

قياس النوموفوبيا لدى طالبات المرحلة الإعدادية

م . د هالة عبد الأمير مكلف
مرشدة تربوية في إعدادية البتول للبنات

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى إصابة وانتشار مرض النوموفوبيا لدى طالبات المرحلة الإعدادية وتحدد البحث الحالي بمدرسة إعدادية البتول للبنات للعام الدراسي 2019_2020. أما مجتمع البحث فتضمن طالبات إعدادية البتول للبنات التابعة إلى مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية واختبر من المجتمع عينة عشوائية البحث بشكل عشوائي اقتل القرعه لتكون طالبات الصف السادس أعداد الفرع الاحيائي الشعب ا. ب. يجرب تطبيق عليها اداة البحث المتمثلة بعد الانتهاء من معالجة بيانات المقياس واستخدام الأدوات التي تستخدم للحصول على البيانات التي تم جمعها بعد الانتهاء من التعليمات.

كلمات مفتاحيه: النوموفيا – رهاب الهاتف النقال – المرحلة الاعدادية

Measuring Nomophobia Among Middle School Students Search By Numbers

Dr. Hala Abdel-Amir

An educational counselor at Al-Batoul Preparatory School for Girls Academic
Summary

The aim of the current research is to identify the extent of the infection and spread of nomophobia among female preparatory stage students. The current research identifies the Al-Batoul Preparatory School for Girls and the academic year 2019_2020. As for the research community, it included female students of Al-Batoul Preparatory School for Girls affiliated to the Second Baghdad Karkh Education Directorate, and a random sample was tested from the community. Kill the lottery so that the sixth grade students prepare for the biological branch of the people a. B. An application is tested on the research tool represented after completing the processing of the scale data and using the tools that are used to obtain the data collected after the completion of the instructions.

Keywords: nomophobia - mobile phone phobia - middle school

مشكلة البحث

أصبحت الهواتف الذكية جزءاً من ثقافتنا لا سيما بين الطلبة ، وظهرت أمراض نفسية كالقلق والغضب بسبب فقدان هذه الهواتف وظهر ما يسمى بـ " نوموفوبيا ، Nomophobia " وهذا الخوف أو المرض أخذ ينتشر انتشاراً واسعاً في العالم. وان ثلاثة لا يستطيع أي إنسان العيش من دون احدهما هي الماء والطعام والطاقة ، لكن يبدو إن هذه الثلاثة أصبحت أربعة بالنسبة للطلبة بعد إن أضيف إليها الهاتف المحمول (الموبايل) الذي أصبح قرينا لكل مواطن بشكل خاص ولكل طالب بشكل خاص . ويشير هذا المصطلح إلى الأشخاص الذين يصابون بحالة تشويش ذهني واضطراب واضح عند انقطاع التقنية عنهم بكل أنواعها، ولم يطلق العلماء هذا المصطلح عبثاً فقد تم قبوله علمياً وحتى في كل المجتمعات أصبح حالة واضحة . وأطلق الدكتور الأمريكي روسل كلايتون في جامعة "ميسوري" على الشخص الذي يتحرك دون أن يكون بحوزته جهاز الهاتف المحمول بمرضى "النوموفوبيا" وهو الخوف من فقد الهاتف المحمول أو عدم القدرة على إجراء اتصال هاتفي به في حالة انقطاع شبكات الاتصال. وأن

التليفون المحمول أصبح جزءاً لا يتجزأ من الشخص نفسه حتى أنه يمكن التحدث مع نفسه وفي حالة فقدانه يشعر وكأنه فقد جزء من نفسه مما يؤدي إلى انخفاض في قدراته النفسية .
المصابون بالنوموفوبيا نجدهم دائماً يخشون أن تطفأ أجهزتهم وهم قلقون باستمرار من استهلاك البطارية الجهاز، كما يتفقد الشخص هاتفه دوماً خوفاً من تفويت رسالة نصية أو مكالمة فائتة أو إيميل لم يقرأ .
وظهر نوع جديد من الخوف ، أو ما يعرف بـ "نوموفوبيا"، وهو عبارة عن مرض نفسي يصيب الفرد بالهلع لمجرد التفكير بضياع هاتفه المحمول أو حتى نسيانه في المنزل .
وأظهرت الدراسة التي نشرتها صحيفة الدايلي ميل، أن معدلات الإصابة بالـ«نوموفوبيا» تنتشر بصورة أكبر بين فئة الشباب من عمر 18 إلى 24 عاماً، حيث أفاد (77 %) منهم أنهم لا يستطيعون التواجد بعيداً عن هواتفهم المحمولة لثوان معدودة .

