١٥) "هي شعور الفرد بالخوف من فقدان هاتفه أو إذا كان بعيداً عنه وعندما تكون معلقة". (Sharma, Sharma & Wavare ٢٠١٥ : ٧٠١٥).

التعريف الاجرائي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب من خلال اجابته على فقرات مقياس النوموفوبيا.

ثانياً: الميتامعرفي (Metacognition) عرفه كل من :

١- فلافل (Flavell,1979) : قدرة الفرد على التفكير في عمليات التفكير الخاصة به لمعرفة الفرد بعملياته المعرفية. (Flavell,1979,p.907)

٢- حافظ (٢٠٠٦): هو وعي الطالب بتفكيره المنظم أثناء سير العملية التعليمية مما ييسرها بشكل كبير, ويعد نوعاً من التحكم والضبط الذاتي. (حافظ, ٢٠٠٦:ص ١١)

٣- ويلز (Wells, 2010): (مدى وعي الفرد بعملياته المعرفية وجوانبها المختلفة المتعلقة بالمعتقدات السلبية والإيجابية حول القلق, والثقة المعرفية, والرغبة في التحكم, والوعي الذاتي المعرفي). (Wells, 2010,p.114) وهو التعريف النظري المتبنى في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من اجابته على فقرات مقياس الميتامعرفي.

الفصل الثاني : الإطار النظري

أولاً: التطور التاريخي لمفهوم النوموفوبيا **Nomophobia**: أن مفهوم "النوموفوبيا" ^١ Nomophobia يعد اختصاراً للكلمات الأربعة (No-Mobile-Phone Phobia) "رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول" ويستخدم المفهوم لوصف الأعراض ذا الدلالة التشخيصية لمن يعاني من النوموفوبيا اضطراب (الخوف المرضي من فقدان جهاز الهاتف). الذي يجعل من يعاني منه يعيش في انعزال تام، ويشعر بالقلق والارتباك والخوف المرضي بسبب عدم القدرة على استخدام الهاتف أو الاتصال مع الآخرين أو فقدان الآخرين قدرة الاتصال به. وظهر هذا المفهوم لأول مرة عام (٢٠٠٨) من خلال دراسة بريطانية أجريت في البريد البريطاني بتقويض من المنظمة البريطانية للأبحاث العلمية من أجل معرفة القلق الناتج من استخدام الهواتف المحمولة، ووجدت هذه الدراسة أن ٥٣٪ من مستخدمي الهواتف يصابون بقلق وتوتر كبير إذا فقدوا هواتفهم، أو انتهى شحن البطارية لديهم أو نفذ

^١ - DSM الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية تصدره الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين، والمرجع الأول في تصنيف الأمراض النفسية
Diagnostic and statical manual of mental disorders

شحن الرصيد، أو اختفاء الشبكة من الجهاز، وأن الذكور أكثر نسبة من الإناث في العينة بواقع ٥٨٪ فيما بلغت الإناث المصابات بالنوموفوبيا ٤٢٪ (Yildrm, ٢٠١٤, p. ١٤٠).

كذلك أجريت دراسة مسحية في المملكة المتحدة عام ٢٠١٢ وتوصلت إلى أن ٦٦ ٪ من الأفراد كانوا خائفين بشكل مرضي من فقدان هواتفهم وانتابهم مستوى مرتفع من الخوف عند الابتعاد عن الهاتف المحمول (Rodríguez, et al., 2020 : 580), وأجريت أيضاً دراسة تحليلية لمفهوم النوموفوبيا من قبل (Yildirim & Yildirim, 2016) أشارت إلى أن هناك ست صفات رئيسية للنوموفوبيا لدى الطالب وهي: قلق مفرط ومرض، خوفه من فقدان هاتفه، الانعزال الاجتماعي، التعلق بالهاتف، وغيرها. وأشارت إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة الجامعات مرتفع جداً حوالي ٥٦٪ منهم لديهم نوموفوبيا متوسطة، و ١٧-٢٠٪ لديهم نوموفوبيا شديدة. (Yildirim & Yildirim, 2016, p.p. 1325)

● **مظاهر النوموفوبيا:** من مظاهرها أن يمسك المصاب بالموبايل بمجرد أن يستيقظ من النوم وحتى قبل القيام من السرير، ويقتني أكثر من جهاز موبايل، ولا يستطيع أن يذهب إلى غرفة أخرى إلا وهاتفه بيده لأن مجرد احساسه بفقدان جهاز الموبايل يؤلمه، كذلك يستخدمه ويحمله في أماكن غير ملائمة كدورة المياه، ويتحقق بشكل مستمر لشاشة هاتفه وبشكل يزيد عن النطاق المعتدل للتحقق من عدم وجود مكالمات فائتة، والتأكد طوال اليوم من أن جهازه مشحون كاملاً حتى إذا كان في منزله، ويتملكه شغف بكل جديد في تكنولوجيا الهواتف الذكية، ويشعر بالقلق الزائد من ضياع هاتفه حتى إذا كان هو في مكان آمن ولا يحتاجه. (Gokul, 2018, p. 333)

● **النموذج النظري المفسر للنوموفوبيا:** نموذج يلدرم (Yildirim, ٢٠١٤) يرى يلدرم أن الأفراد قد أصبحوا أكثر اعتماداً على الهاتف، وأصبحوا يعانون من قلق مرضي دائم ناتج عن الاعتماد المتواصل على الهواتف اللوحية بوصفها وسيط أساسي لتحقيق التواصل الرقمي والحصول على المعلومات والشعور بالارتباط الاجتماعي مع الآخرين مما يجعل فقدانه أو البعد عنه تهديد نفسي مباشر لأن الفرد أصبح يتوقع أن يكون متاحاً دائماً وأي انقطاع يُفسر كفقْدان ارتباط اجتماعي وبالتالي فقدان وظائف حياتية مهمة. فتحول الهاتف من مجرد وسيلة تكميلية إلى وسيط أساسي لتنظيم الحياة وفقدانه أو عدم القدرة على استخدامه يسبب حالة معينة تؤدي إلى خوف غير عقلاني مما يولد لديهم مشاعر القلق والضيق، ويدفعهم إلى بذل أقصى الجهود

والمحاولات للتغلب على هذه الحالة وإنهائها بالحصول على الهاتف. (سلمان ونوخ، ٢٠٢٢، ص ٤٠٠-٤٠١)
(Yildirim, 2014,p.p33)

وقد قام يلدرم وكوريا (Yildirim & Correia,2015) بالبحث من أجل فهم أفضل وأعمق لهذه الحالة ومعرفة تأثير تلك الهواتف على الأفراد، من خلال إجراء دراستهم على طلبة الجامعة وهذه الدراسة كانت بمثابة المرحلة الأولى من استخراج الأبعاد النفسية المرتبطة بالنوموفوبيا وقد قابلوا في هذه الدراسة عدد من الطلبة وسألهم عن شعورهم عند فصل هواتفهم الذكية عنهم ومن خلال الإجابات توصلوا إلى أربعة أبعاد وهي:

- ١- **عدم القدرة على التواصل:** يهتم بشعور فقدان التواصل بالآخرين وعدم القدرة على استخدام الهاتف في التواصل الآني بالآخرين.
- ٢- **فقدان الاتصال بالشبكة:** يركز على قلق الانفصال عن الهوية الشخصية عبر شبكات التواصل الاجتماعي عند انفصال الربط عن شبكة الانترنت.
- ٣- **عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات:** يهتم بمشاعر عدم الراحة من فكرة فقدان الوصول إلى المعلومات عبر جهاز الهاتف أو فقدان القدرة على البحث عنها واستعادتها.
- ٤- **التخلي عن الراحة:** استعداد الفرد للتخلي عن الراحة نتيجة مشاعر المتعة التي توفرها له أجهزة الهاتف. (Yildirim & Correia,2015,p.p135)

ثانياً: التطور التاريخي لمفهوم الميتامعرفي (**Meta cognition**) ثمة أربع محطات بارزة تركت أثراً كبيراً في تشكيل المفهوم على مر السنوات:

- ١- عمل جان بياجيه المتعلق في التحكم بالوعي في سنة (١٩٧٤).
- ٢- عمل فلافل Flavel المتعلق بالذاكرة وما ورائها في (١٩٧٦).
- ٣- عمل فيجوتسكي Vigotsky المتعلق بالعوامل الاجتماعية للمراقبة المعرفية في (١٩٨٥).
- ٤- عمل ستيرنبرغ Sterenberg المتعلق بسيرورة المراقبة في "معالجة المعلومات" في سنوات الثمانينات. (لورسي، ٢٠١٣، ص ٢٠٠)

إلا أن اهتمامه الكبير بدأ عندما أدخله فلافل وزملائه في سنوات السبعينات خصوصاً في ميدان علوم التربية إذ قدّم النموذج الأول للميتامعرفي الذي تضمن: المعرفة الميتامعرفية، الخبرات الميتامعرفية، أهداف المهمة، الاستراتيجيات الميتامعرفية، وصاغ مفهومها بشكل رسمي إذ عرفها بأنها "معرفة الفرد بعملياته الميتامعرفية ونواتجها، وكل ما يتصل بتلك المعرفة"، وبظهوره فتح افاق جديدة في دراسة موضوعات الذكاء، ومهارات التفكير (Flavell, 1979, p.p.908). وتوسع وتطور في الثمانينات على يد الباحثة أن براون (Ann L. Brown) التي رأت أن هذا المفهوم يهتم بعمليات التفكير في التفكير، أو المراقبة الذاتية، والاستخدام الواعي لاستراتيجيات التعلم بمعنى تعلم الفرد كيف يتعلم، لذا فإن تبني هذا المفهوم في عمليات التعلم يحتاج توفر بيئة تشجع على التفكير، وتجعل المتعلم أكثر إيجابية ونشاطاً في جمع المعلومات، وتنظيمها وتقويمها، فضلاً عن توظيفها، وقد أدخلت براون مفاهيم منها مفهوم التعلم المراقب ذاتياً ومفهوم التحكم التنفيذي في التفكير. (Brown, 1987, p66)، أما الفرماوي ورضوان (٢٠٠٤) فيرون أن الميتامعرفي هي الاستبصار الذاتي الذي يقوم به الفرد نحو حدوده المعرفية، وبناءه المعرفي، وعملياته المعرفية، وما سيتبع ذلك من تحكم في هذه العمليات مستخدماً في ذلك التخطيط، والمراقبة، واختيار الاستراتيجيات الملائمة، واتخاذ القرارات والتوجيه ما وراء المعرفي، ويقسمون الميتامعرفي إلى: **الذاكرة الميتامعرفية** التي يتضح فيها وعي الفرد لذاكرته ومستوى فعاليتها، **والفهم الميتامعرفي** الذي يوضح قدرة الفرد على مراقبة مستوى فهمه للمعلومات التي تصل إليه، وعلى تمييز نقاط الإخفاق التي وقع فيها، والاستراتيجيات والخطط التي استخدمها عند الإخفاق، وأخيراً **على مهارات التنظيم الذاتي** التي تتضح فيها قدرة الطالب على تعديل إجراءات تعلمه كرد على عمليات التغذية الراجعة التي تصل له عن موضوع التعلم، وهذا ما يجعله مرتبط بثلاثة اصناف من السلوك الذهني وهي:

أ- معرفة الطالب لمدى دقته في وصف تفكيره.

ب- مدى متابعته لما يقوم به عند اهتمامه بعمل ذهني.

ت- معتقدات الطالب المتعلقة بأفكاره، ومدى تأثير هذه المعتقدات في طريقة تفكيره.

وهذا يشير إلى أن مفهوم الميتامعرفي يلعب دوراً مهماً في إدارة الوقت وإدارة الجهد، وكذلك فهم الموقف الذي يمر على الفرد. (الغامدي، ٢٠١٥: ص ٣٧١).

ويؤكد بعض الباحثين مثل فيشر ونجار (Fisher & Najar, 1988) على أن الميتامعرفي تعد المحور الرئيس في حدوث التعلم الفعال، لأنها تساعد الطلبة على تحقيق الفهم المتمثل في معرفة محتوى التعلم ومنهجياته وكيفية حدوثه؛ من خلال وعي عالي المستوى لإجراءات التعلم المختلفة، وهذا يؤكد أهمية اهتمام المعلمين بمساعدة طلبتهم على تحسين وعيهم الميتامعرفي من خلال توظيف استراتيجيات التدريس الميتامعرفي التي تنير التفكير لديهم أثناء تعلم المواضيع العلمية. (القادري، ٢٠٢٢: ص ١٣)، وتشير الأدبيات إلى أن الميتامعرفي تعمل كمحرك أساسي للتفكير وتتأثر بشكل كبير في تحديد آلية استجابة الفرد للأفكار فإذا كانت سلبية أو غير منظمة وتتضمن انفعالات مرضية تؤدي إلى تعزيز أنماط تفكير غير سوية غير تكييفية (Sarka, et al., 2023, p.40)، ويؤكد الاتجاه المعرفي عند بيك (Beck)، أن السلوك الإنساني يتأثر بشكل مباشر بالأفكار التي يحملها الفرد، وأن الاضطرابات النفسية تحدث بسبب وجود أفكار ومعارف سلبية قد تؤدي إلى انحرافات في الإدراك، وأن هذه الانحرافات تسبب ضعف في مهارات التنظيم الذاتي والوعي المعرفي عند الفرد. (Srivastava., et al. 2023, p.p.1919)

• **الاتجاه النظري المفسر للميتامعرفي: الوظائف التنفيذية ذاتية التنظيم (Self-Regulatory Executive Function Model) لـ ادريان ويلز (Adrian Wells, 2010) :**

قدم ادريان ويلز Adrian Wells هذا النموذج واختصاره S-REF بوصفه الإطار التفسيري للنظرية الميتامعرفية والذي يشرح فيه آلية عمل النظرية، وتبلور هذا النموذج بشكل متكامل في كتابه الذي صدر عام (٢٠٠٩) وفي أبحاثه عام (٢٠١٠)، والفكرة الأساسية للنظرية تقوم على أن الاضطرابات النفسية لا تتكون من محتوى الأفكار بحد ذاتها، بل من الطريقة التي يفكر بها الأفراد في أفكارهم وكيف يراقبونهم ويفسروها ويتعاملون معها، أي تتجه هذه النظرية من التركيز على "ماذا يعتقد" (محتوى الأفكار) إلى "كيف يفكر" (العمليات الذهنية)، وهذا هو نمط تفكير لدى ويلز أطلق عليه متلازمة المعرفية الواعية (CAS) وهي اختصار لـ (Cognitive Attentional Syndrome)، وتتكون هذه المتلازمة من ثلاثة عناصر:

أ- الاجترار والقلق: يركز الفرد بشكل مستمر على الأسباب والنتائج السلبية.

