



جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى
طلبة جامعة اليرموك

**Phantom Vibration and Ringing Syndrome: Prevalence and
Relationship with Emotional Stability among Yarmouk
University Students**

إعداد الطالبة

آمنة أحمد محمد الرحيل

إشراف

الدكتور أحمد الشريفين - مشرفاً رئيساً

الدكتور عبيد الرفاعي - مشرفاً مشاركاً

حقل التخصص: الإرشاد النفسي

الفصل الدراسي الثاني

م ٢٠١٧/٢٠١٦

متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالانفعال لدى
طلبة جامعة اليرموك

**Phantom Vibration and Ringing Syndrome: Prevalence
and Relationship with Emotional Stability among
Yarmouk University Students**

إعداد

آمنة أحمد محمد الرحيل

بكالوريوس إرشاد نفسي-جامعة اليرموك-إربد-الأردن

(2011م)

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد
النفسي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن

وافق عليها

د. أحمد عبد الله الشريفين..... مشرفاً ورئيساً

(أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك)

د. عبير محمد الرفاعي..... مشرفاً مشاركاً

(أستاذ مشارك في مناهج الدراسات الاجتماعية وأساليب تدريسها، جامعة اليرموك)

د. فواز أيوب المومني..... عضواً

(أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك)

د. ابتسام قاسم الربابعة..... عضواً

(أستاذ مساعد في التربية الإبتدائية، جامعة اليرموك)

تاريخ مناقشة الرسالة: 2016 / 8 / 13 م

الإهداء

إلى اليد الطاهرة التي أزلت من أمامنا أشواك الطريق ورسمت المستقبل بخطوط من الأمل
والثقة.....

الى من أفتقدة في مواجهة الصعاب ولم تمهله الدنيا لأرتوي من حنانه

الى روح والدي العزيز رحمه الله...

....

إلى من ركع العطاء أمام قدميها وأعطتنا من دمها وروحها وعمرها حباً وتصميماً ودفعاً

لغدٍ أجمل إلى أمي الحبيبه...

الى من أخذ بيدي ورسم الأمل كل خطوه مشيتها

رفيق عمري زوجي العزيز...

الى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة

إخوتي وأخواتي.....

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد...

أشكر الله عز وجل الذي أنار لي الدرب، وفتح لي أبواب العلم، وأمدني بالصبر والإرادة لإتمام هذا البحث، وأتوجه بخالص شكري وتقديري، وعظيم امتناني إلى أستاذي ومشرفي الفاضل الدكتور: أحمد الشريفين، الذي له الفضل - بعد الله تعالى - على البحث والباحثه منذ كان فكرةً إلى أن صار رسالةً وبحثاً، لما قدم لي من توجيهاتٍ ونصائحٍ سديدهملاحظاتٍ قيّمةٍ ومستمرة، فدعائي له بالخير والعافية، كما وأتقدم بفائق الشكر والتقدير إلى الدكتوراه الفاضلة الدكتورة عيبر الرفاعي التي سعدت كثيراً بالعمل معها والتعلم من خبراتها وإطلاعها الواسع، ومنحتني من فكرها الرشيد وبذلها من الجهد الكثير، مما كان لها الأثر الأكبر في إخراج هذا العمل إلى حيز النور.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأساتذة الفضلاء: الدكتور (فواز المومني)، والدكتورة (ابتسام الربابعة)، على تفضلهم بقبول مناقشة الرسالة. كذلك أشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث العلمي، وقدم لي العون، ومد لي يد المساعدة، وزودني بالمعلومات اللازمة، لإتمام هذا البحث، وأخص بالذكر الأساتذة المحكمين، وأعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في جامعة اليرموك.

الباحثة

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الملاحق
ك	الملخص باللغة العربية
الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها	
١	المقدمة
٣	متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي
٩	العوامل المرتبطة بمتلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي
١٥	الإتزان الانفعالي
٢٧	مشكلة الدراسة وأسئلتها
٢٩	أهمية الدراسة
٢٩	التعريفات الإصطلاحية والإجرائية
٣٠	محددات الدراسة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
٣١	الدراسات الخاصة بمتلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي
٣٧	الدراسات الخاصة بالإتزان الانفعالي
٤١	التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
٤٣	فُرَاد الدراسة

٤٤	أدوات الدراسة
٥٢	إجراءات الدراسة
٥٣	المعالجات الإحصائية
٥٤	متغيرات الدراسة
٥٥	منهجية الدراسة

الفصل الرابع: النتائج

٥٦	أولاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
٥٨	ثانياً أ: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
٥٩	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
٥٩	رابعاً أ: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

٦٣	أولاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
٦٦	ثانياً أ: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
٦٨	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
٧٠	رابعاً أ: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
٧٦	التوصيات والمقترحات
٧٧	قائمة المراجع العربية
٨٠	قائمة المراجع الإنجليزية
٨٩	الملاحق
١٠١	الملخص باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
٤٤	توزع أفراد مجتمع وعينة الدراسة وفقاً للجنس والكلية والسنة الدراسية.
٤٦	قيم معاملات ارتباط لفقرة المصحح مع متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي.
٥٠	قيم معاملات الصدق العاملي لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي
٥٧	نتائج اختبار χ^2 لحسن مطابقة التكرارات الملاحظة للمتوقعة ضمن مستويات متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك.
٥٨	الأوساط الحسابية والإحرفات المعيارية للإتزان الانفعالي والفقرات التابعة له لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبةً تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية.
٦٠	نتائج معادلة الفرق بين معاملي ارتباط لعينتين مستقلتين لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً للجنس، الكلية، نوع الهاتف المستخدم).
٦٠	نتائج الإحصائي V لعلاقة متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (منذ متى تستخدم الهاتف).
٦١	نتائج الإحصائي V لعلاقة متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً).
٦٢	نتائج الإحصائي V لعلاقة متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك).

قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
٨٩	أسماء المحكمين	أ
٩٠	المقاييس بصورتها الأولية	ب
٩٤	المقاييس بصورتها قبل النهائية	ج
٩٧	المقاييس بصورتها النهائية	د
١٠٠	كتاب تسهيل المهمة	و

المخلص

الرحيل، آمنة. متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2017. (مشرفاً رئيساً: د. أحمد الشرفين، مشرفاً مشاركاً: د. عبيد الرفاعي).

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياسين لقياس كل من متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والاتزان الانفعالي الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (٨٠٩) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك موزعين إلى (٢٩٩) طالب و (٥١٠) طالبة .

تم تقسيم عينة الدراسة في ضوء استجاباتهم الى ثلاث فئات ممن لديهم متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي (مرتفع، متوسط، منخفض)، جاء مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المتوسط في المرتبة الأولى بنسبة مئوية (٦٤.٧٧%)، وجاء مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المرتفع في المرتبة الثانية بنسبة مئوية (١٨.٢٩%)، جاء مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المنخفض في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (١٦.٩٣%). كما أشارت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي قد جاء ضمن مستوى (المتوسط). كما وجدت علاقة سالبة الاتجاه بين متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والاتزان الانفعالي.

كما أشارت النتائج الى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين معاملي ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك عزي لـ (الجنس، الكلية، نوع الهاتف المٌستخدم، منذ متى تستخدم الهاتف، السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً).

الكلمات المفتاحية: متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، الاتزان الانفعالي، طلبة جامعة اليرموك.

الفصل الأول

خلفية الدرس وأهميتها

المقدمة

لقد أصبحت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات جزءاً لا غنى عنه في الحياة اليومية، وتماشياً مع تطور التكنولوجيا، أصبح استخدام الهاتف النقال حاجة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها، ولقد استخدمت الهواتف النقالة في المقام الأول لإجراء واستقبال المكالمات وإرسال الرسائل النصية القصيرة، بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي قدمتها من سهولة الوصول إلى المعلومات، وبعد ذلك ظهرت مواقع التواصل الاجتماعي، واجتاح عالم الإنترنت مختلف المجالات، والذي أتاح فرصة الانفتاح على العالم الخارجي، والتعرف على حضارات الدول المختلفة، ومع ذلك، ظهرت سلبيات عديدة لاستخدام الهواتف النقالة في السنوات الأخيرة، وارتبط انتشارها مع العديد من المخاطر الصحية والسلوكية والنفسية التي تؤثر سلباً على حياة الفرد بشكل عام، والطالب الجامعي بشكل خاص.

وفي الأونة الأخيرة، لوحظ ازدياد عدد مستخدمي الهواتف النقالة من طلبة الجامعات، إذ تأثر طلبة الجامعات تأثراً بالغاً بدخولها إلى حياتهم، حيث يقضون جزءاً كبيراً من وقتهم في استخدام الهواتف النقالة، والإنشغال في عالم مستجداتها وتطوراتها، وعدم القدرة على الاستغناء عنها، والإنشغال في التفكير فيها وإهمال القيام بالأعمال والواجبات بسبب استخدامها، وأدرج في هذا السياق عدد من المفاهيم السيكولوجية للتعبير عن تعلق الفرد بها، وهو ما اصطلح على تسميته بالإدمان على الهاتف النقال (أبو جدي، 2008).

لقد أسهم الإدمان على الهواتف النقالة لدى طلبة الجامعات في زيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية التي أثرت على مختلف جوانب حياتهم، ومن أهم هذه الاضطرابات: الاكتئاب، واضطرابات المزاج، والقلق، وضعف الاستقرار العاطفي، واضطرابات النوم، واضطرابات تناول الطعام، بالإضافة إلى نقص التركيز وضعف في الذاكرة وصنع القرار، وانعدام الدافعية والثقة بالنفس، والعزلة والانسحاب الاجتماعي (Kitzrow, 2003).

لذا تعد الصحة النفسية من الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في حياة الطالب الجامعي، باعتبارها انعكاس لقدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته في مختلف المجالات النفسية، والانفعالية، والاجتماعية، ويكون ذو شخصية متكاملة سوية، حيث يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون لديه القدرة على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، والعيش بسعادة (زهرا، 2005).

ومن خلال هذا التعريف، يتضح أن الصحة النفسية هدف يسعى جميع الأفراد إلى تحقيقه؛ وذلك من خلال تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وقيامه بسلوكات مقبولة اجتماعياً تدل على إتزانه العقلي والانفعالي (أحمد، 2002). وبعد الاتزان الإنفعالي من أهم مؤشرات الصحة النفسية، ففقدرة الفرد على المشاركة الإيجابية في الحياة اليومية، والتعبير عن انفعالاته بطريقة سوية، والقيام بواجباته المعتادة بانفعالات منضبطة، وامتلاكه القدرة على منع انفعالات الخوف، والغضب، والعدوان من إعاقته في تحقيق أهدافه، وقيامه بتشجيع انفعالاته الإيجابية؛ تعد من الأمور المهمة لتحقيق الاتزان الانفعالي (زهرا، 2005).

ومن أكثر العوامل التي تؤثر انفعالياً على طلبة الجامعات في الوقت الحالي أجهزة الاتصالات، وخاصة الهواتف النقالة التي جعلت مستخدميها أكثر عرضة للقلق والتوتر

والاضطرابات النفسية (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014). كما أن الإدمان على الهواتف النقاله يؤدي إلى شعور مستخدميها بالقلق والتوتر، كون تفكير المستخدم يبقى منشغلاً بأن هنالك فرداً سيقوم بمكالته في أية لحظة، أو الحصول على الإشعارات والرسائل النصية من خلال مختلف وسائل التواصل الاجتماعي مما أدى إلى إضافة مصطلح جديد في علم النفس والطب النفسي المشار إليه بـ "Ringxiety" متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي"، وهي حالة من التوهم بأن الهاتف المحمول يهتز أو يرن عندما يكون ليس كذلك (Deb, 2015).

متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي (Phantom Vibration and Ringing Syndrome)

تطورت أجهزة الهاتف في العصر الراهن بشكل كبير وتعددت أحجامها واستخداماتها، مما سهل حملها وسرعة انتشارها وتنقلها وتولها بين الأفراد والمجتمعات كل حسب حاجاته النفسية والاجتماعية والاقتصادية والجسدية، ومن المعروف أن اختراع الهاتف كان من قبل غراهام بل في عام 1876م، ولقد دفعت حاجة العالم الماسة للاتصال والتواصل بالعلماء والمخترعين لمحاولة البحث عن جهاز سهل الاستخدام، ويمنح الأفراد الشعور بالراحة والأمان، ويبقى المستخدمين على تواصل دائم. وفي عام 1973 توصل جون ميتشل (John Mitchel) والدكتور مارتن كوبر (Martin Cooper) إلى أول هاتف محمول باليد، ومن ذلك الحين شهدت الهواتف تقدماً تكنولوجياً من حيث النوع والشكل والخدمات، حيث ظهرت الهواتف اللاسلكية، وهواتف السيارات، وبعد ذلك الهواتف النقاله، والهواتف الذكية التي لبت جميع احتياجات أفراد المجتمع ورغباتهم، حيث أصبحت الهواتف النقاله جزءاً لا يتجزأ من عصر الاتصالات الحديثه (Heeks & Richard, 2008).

ويشمل الاستخدام اليومي للهاتف النقال ضبط الاعدادات والمنبهات أو التذكير للأحداث والمواعيد المهمة، وتحميل واستخدام الألعاب للتسلية، ولأغراض التعلم، والتقاط الصور في أوضاع مختلفة، والتي تكون في معظمها لقطات مبهجة لأحداث شخصية، بالإضافة إلى الاتصال بالإنترنت

وتؤدي الهواتف النقالة وأجهزة الاتصالات الأخرى إلى حدوث بعض التغييرات غير المنضبطة، وخصوصاً لدى الطلبة الجامعيين، فهي تؤثر سلباً على سلوكياتهم النفسية والسيولوجية، وتسبب الشعور بالصداع، والتعب والإجهاد، وعدم القدرة على التركيز (Szyjowska, Bortkiewicz, Szymczak, & Makowiec- Dabrowska, 2005)، واضطرابات النوم، وزيادة الحرارة حول وداخل الأذن (Khan, 2008). وانعدام الدافعية والثقة بالنفس، والعزلة والانسحاب الاجتماعي (Kitzrow, 2003). والشعور بالذنب في حالة عدم الرد على جميع المكالمات والرسائل بالإضافة إلى إدمان الهاتف النقال (Thomee, Harenstam & Hagberg, 2011).

ومن أكثر الفئات إقبالاً وتأثراً على تكنولوجيا الاتصالات طلبة الجامعات، فقد تأثروا وتأثراً بالغاً بدخول الهواتف النقالة إلى حياتهم، حيث يقضون جزءاً من وقتهم في استخدامه والانشغال في عالم مستجداته وتطوراتها، ساهم في ذلك توجه شركات الهواتف النقالة إليهم بالعديد من العروض المغرية التي تتمثل في توفير أجهزة ومكالمات بأسعار رخيصة، مما ساعد على الانتشار الواسع له في الوسط الجامعي، الأمر الذي عمل على زيادة عدد المستخدمين له من الطلبة، الأمر الذي وتنافسهم في امتلاك وشراء أحدث الهواتف الذكية، حتى وجدوا أنفسهم مجبرين على حملها وتفقدتها والنظر إليها في معظم الأوقات (أبو جدي، 2008).

ومع التطور التكنولوجي الهائل، وارتفاع عدد المستخدمين للهواتف النقالة لما تقدمه لمستخدميها من خدمات، وتواصل، وإطلاع على آخر المستجدات، أصبح الأفراد غير قادرين على الاستغناء عن التكنولوجيا بمختلف أشكالها، وزاد تعلقهم وارتباطهم بها، حتى وصل الحال بالكثير منهم إلى الإدمان على الهواتف النقالة (Lengacher, 2015).

ويطلق مصطلح الإدمان على الأفراد الذين لديهم مظاهر الانسحاب وعدم التحمل المرتبطة في الاعتماد على المواد الكحولية والمخدرات والعقاقير وفقاً للنموذج الطبي، وامتد المصطلح ليشمل أشكالاً أخرى ترتبط بالعديد من المظاهر السلوكية، حيث يعتقد جريفيث (Griffiths, 1998) بأن الإدمان السلوكي ما هو إلا أحد الأشكال الفرعية للإدمان، وأن الإدمان في هذه الحالة لا يأخذ شكل الإدمان الكيميائي، وإنما يأخذ شكل الإدمان التفاعلي، كما هو الحال في الإدمان على الألعاب الإلكترونية، والإدمان على الإنترنت، وبعد الاستخدام المكثف المبالغ فيه للهاتف النقالة، وما يرتبط به من أعراض نفسية أحد أشكال الإدمان السلوكي والذي يطلق عليه اسم إدمان الهاتف النقالة (Phillips & Bianchi, 2005).

وقد أُدرج الإدمان على الهاتف النقالة ضمن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الخامس (DSM-5)، مستوفياً لأركان التشخيص، وهي: الاستخدام المفرط، فقدان الإحساس بالوقت، والعزلة، وهما الواجبات اليومية الأساسية (Bhatia, 2008).

وثمة أعراض تظهر على الفرد المدمن على الهاتف؛ إذ لا يخرج من بيته أو مكان عمله إلا وهو يحمل هاتفه، ولا يقف له ليلاً ولا نهاراً؛ متوقفاً ومتربحاً رسالةً أو اتصالاً، وينفق عليه المال دون تدبير، ويفقد القدرة على القيام بأنشطته، كالواجبات الأسرية والاجتماعية، معتبراً الهاتف الشيء الأهم في حياته ووقته (Alleyne, 2012; Griffiths, 2013).

وأدرج في هذا السياق عدد من المفاهيم للتعبير عن تعلق الفرد به، وعدم القدرة على السير بدونه في أغلب الأوقات والأمكنة، وهو ما اصطلح على تسميته بالنوموفوبيا (Nomophobia) وهو الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال، والذي يمكن أن يجعل من يعاني منه يعيش في عزلة تامة، ولديه شعور بالقلق والارتباك ورغبة في التفتد المستمر للهاتف النقال خوفاً من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين (Yildirim, Sumuer, Adnan & 2015).

وتأتي النوموفوبيا من الإدمان على التكنولوجيا، ومن رغبة الفرد بالبقاء على تواصل مع أسرته والآخرين عبر الهواتف، وعبر شبكات التواصل الاجتماعي كالفيس بوك، وتويتر، والواتس آب، وغيرها من الوسائل، التي تصبح أكثر جاذبية للاستمرار بها وتضعف أواصر التواصل المباشر وجهاً لوجه (Mauludi, 2016).

ولقد أبرز الإدمان على الهاتف المحمول والنوموفوبيا مصطلحاً جديداً، وهو متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي (Ringxiety) (Phantom Vibration and Ringing Syndrome) وقد ظهرت متلازمة الاهتزاز الوهمي لأول مرة في عام ١٩٩٦ على يد سكوت آدامز (Scott Adams)، وفي عام ٢٠٠٣ نشر الكاتب روبرت جونز (Robert Jones) مقالاً بعنوان متلازمة الاهتزاز الوهمي، والتي أشار فيها إلى أن متلازمة الاهتزاز الوهمي قد تنتج بسبب تلف أعصاب الفرد، أو مشكلة في الصحة العقلية لديه (Goyal, 2015).

وبعد ذلك، قام لارمي (Laramie, 2007) بدراسة هذه الظاهرة وصياغتها، كجزء من أطروحة الدكتوراة، والذي أشار إليها باستخدام مصطلح (Ringxiety)، وركزت الدراسة على الجوانب العاطفية والسلوكية الناتجة عن استخدام الهاتف المحمول لدى عينة مكونة من (320

مستخدمًا للهواتف النقالة، إذ وجدت الدراسة بأن حوالي ثلثي العينة شعرت بإهتزاز ورنين وهمي للهواتف عندما لم تكن كذلك.

ويشير روثبيرج وارورا وهيرمان وكليبييل وماري وفيسينتاينير (Rothberg, Arora) (Hermann, Kleppel, Marie & Visintainer, 2010) إلى أن مستخدمي الهواتف النقالة غالباً ما يضعون أجهزتهم في وضع الإهتزاز في الأماكن التي تتطلب الحفاظ على الصمت، كما هو الحال في المستشفيات والمكتبات والقاعات الدراسية، وقد يؤدي الاستخدام المتكرر لوضع الاهتزاز إلى تصورات بأن الجهاز يهتز عندما يكون في الواقع غير ذلك. كما يرى جويال (Goyal, 2015) أن هذه المتلازمة تتناسب طردياً مع مدة استخدام الهاتف المحمول.

وقد عرف دروين وكايسير وميلير (Drouin, Kaiser & Miller, 2012: 1491) متلازمة الاهتزاز الوهمي بأنها: "التصور المتكرر بأن الهاتف النقال يهتز وهو ليس كذلك". وعرفها لين لين ولي وهانج وشين (Lin, Lin, Li, Huang & Chen, 2013: 2) بأنها: "تصور متقطع أن الهاتف النقال يهتز عندما لا يكون كذلك". وعرف براجازي وديل بوينتي (Bragazzi & Del Puente, 2014: 156) متلازمة الاهتزاز الوهمي بأنها: "الشعور الكاذب بأن الهاتف المحمول يهتز".