والخوف المرضي يؤدي عدة اعراض منها أن المصاب بها يشكو من القلق، والتوجس، والغصة في الحلق، والرعب، وارتجاف الأطراف، والغثيان، والتقيؤ، وآلام في المعدة، وتصيب العرق، وسرعة في ضربات القلب، وضيق في التنفس، وآلام في الصدر، والدوخة أو دوران الرأس. ووفق ذلك يمكن تحديد مشكل البحث بالسؤال الآتي : (ما مدى انتشار مرض النوموفوبيا بين طلبة المرحلة الإعدادية ؟)

اهمية البحث

اختلفت آراء التربويين والمختصين بالشؤون التعليمية اليوم حول أهمية التقنية في حياة الأجيال القادمة ، وما يترتب عليها من أضرار مستقبلية مرتبطة بنواح تربوية وصحية بدنية ونفسية ، حيث ينتج عن الأخيرة فوبيا من نوع جديد يطلق عليه النوموفوبيا.

وقد طرح المؤلفان بيرني ترلينغ وتشارلز فادل سؤالاً هاماً هو «أصبحت التقنية جزءاً من حياة أطفالنا يومياً. لماذا إذن ينبغي عليهم أن يبحثوا عن تقنياتهم عند باب قاعة الدراسة ، ثم يتنافسون على وقت محدود لاستخدام الحاسوب؟»، إشارة إلى اعتبار التقنية اليوم جزءاً من حياة الأفراد، ولا يمكنهم الانفصال أو التخلي عنها بسهولة.

ورغم انغماس الأطفال والشباب والطلبة في استخدام هذه التقنية ، فإن ذلك لا يلغي أهمية التوجيه والإرشاد التربوي ودور المرشد التربوي حول الاستخدام الأفضل والأمثل لتطبيق هذه الأدوات في التعلم ولدى المتعلمين ، فينصح الآباء والأمهات في المنزل، بمراقبة أبنائهم أثناء استخدام التكنولوجيا، حتى لا يتحول لإدمان من الصعب التخلص منه

تبع أهمية الدراسة كونها أول دراسة تبحث في موضوع النوموفوبيا واستقصاء اثرها على طلبة المرحلة الإعدادية . وبالتالي رقد الادب التربوي بمعلومات حول مرض حديث على البلد المتمثل بفقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى انتشار مرض النوموفوبيا بين طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد .

مجتمع البحث

يتضمن مجتمع البحث الحالي المدارس الإعدادية في مدينة بغداد ضمن جانب الكرخ المتمثل بمنطقة الدور - حي الحضر .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بمديرية تربية بغداد - الكرخ الثانية وطلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي 2019 - 2020 م .

تحديد مصطلحات البحث

النوموفوبيا - Nomophobia

1- عرفها عبد الله 2014 بأنه ...

(خوف مبالغ فيه وغير عقلاني من الابتعاد عن الهاتف المحمول واستعماله)

2- عرفها كاجال وزملانه 2016 بأنها :

(الخوف غير العقلاني من الخروج خارج نطاق الاتصال بالهاتف المحمول)
تعرف الباحثه النوموفوبيا اجرائيا بانها:
(مجموعة الاعراض السلوكية المتمثلة بالتوتر والقلق والرهاب الغير مبرر لفقدان الهاتف المحمول التي
تظهر على طالبات المرحلة الاعدادية من خلال الاجابة على فقرات مقياس النوموفوبيا .
الفصل الثاني – جوانب نظرية ودراسات سابقة

المحور الاول – جوانب نظرية

اولا - الهاتف المحمول

الهاتف المحمول عبارة عن جهاز اتصال صغير مربوط بشبكة الاتصالات اللاسلكية والرقمية تسنح
بث واستقبال الرسائل الصوتية والنصية الصوت والصورة عن بعد وبسرعة فائقة ونظرا لطبيعته مكوناته
الالكترونية فقد يوصف بالخلوي والنقال او الجوال أو المحمول ، والمعروف ان الهاتف النقال الحالي هو
الشكل المتطور للهاتف التقليدي . (دليو ، 2003 : 180) وبذلك يعتبر الهاتف المحمول من بين اهم
التكنولوجيات التي فرضت نفسها بقوة في السنوات الاخيره وأصبحت من مظاهر ثقافة المجتمع .

خدمات الهاتف المحمول

ان الهاتف المحمول يقدم برامج وخدمات كثيرة ومختلفة يمكن توضيحها بالاتي :

- 1- الاتصال الهاتفي
- 2- الرسائل النصيه
- 3- الرسائل الصوتيه
- 4- رسائل الفيديو
- 5- رسائل sms
- 6- رسائل mms التي تجمع بين النص والصورة والرسوم والإشكال المختلفة
- 7- خدمات البلوتوث
- 8- تطبيقات مختلفة تتمثل بالويب والفيديو و انستكرام .. الخ (الشالي ، 2019 : 66)

مجالات استخدام الهاتف المحمول

يستخدم الهاتف المحمول في الاتي :