ب- تثبيت الانتباه: البحث الدائم من الفرد عن مصادر الخطر (داخلياً أو خارجياً).

ت- استراتيجيات تكيف غير الفعالة: محاولة الفرد قمع الأفكار أو تجنبها، مما يؤدي إلى نتائج عكسية. Wells, (2010,p.p,114-115)

ويرى ويلز أن الفرد ربما يمتلك أفكاراً سلبية عن موضوع ما لكن ظهور القلق والاضطراب حول هذا الموضوع واستمرارهم يحدث بسبب الميتماعرفي السلبية التي تجعله يركز على التهديد ويستمر في قلقه ومراقبة ذاته، ويرى ويلز أن الميتماعرفي عبارة عن جزء من المعرفة المسؤولة عن تقييم التفكير ومراقبته ثم السيطرة عليه.

- آلية الاضطراب النفسي عند ويلز : يرى أن الفرد يكون في حلقة مفرغة لأن معتقداته "حول تفكيره" تجبره على البقاء في حالة القلق. فإذا كان يعتقد أن القلق غير قابل للسيطرة (معتقد ميتماعرفي سلبي)، فإنه لن يحاول إيقافه، مما يقوي حالة القلق لديه ويثبتته.
- مستويات المعرفة عند ويلز: وفقاً لنموذج "S-REF"، ينقسم العقل إلى مستويات: المستوى الأول: المستوى المعرفي الأدنى: ويشمل معالجة تلقائية للمعلومات. أما المستوى الثاني ويسمى المستوى التنفيذي (On-line processing): يتم فيه توجيه الانتباه والاجترار للقلق. فيما اطلق على المستوى الثالث المعتقدات الميتماعرفية (Metacognitive Beliefs): وتعد المحرك الرئيسي، وتنقسم إلى:
 - أ- المعتقدات الإيجابية: "القلق يساعدي على الاستعداد التام للمشاكل التي تواجهني".
 - ب- المعتقدات السلبية: "لا أستطيع السيطرة على أفكاري" أو "أن تفكيري يصيبني بالجنون".
- العلاج الميتماعرفي (MCT) يشمل ما يأتي:
 - الانفصال الواعي للانتباه (Detached Mindfulness) في العلاج الميتماعرفي عند ويلز، الهدف ليس أن يتحدى الفرد محتوى الفكرة السلبية، بل تغيير علاقته بها، ويتم ذلك عبر خاصية "الانفصال الواعي للانتباه"، ويعرفها بأنها حالة يدرك فيها الفرد الفكرة كأنها حدث عقلي عابر دون أن يتفاعل معها أو يحاول قمعها.
 - تقنية تدريب الانتباه (ATT) طور ويلز تمرين يهدف لـ"تدريب الانتباه" من أجل تعزيز السيطرة التنفيذية لدى الفرد، بحيث يتمكن من سحب انتباهه من الأفكار الداخلية التي تزعجه وتثير قلقه والتركيز على المثيرات الخارجية، مما يضعف متلازمة (CAS) التي سبق ذكرها.

(Wells, 2009,p.p,55-59) (Wells, 2010,p.p,115-117)

"في ضوء ما سبق من طروحات نظرية لمتغيرات الدراسة، يمكن تفسير العلاقة بين المتغيرين من منظور ميتامعرفي؛ إذ إن ظاهرة النوموفوبيا بما تحمله من قلق وتوتر وانشغال مستمر بالخوف من الهاتف، ينشط الميتامعرفي لدى الطالب ولكن بطريقة غير صحية وغير تكيفية. فالطلبة الذين يعانون من النوموفوبيا يقعون تحت وطأة ميتامعرفية سلبية تعظم من أهمية الاتصال المستمر بالهاتف، مما يحفزهم إلى ممارسة التحقق القهري وتقعد الهاتف بشكل دائم كوسيلة للسيطرة على قلقهم الداخلي، وهو ما يتوافق مع نموذج ويلز (Wells, 2010) الذي يرى أن القلق يوجه الوعي الذاتي والانتباه بصورة مفرطة نحو مصادر التهديد الخارجية. وفي المقابل، فإن تنظيم النوموفوبيا والحد منها يتطلب تفعيل الميتامعرفي الايجابية والمتمثلة في مراقبة الذات الانتباه وضبط الاندفاعية، من أجل احتمالية الاستغراق في هذا القلق الالكتروني (الباحثة). وهذا ما أيدته دلالات دراسة كينغ وآخرون (King et al., 2013) التي ترى أن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا يظهرون مستويات مرتفعة من القلق والانشغال الذهني المستمر، مما يؤثر سلباً على قدراتهم الانتباهية وتوجيه مواردهم المعرفية (King, et al., 2013, p.142).

الفصل الثالث/ إجراءات البحث

مجتمع البحث وعينته: يتكون المجتمع الإحصائي للبحث الحالي من طلبة جامعة القادسية في كلية الآداب للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) وللدراسة الصباحية للأقسام الخمسة في الكلية (علم النفس، الجغرافية، علم الاجتماع، اللغة العربية، اللغة الانكليزية) والبالغ عددهم (٧٢٣) طالب وطالبة بواقع (٣١٤) للذكور و(٤٠٩) للإناث، اختيرت العينة من المجتمع بالطريقة الطبقية العشوائية، فبلغت (٢٥٠) طالب وطالبة بنسبة ٣٤.٥٪ من المجتمع الأصلي.