ويرى ياداف (Yadav, 2013: 93) بأن متلازمة الرنين الوهمي ظاهرة نفسية تؤثر سلباً على صحة الفرد ويعرفها بأنها: "تصور متقطع أن الهاتف النقال يرن وهو في الواقع ليس كذلك". وعرفها لين وآخرون (Lin, et al, 2013: 2) بأنها: "تصور متقطع أن الهاتف النقال يرن عندما لا يكون كذلك". كما عرف براجازي وديل بوينتي (Bragazzi & Del Puente, 2014: 156) متلازمة الرنين الوهمي بأنها: "الشعور الكاذب بأن الهاتف النقال يرن".

و عرف جويال (Goyal, 2015: 36) متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بأنها: "هلوسة منتشرة لدى مدمني الهواتف النقالة، عن طريق الإحساس والإعتقاد الخاطيء بأن الهاتف يرن أو يهتز وهو في الواقع غير ذلك.

واستناداً إلى ما تم تناوله من تعريفات حول متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، تعرف الباحثة هذه المتلازمة بأنها: إحساس الفرد الخاطيء بأن الهاتف النقال يهتز أو يرن عندما يكون ليس كذلك، وتعد هذه المتلازمة إحدى المشكلات المرتبطة بالهواتف النقالة، والتي ظهرت حديثاً. وقد ظهرت هذه المتلازمة في مختلف الدول بنسب متفاوتة، فقد بلغت نسبة انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي والرنين الوهمي في تايوان (٧٨.١%) (Lin, et al, 2013). وبلغت نسبة انتشارهما في الهند (٣٤.٥%) (Subba, Mandelia, Pathak, Reddy, Goel, Tayal,) (Nair & Nagarai, 2013). كما بلغت في الولايات المتحدة الأمريكية (٦٨%) (Merhi,) (2012).

وفي الأردن أجريت دراسة مقطعية لدى عينة تتكون من (500) طالب وطالبة في مرحلة البكالوريوس في الجامعة الأردنية كانت تهدف للتعرف على نمط استخدام الهاتف المحمول وتوضيح مدى انتشاره وعوامل الخطر المحتملة لظاهرة الرنين الوهمي وظاهرة الإهتزاز الوهمي وتحديد وعي المشاركين تجاه المخاطر الصحية المحتملة من استخدام الهاتف المحمول وجدت الدراسة أن نسب انتشار ظاهرة الرنين الوهميه بين المشاركين كانت مايقارب (٧٠.٠%) بينما كانت نسبة انتشار ظاهرة الإهتزاز الوهمي (٦٥.٤%) (Zuhair, 2014).

وتم تصنيف الاهتزازات الوهمية إلى أحاسيس أو تصورات، أو في بعض الأحيان أحاسيس وتصورات معاً، وتتطوي الاهتزازات الوهمية على المحفزات الحسية، وفي حالة الاهتزازات الوهمية،

يتعرض الفرد بشكل متكرر للاهتزازات الفعلية من تنبيهات الهاتف، والتي تؤدي إلى التعلم الإدراكي، وقد تكون الاهتزازات الوهمية في الواقع مؤشر على لدونة الدماغ في هذه الحالة، والقدرة على تشكيل المخططات لتفسير المحفزات الحسية (Drouin, Kaiser & Miller, 2012).

العوامل المرتبطة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

من أهم العوامل الرئيسة المرتبطة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي مكان حفظ الهاتف النقال، حيث يعاني الطلبة من هذه المتلازمة في حال وضع هواتفهم النقالة في الجيوب الأمامية للبنطال أو القميص بشكل أكبر مقارنةً في حال وضع الهواتف في جيوب البنطال الخلفية، كما أن من أهم العوامل المؤثرة بشكل كبير في حدوث متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي إدمان الطلبة على استخدام مختلف التطبيقات الإضافية على المكالمات العادية، والرسائل النصية، مما يجعل الطلبة في حالة قلق مستمر وتفكير دائم بأن يقوم فرد بإرسال رسالة نصية، أو بريد إلكتروني، أو إرسال أي ملف عبر شبكة الإنترنت، وخاصةً أن الهواتف النقالة الذكية أصبحت لديها القدرة على حفظ البيانات المهمة المتعلقة بالطلبة، مما يؤدي إلى شعور الطلبة بالقلق من فقدان البيانات المهمة من الهاتف، أو سرقة البيانات الخاصة بهم من قبل فرد ما (Goyal, 2015). أو الخوف والقلق من تلقي مكالمة أو رسالة أو دعوة وعدم القدرة على الاستجابة بسبب القيام بأنشطة تتعارض مع بعضها البعض (Kruger, 2015).

ويشير لين وآخرون (Lin, et al, 2013) إلى العديد من العوامل التي تؤدي إلى حدوث متلازمتي الرنين والاهتزاز الوهمي، كعدد ساعات استخدام الهاتف النقال، واستخدامه في وضع الاهتزاز بشكل مستمر، وحمل الهاتف النقال في الجيب الأمامي للصدر، وساعات العمل الطويلة

التي تتطلب العمل بمساعدة الهاتف النقال، بالإضافة إلى العمر، ونمط الحياة، والخلفية التعليمية للفرد حول سلبيات وإيجابيات الهواتف النقالة.

كما أكد كرجير (Kruger, 2015) بأن متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي تتأثر بعدة عوامل، من أهمها: العمر، حيث يرتبط مع المتلازمة بعلاقة طردية، بالإضافة إلى الوضع المهني للفرد، فكلما كان مبتدئاً في عمله ظهرت لديه المتلازمة بشكل أكبر، ومن العوامل التي تؤثر أيضاً على متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي مكان وضع الهاتف النقال في الجيب الأمامي، ومدة وضعه في وضع الاهتزاز، وهذين العاملين يرتبطان بعلاقة طردية مع متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي.

وقد لوحظ بأن الطلبة الذين يتفاعلون بشكل أكبر مع الرسائل النصية، وتطبيقات الهواتف النقالة يعانون من متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بشكل أكبر مقارنةً مع غيرهم، حيث اتضح وجود علاقة سببية بين الرسائل النصية ومستوى الصحة النفسية والجسدية لدى الفرد (Rosen, Cheever & Carrier, 2015).

ويشير داروين (Drouin, et al, 2012) الى أن الأفراد الذين لديهم ردود فعل عاطفية قوية للرسائل النصية أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي. كما يرى كرجير (Kruger, 2015) أن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستويات القلق والتعلق وانخفاض الأمن في التعامل مع الآخرين أكثر عرضة للرنين والاهتزاز الوهمي مقارنةً بالأفراد الذين لديهم مستويات أقل من قلق التعلق والمحافظة على مسافة نفسية في التعامل مع الآخرين.

وترتبط متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، العصابية، المقبولية)، حيث يتصف صاحب الشخصية الانبساطية برغبته في التمتع بعلاقات مع الآخرين، والتفاعل معهم، والبحث عن الاهتمام من قبل

الآخرين، والشعور بالألفة، وبالتالي ترتبط الشخصية الانبساطية بمؤشرات إدمان الهاتف النقال. أما صاحب الشخصية المنفتحة على الخبرة، فلهذه رغبة في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، والبحث عن الدعم الاجتماعي من قبل الآخرين، مما يجعله مدمناً على الإنترنت. بينما يتصف صاحب الشخصية يقظة الضمير بميوله إلى أن يكون منظماً، ومنضبطاً ذاتياً، والسعي نحو النظام، ومراقبة النفس، لذلك قد يواجه متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بشكل قليل، كما أنه أقل عرضة للإدمان على الإنترنت والهاتف النقال، وإصابته بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي. أما صاحب الشخصية العصبية، فإنه يتصف بكثرة الغضب، والقلق، والاكتئاب، والضعف، وعدم الاستقرار العاطفي، كما أنه أكثر قلقاً حول فقدان المكالمات، وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي. بينما يتصف صاحب الشخصية المقبولية بالكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الآخرين، والتواضع، لذلك قد يكون مدمناً على الهاتف النقال، والإنترنت، مما يجعله عرضة للإصابة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، ولذلك فقد ترتبط عوامل الشخصية الخمسة الكبرى مع متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي من خلال الاعتماد النفسي على الهواتف النقالة، مما يؤدي إلى الإدمان عليها (Kruger & Djerf, 2017).

كما تؤثر عوامل الشخصية المختلفة على استخدام الوسائط الكلاسيكية المختلفة؛ كالتلفاز والمذياع، بالإضافة إلى وسائل الإعلام الجديدة، ومواقع التواصل الاجتماعي، والهواتف النقالة، مما ينعكس على ظهور متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي (Hughes, Rowe, Batey & Lee, 2012). وترتبط عوامل الشخصية بإدمان الفرد على استخدام الهاتف النقال، وذلك رغبةً منه في المشاركة والتواصل مع الآخرين، والخوف والقلق من أن يفوته اتصال ما (Lane & Manner, 2011).

أشار وتز وتانيس وفيرميولين (Utz, Tanis & Vermeulen, 2012) إلى وجود علاقة إيجابية بين الرغبة والحاجة إلى الشهرة، واستخدام الهاتف النقال، حيث أن بعض الأفراد يميلون إلى تشكيل علاقات متعددة بهدف تلبية احتياجاتهم، والسعي إلى التواصل مع الآخرين، والحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية، ويكون لديهم الرغبة في تلقي الرسائل والمكالمات الهاتفية، وبالتالي يكون لديهم عرضة للإصابة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي.

كما ترتبط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمختلف أشكال وسائط الاتصالات المختلفة، ومن أهمها الهواتف النقالة، فالعصابية تشير إلى القلق، والأرق والاندفاع والخوف (Arlt, 2008; Ostendorf & Angleitner, 2004; Rammstedt & John, 2007)، كما أن الفرد الذي يتصف بالعصابية يتميز بالحرص، والقلق حول فقدان مكالمات ما، وبالتالي يكون عرضة للإصابة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي (Devaraja, Easley & Crant, 2008). ولقد أكد بيوكيوم وآخرون (Beukeboom, et al, 2012) على وجود علاقة بين القلق ومتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وعلاقة بين العصابية ومتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، ولكن لوحظ بأن هذه العلاقة غير مؤكدة بعد، وأضاف بأن الانبساطية والمقبولية يعدان عاملين للتنبؤ بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، كونهما يتصفان برغبة الفرد بالاختلاط بالآخرين، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والتمتع بالصراحة، والإيثار، والتعاطف مع الآخرين، وتقديم المساعدة، وبالتالي يكون لدى الفرد في هذه الحالة الرغبة في تلقي المزيد من الرسائل والمكالمات، ويكون عرضة للإصابة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي. وعلى الرغم من ذلك، لم يجد دروين وآخرون (Drouin, Kaiser & Miller, 2012) علاقة قوية بين الانبساطية ومتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي.

وأشار رامستيدت وجون (Rammstedt & John, 2007) إلى عدم وجود علاقة محتملة بين المقبولية ومتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، بينما وجد أن يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة يعدان عاملين للتعويض بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي.

وما زالت آلية متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي مجهولة، ولكن ظهرت بعض النظريات التي فسرت هذه المتلازمة، وهي على النحو الآتي (Goyal, 2015):

أولاً : نظرية كشف الإشارة (Signal Detection Theory): وفقاً لهذه النظرية فهناك نوعان من الحالات الممكنة، فإما أن يرن الهاتف، أو لا يرن وبناءً على هاتين الحالتين، يقوم الدماغ بالحكم على أن الهاتف يرن أم لا، ومن الواضح أن الدماغ يطابق الحالات بشكل صحيح، فعندما يرن الهاتف، يعطي الدماغ حكم بأن هذا رنين، وعندما لا يرن، يعطي الدماغ حكم بأن الهاتف لا يرن. ومع ذلك، فهناك حالات ممكنة لا يقوم الدماغ بعملية التطابق بشكل صحيح، فيكون الهاتف يرن، ويعطي الدماغ حكم بأنه لا يرن، وأحياناً أخرى لا يرن الهاتف النقال، ويعطي الدماغ حكم بأنه يرن، وبالتالي يؤدي إلى الشعور الوهمي بأن الهاتف يرن، وهذا يؤدي إلى متلازمة الرنين الوهمي، وكذلك بالنسبة للاهتزاز.

ثانياً : نظرية لاري روزين (Larry Rosen): وفقاً لهذه النظرية، تُعدّ الأحاسيس الناتجة عن متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ذكريات متكررة من تجارب وخبرات حقيقية مر بها الفرد من قبل، ويكون الحافز الحقيقي لهذه الأحاسيس غير معروف، ولكن غالباً ما تنتج هذه الأحاسيس عن الشعور بالضغط من ملابس معينة، وتقلصات العضلات، وغيرها من محفزات الحواس. وقد يشعر بعض الأفراد بالاهتزاز والرنين الوهمي رغم أن الهاتف النقال مغلق، وذلك نتيجة بعض الأحاسيس في المناطق المحيطة بالجيب التي تم وضع الهاتف فيه.

ثالثاً : نظرية المرونة العصبية للاهتزاز والرنين الوهمي

(Neuroplasticity Theory): تشير هذه النظرية إلى أن متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي قد تكون ناتجة عن قدرة الدماغ على تكوين ردود فعل جديدة وذلك رداً على التغييرات البيئية المحيطة بالفرد، فعندما يستخدم الفرد الهاتف النقال بشكل منتظم، يكون الدماغ أحاسيس تتعلق باهتزاز ورنين الهاتف، فيتكيف الدماغ بناءً على هذه الأحاسيس، ويتكون لدى الفرد الشعور الكاذب بأن الهاتف النقال يرن أو يهتز وهو ليس كذلك.

رابعاً : نظرية تحفيز الأعصاب الكهربائية (Electrical Nerves Stimulation):

تشير هذه النظرية إلى أن متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ليست وهمية، بل هي الإحساس بالأعصاب الموجودة في الجذع، وسبب هذا الإحساس تفرغ كمية قليلة جداً من الكهرباء الناتجة عن إيقاف تشغيل الهاتف النقال، ومن ثم تشغيله عند إجراء اتصال جديد، وهذا يؤدي إلى تحفيز الأعصاب الكهربائية عبر الجلد.

وترى الباحثة أن أجهزة الاتصالات بشكل عام، والهواتف النقالة بشكل خاص، وما ينتج عنها من سلبيات ومخاطر على صحة الفرد، كمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، قد تؤثر بشكل مباشر على صحة الفرد النفسية، وتشكيل شخصيته، وقدرته على تحمل ضغوط الحياة وتقبلها بكل صدر رحب، وقد تؤثر عليه في اتخاذ قراراته وإدراكه لما يواجهه من مشكلات وهذا قد يؤثر سلباً في اتزان الفرد الانفعالي.

الإتزان الإنفعالي (Emotional Stability)

يُعدّ الإتزان الإنفعالي من المواضيع الرئيسية في الدراسات الشخصية، وذلك لما له من دور كبير في تشكيل شخصية الأفراد، فالأفراد المستقرين انفعالياً يتميزون بالتفاؤل والبهجة ورباطة

الجأش، وغالباً ما يشعرون بأنهم بصحة جيدة ومتحررون من الشعور بالذنب والقلق، أو الشعور بالوحدة، بالإضافة إلى أن الإتزان الانفعالي يمكّن الفرد من تكوين طريقة متوازنة ومتكاملة لإدراك مشكلات الحياة (Chaturved & Chander, 2010).

كما يمثل الاتزان الانفعالي أحد المحددات المؤثرة في سمات الشخصية، وواحداً من المؤشرات المهمة على الصحة النفسية المتوافقة؛ فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد، لذلك يُعد الاتزان الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة لحياة الإنسان، وجوهر العملية التوافقية الشخصية (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar & Shams, 2009).

ولقصر ف العلماء والباحثين الاتزان الانفعالي كل من وجهة نظره أو فلسفته الخاصة تبعاً لاختلاف ثقافتهم ومنهجيتهم في البحث، فبعض الباحثين تناولوه بمفهوم الاتزان الانفعالي، والبعض الآخر بالثبات الانفعالي، وتارةً بالاتزان الوجداني، وتارةً أخرى بالثبات العاطفي أو الاستقرار العاطفي وجميعها مفاهيم تؤدي إلى نفس المعنى المقصود (Hay & Ashman, 2003).

يرى الخالدي (٢٠٠٢: ٥١) أن الاتزان الانفعالي: "سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية، ويعني انعدام الاتزان الانفعالي بأنه استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغير". وعرفه سالجادو (Salgado, 2004: 569) بأنه: "الدرجة التي يكون عندها الفرد آمن وغير غاضب وهادئ وواثق بذاته في مقابل غير الآمن والقلق المكتئب ومتهيج العاطفة".

وعرفه يونس (٢٠٠٤: ٣٦) بأنه: "مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً".

وعرف كوك (Cook, 2005: 624) الاتزان الانفعالي بأنه: "قدرة الفرد على التوافق مع العالم المحيط به، وهو أحد عوامل الشخصية الخمسة التي حددها الباحثون". وعرفه ريان (٢٠٠٦: ٤٠) بأنه: "حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة أكثر سعادة وهدوءاً وتفاؤلاً وثباتاً للمزاج وثقة في النفس".

أما بني يونس (٢٠٠٥: ٩٣٨) فعرف الاتزان الانفعالي بأنه: "أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي يمثله العصائية، وأن أي فرد يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، ويمكن وصفه طبقاً لمكانه، وأن جميع المواقف محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الفرد الهادئ، الرزين الثابت، المنضبط، غير العدواني، المتفائل، الدقيق".

وعرف الفرجتاني ومحمد (٢٠١١: ١٢٨) الاتزان الانفعالي بأنه: "اتصاف الفرد بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة على انفعالاته، وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين، قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغى خصوصيته وتفردته معهم". وعرفه كومار (Kumar, 2013: 8) بأنه: "أحد المحددات التي تؤثر على شخصية الفرد، وهي ليست مجرد نمط، بل يُعد من أحد المؤشرات مهمة على الصحة النفسية المرتفعة، فالفرد عندما يكون قادر على المحافظة على مشاعره مستقرة، وتحت السيطرة حتى في الحالات القصوى يُعد متزن انفعالياً".

وعرف بهاجات وسيمباك وهاكوي (Bhagat, Simbak & Haque, 2015: 407)

الاتزان الانفعالي بأنه: قدرة الفرد على البقاء هادئاً، وذلك عندما يتعرض للضغط أو الإجهاد.

وبناءً على ما تم تناوله من تعريفات حول مفهوم الاتزان الانفعالي، يمكن تعريف الاتزان الانفعالي بأنقذرة الفرد على ضبط انفعالاته، والتحكم فيها وإظهارها في صورة مقبولة اجتماعياً، بالإضافة إلى قدرته على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة بمرونة، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والطمأنينة في نظره نحو المستقبل.

يُعد الاتزان الانفعالي بُعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية يُعد مؤشراً دال على تمتع الفرد بالصحة النفسية؛ إذ يشكّل خطأً متصلاً مستمراً تتأرجح بين نقطتين من قطب موجب يمثل الاتزان الانفعالي إلى قطب سالب تمثله العصائية (هي الميل إلى تجربة المشاعر السلبية، مثل الغضب، والقلق، أو الاكتئاب). ويطلق عليها أحياناً عدم الاتزان الانفعالي، أو يتم الإشارة لها بأنها عكس الاستقرار العاطفي)، وأن أي فرد يمكن أن يكون في أي مكان على هذا الخط المتصل، وأن جميع المواقف محتمة (Weinstock & Whisman, 2006).

ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ، المنضبط ذاتياً، القادر على السيطرة على ذاته، والتحكم بعواطفه واستجاباته على نحو كاف، والتعبير عنها أيضاً بشكل مناسب بما يمكنه من الاحتفاظ بتوازن فعال بين الدوافع الداخلية (الأنا) والواقع الخارجي (مطالب الحياة)، وتحقيق الشعور بالاستقرار النفسي، ومواجهة المواقف المألوفة والجديدة منها (يونس، ٢٠٠٤).

ولا يعني الاتزان الانفعالي بأن يصبح الفرد غير مبالٍ أو غير عاطفي؛ إنما هو اختبار الفرد لعواطفه بطريقة تساعده، وتضمن له الشعور بالعاطفة المناسبة، ودرجة الشدة المناسبة في الوقت المناسب، كما ينطوي أيضاً على أن يصبح الفرد مدركاً للتفاعلات التي يختبرها الآخرين

من حوله، وقدرته على التواصل مع الآخرين، وتحفيزه في العمل المفيد (Judge & Bono, 2001).

وُعد الاتزان الانفعالي أحد الجوانب المهمة من حياة الفرد، حيث يرتبط بتأقلم الفرد وتكيفه مع المواقف الحياتية المختلفة سواء كانت اجتماعية، أو أكاديمية، أو مهنية؛ لذا يجب أن يكون الفرد قادراً على السيطرة على انفعالاته ومشاعره بشكل كاف، والتعبير عنها بشكل مناسب (Bhagat, Simbak & Haque, 2015).