أدوات البحث : أولاً: مقياس النوموفوبيا :

وصف المقياس: أطلعت الباحثة على الدراسات ذات العلاقة بموضوع النوموفوبيا فتبنت مقياس سلمان ومنوخ(٢٠٢٢) لأنه مقياس حديث وطبق على الشريحة نفسها طلبة الجامعة في البيئة العراقية، ومبني على نموذج يلدرم (٢٠١٤) وهو ذات النموذج المتبنى في البحث الحالي، والذي تكون مقياسه بصورته النهائية

من (٣٨) فقرة، موزعة على المجالات الأربعة التي حددها يلدرم (٢٠١٤) وهي مرتبة على التوالي (الانشغال الفكري بالهاتف النقال، عدم القدرة على التواصل، فقدان الترابط والمعلومات، التخلي عن الراحة).
صلاحية المقياس وتصحيحه : للتحقق من صلاحية المقياس بما يحويه من فقرات وبدائل وكذلك تعليمات، عُرض على خبراء (١٠) من المختصين في مجال تخصص علم النفس، وبعد جمع آرائهم وتحليلها وباستخدام نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر بين تقديراتهم تم حذف ٣ فقرة من المقياس، وهي (٩،١٧،٣٣) وبهذا أصبح المقياس مكون من (٣٥) فقرة متدرجة بخمسة بدائل حسب أسلوب (ليكرت) تبدأ من (موافق بشدة) والتي تعطى لها درجة تصحيح (٥)، وتنتهي إلى (غير موافق بشدة) والتي تعطى درجة تصحيح (١).
التطبيق على عينة تحليل الفقرات: تم استخراج التمييز للمقياس بعد تطبيقه على (٢٥٠) طالباً وطالبة، باستخدام:

أ . "المجموعتان الطرفيتان" : تم ترتيب الاستثمارات الخاصة بالعينة بشكل تنازلي، بأخذ نسبة تبلغ (٢٧٪) العليا لتمثل المجموعة العليا والبالغ عددها (٦٧.٥)، بعد تقريبها تصبح (٦٨) ونسبة (٢٧٪) الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا والبالغ عددها (٦٧.٥)، بعد تقريبها تصبح (٦٨)، ثم بعدها طبق الاختبار (t) للعينتين المستقلتين، وبعد أن تبين جميع الفقرات كانت مميزة بمقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٨) في مستوى دلالة بلغ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣٤)، لم يتم حذف أي فقرة، وأصبح يتكون من (٣٥) فقرة وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) "القوة التمييزية لفقرات مقياس النوموفوبيا"

ت	العليا (٦٨)		الدنيا (٦٨)		القيمة t	الدلالة ٠,٠٥
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	4.46	٠.74	3.78	1.31	٣,٦٩	دالة
٢	4.35	٠.82	2.94	٠.94	9.28	دالة
٣	4.35	٠.84	3.16	1.24	6.54	دالة
٤	3.96	٠.96	3.38	1.24	2.99	دالة
٥	4.35	٠.87	3.04	1.16	7.40	دالة
٦	4.18	٠.80	2.88	1.08	7.87	دالة
٧	4.40	٠.84	3.01	1.09	8.20	دالة
٨	4.49	٠.72	2.72	0.89	12.64	دالة
٩	4.01	1.15	3.38	1.23	3.08	دالة
١٠	3.82	1.06	2.60	٠.84	7.39	دالة
١١	4.22	1.04	3.16	1.11	5.70	دالة
١٢	4.49	٠.72	2.75	٠.88	12.50	دالة
١٣	4.12	٠.82	3.31	1.04	5.03	دالة
١٤	3.85	1.06	2.87	٠.79	6.11	دالة

١٥	4.16	1.002	3.38	1.008	4.52	دالة
١٦	4.10	1.13	3.06	1.15	5.31	دالة
١٧	4.21	٠.87	2.79	1.17	7.93	دالة
١٨	4.28	1.07	2.72	٠.84	9.39	دالة
١٩	3.91	1.03	2.97	1.07	5.19	دالة
٢٠	4.65	٠.76	3.07	1.27	8.72	دالة
٢١	4.22	٠.89	3.43	1.05	4.73	دالة
٢٢	3.69	1.56	2.87	٠.77	3.88	دالة
٢٣	4.01	1.00	3.49	1.20	2.79	دالة
٢٤	3.82	٠.99	2.96	1.12	4.77	دالة
٢٥	4.26	٠.92	3.53	1.25	3.89	دالة
٢٦	3.88	1.01	2.91	٠.82	6.12	دالة
٢٧	4.35	1.03	3.63	1.18	3.78	دالة
٢٨	3.82	1.30	2.74	٠.89	5.68	دالة
٢٩	4.04	٠.95	2.88	1.43	5.57	دالة
٣٠	4.49	٠.72	2.71	٠.89	١٢,٧٢	دالة
٣١	4.04	1.07	2.93	1.18	5.76	دالة
٣٢	3.97	1.03	2.84	٠.98	6.52	دالة
٣٣	4.15	1.02	2.57	1.27	7.93	دالة
٣٤	4.40	٠.83	2.59	٠.95	11.81	دالة
٣٥	3.96	٠.87	3.10	1.32	4.42	دالة

ب. "ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس" : تم احتساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا وذلك باستخدام معامل "ارتباط بيرسون" وكانت وهي نفسها العينة الـ (٢٥٠) التي تم عليها تحليل "المجموعتان الطرفيتان"، وأن المعاملات الارتباطية المستخرجة دالة إحصائياً بالاعتماد على معيار (Nunnally, 1994) لعلاقة "الفترة بالدرجة الكلية للمقياس"، فهي تعتبر ارتباطاً جيداً إذا ظهر (٠,٢٠) فأكثر، ووفقاً لهذا ظهرت جميع الفقرات دالة لذا بقي المقياس من (٣٥) فقرة وجدول (٢) يفسر ذلك.

جدول (2) الارتباطات بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس "النوموفوبيا"

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	0.37	١٣	0.35	٢٥	0.33
٢	0.53	١٤	0.39	٢٦	0.38
٣	0.49	١٥	0.35	٢٧	0.39
٤	0.37	١٦	0.38	٢٨	0.37
٥	0.46	١٧	0.49	٢٩	0.41
٦	0.49	١٨	0.51	٣٠	0.58
٧	0.55	١٩	0.34	٣١	0.43
٨	0.58	٢٠	0.55	٣٢	0.40

0.46	٣٣	0.32	٢١	0.28	٩
0.59	٣٤	0.27	٢٢	0.42	١٠
0.33	٣٥	0.29	٢٣	0.45	١١
		٣٦٠.	٢٤	٥٨٠.	١٢

"الخصائص السيكمترية لمقياس النوموفوبيا": أولاً : صدق المقياس: تحقق لمقياس النوموفوبيا وذلك من:

أ- "الصدق الظاهري": بعرضه بصيغته الأولية على المحكمين في التخصص، لتقدير صلاحية فقراته وبدائله وتعليماته.

ب- "مؤشرات صدق البناء": باستخراج التمييز بطرائق "المجموعتان الطرفيتان"، وكذلك علاقة "درجة الفقرة بالدرجة الكلية".

ثانياً: ثبات المقياس: اعتمدت الباحثة على:

أ- "الاختبار - إعادة الاختبار": استخرج من عينة (30) فرداً، اختيرت بطريقة عشوائية ثم أعيد التطبيق عليهم مرة أخرى بعد فترة أربعة عشر يوماً من التطبيق (١)، وباستعمال "معامل ارتباط بيرسون" كان الثبات (٨١.٠) وهو ثبات جيد يمكن الركون إليه بعد مقارنته بالدراسات السابقة التي استعملت هذه الطريقة في حساب "الثبات" منها دراسة سلمان ومنوخ (٢٠٢٢) إذ بلغ معامل ثباتها (٠.٨٤).

ب- "معادلة الفا كرونباخ للإتساق الداخلي": خضعت درجات الـ (٢٥٠) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته للأداة (٠.٨٦) وهو معامل ثبات جيد وثق به بعد مقارنته بالدراسات السابقة التي استعملت هذه الطريقة في حساب الثبات منها دراسة سلمان ومنوخ (٢٠٢٢) إذ بلغ معامل ثبات المجال الأول (٠.٧٣).

مقياس النوموفوبيا النهائي: تكون بصيغته النهائية من (٣٥) فقرة، وأزاء كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) تأخذ الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي، والوسط الفرضي (١٠٥) درجة، وكلما كانت درجته أكبر من "الوسط الفرضي" يعتبر مؤشراً على ارتفاع النوموفوبيا وإذا أقل منه دل على قلة النوموفوبيا.

ثانياً: مقياس "الميتامعرفي": وصف المقياس: من أجل تحقيق الأهداف المرسومة للبحث الحالي تبنت الباحثة مقياس الميتامعرفي المعروف عالمياً بـ MCQ-30 لويلز (Wells, 2010) والذي تم تعريبه وفحص خصائصه السيكومترية لتلائم البيئة العربية من قبل العجمي (٢٠٢١). ويستند المقياس إلى نموذج الميتامعرفي لويلز، وقد تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي له في النسخة الانجليزية وكذلك في دراسة العجمي (٢٠٢١) وأسفرت عن ٥ عوامل وتشعبات الفقرات لعواملها جيدة، كما اتصف بثبات عالٍ في النسخة الانجليزية إذ بلغ ثبات الأبعاد (٠.٩٣, ٠.٩٢, ٠.٩٢, ٠.٩١, ٠.٧٣) على التوالي، وثبات المقياس ككل (٠.٩٣)، وكذلك أجرت له دراسة العجمي (٢٠٢١) اختبار جودة المطابقة للتعرف على نسبة التباين والتغاير وتدل النسبة التي تقترب من (٠.٩٠) مؤشر على حسن المطابقة للنموذج مع البيانات وقد بلغت نتيجته (٠.٩٥) مما يدل على مطابقة جيدة، فضلاً عن تطبيقه على الشريحة نفسها من طلبة الجامعة في الكويت، وتكون المقياس من (٣٠) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد بصورته النهائية وهي (المعتقدات الإيجابية حول القلق، المعتقدات السلبية حول القلق، الثقة المعرفية، الرغبة في التحكم، الوعي الذاتي المعرفي) لكل بعد (٦) فقرات، توزيعها بالتسلسل البعد الأول من (٦-١) فقرة والبعد الثاني من (٧-١٢) فقرة وهكذا بقية الأبعاد.

صلاحية المقياس وتصحيحه : للتحقق من صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ومدى ملائمته للبيئة العراقية، عرضته الباحثة على نفس المحكمين (١٠) في تخصص علم النفس لمقياس النوموفوبيا، وبعد تحليل آرائهم لم تحذف فقرات منه، وبقي يتكون من (٣٠) فقرة متدرجة بأربعة بدائل حسب أسلوب (ليكرت) وهي (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) تأخذ الدرجات (١,٢,٣,٤) على التوالي. قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية له بعد تطبيقه على العينة نفسها في المقياس الأول، واستخدمت الأساليب نفسها للتمييز وبنفس الخطوات:

أ. "المجموعتان الطرفيتان" : اتبعت الباحثة نفس الخطوات في المقياس الأول لاستخراج التمييز، وبعد التحليل للبيانات إحصائياً تبين أن كل الفقرات كانت مميزة عندما تم مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٨) في مستوى دلالة بلغ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣٤)، جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس "الميتامعرفي"

ت	البعد	العليا (٦٨)		الدنيا (٦٨)		القيمة t	الدلالة ٠,٠٥
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	المعتقدات الايجابية حول القلق	3.69	٠.55	1.94	٠.97	12.86	دالة
٢		2.99	1.09	1.62	٠.67	8.76	دالة
٣		2.74	1.15	1.74	1.01	5.36	دالة
٤		2.90	٠.99	1.90	٠.99	5.86	دالة
٥		2.68	1.13	1.63	٠.82	6.11	دالة
٦		3.56	٠.50	1.75	٠.78	16.09	دالة
٧	المعتقدات السلبية حول القلق	3.49	٠.58	1.99	٠.83	12.10	دالة
٨		3.09	٠.78	2.21	٠.61	7.29	دالة
٩		3.51	٠.63	1.88	٠.90	12.16	دالة
١٠		3.51	٠.53	2.19	٠.93	10.14	دالة
١١		3.44	٠.50	2.57	٠.95	6.65	دالة
١٢		3.50	٠.68	2.84	٠.76	5.33	دالة
١٣	الثقة المعرفية	3.34	٠.66	1.97	٠.86	10.37	دالة
١٤		3.60	٠.71	2.54	٠.90	7.56	دالة
١٥		3.49	٠.87	2.37	٠.79	7.83	دالة
١٦		3.54	٠.53	1.99	٠.81	13.16	دالة
١٧		3.31	٠.85	1.96	٠.70	10.12	دالة
١٨		3.47	٠.76	1.79	٠.92	11.54	دالة
١٩		3.57	٠.71	1.72	٠.77	14.50	دالة
٢٠		3.71	٠.69	2.63	1.03	7.10	دالة
٢١	الرغبة في التحكم	3.63	٠.62	2.62	٠.93	٧,٤٧	دالة
٢٢		3.46	0.80	1.78	٠.97	10.96	دالة
٢٣		3.35	٠.74	1.94	٠.84	10.31	دالة
٢٤		3.63	٠.51	2.21	٠.95	10.83	دالة
٢٥	الوعي الذاتي المعرفي	3.43	٠.55	2.71	٠.89	5.62	دالة
٢٦		3.04	٠.87	2.38	٠.81	4.58	دالة
٢٧		3.49	٠.80	2.01	٠.90	10.02	دالة
٢٨		2.87	1.17	2.38	٠.82	2.79	دالة
٢٩		3.21	٠.72	2.28	٠.89	6.63	دالة
٣٠		3.25	٠.60	2.41	٠.88	6.43	دالة

ب. "ارتباطات درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، ودرجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس": كذلك نفس خطوات المقياس الأول طبقها الباحثة لاستخراج هذه الارتباطات لمقياس الميتامعرفي وعلى نفس العينة وبخصوص معيار الحكم على قبول معامل الارتباط المتعلق بارتباط درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه نعتمد معيار (Nunnally, 1994) الذي دل على أن المعاملات الارتباطية المستخرجة جميعها دالة إحصائياً.