ويعد الاتزان الانفعالي قدرة الفرد على تجنب الانفعال، وإلى أي مدى يختبر الانفعالات السلبية كالقلق والاحباط والاكتئاب في الحالات والمواقف المختلفة، والتغلب على الخوف الناتج عن أخطاء الماضي. كما يسمح الاتزان الانفعالي للفرد بممارسة المثل العليا لديه، وأن يكون في خدمة الآخرين كلما رغب في القيام بذلك (Pavlenko, Chernyi & Goubkina, 2009).

ويساعد الاتزان الانفعالي الفرد على مواجهة الضغوط أو تسهيلها مع ثبات متساوٍ، والامتناع عن الغلو والإسراف في التعبير عن مشاعره. كما أن الفرد المتميز انفعالياً لديه القدرة على تحمل التأخير في تلبية الاحتياجات، والقدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط والفشل، ولديه القدرة على التخطيط للمدى الطويل، وقادر على تأخير أو مراجعة توقعاته من حيث متطلبات الحالات (Albright, Terranova, Honts, Geodde & LaChapell, 2008).

ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الذي يتسم بالثبات الانفعالي، والهدوء، ولا تظهر عليه علامات التهيج الانفعالي اتجاه أي موقف أو ضغط يتعرض له، كما يشير إلى الواقعية التي قد يتميز بها، وانضبطه ذاتياً، ويمثل الاتزان الانفعالي أيضاً القاعدة الأساسية التي تنظم جميع جوانب الأنشطة النفسية، والانفعالات، والتقلبات الوجدانية التي يتعرض لها الفرد، فعن طريق

الاتزان الانفعالي يشعر الفرد بالاستقرار النفسي، وبالرضا عن نفسه، والقدرة على التحكم في مشاعره، لإدارة المواقف إيجابياً (Aleem, 2005).

ومن أهم السمات التي يتميز بها الفرد المتزن انفعالياً بأنه قادر على التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه في المواقف المثيرة للانفعال، بالإضافة إلى قدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب، وهذا يؤدي به إلى أن تكون حياته الانفعالية ثابتة بدون تذبذب أو تقلب، كما يتسم بعدم ميله للعدوان، وقدرته على تحمل المسؤولية والقيام بعمل والاستقرار فيه، إضافة إلى ذلك قدرته على تحقيق التوافق الاجتماعي، والتكيف مع مختلف جوانب البيئة المحيطة به، مما يجعله يشعر بالرضا والسعادة، فيكون بذلك قادر على تقديم المساعدة للآخرين دون الشعور بالأنانية (محمد، ٢٠١١).

كما يشير كوك (Cook, 2005) إلى أن الفرد المتزن انفعالياً يتميز بأنه متمهل، ومتروي في اتخاذ قراراته، كما أنه متسامح ومرح، وهادئ، ولا يقع في الأخطاء لأنه يستطيع مواجهة المواقف الصعبة التي قد يتعرض لها، أضف إلى ذلك بأنه يشعر بالرضى، ويتسم بالمرونة، والاستقرار، والاجتهاد، ومن الصعب أن يتعرض للاكتئاب، والقلق، والإحباط، بل يتميز بقدرته على التوافق، وتحمل الضغوط التي قد تواجهه في مختلف المواقف.

ويرى فو (Fu, 2004) بأن من أهم السمات التي يتميز بها الفرد المتزن انفعالياً قدرته على التحكم في انفعالاته، والبعد عن التهور والاندفاع، بالإضافة إلى التحرر من الأنانية والغيرة والخوف من تحمل المسؤولية، كما أن لديه القدرة على عدم التأثر بنقد الآخرين له، وغير مفرط في الحساسية، لذلك يعبر عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية.

كما أن الفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على إجراء توافق فعال مع نفسه، وأعضاء أسرته، وأقرانه في المدرسة والمجتمع، والثقافات المختلفة. ومع ذلك، فإن الاتزان الانفعالي لا يعني فقط القدرة على السيطرة على مثل هذه المواقف والمهام، ولكن أيضاً القدرة على التعامل معها بشكل إيجابي وكامل (Coplan & Weeks, 2009). كما أن الفرد المتزن انفعالياً يمتلك سمات النضج العاطفي والثقة بالنفس، والاستقرار في خطته وعواطفه، والنظر بجرأة للوقائع والحالات ولا يوجد تقلبات بين الحين والآخر في مزاجه (Pavlenko, et al, 2009).

ويتمثل الفرد المتزن انفعالياً في ببطء الاستجابة الانفعالية، وثبات مزاجه، وهو قادر على الحفاظ على رباطة جأشه وهدوئه تحت الضغط النفسي والقدرة على تحمل الانتكاسات الطفيفة، والقلق، والصعوبات، والضغوط الأخرى دون أن يصبح مستاء عاطفياً، أو قلقاً، أو عصبياً، أو متوتراً، أو غضبان؛ فهو أكثر استقراراً عاطفياً وأقل رد فعل للإجهاد والضغوطات، ويميل إلى أن يكون هادئاً، وأقل عرضة للشعور بالتوتر، ويعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية. وبالتالي فإن الفرد المتزن انفعالياً، هو القادر على اختيار السلوك المناسب، والقادر على اتخاذ القرارات في أي وقت، ويتحمل مسؤولية النتائج المترتبة على قراراته وأفعاله، والقادر على إيجاد معنى للحياة، كما أن توجهه الأساسي يكون نحو المستقبل بشكل إيجابي (بني يونس، ٢٠٠٥).

ومن جهة أخرى، فإن الفرد غير المتزن انفعالياً، كما يتصف بأنه متقلب المزاج، ودفاعي، وسريع الغضب، ومن السهولة أن يشعر بالتوتر والقلق، كما يتميز بأنه يظهر انفعالاتاً قوياً في حال تعرضه لضغوط أو انتقادات من الآخرين، وكثير الشكوى، والجدل، إضافة إلى ذلك يتميز بأنه قليل التوافق النفسي الموجب، لذا يشعر بعدم الاستقرار، والعدوانية، والخوف، واليأس، والشك الذاتي، وانخفاض التقدير الذاتي (Ward, 2002; Frye, 2000).

فالطلبة الذين يتمتعون بالاتزان الانفعالي مستقرون عاطفياً ويستطيعون السيطرة والتحكم بتعبيراتهم العاطفية وهم واقعيون حول مواقف الحياة ولديهم مستوى عالٍ من التكيف مع مشكلاتهم الخاصة حيث تسيطر الأنا على سلوكياتهم (Upadhayay, 2014).

وهم أقل عرضة لتأثر عاطفياً بشكل مبالغ فيه بالمواقف العصبية الضاغطة وهم أكثر نشاطاً ونجاحاً في حل المشكلات ، أما الطلبة الغير متزنين انفعالياً فهم يجدون صعوبة في التفكير بوضوح، ولا يستطيعون التعامل مع الظروف الضاغطة ويشعرون بمزاج سيء حتى في الظروف العادية (Ezhilarasi & Nanadini, 2014)

وللاتزان الانفعالي أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يمكنه من تطوير طريقة متزنة ومتكاملة لإدراك مشكلاته حياته، مما يساعده ذلك في تطوير تفكيره الموجه نحو الواقع الذي يعيشه، وقدرته على الحكم على الآخرين، وتقييم المواقف التي قد يتعرض لها، كما تتبع أهمية الاتزان الانفعالي بأنه يمكن الفرد من تطوير مشاعره وتصوراتهِ واتجاهاته التي تساعده على فهم وقائع الحياة والشروط والظروف التي قد تسبب له الخوف والقلق والاكتئاب (Chaturved & Chander, 2010).

كما أن الاتزان الانفعالي يساعد الفرد في تحمل الضغوط التي قد يتعرض لها، فيكون لديه مستوى أقل من الضغوط، والقدرة على مواجهة مختلف المواقف، وتحمل المسؤولية، الاستقلالية، والاعتماد على الذات، كما يمكن الفرد من التفكير الواقعي، والقدرة على التنظيم، والعمل الإبداعي، والمرونة النفسية في التعامل مع الأشياء (Hatywayo, Zingwe, Mhlanga & Mpofo, 2014).

وتكمن أهمية الاتزان الانفعالي لدى الطلبة في أنه جزء من العملية التوافقية؛ وسمه من سمات تميز الطالب الذي يستجيب بمرونة في المواقف الانفعالية دون تطرف ومبالغة، والتعامل بكفاءة مع البيئة المحيطة به؛ حيث يجب أن يمتلك الطالب قدرة في السيطرة على انفعالاته المختلفة، وأن تكون استجابته الانفعالية مناسبة بحسب ما يقتضيه الموقف، ومتناغمة وتتناسب مع الظروف والأوضاع التي تستدعي هذه الانفعالات (غالب، ٢٠١٢).

كما يمكن أن يساعد الاتزان الانفعالي الطلبة على تأدية القدرات العقلية المعرفية والوظائف العقلية بنظام وتنسيق؛ حيث وجد أن الحالة المزاجية للفرد تؤثر في المواقف التعليمية داخل الغرفة الصفية؛ فإذا كان الطالب لا يملك سيطرة انفعالية في المواقف التي تتطلب المرونة والقدرة على التكيف فإنه قد يؤدي إلى إصابته بالقلق والشعور بالنقص والذنب. وبالتالي، تعطيل مكونات التفكير بشكل عام، وضعف الأداء؛ لذا يجب أن يكون هناك موازنة بين أعمال العقل والانفعالات (عبد المجيد، ٢٠٠١).

ولقد تباينت نظريات علم النفس التي تناولت الانفعالات في وصف طبيعتها، ودورها في التأثير بشخصية الفرد، واتزانه الانفعالي، ومن أبرز هذه النظريات ما يأتي:

نظرية جيمس ولانج (James & Lange Theory): تؤكد هذه النظرية على أن

الانفعال هو مجموعة من الإحساسات المختلفة تحدث نتيجة الشعور بالتغيرات الفسيولوجية والعضلية، وتختلف هذه التغيرات بعضها عن بعض باختلاف هذه الإحساسات، كما تشير هذه النظرية إلى أن التغيرات الفسيولوجية والعضلية تحدث أولاً ثم الشعور بالانفعال وليس أن الشعور بالانفعال هو الذي يحدث التغيرات الفسيولوجية والعضلية والتي قد تفقد الفرد اتزانه، ولقد تعرضت

هذه النظرية إلى النقد الشديد؛ وذلك لأن من الصعب الجزم بأن الفسيولوجية والعضلية هي السبب المسؤول عن الانفعالات (الداهري، ٢٠٠٨).

نظرية كانون - بارد (Cannon - Bard Theory): كان أول من انتقد نظرية

جيمس- لانج العالمان كانون وبارد، ثم قاما بوضع نظرية مختلفة لتفسير الانفعال، فذهبا إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز تمايزاً كافياً لاستثارة الانفعالات المختلفة؛ حيث أن الخبرة الانفعالية وردود الفعل الفسيولوجية يحدثان في وقت واحد. وذلك انطلاقاً من أن المثير يتوجه نحو القشرة الدماغية، ويدرك كمنتج أو مثير انفعالي، مسبباً الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية، وفي الوقت ذاته ينبعث إلى الجهاز العصبي متسبباً في ردود الفعل الفسيولوجية، والتي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد (الريماوي، ٢٠٠٤).

النظرية المعرفية (The Cognitive Theory): تؤكد هذه النظرية على وجود صلة

وثيقة بين التفكير بشيء وما يشعر به الفرد تجاه ما يفكر به؛ حيث أن النمط الانفعالي يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف (عملية معرفية)؛ أي أن الانفعال يعتمد على عنصري الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي. كما تؤكد النظرية على أن الخبرة الانفعالية تنمو من خلال وعي الفرد في تفسير ما يشعر به أو ما يدعو للاستثارة من خلال استخدام خبراته السابقة، ومدى إدراكه لما يجري حوله ليصل بذلك لتفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر كيفية تصرفه في الموقف الذي يواجهه. وبالتالي، فإذا تمكن من التحكم بانفعالاته تبعاً لتغييره فإنه سيواجه المواقف بشكل إيجابي، وسيحقق اتزاناً انفعالياً (كناني، ٢٠٠٢).

النظرية السلوكية (Behavioural Theory): يرى بعض السلوكيين أن الانفعال ينشأ

نتيجة الصراع المستثار لدى الفرد أو المشكلات التي يتعرض لها، مما قد يؤدي به إلى القيام

باستجابات غير متسقة، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في حدوث اضطرابات في سلوكه تفقده السيطرة على مشاعره، الأمر الذي يفقده اتزانه الانفعالي. وترى هذه النظرية أن الانفعال ناتج عن عدم السيطرة على السلوكات مما يؤدي إلى ظهور المشكلات لدى الفرد (الداهري، ٢٠٠٨).

نظرية الجشتالت (Ghashtelt Theory): تستند هذه النظرية في تفسيرها للانفعال

على محاولتها الكشف عن العلاقة بين الإنسان المنفعل وسبب انفعاله، والدور الشخصي الذي يلعبه الفرد في انفعاله. كما قامت النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد لحظة الانفعال، واستجابته لتغيير البيئة المحيطة به، ويعبر الجشتالطيون عن ذلك بانهياء الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للفرد المنفعل والعالم الخارجي له (الريماوي، ٢٠٠٤).

ويرى كل من الداهري (٢٠٠٨)، ولترز وسلاجتير ودني ودافيدسون (Lutz, Slagter,

Dune & Davidson, 2008) بأن هناك العديد من الطرق التي يمكن أن يستخدمها الفرد من

أجل التحكم والسيطرة على انفعالاته لتحقيق الاتزان الانفعالي، ومنها ما يأتي:

أولاً: التعبير عن الطاقة الانفعالية من خلال المشاركة في الأعمال والمهام المفيدة

والأنشطة التطوعية؛ حيث أن الانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم قد تؤدي إلى اضطراب سلوك

الفرد، وقيامه ببعض الأعمال العدوانية أو العنيفة، لذا يمكن للفرد التنفيس عن هذه الطاقة

والتخلص منها عن طريق تدريبه على القيام ببعض الأعمال المفيدة وممارسة الأنشطة التطوعية.

ثانياً: أن يضع الفرد مشاعره في كلمات؛ إن وضع الفرد للانفعالات التي يختبرها في

كلمات يمكن أن يخلق مساحة تمكّنه من استخدامها بغرض الرد بدلاً من انفعاله تلقائياً، ودون وعي

ك "أشعر بالقلق"، "أشعر بالغضب"، "أشعر بالحزن".

ثالثاً : قدرة الفرد على التعرف على المنبهات التي تثير الانفعال والتوتر مما يمكنه من تجاوزها وذلك من خلال تزويده بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالمنبهات والمثيرات التي تسبب الانفعالات، وذلك لإيجاد الطريقة المناسبة للتعامل معها.

رابعاً : إعادة تدريب قدرات العقل على التعامل مع المثيرات الخارجية، من خلال التزود والتدريب على مهارات التكيف الصحية التي تميل إلى انقاص شدة الانفعال للحفاظ على الاستقرار العاطفي للفرد وإتزان انفعالاته.

خامساً : عدم تركيز الفرد انتباهه على الجوانب السلبية للأشياء والمواقف التي تثير الانفعالات، وذلك عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في مصدر الانفعال مما قد يساعده على تغيير نظره لمصدر الانفعال، والهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

سادساً : التنظيم الانفعالي: إن ممارسة مهارات التنظيم الانفعالي تسهل عملية الاتزان الانفعالي، وتشمل مهارات التنظيم الانفعالي أنشطة تهدئة النفس التي تساعد على الحد من الشدة العاطفية وتوفير تأثير مهدئ، مثل: التأمل، والتنفس المتعمد، واليوغا، والاستماع إلى الموسيقى، والمشي أو التنزه، قراءة شيء ممتع أو ملهم، الغناء، وممارسة الرياضة، وكتابة اليوميات، والاسترخاء، كاسترخاء العضلات التدريجي، حيث إن ممارسة تمارين الاسترخاء عند شعور الفرد بالانفعال يساهم في الحد من توتر عضلات الجسم، وتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً.

سابعاً : التأمل: يعزز التأمل فصل التكوينات النفسية في الدماغ والسيطرة على مشاركة الدماغ؛ حيث لا يخرط العقل بشكل مشروط مع التكوينات النفسية ولا يستجيب لها، وإنما ببساطة يعزز وعي الرقابة بشكل غير تفاعلي للأحداث التي تحدث في العقل، ويطور التأمل فصل هذه التكوينات، وبذلك يزيد من سيطرة الفرد على قواه العقلية.

ثامناً: ممارسة التمارين الرياضية، والتغذية السليمة، وعادات النوم السليمة، وتجنب أو تقليل تأثير تغيير المزاج، والحصول على قسط كاف من النوم، والحفاظ على روتين النوم (أي الذهاب إلى السرير في نفس الوقت تقريبا كل ليلة)، والبدء في الاسترخاء على الأقل ساعة قبل الذهاب إلى السرير، والحفاظ على بيئة مريحة للنوم، وسواء عملت هذه الأمور على إيقاظ الشعور بالراحة أو التعب لدى الفرد فإن تأثير هاسيكون مؤشراً على كيف يمكن للفرد التعامل مع أمور الحياة المختلفة في ذلك اليوم.

إن حالة الاتزان الانفعالي للفرد ليست ثابتة أبداً، حتى في ظل أفضل الظروف نادراً ما يحقق أحد التوازن المثالي، وعندما يفعل ذلك، فإنه لا يدوم. ومما لا شك فيه فإن هناك العديد من الآثار السلبية للانفعالات التي قد تؤثر وتتأثر في فكير الفرد بشكل لا يمكنه من التحكم بذاته وإرادته، وإصدار أحكام صحيحة، وعدم التمييز بين الخطأ والصواب؛ مما يؤدي إلى تأثر سلوك الفرد بأفكاره ومشاعره. وفي المقابل، فإن الطريقة التي يتصرف بها الفرد، ونتائج سلوكه تؤثر على الطريقة التي يفكر ويشعر بها. وبالتالي هناك علاقة مستمرة بين أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه (عرفات، ٢٠٠٩).

ومع التقدم التكنولوجي، وتعدد أجهزة الاتصالات، والتي أصبحت متاحة للجميع من مختلف الأعمار، أصبح الكبار والصغار عرضة للقلق، والتوتر، والمشكلات النفسية، لذا من الأهمية بمكان دراسة الاتزان الانفعالي كأحد المحددات المؤثرة في السلوك والشخصية والعواطف (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014).

وقد لوحظ - في حدود علم الباحثة - ندرة في الدراسات العربية التي تناولت متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، ولأن أدبيات البحث في هذه المتلازمة ما

تلك قليلة، ولم تقدم مفهوماً واضحاً ومحددًا تهتدي به الدراسات السيكولوجية، أرتأت الباحثة البحث في هذه الظاهرة، الأمر الذي استدعى القيام بهذه الدراسة. وعليه فإن هذه الدراسة تسعى للتعرف على درجة انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وعلاقتها بالانفصال الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

أصبحت الهواتف النقالة جزءاً لا يتجزأ من الثقافة المجتمعية بين أفراد المجتمع بشكل عام، وأوساط الشباب الجامعي بشكل خاص، ولذلك شهدت الآونة الأخيرة اهتماماً كبيراً بالحالات المرضية الناجمة عن سوء الاستخدام، أو الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، كما ظهرت العديد من المشكلات، فاستخدام الهواتف النقالة بما تحويه من تطبيقات مختلفة، بصورة مبالغ فيها من قبل مستخدميها، أدى بهم إلى تصورات وهمية باهتزاز أو رنين الهاتف. حيث أشارت العديد من الدراسات إلى انتشار هذه التصورات بشكل كبير، كدراسة روثبيرج وآخرون (Rothberg, et al, 2010)، والتي أظهرت نتائجها أن تقريباً (70%) من المشاركين تعرضوا لاهتزاز وهمية من الهاتف النقال، وكانت مرتبطة مع كثرة الاستخدام، أشارت نتائج دراسة دروين وآخرون (Drouin, Kaiser & Miller, 2012) إلى أن (89%) من الطلبة يتعرضون للاهتزاز الوهمية، وأظهرت نتائج دراسة علام وآخرون (Alam, et al, 2014) أن (93%) من الطلاب شعروا بمتلازمة الاهتزاز الوهمي.

وظهرت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة بقيام العديد من الأفراد بتفحص هواتفهم كل بضع دقائق وبصورة متكررة، بالإضافة إلى حديثهم عن سماعهم رنين الهاتف، أو الشعور

باهتزازة، وقيامهم بتفقد هواتفهم دون وجود أية إشعارات لمكالمة أو رسالة جديدة، مما دعا الباحثة للتفكير في هذه المظاهرة، وربطها بعدد من المتغيرات التي تساعد في فهم هذه المشكلة.