أما معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس فوفقاً لـ درجة الحرية (٢٤٨)، والقيمة الجدولية (٠.١٢٤) بدلالة (٠.٠٥) تعد جميع الارتباطات دالة وبقي المقياس ٣٠ فقرة وجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤) "ارتباطات درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، ودرجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس"

ت	درجة البعد بالدرجة الكلية	درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه	ت	درجة البعد بالدرجة الكلية	درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه	ت	درجة البعد بالدرجة الكلية	درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه
١	٠,٦٤	٤١٠.	١١	٦٠,٧	٠.٥٨	٢١	٥٥,٠	٠.٥٢
٢		٩٥٠.	١٢		٠.٤٠	٢٢		٠.٦١
٣		٤٦٠.	١٣		٠.٥٧	٢٣		٠.٤٦
٤		٠.٦١	١٤		٠.٥٧	٢٤		٠.٥٧
٥		٠.٥٨	١٥		٠.٦٢	٢٥		٠.٦٠
٦		٠.٦١	١٦		٠.٦٦	٢٦		٠.٦٦
٧	٠,٧٧	٠.٨١	١٧	٧٧,٠	٠.٧٨	٢٧	٥٥,٠	٠.٧٨
٨		٠.٦٤	١٨		٠.٥٥	٢٨		٠.٧٨
٩		٠.٧٥	١٩		٠.٧٥	٢٩		٠.٤٠
١٠		٠.٦٥	٢٠		٠.٥٤	٣٠		٠.٥٦

"الخصائص السيكومترية للمقياس": أولاً : صدق المقياس: تحقق بـأ- "الصدق الظاهري": بعرضه بالصيغة الأولى على عدد من المحكمين في التخصص.

ب- مؤشرات "صدق البناء": تحقق باستخراج "التمييز"، بالإضافة إلى علاقة "درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الميتماعرفي".

ثانياً : "ثبات المقياس": أ- "التجزئة النصفية": لنفس العينة في المقياس الأول وتحت نفس الإجراءات ونظراً لطبيعة المقياس، لجأت الباحثة لطريقة التجزئة النصفية إذا قسمت فقرات كل بُعد (والمقياس ككل) إلى فقرات زوجية وفقرات فردية، وبواسطة معامل "بيرسون" بين النصفين، والتصحيح باستخدام معادلة "سبيرمان - براون" (Spearman-Brown) ظهرت النتائج كما في الجدول (٥) ويعد ثبات جيد عندما نقارنه بالدراسات السابقة التي اتبعت هذه الطريقة في حساب "الثبات" كدراسة العجمي (٢٠٢٢) الذي بلغ ثباتها الكلي (٠.٨٨٧) وثبات الابعاد تراوح بين (٠.٦٤-٠.٦٧).

ت- "معادلة الفا كرونباخ للإتساق الداخلي": بنفس العينة في المقياس الأول وبنفس نفس الإجراءات بلغ الثبات (٩٠.٠) وهو يعتبر جيد يمكن اعتماده بعد مقارنته بالدراسات السابقة التي استعملت هذه الطريقة في حساب "الثبات" كدراسة العجمي (٢٠٢٢) الذي بلغ ثباتها الكلي (٠.٩٣) وثبات الابعاد تراوح بين (٠.٧٣) - (٠.٧٢) جدول (٥) يوضح النتائج.

جدول (٥) معاملات الثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الميتماعرفي

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
المعتقدات الإيجابية حول القلق	0.70	0.55	0.71
المعتقدات السلبية حول القلق	0.75	0.70	0.82
الثقة المعرفية	0.72	0.56	0.72
الرغبة في التحكم	0.70	0.49	0.66
الوعي الذاتي المعرفي	0.73	0.69	0.79
المقياس الكلي	٩٠.٠	٨٤.٠	٩١.٠

مقياس الميتماعرفي بصورته النهائية : تكون بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة، موزعة على خمسة ابعاد بصورته النهائية وهي (المعتقدات الإيجابية حول القلق، المعتقدات السلبية حول القلق، الثقة المعرفية، الرغبة في التحكم، الوعي الذاتي المعرفي) لكل بعد (٦) فقرات مرتبة حسب التسلسل، ومتدرج بأربعة بدائل وهي (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) تأخذ الدرجات (١،٢،٣،٤) على التوالي، تمت الدرجة على كل مقياس فرعي من (٦) إلى (٢٤) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستويات مرتفعة من الإيجابية.

رابعاً: التطبيق النهائي: من أجل الحصول على النتائج المرجوة من أهداف البحث الحالي، وبعد استخراج "الخصائص السيكمترية" للمقياسين، تم التطبيق النهائي على "عينة البحث" والتي كانت (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية الآداب ولجميع اقسامها.

"الفصل الرابع: نتائج البحث وتفسيرها"

يحتوي عرض للنتائج التي توصلت إليها الباحثة حسب أهدافها المحددة، وتفسير النتائج في ضوء الأطر النظرية، والخروج بالتوصيات والمقترحات وكما يلي:

الهدف الأول: التعرف إلى مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.

طبقت الباحثة مقياس النوموفوبيا على عينة بحثها البالغة (٢٥٠)، وبعد التحليل بلغ وسطه الحسابي (١٢٧.٠٩) وانحرافه المعياري (١٦.٨١) و"المتوسط الفرضي" (١٠٥)، واستخدم الاختبار t لعينة واحدة بين الوسطين الحسابي والفرضي، وتبين أن المحسوبة (٢٠.٧٧) وهي هنا أعلى من الجدولية التي كانت (١.٩٦)؛ فتعتبر دالة إحصائياً عند "مستوى دلالة (٠.٠٥)" و"درجة حرية" (٢٤٩) والتي تدل إلى ارتفاع مستوى النوموفوبيا لدى الطلبة، الجدول (٦) يبين ذلك .

جدول (٦) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس النوموفوبيا

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٢٥٠	١٢٧.٠٩	١٦.٨١	١٠٥	٢٤٩	٢٠.٧٧	١,٩٦	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية المتبناة وحسب تصنيف يلدرم (٢٠١٠) لحدة الظاهرة أن طلبة الجامعة لديهم مستوى شديد من النوموفوبيا وهذه النتيجة تدل على احساس الطلبة بالقلق والخوف عندما ينقطع اتصالهم بالهاتف، فهو هنا ليس مجرد جهاز، بل بمثابة "رابط" اجتماعي، وفقدانه يعني انعزالهم عن العالم الاجتماعي. فضلاً عن اعتمادهم عليه في الحصول على المعلومات والقيام بوظائفهم الدراسية والحياتية الهامة، مما يولد لديهم فقداناً قلقاً معرفياً ويسبب تعطيلاً لجودة حياتهم لذلك فقدانه أو البعد عنه تهديد نفسي مباشر عليهم، فتحول من مجرد وسيلة تكميلية إلى وسيط أساسي لتنظيم الحياة فأصبحوا أكثر اعتماداً عليه ويسعون للحصول عليه وانهاء هذا القلق والتهديد النفسي بشكل غير عقلاني، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة سلمان ومنوخ (٢٠٢٢)، ومسعد (٢٠٢٢)، وحنان وعمر (٢٠٢٣).