وتسعى هذه الدراسة إلى اكتشاف نسبة انتشار كل من متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ومستوى الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة، والعلاقة بين نسبة انتشارها ومستوى الإلتزان الإنفعالي. وبالتحديد فإن هذه الدراسة سعت للإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى انتشار كل من متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثاني: ما مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثالث: ما حجم العلاقة الارتباطية لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالإلتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الرابع: هل وجد فرق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالإلتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لـ (الجنس، الكلية، نوع الهاتف المستخدم، السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي يقضيه في استخدام الهاتف يومياً، المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين نظري وعملي، وهما على النحو الآتي:

أولاً: الجانب النظري: وهذه الدراسة تسعى لتوفير إطار نظري لموضوعها، مبني على

أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية، وفيد المهتمين، والباحثين، والقائمين على العملية

الإرشادية، وأشارت الدراسة الى ظاهره مهمه وحديثة منتشرة بين العديد من طلبة الجامعة وتعد من أوائل الدراسات التي تناولت نسبة انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما تبرز أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تم تناولها، والتي من المتوقع ان تمهد لإجراء المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية في هذا المجال.

ثانياً : الجانب العملي: قد تمهد هذه الدراسة لتطوير وبناء البرامج الإرشادية من قبل المختصين والمهتمين الموجهة لطلبة الجامعة، التي تسهم في خفض مستوى متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والوعي بالآثار المترتبة عليها ، والعمل على اعداد برامج وقائية تثقيفية وتوعية الوالدين والطلبة للتعامل مع متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ومشكلاتها، كما أنها وفرت مقياساً لقياس متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، ومقياساً لقياس مستوى الإنحياز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت هذه الدراسة على المصطلحات الآتية:

متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي: ظاهرة ترتبط بالهواتف النقالة، وهي تصورات وهمية بأن الهاتف يهتز أو يرن عندما لا يكون قد حدث ذلك، ويعزى هذا السلوك لإدمان الهاتف النقال (Laramie, 2007). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس الذي تم تطويره في الدراسة الحالية.

الانحياز الانفعالي: قدرة الفرد على الاحتفاظ بمختلف مشاعره السلبية في الوقت اللازم، وذلك بتطوير طريقة متكاملة ومتوازنة لإدراك مشكلات الحياة مما يساعده على التفكير والحكم

والتقييم، ويولد لديه شعوراً بالصحة وعدم الشعور بالذنب والقلق، أو الشعور بالوحدة والإحساس بالحرية (Chaturvedi & Chander , 2010). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي سيحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

محددات الدراسة:

- اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٦ - ٢٠١٧.
- تحددت نتائج الدراسة بالأدوات التي تم تطبيقها، وهي: مقياس للتعرف على نسبة انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، ومقياس لقياس مستوى الاتزان الانفعالي الذي يمتلكه الطلبة، وما تتمتع به هذه الأدوات من خصائص سيكومترية.
- تحددت نتائج الدراسة في ضوء المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة، وما تتضمنه من مجالات مختلفة.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات التي لها صلة بالموضوع الحالي، والتي تم التوصل إليها بعد إجراء مسح متعمق للدراسات العربية والأجنبية، وقد تبين عدم وجود دراسات سابقة متوفرة ذات علاقة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية، لذا تم عرض هذه الدراسات من الأقدم إلى الأحدث ضمن كل متغير، وهي على النحو الآتي:

أولاً : الدراسات الخاصة بمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي:

أجرى العاني ومحمد وحسان (Al-Ani, Mohammed & Hassan, 2009) دراسة في العراق هدفت إلى تقييم متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي لدى الأفراد، كما هدفت إلى الكشف عن ارتباط متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي بالعمر والجنس والتعليم ونوع الهاتف النقال، ومدة استخدامه. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم وضع استبيان مكون من (١٤) فقرة. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرداً، متوسط أعمارهم (٢٠) عاماً، وغالبيتهم من طلبة الطب. أظهرت نتائج الدراسة أن (٧٣%) من أفراد الدراسة يعانون من متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي، و(٤%) منهم يعانون من متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي بشكل متكرر، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي ومدة استخدامه لأكثر من نصف ساعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي والإدمان على الهواتف النقالة، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي والعمر والجنس والتعليم ونوع الهاتف النقال.

وأجرى روثبيرج وآخرون (Rothberg, et al, 2010) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت التعرف إلى نسبة انتشار الاهتزازات الوهمية، والعوامل المتعلقة بها من قبل الأفراد الذين يحملون أجهزة الهواتف النقالة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة إلكترونية، وأرسلت للمشاركين على بريدهم الإلكتروني. تكونت عينة الدراسة من (١٧٦) مشاركاً من طاقم طبي في أحد المراكز الطبية في ولاية تشوسيس. أظهرت نتائج الدراسة أن تقريباً (٧٠%) من المشاركين تعرضوا للاهتزازات وهمية من جهاز إلكتروني (البيجر)، وكانت مرتبطة مع كثرة الاستخدام، وأشار معظم المشاركين أن هذه الاهتزازات لم تكن مزعجة بالنسبة لهم، في حين (٢%) شعروا بالانزعاج منها، و(٦١%) حاولوا منع هذه الاهتزازات عن طريق تحريك الجهاز، أو الامتناع عن استخدامه في وضع الاهتزاز.

وقام دروين وآخرون (Drouin, Kaiser & Miller, 2012) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت التعرف إلى مدى انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي لدى الطلبة الجامعيين، وما يرتبط بها من خصائص نفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة للكشف عن مدى انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي. تكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين. أظهرت نتائج الدراسة أن (٨٩%) من الطلبة يتعرضون للاهتزازات الوهمية، حيث يواجهون هذه الاهتزازات مرة كل أسبوعين، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الأكثر رداً على الرسائل النصية يشعرون بالاهتزازات الوهمية أكثر من غيرهم.

وأجرى لين وآخرون (Lin, et al, 2013) دراسة في تايوان هدفت التعرف على مدى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، كما هدفت إلى الكشف عن العوامل التي قد تؤثر على هذه المتلازمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس القلق، وقائمة بيك للاكتئاب، واستبانة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، بالإضافة إلى برنامج تدريبي. تكونت عينة الدراسة من (٧٤)

متدرجاً طبيياً، منهم (٤٦) ذكراً، و(٢٨) أنثى، وبلغ متوسط أعمارهم (٢٤.٨) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي بلغت (٧٨.١%)، وبعد التدريب انخفضت إلى (٥٠.٠%)، كما أشارت النتائج إلى أن نسبة انتشار متلازمة الرنين الوهمي بلغت (٢٧.٤%)، وبعد التدريب ازدادت إلى (٥٤.٢%)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متلازمتي الاهتزاز الوهمي، والرنين الوهمي، والقلق والاكتئاب.

وقام سوبا وآخرون (Subba, et al, 2013) بدراسة في الهند هدفت التعرف إلى متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي، ونمط استخدام الهاتف النقال لدى طلبة كلية الطب. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام استبانة للكشف عن متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي، ونمط استخدام الهاتف النقال لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (٣٣٦) طالباً وطالبةً من طلبة كلية كاستوريا الطبية في مانغالور. أظهرت نتائج الدراسة أن جميع أفراد عينة الدراسة يحملون هاتف نقال، وأن (٥١%) من الطلبة يستخدمون الهاتف النقال للتحدث إلى أولياء أمورهم، و(٤٨%) من الطلبة تبلغ مدة مكالماتهم أقل من نصف ساعة يومياً، و(٤١%) من الطلبة يستخدمون الرسائل النصية بشكل كبير، كما أشارت النتائج إلى أن نسبة الطلبة الذين يعانون من متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي بلغت (٣٤.٥%)، وأن غالبية الطلبة يستخدمون هواتفهم النقالة في الأماكن الممنوعة، حيث بلغت نسبة الطلبة الذين يستخدمون الهاتف النقال في الفصول الدراسية (٩٩%)، وفي المكتبات (٦٠.٣%).

وفي دراسة علام وآخرون (Alam, et al, 2014) التي هدفت التعرف إلى مدى انتشار الاضطرابات الحديثة؛ كمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، والنوموفوبيا والمخاطر المحتملة لاضطرابات النوم، والعقم. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تصميم استبانة تتضمن (٢٩) فقرة للكشف عن مدى انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي وعواقبها على النوم والخصوبة. تكونت عينة الدراسة من

(١٥٠) طالباً من طلاب الطب في كراتشي في باكستان. أظهرت نتائج دراسته أن (٩٣%) من الطلاب شعروا بمتلازمة الاهتزاز الوهمي، و(٧٠%) من الطلاب احتفظوا بهواتفهم في جيب البنطال، و(١٠%) أبقوا هواتفهم في الجيوب العليا، و(٦%) أرفقوا هواتفهم مع أحزمتهم، و(١٤%) حفظوا هواتفهم في أماكن غيرمذكورة، ويستقيظ حوالي (٩٥%) من الطلاب عند سماع نغمة الهاتف النقال، وتم العثور على نسبة عالية جداً من الطلاب الذين يستخدمون الهواتف قبل النوم بنسبة (٩٣%)، و(٦٧%) من الطلاب لا يعيشون بدون هواتف نقالة.

وفي دراسة زهير (Zuhair, 2014) التي هدفت التعرف على نمط استخدام الهاتف وتوضيح مدى انتشار وعوامل الخطر المحتملة لظاهرة الرنين الوهمي والاهتزاز الوهمي، وتحديداً وعي المشاركين اتجاه المخاطر الصحية المحتملة من استخدام الهاتف النقال وتقييم إدمان الهاتف النقال بين الطلبة. تم استخدام استبانة لجمع البيانات. تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس الذين تم اختيارهم من الكليات الصحية والإنسانية في الجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط اليومي لاستخدام الهاتف النقال (٦.٠) ساعات في اليوم ونسبة انتشار ظاهرة الرنين الوهمي بين المشاركين كانت ما يقارب (٧٠.٠%)، بينما كانت نسبة انتشار ظاهرة الاهتزاز الوهمي (٦٥.٤%)، لقد اتضح من خلال النتائج أن الذكور وطلاب الكليات الإنسانية شكلوا أعلى نسبة المشاركين الذين لم تكن لهم دراية بأي إجراء ممكن اتخاذه لتقليل المخاطر الصحية التي قد تنتج من استخدام الهاتف النقال، كان معدل الإدمان على الهاتف النقال بين المشاركين (٣٧.٣%).

وَأجرى جويال (Goyal, 2015) دراسة هدفت إلى تحديد نسبة انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وتقييم العوامل المرتبطة بهذه المتلازمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً من طلاب

الدراسات العليا من مختلف التخصصات في جامعة كوكشترا في الهند. أظهرت نتائج الدراسة أن (74%) من الطلاب لديهم اهتزازات وهمية ورنين وهمي معاً، في حين كان (17%) من الطلاب لديهم اهتزازات وهمية فقط، و(4%) فقط يشعرون بمتلازمة الرنين، وكانت كل من المتلازمتين تحدث أكثر للطلاب الذين يحتفظون بهواتفهم النقالة في جيب القميص أو الجينز من الذين يضعون هواتفهم في حقيبة اليد، وأشار (75%) من الطلاب أن الاهتزاز والرنين يحدثان عندما يكون الهاتف مغلقاً أو ليس في جيوبهم، بالإضافة إلى أن هذه المتلازمة تتناسب طردياً مع مدة استخدام الهاتف النقال، ومستوى الاتزان العاطفي لدى الفرد، على الرغم من أن معظم الطلاب اتفقوا على أن المتلازمة الوهمية لم تزعجهم، ولكن البعض أشار إلى القلق عندما يشعرون بالأعراض المصاحبة للمتلازمة الوهمية.

وقام روسينبيرجير (Rosenberger, 2015) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن مدى انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الاستقرائي، وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت متلازمة الاهتزاز الوهمي، ومراجعتها. أظهرت نتائج الدراسة أن الدراسات السابقة بينت أن معظم مستخدمي الهواتف النقالة لا يجدون بأن متلازمة الاهتزاز الوهمي مزعجة جداً، كما أشارت النتائج أن أغلبية كبيرة من مستخدمي الهواتف النقالة تواجه هذه الظاهرة.

وأجرى كرجير (Kruger, 2015) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى التعرف على متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وارتباطها بمؤشرات قلق التعلق لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام استبانة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، واستبانة قلق التعلق. تكونت عينة الدراسة من (١٦٨) طالباً وطالبة، منهم (٧٤) طالباً، و(٩٤) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن (٨٢%) من أفراد عينة الدراسة يعانون من متلازمة الاهتزاز الوهمي، و(٥٠%)

منهم يعانون من متلازمة الرنين الوهمي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، ومؤشرات قلق التعلق لدى الطلبة.

أما دراسة ساوير وإيمليير ومافي وبييتريك وكرامير (Sauer, Eimler, Maafi, Pietrek & Krämer, 2015) التي أجريت في ألمانيا فهدفت إلى الكشف عن محددات متلازمة الاهتزاز الوهمي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة إلكترونية لتقييم أنماط استخدام الهاتف النقال، ومدى انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٩) فرداً، منهم (١١٢) ذكراً، و(١٣٧) أنثى، بلغ متوسط أعمارهم (٢٦.٢٢) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن (٨٣.٥%) من أفراد عينة الدراسة يشعرون بمتلازمة الاهتزاز الوهمي، كما أشارت النتائج إلى أن هناك عوامل تؤثر بهذه المتلازمة كأنماط استخدام الهاتف النقال.

وأجرى كرجير ودجيرف (Kruger & Djerf, 2017) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن مؤشرات متلازمة الاهتزاز الوهمي للهاتف النقال لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام استبانة متلازمة الاهتزاز الوهمي، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. تكونت عينة الدراسة من (٧٦٦) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، منهم (٣٨٢) طالباً، و(٣٨٤) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة انتشار متلازمة الاهتزاز الوهمي بنسبة كبيرة لدى الطلبة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين متلازمة الاهتزاز الوهمي، وعوامل الشخصية، والجنس، والعمر، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متلازمة الاهتزاز الوهمي، تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث، وتبعاً لمتغير العمر، لصالح الأصغر سناً، وتبعاً لمتغير الاستقرار العاطفي، لصالح ممن لديهم مستوى منخفض من الاستقرار العاطفي.

ثانياً : الدراسات الخاصة بالإنعزان الإنفعالي

أجرى خالاتباري وجورانشيرودي وازاري وبازليه وسافاريدي (Khalatbari, Ghorbanshiroudi, Azari, Bazleh & Safaryazdi, 2013) دراسة في إيران هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا الزوجي وفقاً للمعايير الدينية والانتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة الرضا الزوجي، واستبانة عوامل الشخصية الخمسة. تكونت عينة الدراسة من (١١٠) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة الإمام صادق. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الرضا الزوجي والانتزان الانفعالي لدى الطلبة. وقام مينالدي ومينالدي وادهيتوارمان وكيكاليه وايميليا وبرابانداري (Menaldi, Menaldi, Adhityawarman, Dwiprahasto, Kekalih, Emilia & Prabandari, 2013) بدراسة في إندونيسيا هدفت إلى التعرف على مقاومة الإجهاد والتكيف معه، ومستوى الانتزان الانفعالي لدى طلبة الطب الذين حصلوا على تصنيف ٤ و ٥ في الاختبار السيكومتري، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل ذات الصلة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الإجهاد، ومقياس الانتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٩٥) طالباً وطالبةً من طلبة الطب في جامعة إندونيسيا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقاومة الإجهاد والتكيف معه، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الانتزان الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً .

وأجرى نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta & Vitalia, 2013) دراسة في رومانيا هدفت إلى الكشف عن تأثير الخبرات على الانتزان الانفعالي لدى الطلبة، كما هدفت التعرف على طرق تنمية سمات الشخصية التي تعزز الانتزان الانفعالي. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم تطبيق برنامج تنمية سمات الشخصية على أفراد عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب من

طلبة الجامعة من تخصص علم النفس، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢١) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلبة بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد، أو بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

وقام أسعد (2014) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العوامل الاجتماعية والديموغرافية، وأساليب المعاملة الوالدية المتنبئة بالاتزان الإنفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس أساليب المعاملة الوالدية. تكونت عينة الدراسة من (1276) طالباً وطالبةً من مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، جاء بـ عدد الاكتئاب بالمرتبة الأولى، وجاء عدد العدائية بالمرتبة الثانية، بينما جاء بـ عدد الإنفعالية بالمرتبة الثالثة، كما أشارت النتائج أن المتغيرات الاجتماعية التي تؤثر على الاتزان الإنفعالي ككل هي مكان الإقامة، الدخل الشهري، وحجم الأسرة، وبينت أن الذكور أكثر إنفعالية من الإناث.

وأجرى زاباتا (Zapata, 2015) دراسة في الفلبين هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي، والنضج الانفعالي لدى الطلبة المعلمين في جامعة بولاكان. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي المكون من (٣٠) فقرة، ومقياس النضج الانفعالي، المكون من (٢٠) فقرة. تكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الرابعة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي و مستوى النضج الانفعالي جاء متوسطاً لدى الطلبة، كما أشارت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي، حيث يؤدي الاتزان الانفعالي إلى النضج الانفعالي.

أما دراسة الصافي (Alsafi, 2015) التي أجريت في العراق فهذفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم (ابن الهيثم)، كما هدفت إلى التعرف على وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي عدّ من قبل الجميلي، والمكون من (٥٢) فقرة. تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

وقامت الرواشدة (٢٠١٥) بدراسة في الأردن هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي لدى الطلبة المنذرين وغير المنذرين في جامعة مؤتة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة، منهم (١٥٠) طالباً وطالبة من المنذرين، و(١٥٠) طالباً وطالبة من غير المنذرين. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلبة المنذرين وغير المنذرين وأبعاده (تقدير الذات، السعادة، الاستقلالية)، لصالح الطلبة غير المنذرين وفي بعدي (القلق، الشعور بالذنب) لصالح الطلبة المنذرين، وعدم وجود فروق في بُعد (الوسواس)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة المنذرين وغير المنذرين تعزى للنوع الاجتماعي على العينة ككل، ولعيني الطلبة المنذرين وغير المنذرين كل على حدة، وعدم وجود فروق في مستوى الاتزان لانفعالي بين الطلبة المنذرين وغير المنذرين تعزى للتخصص. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة المنذرين وغير المنذرين بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الرابعة، لصالح طلبة السنة الرابعة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي والمعدل التراكمي لدى الطلبة المنذرين وغير المنذرين

في جامعة مؤتة على العينة ككل ولدى عيني الطلبة المنذرين والطلبة غير المنذرين كل على حدا؛ أي أنه بزيادة مستوى الاتزان الانفعالي يزداد المعدل التراكمي.

أما دراسة واني وسانكار وانجيل ودهيفيا وراجيسواري واثيراي (Wani, Sankar, Angel,) (Dhivya, Rajeswari & Athirai, 2016) التي أجريت في الهند فهدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة انامالاي في ولاية تاميل نادو، منهم (١٥٠) طالباً، و(١٥٠) طالبةً. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلاب والطالبات.

وأجرى سيريبيرياكوف وموروزوفا وكوكنيفا وزهاروفا وكوستيليفا وكولاركوفا (Serebryakova, Morozova, Kochneva, Zharova, Kostyleva & KolaRkova,) (2016) دراسة في روسيا هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي كشرط لتكيف الطلبة للدراسة في مؤسسات التعليم العالي (الجامعات). ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس التكيف مع الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الأولى أظهرت نتائج الدراسة أن الاتزان الانفعالي يعد شرطاً لتكيف الطلبة للدراسة في مؤسسات التعليم العالي، وهذا يؤدي إلى تفاعل الطلبة في البيئة الاجتماعية التي تؤدي إلى التكيف.

وقام جيورجهي (Gheorghe, 2016) بدراسة في رومانيا هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي كسمة شخصية لدى طلبة طب الأسنان في العلاقة مع المصالح المهنية. ولتحقيق أهداف

الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الأخيرة في كلية طب الأسنان في جامعة أوفيدوس. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح التحقيقية والواقعية والاجتماعية، ووجود علاقة إيجابية معتدلة مع مصالح المغامرة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح الفنية والتقليدية.

تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال مطالعة الدراسات السابقة، يُلحظ أن هذه الدراسات قد تباينت في أهدافها والمتغيرات التي تناولتها، حيث تناولت بعض الدراسات نسبة انتشار الاهتزاز الوهمي، كدراسة روثيغ وآخرون (Rothberg, et al, 2010)، ودروين وآخرون (Drouin, et al, 2012)، وروسينبيرجير (Rosenberger, 2015) وتناولت دراسات أخرى مدى انتشار متلازمتي الاهتزاز والرنين الوهمي، كدراسة لين وآخرون (Lin, et al, 2013) وعلام وآخرون (Alam, et al, 2014) وجوبال (Goyal, 2015) بينما تناولت بعض الدراسات محددات متلازمة الاهتزاز الوهمي، كدراسة ساوير وآخرون (Sauer, et al, 2015).

أما الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي، فقد تباينت في أهدافها، حيث هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا الزوجي وفقاً للمعايير الدينية والاتزان الانفعالي، كدراسة خالاتباري وآخرون (Khalatbari, et al, 2013)، بينما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي، كدراسة مينالدي وآخرون (Menaldi, et al, 2013)، والصافي (Alsafi, 2015)، وواني وآخرون (Wani, et al, 2016) وهدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن العوامل الاجتماعية والديموغرافية، وأساليب المعاملة الوالدية المتتبئة بالاتزان الإنفعالي،

كدراسة أسعد (2014)، فيما تناولت دراسات أخرى الاتزان الانفعالي، والنضج الانفعالي لدى الطلبة، كدراسة زاباتا (Zapata, 2015).

ويلحظ من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة عدم وجود دراسات - على حد علم الباحثة - تناولت متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، وعدم وجود ربط لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي مع الاتزان الانفعالي سواء في البيئة العربية أو الأجنبية، بالرغم من أهمية عينة الدراسة، بالإضافة إلى أهمية متغيرات الدراسة، والتي اشتملت على متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، والاتزان الانفعالي.

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الجانب، بأنه لم يكن هناك أي من الدراسات العربية، أو الأجنبية حاولت الكشف عن مدى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، دون ارتباطها بمتغيرات أخرى، أي لم يكن هناك دراسات حاولت الكشف عن مدى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وعلاقتها بالاتزان الانفعالي بشكل مباشر. في حين هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن ذلك، وهذا ما ترى الباحثة أنه يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة، التي اقتصر معظمها على تناول متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي وعلاقتها بمتغيرات أخرى لا صلة لها بمتغيرات الدراسة وبناءً على ذلك تتوقع الباحثة أن يكون لهذه الدراسة موقعاً بين الدراسات السابقة، وانطلاقة لمزيد من الدراسات والبحوث ضمن هذه المتغيرات.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل عرضاً لأفراد الدراسة، وطريقة اختيارهم، والأداتين اللتين تم تطويرهما، وطرق التحقق من صدقهما وثباتهما، والإجراءات المتبعة في تطبيقهما، بالإضافة إلى المتغيرات المستقلة والتابعة والمستخدم في الدراسة، ويتضمن أيضاً وصفاً للمعالجات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات بهدف التوصل إلى نتائج الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك البالغ عددهم (٢٨٨٣٥) طالباً وطالبةً موزعين إلى (١١٠٤٥) طالباً منهم (٧٠٧٧) في الكليات الإنسانية و(٣٩٦٨) في الكليات العلمية و(١٧٧٩٠) طالبةً منهم (١٢٨٧٠) في الكليات الإنسانية و(٤٩٢٠) في الكليات العلمية.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة من شعب العلوم العسكرية والمواد الحرة التي تضم طلبة بكالوريوس يمثلون جميع التخصصات ومختلف المستويات من الفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧. وقد بلغ عددهم (١٠٩) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة اليرموك الموزعين إلى (٩٩) طالباً منهم (٣٦.٩٦%) من حجم العينة و(١٠) طالبةً من شكلات ما نسبته (٦٣.٠٤%) من حجم العينة من مثليين لمجتمع الدراسة، والجدول ١ يبين توزيع أفراد مجتمع وعينة الدراسة وفقاً للجنس والكلية والسنة الدراسية.

الجدول ١

توزيع أفراد مجتمع وعينة الدراسة وفقاً للجنس والكلية والسنة الدراسية.

المتغير	مستويات المتغير	المجتمع		العينة	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
الجنس	طالب	38.30	11045	36.96	299
	طالبة	61.70	17790	63.04	510
	الكلي	100.00	28835	100.00	809
الكلية	إنسانية	69.18	19947	69.22	560
	علمية	30.82	8888	30.78	249
	الكلي	100.00	28835	100.00	809
السنة الدراسية	أولى	26.98	7779	49.57	401
	ثانية	21.79	6283	23.11	187
	ثالثة	22.21	6405	13.47	109
	رابعة فأكثر	29.02	8368	13.84	112
	الكلي	100.00	28835	100.00	809

أداتا الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة المُمثلة بمعرفة مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، والعلاقة بينهما. فقد أُستخدم في الدراسة الحالية الأداة التاليتين:

أو لاً . أداة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

بهدف الكشف عن مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك، فقد تم بناء مقياس خاص بهذه الدراسة، استناداً إلى مجموعة من الخطوات التي حددها هيولينج ودراسجو وبيرسونس (Huling, Drasgow & Parsons, 1983)، التي تتلخص بما يلي: الخطوة الأولى؛ تحديد أبعاد المقياس، الخطوة الثانية؛ كتابة فقرات المقياس اتصاداً على خبرة المتخصصين والأدب النظري، كما تم الاستفادة من الدراسات ذات الصلة ومن أبرزها: دراسة لارمي (Laramie, 2007)، دراسة روثبيرج وزملاؤه (Rothberg, 2010)، دراسة دروين، وكايسير وميلير (Drouin, Kaiser & Miller, 2012)، دراسة (Lin, et al, 2013)، حيث

تكوّن المقياس في صورته الأولى مئلاث عشرة فقرة. (الملحق أ)

دلالات الصدق والثبات لمقياس متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

دلالات الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه على مجموعة مؤلفة من (١٣) عضو هيئة تدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد التربوي والتربية الخاصة ومناهج وأساليب تدريس العلوم في جامعة اليرموك (الملحق أ)، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف مبرونه مناسباً على الفقرات.

تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين؛ حيث تم تعديل الصياغة اللغوية لثلاث فقرات، وحذف فقرة واحدة، وإضافة ست فقرات، واشتقاق فقرتين من فقرة واحدة، والإبقاء على ثمان فقرات كما هي، وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (١٩) فقرة. (الملحق ب)

مؤشرات صدق البناء

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء الخاصة بالاتساق الداخلي لفقرات المقياس؛ فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٣٥) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة، والدرجة الكلية للمقياس؛ وذلك من أجل معرفة مدى مساهمة كل فقرة من فقرات المقياس، بما يقيسه المقياس ككل، وذلك كما في الجدول ٢.

جدول ٢

قيم معاملات ارتباط الفقرة المصحح مع متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي.

الرقم	مضمون فقرات الاهتزاز والرنين الوهمي	ارتباط الفقرة المصحح مع المقياس
1	أشعر أن هاتفي يرن رغم أنه في وضع صامت	0.59
2	أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق	0.64
3	أشعر هاتفي يهتز رغم أنه مغلق	0.62
4	أسمع هاتفي يرن بالرغم من عدم وجوده معي	0.62
5	أسمع صوت نغمة وصول الرسائل النصية بالرغم من وجود هاتفي في وضع صامت	0.71
6	أسمع وصول الإشعارات المختلفة (واتس أب، فيسبوك،) بالرغم من عدم تفعيلها	0.68
7	أسمع هاتفي يرن في الأوقات التي اعتدت على تلقي المكالمات فيها	0.64
8	أشعر أن هاتفي يهتز أثناء النوم على الرغم من أنه مغلق	0.72
9	أشعر أن الهاتف يهتز بالرغم من وجوده في غرفة أخرى	0.67
10	أصحو من النوم معتقدًا وصول إشعارات مختلفة (فيسبوك، واتس أب، رسائل نصية)	0.18
11	أصحو من النوم معتقدًا أن هاتفي يرن بالرغم من أنه ليس كذلك	0.69
12	أسمع هاتفي يرن وهو مغلق أو صامت بالرغم من وجودي في أماكن الضوضاء	0.70
13	أشعر أن هاتفي يهتز وهو مغلق بالرغم من وجودي في أماكن الضوضاء	0.71
14	أسمع هاتفي يرن بعد إغلاقي له ووضعه في جيبتي بفترة قصيرة جدًا	0.72
15	أسمع هاتفي يرن من شخص تربطني به علاقة حميمة بالرغم من أنه مغلق أو صامت	0.70
16	أسمع هاتفي يرن عند انتظار خبير مصيري بالرغم من أنه مغلق أو صامت	0.66
17	أسمع هاتفي يرن بينما أشاهد التلفاز رغم أنه مغلق أو صامت	0.75
18	أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق إذا كنت مشغولاً بما لا أستمع به	0.75
19	أسمع هاتفي يرن أثناء انهماكي في العمل	0.62

يلاحظ من مؤشرات صدق البناء السليمة، أن جميع الفقرات بلغ معامل ارتباطها

المصحح مع المقياس كانت أعلى من (0.30)، باستثناء الفقرة (10) وبالتالي تم حذفها،

حيث تم معيار لقبول الفقرة بالأقل يقل معامل ارتباطها المصحح دون (0.30)، وفق ما

أشار إليه هاتي (Hattie, 1985)؛ وبذلك فقد قبلت باقي فقرات المقياس.

ثبات مقياس متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لأداة الاهتزاز والرنين الوهمي؛ فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's α على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمته (٠.٩٤). ولأغراض التحقق من ثبات إعادة لهما؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية سافة الذكر بطريقة الاختبار وإعادة Test-Retest بفواصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأول بالتطبيق الثاني في العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمته (٠.٩٥).

تصحيح مقياس متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

اشتمل مقياس متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بصورته النهائية على ثمان عشرة فقرة، يُجاب عليها بتدرج خماسي يشتمل البدائل أ، ب، ج، د، هـ، وتعطى عند تصحيح المقياس (٥)، غالباً أ وتعطى عند تصحيح المقياس (٤)، أحياناً أ وتعطى عند تصحيح المقياس (٣)، نادراً أ وتعطى عند تصحيح المقياس (٢) مطلقاً أ وتعطى عند تصحيح المقياس (١) وهذه الدرجات تنطبق على جميع الفقرات كونها مصاغة باتجاه موجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل من (١٨) وحتى (٩٠) درجة، حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر على ازدياد متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والعكس صحيح، وقد تم تصنيف الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة إلى ثلاثة مستويات لشدة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لديهم على النحو الآتي: مرتفع ويعطى للحاصلين على درجة أكبر من (٣.٦٦)، متوسط ويعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (٢.٣٤) وحتى (٣.٦٦)، منخفض ويعطى للحاصلين على درجة أقل من (٢.٣٤).

كما تم بناء معيار آخر؛ بغرض تحديد نسبة انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك بالاعتماد على الوسط الحسابي البالغة قيمته (٠.٩٢٠٢٦٥٧٧٦) لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، وذلك على النحو الآتي:

مستوى انتشار الاهتزاز والرنين الوهمي	فئة الأوساط الحسابية المقابلة له
منخفض	أقل من 1.30284918
متوسط	1.30284918 (الوسط الحسابي-الانحراف المعياري) وحتى 3.143380733 (الوسط الحسابي+الانحراف المعياري)
مرتفع	أكبر من 3.143380733

ثانياً ١. أداة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك

بهدف الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، فقد تم تطوير مقياس خاص بهذه الدراسة، استناداً إلى مجموعة من الخطوات التي حددها هيولينج وزملاؤه (Huling, et al., 1983)، التي تتلخص بما يلي: الخطوة الأولى؛ تحديد أبعاد المقياس، الخطوة الثانية؛ كتابة فقرات المقياس اعتماداً على خبرة المتخصصين والأدب النظري، كما تم الاستفادة من الدراسات ذات الصلة ومن أبرزها: دراسة ريان (٢٠٠٦)، دراسة حمدان (٢٠١٠)، دراسة عطية (٢٠١٤)، دراسة أسعد (٢٠١٤)، دراسة الوهبي (٢٠١٦)، حيث تكون المقياس في صورته الأولى من عشرين فقرة موزعة إلى خمسة أبعاد؛ هي: الاسترخاء وله ست فقرات، الاجتماعية وله أربع فقرات، تحمل الضغوط وله أربع فقرات، الثقة بالنفس وله ثلاث فقرات، التسامح وله ثلاث فقرات. (الملحق ب)

دلالات الصدق والثبات لمقياس الاتزان الانفعالي

دلالات الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه على مجموعة مؤلفة من (١٣) عضو هيئة تدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد التربوي والتربية الخاصة ومناهج وأساليب تدريس العلوم في جامعة اليرموك، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً على الأبعاد أو الفقرات.

تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين؛ حيث تم حذف بعد الثقة بالنفس المكون من ثلاث فقرات، وتعديل الصياغة اللغوية لثلاث فقرات وحذف فقرة واحدة وإضافة فقرة واحدة إلى بعد الاجتماعية، وتعديل الصياغة اللغوية لثلاث فقرات ودمج فقرتين بفقرة واحدة والإبقاء على فقرة واحدة دون تعديل في بعد الاسترخاء، وتعديل صياغة ثلاث فقرات وإضافة فقرة واحدة إلى بعد التسامح، وحذف فقرتين وتعديل الصياغة اللغوية وإضافة فقرة واحدة إلى بعد تحمل الضغوط، وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (١٧) فقرة؛ موزعة إلى أربعة أبعاد: الاسترخاء وله خمس فقرات مشتملاً على ثلاث فقرات سالبة المضمون ذوات الأرقام (٢، ٣، ٥) الاجتماعية وله أربع فقرات مشتملاً على ثلاث فقرات سالبة المضمون ذوات الأرقام (٦، ٧، ٨) تحمل الضغوط وله ثلاث فقرات مشتملاً على فقرتين سالبتين المضمون ذواتي الرقمين (١٠، ١١) التسامح وله أربع فقرات مشتملاً على فقرة سالبة المضمون ذات الرقم (١٧). (الملحق ج)

مؤشرات صدق البناء والصدق العملي

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء الخاصة بالاتساق الداخلي لفقرات المقياس؛ فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٣٥) طالباً وطالبة من كلية جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء الخاصة بالاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس، حيث تبين أن كل فقرة من الفقرات ذوات الأرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٢، ١٧) ترتبط مع بقية فقرات المقياس بعلاقات ارتباطية سلبية بالرغم من مراعاة اتجاه الفقرات سالبة المضمون وغير ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما توجب عليه حذفها جميعاً من المقياس، كونها لا تقدم أية معلومات.

وفي ضوء ذلك تم التوصل إلى دلالات الصدق العملي لمقياس الاتزان الانفعالي (١٧) فقرة عن طريق إجراء التحليل العملي، وذلك بعد تطبيق المقياس (١٧) فقرة على عينة الدراسة والمكونة من (٨٠٩)، حيث تم اعتبار التشبع بمقدار (٠.٤) فأكثر للفقرة مقبولاً، وقد أظهرت النتائج تشبع (8) فقرات على بعد واحد، وذلك كما هو مبين في الجدول (٣).

جدول ٣

قيم معاملات الصدق العملي لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي (١٧) فقرة.

الرقم	مضمون فقرات الاتزان الانفعالي	التشبع
1	أمتاز بالهدوء مقارنة بغيري	0.31
2	أستثار في مواقف النقاش العاديه	0.15
3	أغضب لأسباب تافهة	0.14
4	أسيطر على نفسي عندماأغضب	0.18
5	حياتي مليئه بالمنغصات	0.20
6	أؤثر في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	0.19
7	أميل للمشجارات عندما يزعجني الآخريين	0.16

0.19	أضطرب لوجود الآخرين معي	8
0.48	أضبط نفسي لو كانت الأشياء في غير مكانها	9
0.46	يضايقتني استخفاف الآخرين بمشاعري (عكسية)	10
0.41	يزعجني أن أتصرف كما يتوقع الآخرون مني وليس كما أريد أنا (عكسية)	11
0.18	لدي القدرة على تحديد أولوياتي في الحياة.	12
0.51	أتعامل بروية في المواقف الصعبة	13
0.51	أتفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي	14
0.47	أتجاوز عن أخطاء الآخرين معي	15
0.42	أقبل نفسي عندما أخطئ	16
0.20	أرد الإساءة بمثلها	17

يتضح من الجدول (٣): أنه تم حذف الفقرات (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٢، ١٧)؛

لأنها لم تكن ذات تشبعات تزيد قيمتها عن (٠.٤)، وبهذا أصبحت الصورة النهائية للمقياس الدراسة مكونة من (١٨) فقرات تقيس الاتزان الانفعالي ككل (ملحق د).

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لأداة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha بالاعتماد على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمته (٠.٧٢). ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للأداة؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة عاداته Test-Retest بفواصل زمنية مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني بالاعتماد على بيانات العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمته (٠.٧٨).

تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي

اشتمل مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية على ثمان فقرات، منها ست فقرات يُجاب عليها بتدرج خماسي يشتمل البدائل الخمسة وتُعطى عند تصحيح المقياس (٥) غالباً ما

وتعطى عند تصحيح المقياس (٤) أحياناً وتعطى عند تصحيح المقياس (٣) أحياناً وتعطى عند تصحيح المقياس (٢) مطلقاً وتعطى عند تصحيح المقياس (١) وهذه الدرجات تنطبق على الفقرات المصاغة باتجاه موجب، ومنها فقرتين يجاب عليها بتدرج خماسي يشتمل البدائل دائماً وتعطى عند تصحيح المقياس (١) غالباً وتعطى عند تصحيح المقياس (٢) أحياناً وتعطى عند تصحيح المقياس (٣) أحياناً وتعطى عند تصحيح المقياس (٤) مطلقاً وتعطى عند تصحيح المقياس (٥) وهذه الدرجات تنطبق على الفقرات المصاغة باتجاه سالب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل من (٨) وحتى (٤٠) درجة، حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر على زيادة الاتزان الانفعالي والعكس صحيح، وقد تم تصنيف الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة إلى ثلاثة مستويات للاتزان الانفعالي لديهم على النحو الآتي: مرتفع ويعطى للحاصلين على درجة أكبر من (٣.٦٦)، متوسط ويعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (٢.٣٤) وحتى (٣.٦٦)، منخفض ويعطى للحاصلين على درجة أقل من (٢.٣٤).

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة؛ تم إتباع الخطوات والإجراءات التالية:

- تطوير أداة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالمتلازمة مثل: دراسة لارمي (Laramie, 2007)، دراسة روثبيرج وزملاؤه (Rothberg, 2010)، دراسة دروين، وكايسير وميلير (Drouin, Kaiser & Miller, 2012)، دراسة (Lin, et al, 2013).

- تطوير أداة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالمتلازمة مثل: دراسة ريان (٢٠٠٦)، دراسة حمدان (٢٠١٠)، دراسة عطيه (٢٠١٤)، دراسة أسعد (٢٠١٤)، دراسة الوهبي (٢٠١٦).
- التحقق من الصدق الظاهري لأداتي الدراسة في صورتها الأولى ليتبين.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عميد كلية التربية في جامعة اليرموك موجه لرئيس جامعة اليرموك، وذلك لمخاطبة عمداء كليات الجامعة؛ بهدف تسهيل مهمة الباحثة، كما هو مبين في الملحق و.
- التحقق من دلالات الصدق والثبات لأداتي الدراسة في صورتها النهائية.
- توزيع أداتي الدراسة على أفراد عينة الدراسة المستهدفة بعد شرح هدف الدراسة لهم.
- الطلب من أفراد عينة الدراسة الإجابة على فقرات استبانة أداتي الدراسة كما يرونها معبرةً عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية وذلك بعد أن تمت إحاطتهم علماً أن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
- جمع البيانات ثم إدخالها إلى ذاكرة الحاسوب، وذلك بهدف المعالجة الإحصائية لها.

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن سؤال الدراسة الأوفقد تم حساب التكرارات المٌ شاهدة لكل مستوى من مستويات انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك والنسب المئوية لها، ثم استخدام اختبار إٌلحسن المطابقة، الذي لا يمكن حسابه إلاً بعد حساب التكرارات المتوقعة لهم والباقي، ثم تم حساب الباقي المعياري.

- للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب فقرات الاتزان الانفعالي لدى الطلبة تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية.
- للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك.
- للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع؛ فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لاختلاف جنس الطلبة وكمياتهم، ثم تم تحويل قيمهما إلى قيم Z الفشرية المكافئة لها؛ ثم استخدام معادلة الفرق بينهما. وكذلك فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لاختلاف السنة الدراسية، ثم تم تحويل قيمهما إلى قيم Z الفشرية المكافئة لها؛ ثم استخدام الإحصائي V بينها.

متغيرات الدراسة:

تم تصنيف متغيرات الدراسة على النحو الآتي:

المتغيرات المستقلة، وهي:

١. جنس الطلبة؛ وله فئتان (طالب، طالبة).
٢. الكلية؛ وله مستويان (علمية، إنسانية).
٣. نوع الهاتف المستخدم؛ وله مستويان (ذكي، بسيط).
٤. السنة الدراسية؛ وله أربعة مستويات (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة فأكثر).
٥. التحصيل الأكاديمي؛ وله أربعة مستويات (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول).

٦. مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يوميًا؛ وله أربعة مستويات (أقل من

ساعة، من ساعة وحتى ثلاث، من ثلاث ساعات وحتى خمس، من خمس ساعات

وحتى عشرة).

٧. منذ متى تستخدم الهاتف؛ وله ثلاثة مستويات (أقل من سنتين، من سنتين وحتى تسع،

أكثر من تسع سنوات).

٨. المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك؛ وله خمسة مستويات (جيب القميص،

جيب البنطال الأمامية، جيب البنطال الخلفية، شنطة اليد، اليد).

المتغير التابع؛ وهو: علاقة الاهتزاز والرنين الوهمي بالانفعال لدى طلبة جامعة

اليرموك.

منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

بالانفعال لدى طلبة جامعة اليرموك، وللكشف عن مستوى كلٍّ منهما، وللكشف عن أثر

جنس الطلبة في العلاقة بينهما، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

الفصل الرابع

عرض النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالانحياز الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك عن طريق الإجابة عن الأسئلة الآتية:

أولاً النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نصَّ على: "ما مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول؛ فقد تم حلب التكرارات المٌشاهدة (Observed Frequencies) لكل مستوى من مستويات انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك والنسب المئوية لها التي تم تحديدها وفقاً لمعيار تصنيف درجات الطلبة على مقياس متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المذكور في الطريقة والإجراءات، ثم استخدام اختبار χ^2 لحسن المطابقة (Goodness of fit) الذي لا يمكن حسابه إلاً بعد حساب التكرارات المتوقعة (Expected Frequencies) لهم والباقي (Residual)، ثم تم حساب الباقي المعياري (Standardized Residual) بهدف تحديد مستوى انتشار الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك عن طريق تحديد أي النسب المئوية للطلبة ضمن كل مستوى من مستويات الاهتزاز والرنين الوهمي قد كانت أكثر مما هي متوقعة وأي منها قد كانت أقل مما هي متوقعة، وذلك كما هو مبين في الجدول ٤.

الجدول ٤

نتائج اختبار χ^2 لحسن مطابقة لقرارات المٌشاهدة للمتوقعة ضمن مستويات متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك.

الرتبة	متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	χ^2	درجة الحرية	احتمالية الخطأ	الباقى المعياري
1	متوسط	524	64.77	269.67	2.08	0.51	239.87	1	0.00	15.49
2	مرتفع	148	18.29	269.67	3.73	0.48	54.89	1	0.00	-7.41
3	منخفض	137	16.93	269.67	1.12	0.10	65.27	1	0.00	-8.08
	الكلية	809	100.00	809.00	2.22	0.92	360.03	2	0.00	0.00

يلاحظ من الجدول أنَّ نتائج مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى

طلبة جامعة اليرموك قد كانت على النحو الآتي:

- جاء مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المتوسط في المرتبة الأولى ضمن

مستوى شدة (متوسط) بنسبة مئوية (٦٤.٧٧%) من مجمل أفراد عينة الدراسة وهي

نسبة أعلى مما هي متوقع لها وفقاً للباقي المعياري عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

- جاء مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المرتفع في المرتبة الثانية ضمن

مستوى شدة (مرتفع) بنسبة مئوية (١٨.٢٩%) من مجمل أفراد عينة الدراسة وهي نسبة

أقل مما هي متوقع لها وفقاً للباقي المعياري عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

- جاء مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي المنخفض في المرتبة الثالثة ضمن

مستوى شدة (منخفض) بنسبة مئوية (١٦.٩٣%) من مجمل أفراد عينة الدراسة وهي

نسبة أقل مما هي متوقع لها وفقاً للباقي المعياري عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

ثانيًا النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نصَّ على: "ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاتزان الانفعالي والفقرات التابعة له لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب فقرات الاتزان الانفعالي لدى الطلبة تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما هو مبين في الجدول ٥.

الجدول ٥

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاتزان الانفعالي والفقرات التابعة له لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبةً تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية.

الرتبة	الرقم	الاتزان الانفعالي والفقرات التابعة له	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	14	أنفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي	3.88	1.09	مرتفع
2	1	أمتاز بالهدوء مقارنة بغيري	3.79	1.16	مرتفع
3	13	أتعامل بروية في المواقف الصعبة	3.71	1.06	مرتفع
4	15	أتجاوز عن أخطاء الآخرين معي	3.66	1.12	مرتفع
5	10	يضايقني استخفاف الآخرين بمشاعري (عكسية)	3.58	1.29	مرتفع
6	11	يزعجني أن أتصرف كما يتوقع الآخرون مني وليس كما أريد أنا (عكسية)	3.54	1.25	مرتفع
7	16	أقبل نفسي عندما أخطئ	3.54	1.19	مرتفع
8	9	أضبط نفسي لو كانت الأشياء في غير مكانها	3.11	1.18	متوسط
		الكلّي للمقياس	3.60	0.68	مرتفع

يلاحظ من الجدول ٥ أنَّ مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك قد جاء ضمن مستوى (متوسط) بعد تصنيف الوسط الحسابي الخاص به وفقاً للمعيار المذكور في فصل الطريقة والإجراءات وقد صدّقت فقرات الاتزان الانفعالي لديهم ضمن مستويين وفقاً للمعيار المذكور في فصل الطريقة والإجراءات؛ هما: (مرتفع) للفقرات ذات الرتبة من (١) وحتى (٧)، و(متوسط) للفقرة ذات الرتبة (٨).

ثالثاً النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نصَّ على: "ما حجم العلاقة الارتباطية لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك حيث بلغت قيمته (-0.16) بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهي علاقة سالبة الاتجاه ضعيفة القوة حسب معيار (Hinkle, Wiersma, Jurs; 1988).

رابعاً النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نصَّ على: "هل يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك يُعزى لـ (الجنس، الكلية، نوع الهاتف المُستخدم، منذ متى تستخدم الهاتف، السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يوميًا، المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك؟)".

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع؛ فقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (الجنس، الكلية، نوع الهاتف المُستخدم)، ثم تم تحويل قيم معاملات الارتباط إلى قيم Z الفشرية المكافئة لها؛ بهدف الكشف عن جوهرية الفرق بينهما باستخدام معادلة الفرق بين معاملي ارتباط لعينتين مستقلتين، وذلك كما هو مبين في الجدول ٦.

الجدول ٦

نتائج معادلة الفرق بين معاملي ارتباط لعينتين مستقلتين لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً للجنس، الكلية، نوع الهاتف المستخدم).

المتغير	الجنس	ارتباط متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي	العدد	Z	احتمالية الخطأ
الجنس	ذكر	0.21	299	1.364	0.914
	أنثى	0.11	510		
الكلية	علمية	0.15	560	-0.112	0.396
	إنسانية	0.16	249		
نوع الهاتف المستخدم	ذكي	0.15	786	-0.274	0.384
	بسيط	0.21	23		

* القيمة الحرجة للتوزيع الزائبي ثنائي الذيل عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ تساوي القيمة المطلقة لـ (1.95996)

يتبين من الجدول ٦ عدم وجود فرق دال إحصائي $\alpha=0.05$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين

معاملي ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك عزي للجنس، الكلية، نوع الهاتف المستخدم).

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (منذ متى تستخدم الهاتف)، ثم تم تحويل قيم معاملات الارتباط إلى قيم Z الفشرية المكافئة لها؛ بهدف الكشف عن جوهرية الفروق بينها باستخدام الإحصائي V، وذلك كما هو مبين في الجدول ٧.

الجدول ٧

نتائج الإحصائي V لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (منذ متى تستخدم الهاتف).

منذ متى تستخدم الهاتف	ارتباط متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي	العدد	قيمة Z الفشرية	قيمة الإحصائي *V	درجة الحرية	احتمالية الخطأ
أقل من سنتين	0.11	88	0.12	2.61	٢	0.14
من سنتين وحتى تسع	0.13	610	0.13			
أكثر من تسع سنوات	0.29	111	0.30			

يتبين من الجدول لعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين معاملات ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لـ (منذ متى تستخدم الهاتف).

فيما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً)، ثم تم تحويل قيم معاملات الارتباط إلى قيم Z الفشرية المكافئة لها؛ بهدف الكشف عن جوهرية الفروق بينها باستخدام الإحصائي V، وذلك كما هو مبين في الجدول ٨.

الجدول ٨

نتائج الإحصائي V لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً).

المتغير	مستويات المتغير	ارتباط متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي	العدد	قيمة Z الفشرية	قيمة الإحصائي V الحرة	درجة الحرية	احتمالية الخطأ
السنة الدراسية	الأولى	0.18	401	0.18	4.79	3	0.08
	الثانية	0.04	187	0.04			
	الثالثة	0.28	109	0.29			
	الرابعة فأكثر	0.13	112	0.13			
التحصيل الأكاديمي	ممتاز	0.14	200	0.14	4.08	3	0.10
	جيد جداً	0.22	340	0.23			
	جيد	0.05	216	0.05			
	مقبول	0.14	53	0.14			
مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً	أقل من ساعة	0.32	51	0.33	2.00	3	0.21
	من ساعة وحتى ثلاث	0.11	218	0.11			
	من ثلاث ساعات وحتى خمس	0.15	313	0.16			
	من خمس ساعات وحتى عشرة	0.15	227	0.15			

يتبين من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين معاملات ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لـ (السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً).

وأخيراً؛ فقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك)، ثم تم تحويل قيم معاملات الارتباط إلى قيم Z الفشرية المكافئة لها؛ بهدف الكشف عن جوهرية الفروق بينها باستخدام الإحصائي V، وذلك كما هو مبين في الجدول ٩.

الجدول ٩

نتائج الإحصائي V لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ (المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك).

المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك	ارتباط متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي	العدد	قيمة Z الفشرية	قيمة الإحصائي *V	درجة الحرية	احتمالية الخطأ
جيب القميص	-0.13	18	-0.13			
جيب البنطال الأمامية	0.18	271	0.19			
جيب البنطال الخلفية	0.45	18	0.49	3.43	4	0.15
شنطة اليد	0.13	217	0.13			
اليد	0.13	285	0.14			

يتبين من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha=0.05$) بين معاملات ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان

الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تُعزى لـ (المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه

هاتفك).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي خلصت إليها الدراسة، وتقديم مجموعة من التوصيات المقترحة في ضوء النتائج، وفيما يلي عرض لمناقشة النتائج وفقاً لتسلسل أسئلة الدراسة:

أولاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الأول الذي نص على "ما مستوى

انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أظهرت النتائج أن مستوى متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً ، وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى مدى انتشار الهواتف الذكية بين طلاب الجامعة، حيث تحوي هذه الهواتف على تطبيقات مختلفة كالواتس آب والتويتز، فيسبوك... الخ، تسمح للفرد بالتواصل مع مختلف فئات وأفراد المجتمع وغيره من المجتمعات في أي مكان في العالم، ذلك أن مثل هذه التطبيقات تلبي رغبات كثير من طلبة الجامعة في معرفة الثقافة الأخرى لباقي المجتمعات للظهور بمظهر المثقف أمام غيره من الطلبة وللحصول على المعلومة الصحيحة من مصدرها. وبالرغم من كل ذلك إلا أن كثرة استخدام هذه التطبيقات في هذه الهواتف النقالة لها تأثير سلبي على عدة جوانب في حياة الطالب وخصوصاً على تواصله مع المحيطة الأسري الأمر الذي يؤدي إلى زيادة استخدامه للهاتف النقال وكثرة لظنر إليه للاطمئنان من عدم وصول رسائل أو تطبيقات جديدة وبالتالي التأثير بما يسمى متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي فيشعر الطالب بهاتفه يرن أو بوصول رسالة معينة ثم وبعد رؤية الهاتف لا يجد شيء.

وقد تعزو الباحثة أيضاً انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي عند طلبة جامعة اليرموك بشكل متوسطاً لعدم معرفة الطلبة بالمخاطر الصحية والسلوكية للإدمان على الهواتف النقالة نظراً لقلة التثقيف الجامعي بهذه المخاطر لا بل وكثرة الإعلانات المشجعة على استخدام الهواتف النقالة وكثرة العروض المتتالية من الشركات لاستخدام الانترنت وتحميل التطبيقات المختلفة للتواصل الاجتماعي ومن الممكن عزو ذلك عدم معرفة الطلبة للمخاطر الصحية كالشعور بالصداع، والنفسية كالعزلة والانسحاب الاجتماعي، والسلوكية كالتوتر والشعور بالقلق والتفقد المستمر للهاتف خوفاً من فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين.

وقتعزو الباحثة أيضاً ذلك المستوى المتوسط في متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك إلى الدلالات والمعاني النفسية والاجتماعية للهاتف النقال، حيث نوع الهاتف النقال يدل في المجتمع على المكانة الاجتماعية والاقتصادية لصاحبه، الأمر الذي يجعل صاحب الهاتف المتطور يكثر من استخدامه للظهور بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية المنتصرة أمام الناس - الأمر الذي أدى إلى التنافس بين الطلبة لامتلاك أحدث الهواتف النقالة والذي تحوي على عدد كبير من التطبيقات من أجل مواكبة التطور والتحضر، ثم إن الانتشار الواسع للهواتف النقالة (الذكية) بين الناس في المجتمع الحاضر أجبرت الناس على التواصل عبر تلك التطبيقات التي تُسمى مواقع التواصل الاجتماعي حتى أنها أنستهم التواصل الاجتماعي الحقيقي من خلال الزيارات البيئية والتنافس والجلسات العائلية، ثم تلك العروض المغرية جداً لشركات الاتصالات في الأردن والتنافس الدائم فيما بينها على توفير أفضل الخدمات بأقل الأسعار حتى أن بعضها أصبح يوفر اتصالاً دائماً للإنترنت ببعض التطبيقات مثل (فيسبوك).

وقد تعزو الباحثة أيضاً هذا المستوى من الانتشار لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهي لدى طلبة الجامعة إلى تلك المجموعات التي تشكل عبر مواقع التواصل الاجتماعي من الطلبة أنفسهم في مختلف التخصصات بغية إيصال الواجبات المطلوبة من قبل الدكتور في مساق ما، أو للتفاعل بين طلاب وطالبات القسم أنفسهم، الأمر الذي يزيد من مراقبة الهاتف النقال بين الفينة والأخرى المعرفة المرسل ونص الرسالة أو لإيصال رسالة لطرف ما وانتظار الرد منه.

ومن الممكن أن تعزو الباحثه ذلك إلى رغبة الطلبة في اشباع حاجاتهم، وتحقيق أهدافهم المختلفة، سواء أكانت معرفية مرتبطة بالرغبة بالحصول على المعلومات، أم الوجدانية مثل الشعور بالسعادة، أو لأسباب شخصية كزيادة الثقة بالنفس، أو اجتماعية لتقوية روابطهم مع أسرهم وأصدقائهم باستقبال وارسال الرسائل، وإجراء المكالمات، مما يدفعهم إلى التعلق بهواتفهم، وتفقدتها باستمرار.

وقد تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى طبيعة تلك الفئة من الشباب (الطلاب) الذين يدخلون الجامعة فقوانين الدولة والوزارة تنص على عدم دخول من هم دون معدل ٦٥% للجامعة وبمختلف التخصصات، الأمر الذي يجعل هناك نوعية من الطلبة تقبل بسبب بعض الاستثناءات وبالتالي قد تتباين مستوياته من حيث المستوى العلمي والرغبة في متابعة الدراسة وطبيعة التخصصات التي يدرسونها وبالتالي فإن هناك عدد كبير من الطلبة قد يكون لديه وقت فراغ كبير الامر الذي يدفعه للإستخدام المتكرر للهاتف النقال وهذا قد يسهم في ظهور متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لديهم.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الثاني الذي نص على: ما مستوى

الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء ضمن مستوى متوسط، وقد يعزى ذلك الى ارتباط الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بالعديد من المتغيرات النفسية ذات العلاقة والتي قد تترك أثر على الطالب خلال فترات حياة المختلفة وعلى الرغم من أن النتيجة كانت متوسطة إلا أن ذلك لا يعني أنه لا يوجد اتزان انفعالي لدى جميع الطلبة وقد يعود ذلك الى النظرة الإيجابية تجاه أنفسهم والآخرين، حيث تعد النظرة الايجابية للذات والآخرين مؤشراً على تمتع الطالب بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، وهذا قد يكون بسبب تواجد الطلبة في الجامعات وحصولهم على فرصة لاكمال تعلمهم، على عكس غيرهم من الطلبة الذين لا تتاح لهم هذه الفرصة بسبب تدني المعدل في الثانوية العامة او عدم المقدرة على استكمال متطلبات النجاح في الثانوية، فقوانين الدولة والوزارة تنص على عدم دخول من هم دون معدل ٦٥% للجامعة وبمختلف التخصصات، الأمر الذي قد يعتبر سبباً رئيسياً لشعور العديد من الطلبة بالثقة بالنفس وبالتالي الاتزان الانفعالي.

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار اليه بليركوم (Blerkom, 2011) حيث يرى أن ميل الطلبة إلى التنظيم، والترتيب، والاتساق، والكمال؛ يؤدي الى الشعور بالرضا عن أنفسهم وأشكالهم، مما يحقق الاتزان الانفعالي لديهم.

وقد يعزى ذلك إلى حب الظهور بالمظهر الإيجابي أمام باقي الطلبة، سواء من الإناث أمام الذكور أو من الذكور أمام الإناث لهو الأمر المنتشر بين طلبة الجامعة مما يجعلهم يسعون لإظهار الجانب الايجابي في شخصياتهم خلال تفاعلاتهم المختلفة، فيظهرون الثقة بالنفس والرغبة

في التميز، وتقدير الآخرين، ومحاولة التعرف على الآخرين الامر الذي قد يؤدي إلى زيادة نسبة التوازن الانفعالي لديه.

وقد تعزو بالحثه هذه النتيجة أيضاً إلى المرحلة النمائية لطلبة الجامعة فالطلبة في هذه المرحلة يتمتعون بالقدرة على تحمل الضغوط والإحباط والقدرة على التخطيط، وأن احتياجاتهم قد يتأخر تلبيتها وفق متطلبات الظروف المحيطة بهم فالانفعالات تقدم رؤية واضحة للقيم الأخلاقية والثقافية السائدة في المجتمع وبالتالي فالطالب يحب أن يعكس صورة إيجابية عند بيئته ومجتمعه من خلال سلوكياته.

ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى ما تقدمه الجامعة من مرافق طلابية خدماتية يستطيع الطالب أن يفرغ من خلالها طاقاته من خلال ممارسة الأنشطة المحببة إليه فيبتعد بذلك بعض الطلبة عن الرتابة والروتين اليومي الذي يعتبر مصدراً لعدم الاتزان الانفعالي. والميول نحو الاتزان وإظهار النفس بالمظهر اللائق.

وقد تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى طبيعة العلاقات الأسرية التي يخرج عنها الطالب فالبيئة الأسرية الأردنية محافظة بطبيعتها ملتزمة بالتوجهات الدينية الإسلامية وبالتالي لا بد من إخراج بناءً ملتزمين دينياً وذُلقياً، ولذلك لا بد من الظهور بالمظهر اللائق أمام الآخرين للتعبير عن بيئته الاسرية ومحيطه.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أسعد (2014)، ودراسة زاباتا (Zapata, 2015) ودراسة الصافي (Alsafi, 2015)، ودراسة واني وسانكار وانجيل ودهيفا وراجيسواري واثيراي (Wani, Sankar, Angel, Dhivya, Rajeswari & Athirai, 2016)

ثالثاً : مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نص على: ما حجم العلاقة الارتباطية

لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة احصائياً لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك أي أن الطلبة الذين يتمتعون بالاتزان الانفعالي يكون مستوى متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لديهم أقل وكلما قل الاتزان الانفعالي زاد مستوى الاهتزاز والرنين الوهمي وهذه النتيجة تتسجم مع ماورد بالأدب النظري حيث أن الطلبة الذين يتمتعون بالاتزان الانفعالي يتصفون بالتمهل، وعدم التسرع في اتخاذ القرارات، ولديه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي من الممكن أن يتعرض لها (Cook, 2005).

كما أن الطالب المتزن انفعالياً لديه القدرة على إجراء توافق فعال مع نفسه، وأعضاء أسرته، وأقرانه في المؤسسات التعليمية والمجتمع، والثقافات المختلفة (Coplan & Weeks, 2009) فهو أكثر استقراراً عاطفياً وأقل رد فعل للإجهاد والضغوطات، ويميل إلى أن يكون هادئاً، وأقل عرضة للشعور بالتوتر، ويعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية. وهذه السمات ترتبط عكسياً مع من يعانون من ادمان الهاتف النقال أو متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي، فالادمان على الاستخدام للهاتف او المعاناة من متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي يجعل الطلبة في حالة قلق مستمر وتفكير دائم بالرسائل النصية والاشعارات المختلفة (Goyal, 2015). أو الخوف والقلق من تلقي مكالمة أو رسالة أو دعوة وعدم القدرة على الاستجابة بسبب القيام بأنشطة تتعارض مع بعضها البعض (Kruger, 2015).

ويرى عدد من الباحثين (Szyjkowska, Bortkiewicz, Szymczak, &)

(Makowiec- Dabrowska, 2005) أن استخدام الهواتف النقال قد يؤدي الى حدوث بعض

التغييرات لدى الطلبة الجامعيين، لما لها من تأثير على سلوكياتهم النفسية والفسولوجية، فهي تسبب الشعور بالصداع، والتعب والإجهاد، وعدم القدرة على التركيز، حيث تؤدي الى ظهور بعض الاضطرابات النفسية والتي بدورها تؤثر في مستوى الاتزان الانفعالي.