الهدف الثاني: التعرف إلى "الميتامعرفي لدى طلبة الجامعة

بعد تحليل درجات الـ (٢٥٠) واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الميتامعرفي ككل مع ابعاده، وباستخدام الاختبارات لعينة واحدة بين المتوسطات الحسابية والفرضية كما موضح في الجدول (٧) أظهرت النتائج ما يلي:

- **المعتقدات الإيجابية حول القلق:** الوسط الحسابي (١٤.٦٤) وانحراف معياري (٣.٦٣) ووسط فرضي (١٥) وقيمة ت (١.٨٥) .
- **المعتقدات السلبية حول القلق:** الوسط الحسابي (١٧.٤٨) وانحراف معياري (٣.٣٣) ووسط فرضي (١٥) وقيمة ت (١١.٧٥) .
- **الثقة المعرفية:** الوسط الحسابي (١٥.١٧) وانحراف معياري (٣.٦٠) ووسط فرضي (١٥) وقيمة ت (٠.٧٤) .
- **الرغبة في التحكم:** الوسط الحسابي (١٧.٢٥) وانحراف معياري (٣.٠٨) ووسط فرضي (١٥) وقيمة ت (١١.٥٦) .
- **الوعي الذاتي المعرفي:** الوسط الحسابي (١٧.٤٥) وانحراف معياري (٣.٣٧) ووسط فرضي (١٥) وقيمة ت (١١.٥٠) .
- **المقياس الكلي:** الوسط الحسابي (٨١.٠٦) وانحراف معياري (١٢.٤٥) ووسط فرضي (٧٥) وقيمة ت (٧.٦٩) .

جدول (٧) نتائج الاختبارات للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسطات الفرضية لمقياس "الميتامعرفي

وابعاده"

الأبعاد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	المحسوبة	٠,٠٥
المعتقدات الإيجابية حول القلق	250	14.64	3.63	15	249	-1.85	دالة
المعتقدات السلبية حول القلق		17.48	3.33	15		11.75	
الثقة المعرفية		15.17	3.60	15		0.74	
الرغبة في التحكم		17.25	3.08	15		11.56	
الوعي الذاتي المعرفي		17.45	3.37	15		11.50	
المقياس الكلي		81.06	12.45	75		7.69	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى أن المتوسطات الحسابية لثلاثة ابعاد وكذلك للمقياس الكلي ظهرت أعلى من المتوسطات الفرضية البالغة (١٥) لكل بعد و (٧٥) للمقياس الكلي، وعند تحليل هذه النتائج من الناحية الاحصائية، نجد أن القيم المحسوبة للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كانت أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦)، بدرجة حرية (٢٤٩) ودلالة ٠.٠٥، باستثناء بعد المعتقدات الإيجابية حول القلق وبعد الثقة المعرفية لا يوجد دلالة احصائية، وتدل هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع في أغلب ابعاد الميتماعرفي، وتعزو الباحثة ذلك إلى ما طرحه ويلز (٢٠١٠) بنموذج الـ (S-REF)، بأن طبيعة المرحلة الجامعية تتطلب من الطالب ممارسة رقابة ذاتية دقيقة لنفسه أي "التفكير في تفكيره"، ومراقبته لذهنه، وتحكمه وسيطرته على قلقه، وكذلك يقيس مدى فهمه للمادة (وعي ذاتي معرفي) وتعديل خطته الدراسية وضبط أدائه الأكاديمي لمواجهة المهام المطلوبة منه، فالطالب الذي يواجه مهام ذهنية مستمرة مثل الدراسة والامتحانات، يضطر لتطوير "استراتيجيات ميتماعرفية" لمراقبة أدائه وتوجيه طريقة استجابته للانفعالات والأفكار، وهذا يرفع من كفاءة "الوظيفة التنفيذية" وأن الارتفاع في بعد الوعي الذاتي المعرفي يوضح امتلاك طلبة الجامعة لنظام تحكم ميتماعرفي فعال يعينهم على تنظيم أفكارهم وتوجيه انتباههم بكفاءة بمعزل عن المشتتات، وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة العجمي (٢٠٢٢) ودراسة رشيد ومطر (٢٠٢٢) ودراسة حلواني وسمباوة (٢٠٢٤).

الهدف الثالث: التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والميتماعرفي لدى طلبة الجامعة

لكي نستخرج الهدف الثالث تعرف العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والميتماعرفي الكلي استخدمنا "معامل ارتباط بيرسون" والذي بلغت قيمته (٠.٦٢) وعند مقارنتها بالدرجة (٠.١٢٤) "بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨)"، توضح دلالتها وجود ارتباط طردي بين النوموفوبيا والميتماعرفي لدى طلبة الجامعة، اما ارتباط النوموفوبيا وابعاد الميتماعرفي فقد كانت كالاتي:

- النوموفوبيا وعلاقتها ببعد المعتقدات الإيجابية بلغ معامل الارتباط (٠.٣٢) وعند مقارنتها بالدرجة (٠.١٢٤) "بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) تبين وجود علاقة طردية.
- النوموفوبيا وعلاقتها ببعد المعتقدات السلبية بلغ معامل الارتباط (٠.٥٠) وعند مقارنتها بالدرجة (٠.١٢٤) "بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) تبين وجود علاقة طردية.

- النوموفوبيا وعلاقتها ببعد الثقة المعرفية بلغ معامل الارتباط (٠.٤٦) وعند مقارنتها بالحرية (٠.١٢٤) "بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) تبين وجود علاقة طردية.
- النوموفوبيا وعلاقتها ببعد الرغبة في التحكم بلغ معامل الارتباط (٥٣) وعند مقارنتها بالحرية (٠.١٢٤) "بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) تبين وجود علاقة طردية.
- النوموفوبيا وعلاقتها ببعد الوعي الذاتي المعرفي بلغ معامل الارتباط (٠.٣٦) وعند مقارنتها بالحرية (٠.١٢٤) "بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) تبين وجود علاقة طردية. وتدل هذه النتائج على أنه كلما ارتفع مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ارتفعت مستويات معينة في الميتمعرفي الجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨) العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والميتمعرفي وابعاده لدى طلبة الجامعة

العلاقة بين النوموفوبيا والميتمعرفي	العينة	معامل الارتباط	القيمة الحرجة	٠.٠٥
العلاقة بين النوموفوبيا وابعاد الميتمعرفي				
النوموفوبيا * الميتمعرفي (الكلي)		٠.٦٢		دالة
النوموفوبيا * المعتقدات الإيجابية		0.32		دالة
النوموفوبيا * المعتقدات السلبية	٢٥٠	0.50	٠.١٢٤	دالة
النوموفوبيا * الثقة المعرفية		0.46		دالة
النوموفوبيا * الرغبة في التحكم		0.53		دالة
النوموفوبيا * الوعي الذاتي المعرفي		0.36		دالة

تفسير النتيجة وفق النظريات المتبناة في البحث : أولاً: وفق يلدرم (Yildirim, 2014) يرى أنه عندما ترتفع النوموفوبيا لدى الطالب يدخل في حالة تسمى "التشتت الرقمي أو الالكتروني" هذا التشتت يستهلك القدرات

والموارد الذهنية للطالب، مما يجعل الميتمعرفي تنشط بشكل غير صحي وسلبى (اجترار للقلق)، حيث يبقى الطالب مشغولاً بمصدر القلق (الموبايل) مما يشكل معتقدات ميتمعرفية سلبية أكبر بحيث تضخم أهمية الاتصال الدائم بالهاتف والانترنت كشرط أساسي لضمان الأمان النفسي وتجنب الانعزال.