وهذا ما أكد عليه كهان (Khan, 2008) والذي يرى بأن استخدام الهاتف النقال يؤدي الى اضطرابات النوم، وزيادة الحرارة حول وداخل الأذن. ويؤكد كيتزرو (Kitzrow, 2003) على الدور السلبي لاستخدام الهاتف النقال، حيث يرى بأن ذلك يؤدي الى انعدام الدافعية والثقة بالنفس، والعزلة والانسحاب الاجتماعي، وهذا قد يؤثر على مستوى الاتزان الاتفعالي لدى الطلبة حيث عدم اشباع العديد من الحاجات التي يتوقف اشباعها على اقامة علاقات مع الآخرين.

وهذا ما أكد عليه كرجير (Kruger, 2015) والذي يرى بأن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستويات القلق وعدم استقرار علاقاتهم بالآخرين هم أكثر عرضة للاصابة بمتلازمة الرنين والاهتزاز الوهمي مقارنة بالأفراد الذين لديهم مستويات أقل من القلق والمحافظة على مسافة نفسية في التعامل مع الآخرين.

إضافة الى ما تقدم فقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أهمية التوازن الانفعالي في حياة الطالب حيث التعبير عن بيئة الطالب وإظهار المظهر الملائم أمام الآخرين هو حجر الأساس في متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي فكلما زادت نسبة التوازن الانفعالي لدى الطالب كلما حكم العقل والمنطق وتستخدم أجهزة الهاتف النقال استخداماً إيجابياً وفق وقت محدد وظروف معينة ولأشياء محددة وبالتالي سيكون بعيداً كل البعد عن متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي؛ لأنه لن يرتقب رسائل أو محدثات لا علاقة له بها ولن يوافق مواقع التواصل الاجتماعي على سلب الخصوصية للنشر أمام العامة.

أما العكس في ذلك فإن قل التوازن الانفعالي في حياة الطالب زادت متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ذلك أن الطالب كلما قل التوازن الانفعالي لديه نتيجة لظروف بيئية معينة أو لعدم الوعي بأهمية الهاتف النقال أو لعدم الوعي بعادات وتقاليد البيئة المجتمعية المحيطة به، زادت متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لديه.

أما من حيث أن العلاقة ضعيفة قد يعود ذلك الى تعدد العوامل التي قد تؤثر في ظهور متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي ومن ضمنها الاتزان الانفعالي، فالعلاقة موجودة ومؤكدة في ضل مجموعة العوامل الأخرى المؤثرة وهذا مايدفع للبحث عن هذه العوامل من خلال اجراء العديد من الدراسات.

رابعاً : مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرابع الذي نص على: هل يوجد فروق دالة احصائياً في قوة العلاقة الارتباطية لمتلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك يعزى لـ (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، منذ متى تستخدم الهاتف، السنة الدراسية، التحصيل الأكاديمي، الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً ، المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه الهاتف)؟

الجنس

أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين معاملي ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك يعزى لـ (الجنس)، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن لا فرق بين الذكر والأنثى في الجامعة من ناحية عدم حصول أحدهم على فرق تعليمي أو وظيفي، حيث الجميع طلبة في الجامعة متساوون في التعلم لهم هدف واحد لظهور بالمظهر الحسن والإيجابي واللائق أمام الآخرين للتعبير

عن بيئتهم التي يعيشون، فلو كان هم الذكر الظهور بالمظهر اللائق لجذب انتباه الفتيات ولفت النظر إليه لكان هم الفتاة أكثر من أجل الظهور بالمظهر اللائق والبيئة الأصح وخصوصاً أنها من يبحث عنه الشاب عند التقدم للزواج.

وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى ذات المستوى التعليمي بين طلاب الجامعة فجميعهم يدرس للمرحلة الأولى (البكالوريوس) من ذات البيئة التعليمية تقريباً. فلا فرق لديهم في الثقافة المجتمعية أو إعلانات شركات الاتصالات وجميعهم يتمتع بذات الحرية ونفس القيود وحيث أصبحت البيئة المحلية لا تميز بين ذكر وأنثى وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بجلب مصلحة أو بإيصال رسالة للمجتمع. فهم متأثرون بدخول الهواتف النقالة إلى حياتهم الأمر الذي أدى إلى اعتبار شيء عادي لا يميز طالب عن آخر من خلاله.

اتفقت النتيجة هذه الدراسة مع دراسة العاني ومحمد وحسن & (AL-Ani, Mohammed &

Hassan, 2009) التي أشارت الى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متلازمة

الإهتزاز والرنين الوهمي والعمر والجنس والتعليم ونوع الهاتف النقال.

كما اختلفت هذه نتيجة مع نتيجة دراسة كرجير ودجيرف (Kruger & Djerf, 2017)

التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متلازمة الاهتزاز الوهمي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

الكلية

أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين معاملي ارتباط علاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك يعزى للكلية. وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي - وقد سبق الحديث فيه- إنما هو نتاج بيئة تعليمية وأفكار

وعادات وتقاليدها ليس لها علاقة بنوع التعليم الجامعي، وبما أن الطلاب ذوي بيئة تعليمية متقاربة جداً ومن ذات العادات والتقاليد وهمهم الأكبر هو الظهور بالمظهر الذي يليق بأسرهم وبيئتهم فمن الصعب أن يكون هناك فرق يعزى للكلية، فالتعلم الجامعي تبدأ نتائجه بالظهور بعد التخرج أما أثناء الدراسة فما زالت البيئة والعادات والقيم والدين هي المسيطرة على الطلاب.

وترى الباحثة أن استخدام الهاتف النقال قد يكون لأهداف واحدة مشتركة بين جميع الطلبة وعلى اختلاف كلياتهم الجامعية فأغلب الطلبة لديهم مواقع تواصل اجتماعي ويقومون بالتواصل مع الزملاء والآخرين ويتلقون الرسائل خلال الايام المختلفة وفي جميع المناسبات وفي الأوقات المختلفة وأغلب هذه الاستخدامات لا تحتاج الى تكلفة مادية لذلك يظهر الاعتماد عليها من قبل جميع الطلبة على اختلاف كلياتهم العلمية، وقد يكون من النادر ان يكون هناك طلبة يقومون باستخدام تطبيقات الهاتف النقال من أجل استخدام البرامج العلمية، كل ذلك قد تكون أسباب أدت الى عدم وجود فروق تعزى لنوع الكلية.

أما فيما يتعلق بعدم وجود فرق تعزى (لنوع الهاتف المستخدم) فترى الباحثة أن هذا أمر طبيعي حيث يمتلك أغلب الطلبة لهواتف ذكية يستطيع الطلبة من خلالها تحميل كل التطبيقات الجديدة والتي تساعد على التواصل الاجتماعي ويستدعي التعامل معها إلى كثرة تفقد الهاتف والاطمئنان على ما وصل اليه من اشعارات او رسائل أو مكالمات، وقد أشار بعض الطلبة الى عدم مقدرتهم بكثير من الاحيان على شراء أحدث الاجهزة الذكية ولكن ما يعنيه هو توافر التطبيقات المختلفة التي توفرها العديد من الأجهزة والتي قد لا تكون تحتاج الى تكلفة مادية مرتفعة من أجل شرائها.

كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فرق دال إحصائياً في معاملي الارتباط لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لـ " منذ متى تستخدم الهاتف" وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المدة الزمنية للاستخدام يكون لها تأثير سواءً زادت أم قصرت، فكلما ازدادت المدة الزمنية التي استخدم فيها الطالب الهاتف الذكي من الممكن أن يزداد مستوى تعلقه بها والتي قد توصل الفرد إلى مستوى الإدمان من خلال استخدام التطبيقات المختلفة بحسب أهميتها بالنسبة له فقد يمارسها بشكل متكرر دون شعوره بالملل أو الاشباع بسبب التغيرات المختلفة التي تحدث على هذه التطبيقات، أما بالنسبة للطلاب المستخدم الجديد فستكون متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي مرتفعة لديه وبالتالي تأثر سلباً على الاتزان الانفعالي ذلك أنه سيبقى على استمرار بتفقد الهاتف النقال لاستكشاف هذا العالم الجديد ومحاولة طرق أبواب التطبيقات جميعاً للوقوف على المعرفة بها. ناهيك عن العوامل الشخصية المختلفة التي تؤثر على استخدام الهاتف النقال الأمر الذي قد ينعكس على ظهور متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والتي تلعب تؤثر وبشكل مباشر أو غير مباشر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالب.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فرق دال إحصائياً لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة وفقاً لـ السنة الدراسية وقد تعزو الباحثة ذلك إلى البيئات المتشابهة التي يوجد بها الطلبة حيث الامكانية متاحة لأن يدرس الطلبة مع بعضهم بعضاً إضافة إلى المسؤوليات المشتركة ومصادر الضغوط النفسية والاجتماعية التي يشترك بها جميع الطلبة، وهناك استخدامات مشتركة للأجهزة الذكية كل ذلك قد يدفع إلى عدم وجود فروق في العلاقة، ناهيك عن وحدة التفكير والطموح.

وقد يعزى ذلك إلى التوافق الفكري التقارب العمري بين طلبة الجامعة إذا الفرق لا يزيد عن ٤سنوات كحد أعلى بين أكبر الطلاب عمراً وأقلهم عمراً وهذا إن دل فإنما يدل على مدى التوافق العمري بين الطلبة أنفسهم وبالتالي توحيد الهموم والأفكار والتطلعات المستقبلية.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فرق دال إحصائياً لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة وفقاً ل التحصيل الأكاديمي وقد تعزو الباحثة ذلك إلى أن دخول عالم الهاتف النقال في حياة الطلاب له ذات التأثير على الطلبة، حيث كل طالب يرغب باستكشاف ما هو جديد وخصوصاً أنه لا يدخل ضمن علامات الطالب بينما الطالب المجتهد لديه الرغبة في استكشاف هذا العلم كما لدى الطالب غير المجتهد، وبالتالي لا اعتبار لتحصيل الطالب الأكاديمي في التطور الحاصل وخصوصاً أن الطلاب جميعاً يسعون لتشكيل علاقات متعددة بهدف تلبية احتياجاتهم الشخصية والسعي للتواصل مع الآخرين، والمحافظة على علاقاتهم الاجتماعية الجامعية لعرض بيئتهم على الآخرين والظهور بالمظهر الحسن في تلك العلاقات.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فرق دال إحصائياً لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة وفقاً لمقدار الوقت الذي يقضيه في استخدام الهاتف يومياً وقد تعزو الباحثة ذلك إلى قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط والأعباء النفسية المختلفة التي يتعرضون لها خلال الحياة الجامعية، بالإضافة إلى قدرتهم على التوفيق بين احتياجاتهم المختلفة والعمل على إشباع الحاجات التي تتناسب مع ظروفهم الحالية الأمر الذي يجعلهم يتفقدون الهاتف باستمرار لاستكشاف ما إن حصل على مكالمة أو رسالة أو غيرها، وبالتالي الشعور بالخوف من فقدان هذه الميزة التي أصبحوا يمتازون بها.

وأظهرت الدراسة عدم وجوه فرق دال إحصائيًا لعلاقة متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة وفقاً للمكان الذي تحب أن تضع فيه الهاتف وقد تعزو الباحثة ذلك إلى سهولة حمل الهاتف النقال في الجيب أو في الحقيبة ونظراً لسهولة التواصل مع الشبكة العنكبوتية وما تحويه من التطبيقات جذابه وبرامج تعليمية وترفيهية، وبالإضافة إلى أن هواتفهم تعتبر المصدر الأساسي للمعلومات المهمة التي بحوزتهم والتي يبحثون عنها من خلال الشبكة العنكبوتية وبالتالي فهم على دراية بأهمية وضع الهاتف بالقرب منهم باستمرار.

اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة غويال (Goyal, 2015) التي أشارت إلى أن متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي تحدث أكثر للطلاب الذين يحتفظون بهواتفهم النقالة في جيب القميص.

التوصيات

- أشارت نتائج السؤال الأول إلى أن مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً ، لذا توصي الباحثة بضرورة إعداد البرامج الإرشادية والوقائية داخل الجامعات من أجل توعية الطلبة بالآثار السلبية المترتبة على هذه المتلازمة للوصول بالطلبة الى مستوى الصحة النفسية المتوقع.

- أشارت نتائج السؤال الثاني الى أن مستوى الاتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً ، لذا توصي الباحثة بضرورة إعداد الأنشطة والبرامج الإرشادية من قبل عمادة شؤون الطلبة لتحقيق النمو النفسي السوي للطلبة.

-عقد دورات تدريبية لتوعية الطلبة وإعداد مواقع الكترونية إرشادية لكيفية التعامل مع الأجهزة الالكترونية ومواقع التوصل وبيان إيجابياتها وسلبياتها ليسترشد بها الطلبة.

-إجراء دراسات أخرى تتناول متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي وربطها بمتغيرات مثل: الصحة النفسية، مستوى السعادة، التوافق الأسري، البيئة الأسرية.

قائمة المراجع

المراجع العربية

أبو جدي، أمجد. (2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4(2)،

137-150.

أحمد، سهير. (2002). *الصحة النفسية والتوافق*. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

أسعد، معاذ. (2014). *العوامل الاجتماعية الديموغرافية وأساليب المعاملة الوالدية المتنبئة بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

بني يونس، محمد. (2005). *علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 19(3)، 926-952.

حمدان، محمد. (٢٠١٠). *الاتزان الانفعالي والمقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الخالدي، أديب. (٢٠٠٢). *المرجع في الصحة النفسية*. غريان: الدار العربية للنشر والتوزيع.

الداهري، صالح. (٢٠٠٨). *أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسس والنظريات*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الرواشدة، إيلزا. (٢٠١٥). *الاتزان الانفعالي لدى الطلبة المنذرين والغير منذرين في جامعة مؤتة*:

دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

ريان، محمود. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقتة بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

الريماوي، محمد. (٢٠٠٤). علم النفس العام. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

عبدالمجيد، سيد. (٢٠٠١). السلوك الإنساني بين التفسير وأسس علم النفس المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العنبي، أميرة. (٢٠١٤). استخدامات الشباب الجامعي للهواتف الذكية والاشباع المتحققه منها. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

عرفات، فضيلة. (٢٠٠٩). الاتزان الانفعالي لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغوط النفسية. مجلة جامعة بغداد، ١(٢)، ٩٣-١١٦.

عطية، رمزي. (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي وعلاقتة بظبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

غالب، فؤاد. (٢٠١٢). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

الفرجتاني، كريم ومحمد، صابر. (٢٠١١). النمو الأخلاقي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨٩،

١١٨ - ١٨٨.

كناني، ممدوح. (٢٠٠٢). المدخل إلى علم النفس. بيروت: دار حنين- مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

محمد، صابر. (٢٠١١). النمو الأخلاقي وعلاقته بالإنعزال الانفعالي لدى المرهقين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السليمانية، العراق.

وهيي، إيناس. (٢٠١٦). القدرة التنبؤية لصورة الجسد والإنعزال الإنفعالي بإيمان السلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

يونس، محمد. (٢٠٠٤). مبادئ علم النفس. عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

- Alam, M., Qureshi, M., Sarwat, A., Haqeu, Z., Masroor, M., Makki, M., Baig, I., Munir, M. & Aslam. S. (2014). Prevalence of phantom vibration syndrome and phantom ringing syndrome (Ringxiety): Risk of sleep disorders and infertility among medical students. *International Journal of Advanced Research*, 2(12), 688-693.
- Al-Ani, G., Mohammed, N. & Hassan, A. (2009). Evaluation of the sensation of hearing false mobile sounds (phantom ring tone; ringxiety) in individuals. *The Iraqi post Graduate Medical Journal*, 1(1), 90- 94.
- Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. & LaChapell, J. (2008). Perceived stress and emotional stability among working adults. student research conference, 21st annual student research Conference at 26/2/2008 in Turman State University in Kirksville.
- Aleem, S. (2005). Emotional stability among college youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(2), 100-102.
- Alexander, E., Ward, C. & Braun, C. (2007). Phone attachment: A measure and its benefits. *Proceedings of the IABE-2007 Annual Conference*. 1, 407-412.
- Alleyne, R. (2012). Mobile phone addiction ruining relationships. Retrieved on 15 December 2016, from <http://www.telegraph.co.uk/technology/news/9714616/Mobile-phone-addiction-ruining-relationships.html>
- Alsafi, A. (2015). Emotional stability among the students of the College of Education for Pure Sciences / Ibn al-Haitham. *American Academic & Scholarly Research Journal*, 7(7).
- Arlt, D. (2008). Nicht-Erreichbarkeit" in der Mobilkommunikation: Eine medienpsychologische Experimentalstudie zur SMS-

Kommunikation. [Nonaccessibility in mobile communication. A media psychological study on SMS usage. Retrieved from <http://www.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-13789/Mobilkommunikation.pdf>.

Beukeboom, C., Hartmann, T., Tanis, M. & Vermeulen, I. (2012). *Phantom phone calls: An investigation into the prevalence and predictors of imagined mobile phone calls*. Paper presented at the Annual Conference of the International Communication Association, Phoenix, USA.

Bhagat, V., Simbak, N. & Haque, M. (2015). Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 5(5), 407- 410.

Bhatia, M. (2008). Cell phone dependency-a new diagnostic entity. *Delhi Psychiatry Journal*. 11(2), 123-124.

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

Chaturved, M. & Chander, R. (2010). Development of Emotional Stability Scale. *Industrial psychiatry Journal*, 19(1), 37-40.

Cook, V. (2005). An investigation of the construct validity of the big five construct of emotional stability in relation to job performance, job satisfaction, and career satisfaction. Ph. D Sissertations, University of Tennessee, USA.

Coplan, R. & Weeks, M. (2009). Shy and soft-spoken? Shyness, pragmatic language, and socio-emotional adjustment in early childhood. *Infant and Child Development*, 18, 238- 254.

- Deb, A. (2015). Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7 (3), 231- 239.
- Devaraja, S., Easley, F. & Crant, J. (2008). How does personality matter? Relating the five factor model to technology acceptance and use. *Information Systems Research*, 19, 93–105.
- Drouin, M., Kaiser, D. & Miller, D. (2012). Phantom vibrations in young adults: Prevalence and underlying psychological characteristics. *Computers in Human Behavior*, 28, 1490–1496.
- Ezhilarasi, T., & Nanadhini, M. (2014). A study on emotional stability among college student-a sociological study. *International Journal of Research in Management, Economics & Commerce*, 4(12), 1-13.
- Frye, C. (2000). The effect of emotional stability on job satisfaction: A meta – analysis. Ph.D. Dissertation, the University of Iowa.
- Fu, H. (2004). Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness: A Chinese perspective. Ph.D. Dissertation, Hong Kong University.
- Gheorghe, R. (2016). Emotional stability as a personality trait of dental students in correlation with professional interests. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7, 224- 227.
- Goyal, A. (2015) Studies on Phantom Vibration and Ringing Syndrome among Postgraduate Students. *Indian J Comm Health*, 27(1), 35-40.
- Griffiths, D. (1998). Internet addiction: does it really exist? In: Gackenbach, J. (ed.), *Psychology and the Internet: intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications*. New York: Academic Press.
- Griffiths, M. (2013). Adolescent mobile phone addiction: A cause for 1

- Hattie, J. (1985). Methodology review: assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9, 139-164.
- Huling, C., Drasgow, F., & Parsons, K. (1983). *Item Response Theory: Application to Psychological Measurement* (1 ed.). Dow Jones-Irwin: Illinois
- Hamada, A., Singh, A. & Agarwal, A. (2011). Cell Phones and their Impact on Male Fertility: Fact or Fiction. *The open Reproductive Sciences Journal*, 5, 125-137.
- Hatywayo, C., Zingwe, T., Mhlanga, T. & Mpofo, B. (2014). Precursors of emotional stability, stress and work – family conflict among female bank employees. *International Business and Economics Research*, 13(4), 861- 866.
- Hay, I. & Ashman, A. (2003). The Development of Adolescents' Emotional Stability and General Self-Concept: the interplay of parents, peers, and gender. *International Journal of Disability, Development and Education*, 50(1), 77- 91.
- Heeks, A. & Richard, S. (2008). Meet Marty Cooper – the inventor of the mobile phone. *BBC*, 41 (6), 26–33.
- Hughes, D., Rowe, M., Batey, M. & Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 28, 561–569.
- Judge T. & Bono J. (2001). Relationship of core self-evaluations traits self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability – with job satisfaction and job performance: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80- 92.

- Janbozorgi, M. A., Zahirodin, N., Norri, R., Ghafarsamar & Shams, J. (2009), Providing emotional stability through relaxation training. *Eastern Mediterranean Health Journal* , 5(3), 75-84.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., Azari, K., Bazleh, N. & Safaryazdi, N. (2013). The relationship between marital satisfaction (based on religious criteria) and emotional stability. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 869 – 873.
- Khan, M. (2008). Adverse effects of excessive mobile phone use. *Int J Occup Med Environ Health*, 21, 289-93.
- Kitzrow, M. (2003). The mental health needs of today's college students: challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 165-179.
- Kruger, D. (2015). High Ringxiety: Attachment Anxiety Predicts Experiences of Phantom Cell Phone Ringing. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 1-5.
- Kruger, D. & Djerf, J. (2017). Bad vibrations? Cell phone dependency predicts phantom communication experiences. *Computers in Human Behavior*, doi: 10.1016/j.chb.2017.01.017.
- Kumar, P. (2013). A Study of emotional stability and socio-economic status of students studying in secondary schools. *International Journal of Education and Information Studies*, 3(1), 7-11.
- Lane, W. & Manner, C. (2011). The impact of personality traits on smartphone ownership and use. *International Journal of Business and Social Science*, 2(17), 22–28.
- Laramie, D. (2007). *Emotional and behavioral aspects of mobile phone use*. PhD Thesis. Alliant International University.