ويتفق هذا مع منظور ويلز (Wells, 2010) فيرى أن الاستمرار في سلوكيات "التحقق القهري" (وهي اساس النوموفوبيا) يقابله وينشأ عنه ارتفاع في نظام الميتمعرفي تحديداً في جانب مراقبة الأفكار والوعي الذاتي المفرط بالتهديدات. وهذا ما يجعل الهاتف أداة دفاعية يحاول الطالب عن طريقها السيطرة على قلقه الداخلي وأفكاره حول فقدان الأحداث والمعلومات، مما يعني أن قلق النوموفوبيا ينشط النظام الميتمعرفي بشكل قلقي ومستمر.

التوصيات:

- تصميم برامج تدريبية تستهدف تحسين التنظيم الذاتي الميتمعرفي لدى طلبة الجامعة، للتقليل من الميتمعرفي السلبية مما يخفض مستوى النوموفوبيا.
- قيام الجهات ذات العلاقة في الكلية/القسم بتشجيع طلبتهم على تطبيق فترات انقطاع عن هواتفهم خلال فترة الدوام، من أجل تعزيز مهارات التركيز الذهني بعيداً عن المشتتات.
- تنظيم ندوات وورش لطلبة الجامعة يقدم فيها مخاطر النوموفوبيا وآثارها النفسية، مع اثرائهم بفنيات "التحكم في الأفكار (تدريب الانتباه) لتقوية سيطرتهم على دافع التحقق المفرط من الهاتف.

المقترحات: تقترح الباحثة:

- إجراء دراسة مشابهة على طلبة الدراسات العليا، طلبة الاعدادية وطلبة المتوسطة، قيادات إدارية، موظفين، أساتذة.
- دراسة متغيرات البحث الحالي مع متغيرات أخرى مثل (الاكتئاب، موقع الضبط، أنماط التفكير، الذاكرة، قلق الانفصال، السلوك الانعزالي).
- تصميم برنامج مستند على نموذج ويلز (2010) ومعرفة أثره في خفض النوموفوبيا لدى طلبة المرحلة الجامعية.

أولاً: المصادر باللغة العربية

- أبو جدي، أمجد. (2008). الإيمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4 (2)، 137-150.
- الجاسر، لؤلؤة مطلق فترس. (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٩)، ص ٥٩١-٦١١.
- حافظ، نبيل عبد الفتاح. (2006). *صعوبات التعلم والتعليم العلاجي* (ط٣) مكتبة زهراء الشرق.
- حلواني، خديجة جميل، وسمباوة، منار وليد. (2024). الاستراتيجيات الميتماعرفية بوصفها منبئاً بالبخل المعرفي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، 24 (3)، الجزء 3.
- حمود، نبأ طالب، وعلي، نور جبار. (2024). النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال). *مجلة الفتح*، 28 الأول.
- حنان، شعشوع، وعمر، داوود. (2023). النوموفوبيا وشعور الشباب بالهامشية (دراسة ميدانية بالوسط المحلي للإقامة الجامعية) رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر.
- دردة، السعيد عبد الصالحين. (٢٠١٦). النوموفوبيا (رهاب الهواتف الذكية وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي): دراسة استكشافية، رابطة الاختصاصيين النفسيين المصرية، *مجلة الدراسات النفسية*، ٢٦ (٣) ص ٣٦١-٣٩٢.
- رشيد، فارس هارون، ومطر، عمر ساجد. (2022). ما وراء المعرفة لدى طلبة جامعة القادسية. *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية*، (46) 3.
- سلمان، محمد مظلوم، ومنوخ، صباح مرشود. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *وقائع المؤتمر العلمي الدوري السادس (البحث العلمي والتحديات المعاصرة) الجامعة العراقية*.
- الشمري، فهد بن ناصر. (٢٠٢٣). النوموفوبيا (رهاب فقدان الهاتف المحمول) وعلاقتها بتشتت الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (32) 7، 145-178.
- العتيبي، بندر بن محمد. (٢٠٢٢). معدل انتشار النوموفوبيا (رهاب فقدان الهاتف المحمول) والآثار النفسية المترتبة عليها لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى*، (2) 34، 215-248.
- الغامدي، صالح يحيى الجار الله. (2015). أثر برنامج قائم على استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة على تنمية مهارات التفكير الناقد لدى عينة من طلاب الدبلوم العام للتربية بجامعة الملك عبد العزيز. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 16، 367-388.
- القادري، سليمان أحمد. (2022). مستوى ممارسة معلمي العلوم لمهارات التفكير الميتماعرفي في تدريس المفاهيم العلمية وعلاقته بمستوى خبرتهم ونوعهم الاجتماعي. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 15 (١).

- قدوري، بان صابر. (٢٠٢١). النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالانفعال لدى طلبة الجامعة. *مجلة الجامعة العراقية، العدد ٥٢، الجزء ٣، ص ٣٣٤-٣٥٢*.
- لورسي، عبد القادر. (2013). الميتمعرفة: مفهومها، أهميتها وعلاقتها بكل من التقويم الذاتي والأداء المدرسي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (10)*.
- مسعد، صافيناز أحمد كمال. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية الدراسات الإنسانية. جامعة الأزهر، تفهنا الأشراف، الدقهلية (٣٠)*.

ثانياً: المصادر باللغة الأجنبية

- Brown, A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (pp. 65–116). Routledge.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Gamze, U., & Feride, E. B. (2022). Relationships between personality traits and nomophobia: Research on nurses working in public hospitals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 814–822. <https://doi.org/10.1111/ppc.12855>
- Gezgin, D., 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*, 4(1), 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Gezgin, D., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2019). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 6(1), 136–156. <https://doi.org/10.46827/ejes.v0i0.2430>
- Gokul, B. (2018). *Mobile phone: A boon or bane* (Term paper). Government Polytechnic College, Kothamangalam, Kerala.
- Kim, M., Seong, G., Jeon, M. J., Jung, Y. C., & Lee, D. (2024). The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC Psychiatry*, 24, Article 294. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05742-w>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 142–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.031>

- Medrano-Sánchez, E. J., Cuenca Silva, L. S., & Medrano-Sánchez, G. M. (2024). Towards understanding nomophobia: A systematic review of its prevalence, causes, and effects in educational settings. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 13(2), 333–345. <https://doi.org/10.36941/ajis-2024-0048>
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López 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), Article 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sarki, A. M., Nisar, S., Al-Ghadban, F. S., & Al-Marzouqi, A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–47. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31, 314–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.041>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 4(40), 7015–7021. <https://doi.org/10.14260/jemds/2015/1021>
- Srivastava, S., Atri, A., Shukla, A., & Nag, A. S. (2023). A correlational study on nomophobia with metacognition and emotional state among university students. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(10S), 1918–1923.
- Wang, J., Wang, L., & Lei, L. (2024). The associations among type D personality and nomophobia, metacognitions about smartphone use, smartphone addiction in Chinese university freshmen: A two-wave study. *BMC Psychiatry*, 24, Article 173. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05615-2>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Wells, A. (2010). Metacognitive therapy: Explaining the "how" of emotional disorders. *The Psychologist*, 23(2), 113–119.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* [Unpublished master's thesis]. Iowa State University.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1339. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>