- Lengacher, L. (2015). Mobile Technology: Its Effect on Face-to-face Communication and Interpersonal Interaction. *Undergraduate Research Journal For the Human Sciences*, 14(1).
- Lin, Y., Lin, S., Li, P., Huang, W. & Chen, C. (2013). Prevalent hallucinations during medical internships: Phantom vibration and ringing syndromes. *PLoS ONE*, 8 (6), 1-6.
- Lutz, A., Slagter, H., Dune, J. & Davidson, R. (2008) Attention regulation and monitoring in meditation. *Cognitive Emotional Trends*, 12(4), 163- 169.
- Mauludi, M. (2016). *Keterkaitan Internet Addiction Dan Nomophobia Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an Perspektif Mufassir Indonesia*. (Doctoral dissertation), UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia.
- Menaldi, S., Menaldi, D., Adhityawarman., Dwiprahasto, I., Kekalih, A., Emilia, O. & Prabandari, Y. (2013). Stress resistance, adaptability, and emotional stability of medical students obtaining categories 4 and 5 on the psychometric test and related factors. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, Osaka, Japan.
- Merhi, Z. (2012) Challenging cell phone impact on reproduction: a review. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, 29, 293-297.
- Nicoleta, R. & Vitalia, I. (2013). The influence of experiential analysis on the emotional stability in the unifying experiential groups. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 16(1), 3-12.
- Ostendorf, F. & Angleitner, A. (2004). *NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae: NEO-PI-R NEO-Personality Inventory – German version of the NEO-PI-R scale from Co staand McCrae*. Gottingen, Germany: Hogrefe.

- Pavlenko, V., Chernyi, S. & Goubkina, D. (2009). EEG Correlates of Anxiety and Emotional Stability in Adult Healthy Subjects. *Neurophysiology*, 41(5), 400- 408.
- Phillips, J. & Bianchi, A. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber psychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Rammstedt, B. & John, O. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10 items short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41, 203–212.
- Rosen, L., Cheever, N. & Carrier, L. (2015). *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*. Wiley Black well, Chichester, West Sussex.
- Rosenberger, R. (2015). An experiential account of phantom vibration syndrome. *Computers in Human Behavior*, 52, 124- 131.
- Rothberg, M., Arora, A., Hermann, J., Kleppel, R., Marie, P. & Visintainer, P. (2010). Phantom vibration syndrome among medical staff: A cross sectional survey. *BMJ*, 341, c6914.
- Salgado, J. (2004). Traits in Spiel Berger C, (ed.). *Encyclopedia of Applied Psychology*, Elsevier Inc, USA, 569- 573.
- Sauer, V., Eimler, S., Maafi, S., Pietrek, M. & Krämer, N. (2015). The phantom in my pocket: Determinants of phantom phone sensations. *Mobile Media & Communication*, 3(3), 293-316.
- Serebryakova, T., Morozova, L., Kochneva, E., Zharova, D., Kostyleva, E. & Kolarkova, O. (2016). Emotional stability as a condition of students' adaptation to studying in a higher educational institution. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 7486-7494.
- Subba, S., Mandelia, C., Pathak, V., Reddy, D., Goel, A., Tayal, A., Nair, S. & Nagarai, K. (2013). Ringxiety and the mobile phone usage

- pattern among the students of a medical college in South India. *Journal of clinical and diagnostic research : JCDR*, 7, 205-209.
- Szyjkowska, A., Bortkiewicz, A., Szymczak, W. & Makowiec- Dabrowska, T. (2005). Subjective symptoms related to mobile phone use--a pilot study. *Polski Merkurusz Lekarski*, 19, 529-32.
- Thomee S, Harenstam A, Hagberg M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults--a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 1-11.
- Utz, S., Tanis, M. & Vermeulen, I. (2012). It is all about being popular: The effects of need for popularity on social network site use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 37–42.
- Upadhayay, B. (2014). Emotional instability trait of personality and different levels of employment status among youth. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), pp. 121-125.
- Wani, M., Sankar, R., Angel, J., Dhivya, P., Rajeswari, S. & Athirai, K. (2016). Emotional stability among annamalai university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 119-123.
- Ward, B. (2002). *The relationship and emotional stability, and supervisor intervention behavior*. Ph.D. Dissertation, Georgia State University.
- Weinstock, L. & Whisman, M. (2006). Neuroticism as a common feature of the depressive and anxiety disorders: A test of the revised integrative hierarchical model in a national sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 68- 74.
- Yadav, S. (2013). Mobile phone in investigation. *E-Forensics magazine*. 20, 92-96.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. & Yildirim, S. (2015). A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *SAGE Journal*, 32(5).

Zapata, A. (2015). The emotional stability and emotional maturity of four year teacher education students of the Bulacan state University. *Journal of Social Sciences & Humanities Research*, 1(2), 1-5.

Zuhair, N. (2014). *Psycho- behavioral influences and the awareness about adveres health effects of mobile phone use among the university of Jordan students*. Master thesis, the University of Jordan, Amman, Jordan.

الملحق (أ)

قائمة بأسماء لجنة المحكمين وفقاً لرتبتهم الأكاديمية والتخصص ومكان العمل

الرقم	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	مكان العمل
١	عدنان عتوم	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك
٢	عبدالناصر الجراح	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك
٣	محمد صوالحة	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك
٤	عبدالكريم جرادات	أستاذ	ارشاد نفسي	جامعة اليرموك
٥	حنان الشقران	أستاذ مشارك	ارشاد نفسي	جامعة اليرموك
٦	عمر شواشره	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	جامعة اليرموك
٧	قاسم سمور	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	جامعة اليرموك
٨	محمد مهيدات	أستاذ مشارك	تربية خاصة	جامعة اليرموك
٩	وصال العمري	أستاذ مشارك	مناهج وأساليب تدريس العلوم	جامعة اليرموك
١٠	فiras الحموري	أستاذ مشارك	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك
١١	نصر العلي	أستاذ مشارك	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك
١٢	فiras قريطع	استاذ مساعد	ارشاد نفسي	جامعة اليرموك
١٣	علي جروان	مدرس	ارشاد نفسي	جامعة اليرموك
١٤	علاء عبيدات	مدرس	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك

الملحق (ب)

مقياسا الدراسة في صورتها الأولى

جامعة اليرموك

كلية التربية

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

الأستاذ/ الدكتور الفاضل

الأستاذ/ الدكتورة الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك ". لذلك فقد تم تصميم هذه الاستبانة التي تكونت من جزأين:

الجزء الأول: مقياس متلازمة الرنين والاهتزاز الوهمي ويضم (١٣) فقرة.

الجزء الثاني: مقياس الاتزان الانفعالي ويضم (20) فقرة توزعت على (٥) مجالات.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، تأمل الباحثة منكم تحكيم هذه الأداة من خلال إبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم من حيث:

- الصياغة اللغوية لل فقرات.

- مدى ملاءمة الفقرات لمجالات الدراسة.

أيّ تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

آمنة الرحيل

الجزء الأول: متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي

مدى الانتماء للمجال		مدى السلامة اللغوية		الفقرة	الرقم
غير منتمية	منتمية	بحاجة إلى تعديل	سليمة		
				أشعر بأن هاتفي يرن رغم أنه في وضع صامت.	١
				أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق.	٢
				أسمع هاتفي يهتز رغم أنه مغلق.	٣
				أسمع هاتفي يرن على الرغم من عدم وجوده معي.	٤
				أسمع صوت نغمة وصول الرسائل النصية رغم وجود هاتفي في وضع صامت.	٥
				أسمع وصول الإشعارات المختلفة (واتس أب، فيسبوك،.....) رغم عدم تفعيلها.	٦
				أسمع هاتفي يرن في الأوقات التي اعتدت على تلقي المكالمات فيها.	٧
				أشعر بأن هاتفي يهتز في أثناء النوم على الرغم من أنه مغلق.	٨
				أشعر بأن الهاتف يهتز على الرغم من وجوده في غرفه أخرى.	٩
				أصحو من النوم معتقداً وصول إشعارات مختلفه على الرغم من عدم وصول أي منها.	١٠
				أصحو من النوم معتقداً وصول إشعارات الرسائل النصيه على الرغم من عدم وصول أي منها .	١١
				أصحو من النوم معتقداً أن هاتفي يرن على الرغم من أنه ليس كذلك..	١٢
				أسمع هاتفي يرن على الرغم من وجودي في أماكن الضوضاء.	١٣

الجزء الثاني: مقياس الاتزان الانفعالي .

مدى الانتماء للمجال		مدى السلامة اللغوية		الفقرة	الرقم
غير منتمية	منتمية	بحاجة إلى تعديل	سليمة		
المجال الاول: الاسترخاء					
				أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين.	١
				أحتد ويعلو صوتي حتى في النقاش العادي.	٢
				أغضب لأسباب تافهة.	٣
				أفقد السيطرة على نفسي عندما أغضب.	٤
				أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق.	٥
				أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات.	٦

مدى الانتماء للمجال		مدى السلامة اللغوية		الفقرة	الرقم
غير منتمية	منتمية	بحاجة إلى تعديل	سليمة		
المجال الثاني: الاجتماعية					
				أشعر بالعصبية في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.	١
				أشعر برغبة في الشاجر عندما أكون متضيقاً .	٢
				أشعر برغبة في تحطيم الأشياء.	٣
				أشعر بالإضطراب لو كانت الأشياء في غير مكانها.	٤

مدى الانتماء للمجال		مدى السلامة اللغوية		الفقرة	الرقم
غير منتمية	منتمية	بحاجة إلى تعديل	سليمة		
المجال الثالث: تحمل الضغوط.					
				اشعر بأنني أقل من غيري في كل شيء.	١
				يلازمني شعور بعدم الارتياح.	٢
				أظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة.	٣
				من السهل استفزازي عند مواجهة المواقف الصعبة.	٤

مدى الانتماء للمجال		مدى السلامة اللغوية		الفقرة	الرقم
غير منتمية	منتمية	بحاجة إلى تعديل	سليمة		
المجال الرابع: الثقة بالنفس.					
				اشعر بالقلق إزاء المواف الغامضة.	١
				أجد صعوبة في التصرف بشكل طبيعي مع أشخاص لا أعرفهم.	٢
				أعتقد أن كل يوم جديد يحمل مفاجأة سعيدة.	٣

مدى الانتماء للمجال		مدى السلامة اللغوية		الفقرة	الرقم
غير منتمية	منتمية	بحاجة إلى تعديل	سليمة		
المجال الخامس: التسامح					
				يمكنني تفهم الظروف السيئه التي مرت في حياتي.	١
				أتفهم سلوك الآخرين تجاهي.	٢
				أتقبل نفسي حتى ولو أخطأت .	٣

الملحق (ج)

مقاييس الدراسة بصورتها قبل النهائية

أخي الطالب..... أختي الطالبة.

يهدف هذان المقياسان للتعرف على بعض الجوانب الهامة في شخصيتك، لذا يرجى منك قراءة الفقرات التالية بتمعن وفهمها وإبداء رأيك وذلك بوضع علامة (×) في إحدى الخانات التي تمثل رأيك، يرجى عدم وضع أكثر من إشارة واحدة أمام كل فقرة، علماً بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة: أمينة الرحيل

• الجنس:

ذكر. أنثى.

• الكلية:

علمية. انسانية.

• السنة الدراسية:

السنة الأولى. السنة الثانية. السنة الثالثة. السنة الرابعة فأكثر.

• التحصيل الأكاديمي:

ممتاز. جيد جداً. جيد. مقبول.

• نوع الهاتف المستخدم:

ذكي. بسيط.

• منذ متى تستخدم الهاتف:

• مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً :

أقل من ساعة. ٣-١ ساعات. ٥-٣ ساعات. ١٠-٥ ساعات.

• المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك :

جيب القميص. جيب البنطال الأمامية. جيب البنطال الخلفية. شنطة اليد. اليد.

					الرقم
					الفقرة
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
					١. أشعر أن هاتفي يرن رغم أنه في وضع صامت.
					٢. أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق.
					٣. أشعر هاتفي يهتز رغم أنه مغلق.
					٤. أسمع هاتفي يرن بالرغم من عدم وجوده معي.
					٥. أسمع صوت نغمة وصول الرسائل النصية بالرغم من وجود هاتفي في وضع صامت.
					٦. أسمع وصول الإشعارات المختلفة (واتس أب، فيسبوك،.....) بالرغم من عدم تفعيلها.
					٧. أسمع هاتفي يرن في الأوقات التي اعتدت على تلقي المكالمات فيها.
					٨. أشعر بأن هاتفي يهتز أثناء النوم على الرغم من أنه مغلق.
					٩. أشعر بأن الهاتف يهتز بالرغم من وجوده في غرفه أخرى.
					١٠. أصحو من النوم معتقداً وصول إشعارات مختلفة (فيسبوك، واتس أب، رسائل نصية....) على الرغم من عدم وصول أي منها.
					١١. أصحو من النوم معتقداً أن هاتفي يرن بالرغم من أنه ليس كذلك.
					١٢. أسمع هاتفي يرن وهو مغلق أو صامت بالرغم من وجودي في أماكن الضوضاء.
					١٣. أشعر أن هاتفي يهتز وهو مغلق بالرغم من وجودي في أماكن الضوضاء.
					١٤. أسمع هاتفي يرن بعد إغلاقي له ووضعه في جيبتي بفترة قصيرة جداً.
					١٥. أسمع هاتفي يرن من شخص تربطني به علاقة حميمة بالرغم من أنه مغلق أو صامت.
					١٦. أسمع هاتفي يرن عند انتظار خبر مصيري بالرغم من أنه مغلق أو صامت.
					١٧. أسمع هاتفي يرن بينما أشاهد التلفاز رغم أنه مغلق أو صامت.
					١٨. أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق إذا كنت مشغولاً بما لا أستمتع به.
					١٩. أسمع هاتفي يرن أثناء انهماكي في العمل.

الرقم	الفقرة					
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
المجال الأول: الاسترخاء.						
١.	أمتاز بالهدوء مقارنة بغيري.					
٢.	أستثار في مواقف النقاش العادية.					
٣.	أغضب لأسباب تافهة.					
٤.	أسيطر على نفسي عندما أغضب.					
٥.	حياتي مليئة بالمنغصات.					
المجال الثاني: الاجتماعية.						
٦.	أؤثر في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.					
٧.	أميل للمشجرات عندما يزعجني الآخرون.					
٨.	أضطرب لوجود الآخرين معي.					
٩.	أضبط نفسي لو كانت الأشياء في غير مكانها.					
المجال الثالث: تحمل الضغوط.						
١٠.	يضايقني استخفاف الآخرين بمشاعري.					
١١.	يزعجني أن أتصرف كما يتوقع الآخرون مني وليس كما أريد أنا.					
١٢.	لدي القدرة على تحديد أولوياتي في الحياة.					
١٣.	أتعامل بروية في المواقف الصعبة.					
المجال الرابع: التسامح.						
١٤.	أفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي.					
١٥.	أتجاوز عن أخطاء الآخرين معي.					
١٦.	أقبل نفسي عندما أخطيء.					
١٧.	أرد الإساءة بمثلها.					

الملحق (د)

مقاييس الدراسة بصورتها النهائية

أخي الطالب..... أختي الطالبة.

يهدف هذان المقياسان للتعرف على بعض الجوانب الهامة في شخصيتك، لذا يرجى منك قراءة الفقرات التالية بتمعن وفهمها وإبداء رأيك وذلك بوضع علامة (X) في إحدى الخانات التي تمثل رأيك، يرجى عدم وضع أكثر من إشارة واحدة أمام كل فقرة، علماً بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

أكثر لكم حسن تعاونكم

الباحثة: آمنة الرحيل

-
-
- الجنس:
 - ذكر
 - أنثى
 - الكلية:
 - علمية
 - انسانية
 - السنة الدراسية:
 - السنة الأولى
 - السنة الثانية
 - السنة الثالثة
 - السنة الرابعة فأكثر
 - التحصيل الأكاديمي:
 - ممتاز
 - جيد جداً
 - جيد
 - مقبول
 - نوع الهاتف المستخدم:
 - ذكي
 - بسيط
 - منذ متى تستخدم الهاتف :.....
 - مقدار الوقت الذي تقضيه في استخدام الهاتف يومياً :
 - أقل من ساعة
 - ١-٣ ساعات
 - ٣-٥ ساعات
 - ٥-١٠ ساعات
 - المكان المعتاد الذي تحب أن تضع فيه هاتفك :
 - جيب القميص
 - جيب البنطال الأمامية
 - جيب البنطال الخلفية
 - شنطة اليد
 - اليد

الرقم	الفقرة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
١.	أشعر أن هاتفي يرن رغم أنه في وضع صامت.				مطلقاً
٢.	أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق.				
٣.	أشعر هاتفي يهتز رغم أنه مغلق.				
٤.	أسمع هاتفي يرن بالرغم من عدم وجوده معي.				
٥.	أسمع صوت نغمة وصول الرسائل النصية بالرغم من وجود هاتفي في وضع صامت.				
٦.	أسمع وصول الإشعارات المختلفة (واتس أب، فيسبوك،.....) بالرغم من عدم تفعيلها.				
٧.	أسمع هاتفي يرن في الأوقات التي اعتدت على تلقي المكالمات فيها.				
٨.	أشعر بأن هاتفي يهتز أثناء النوم على الرغم من أنه مغلق.				
٩.	أشعر بأن الهاتف يهتز بالرغم من وجوده في غرفه أخرى.				
١٠.	أصبح من النوم معتقداً أن هاتفي يرن بالرغم من أنه ليس كذلك.				
١١.	أسمع هاتفي يرن وهو مغلق أو صامت بالرغم من وجودي في أماكن الضوضاء.				
١٢.	أشعر أن هاتفي يهتز وهو مغلق بالرغم من وجودي في أماكن الضوضاء.				
١٣.	أسمع هاتفي يرن بعد إغلاقي له ووضعه في جيبتي بفترة قصيرة جداً.				
١٤.	أسمع هاتفي يرن من شخص تربطني به علاقة حميمة بالرغم من أنه مغلق أو صامت.				
١٥.	أسمع هاتفي يرن عند انتظار خبر مصيري بالرغم من أنه مغلق أو صامت.				
١٦.	أسمع هاتفي يرن بينما أشاهد التلفاز رغم أنه مغلق أو صامت.				
١٧.	أسمع هاتفي يرن رغم أنه مغلق إذا كنت مشغولاً بما لا أستمتع به.				
١٨.	أسمع هاتفي يرن أثناء انهماكي في العمل.				

					الرقم	الفقرة
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
					١.	أمتاز بالهدوء مقارنة بغيري.
					٢.	أضبط نفسي لو كانت الأشياء في غير مكانها.
					٣.	يضايقتني استخفاف الآخرين بمشاعري.
					٤.	يزعجني أن أتصرف كما يتوقع الآخرون مني وليس كما أريد أنا.
					٥.	أتعامل بروية في المواقف الصعبة.
					٦.	أتفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي.
					٧.	أتجاوز عن أخطاء الآخرين معي.
					٨.	أقبل نفسي عندما أخطيء.

ALrhayyl, Amneh. Phantom Vibration and Ringing Syndrome: Prevalence and Relationship with Emotional Stability among Yarmouk University Students. Master Thesis, Yarmouk University, 2017 (Supervisor: Dr. Ahmed Al-Shraifeen, Co-Supervisor: Dr. Abeer Refai).

Abstract

The study aimed to explore the level of prevalence of Phantom Vibration and Ringing Syndrome and relationship to the emotional stability among Yarmouk University Students. To achieve the objectives of the study, two measures were developed to measure Phantom Vibration and Ringing Syndrome and emotional stability. The study sample consisted of (809) students from Yarmouk University, (299) males and (510) females. It was divided in light of students' responses to Phantom Vibration and Phantom Ringing Syndrome into three groups (high, medium, low).

The prevalence of the medium Phantom Vibration and Ringing Syndrome was ranked first with a percentage of (64.77%). The prevalence of the high Phantom Vibration and Ringing Syndrome was ranked second with a percentage of (18.29%). The prevalence of the low Phantom Vibration and Ringing Syndrome was ranked third with a percentage of (16.93). The results indicated that the level of emotional stability was within the high level. There was also a negative correlation between Phantom Vibration and Ringing Syndrome and Emotional Stability. The results indicated that there was no statistically significant difference between the correlation coefficients of Phantom Vibration and Ringing Syndromes with emotional stability among Yarmouk University students attributed to (gender, college, type of phone used, how long the phone used, college year, academic achievement, the daily amount of time spent in using the phone).

Key words: Phantom Vibration Syndrome, Phantom Ringing Syndrome, Emotional Stability, Yarmouk University Students