- 1- التواصل مع الآخرين من خلال الاتصال
 - 2- استخدام الخدمات المختلفة المنظمه في الهاتف المحمول
 - 3- استخدام الهاتف استجابة لمتطلبات العمل
 - 4- لإدارة شؤون الاسره
 - 5- لإجراء متطلبات الحياة المختلفة
 - 6- للسيطرة على المواقف والحالات الطارئة
 - 7- استخدامه من اجل الظهور وحب التميز . (الهاشمي ، 2012 : 280)
- ايجابيات استعمال الهاتف المحمول

للهواتف المحمولة ايجابيات عدة منها الاتي :

- الهاتف المحمول حطم حاجز المكان والزمان وسمح للأفراد الاتصال مع الآخرين بشكل سريع
- للهواتف المحمولة تطبيقات ذكية متعددة ادت الى اهتمام مستخدميه بشكل كبير واستخدام تطبيقات النقاط الصور و الموسيقى و مقاطع الفيديو وسكايب وتويتر والمانجر والفيسبوك ... الخ
- ان الهاتف المحمول لتوافر فيه خدمات كثيرة اصبح وسيله مهمة لإدارة الاعمال ومتابعتها .
(البياتي ، 2014 : 435)

سلبيات الهاتف المحمول

ان للهواتف المحموله سلبيات كثره وذات تاثير كبير على حياة الافراد بشكل عام وعلى حياة الطلبة بشكل خاص وهذه السلبيات يمكن توضيحها بالاتي :

- انتهاك خصوصية الافراد من خلال النقاط الصور في المنسبات ونشرها .
- سهولة انتقال الهاتف المحمول من شخص الى اخر وبالتالي يمكن استخدامه من قبل غير مالكة في اغراض مسيئة
- يسبب الهاتف المحمول لكثرة استخدامه امراض والان مختلفه
- الهاتف المحمول معرض للفقدان والسرقة مما يؤدي الى خسران الكثير من المعلومات والبيانات المخزونه فيه . (السبتي ، 2017)

ثانيا - مفهوم النوموفوبيا

يمكن توضيح معنى مصطلح النوموفوبيا وفق الاتي :

معنى النوموفوبيا	مصطلح يعني رهاب الهاتف المحمول NOMOPHOBIA
ان مصطلح النوموفوبيا هو اختصار لجملة	No mobile phone phobia وتعني هذه العبارة عدم وجود هاتف محمول او فقدانه او الابتعاد عنه لاكثر من يوم واحد او وجوده خارج نطاق الشبكة ومن ثم عدم قدره على الاتصال الهاتفي او استقبال الاتصالات مما يؤدي الى الرهاب من فقدان الهاتف المحمول . (السبتي ، 2017 : 15)

ويرتبط مفهوم النوموفوبيا بمفاهيم أدمان الهاتف الذكي الذي يعد نوع جديد من الادمان السلوكي والذي يشير الى الخوف من عدم قدره على التحكم في استخدام الهاتف الذكي او عدم قدره على تنظيم استخدامات الهواتف الذكية اذ يتضمن ذلك نواتج سلوكيه سلبيه في حياة الفرد اليومي . (lee ahn & choi 2014)

النظريات المفسره للنوموفوبيا

يمكن توتيج ابرز النظريات التي فسرت مرض النوموفوبيا وفق الاتي :

اولا- نظرية التثقيف المثالية

ترى هذه النظرية ان تكنولوجيا المعلومات تمثل خبرة وامتعه تجعل المستخدم يحافظ على مكاسبه منها حتى لو تكلفه اعلى ، فالتكنولوجيا تحدث الاعتماد عليها او ادمانها اذ جعل المستخدمين لها يضحون ببعض الالتزامات او يهملونها ويتصرفون في اداء بعض النشاطات الاجتماعيه والصحيه . (alohon & negah bon 2013)

ثانيا - نظرية الاتجاه السلوكي

تري هذه النظرية ان الاستخدام المفرط للهاتف المحمول هو عبارة عن سلوك متعلم وقد يكون قهريا نتيجة لما يصاحب هذا السلوك تداعيات ايجابية قد تحدث تعلقا قويا ببعض التطبيقات في الهاتف الذكي يجعل من الصعب على المستخدم له اتخاذ قرار لإيقاف هذا السلوك. (1 rush 2011 p)

ثالثا - النظرية المعرفية

تؤكد التغيرات المعرفية على حساسية الناس الخائفين والمستهدفين للهلع لادراك المؤشرات المنبئة بالخطر والتهديد مثل فقدان التحكم أو الموت احيانا ، وتفسر النوموفوبيا باعتبار ان فقدان الهاتف المحمول يمثل خبرة تؤدي الى تفاقم القلق . (العصيمي ، 2010 : 40)

رابعا نظرية الاتجاه الاجتماعي الثقافي

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول ، فالناس يستخدمون الهاتف المحمول في المقام الاول من اجل التفاعل الاجتماعي والحاجة الى التنشئة الاجتماعية ويبحثون عن الاشخاص ليتواصلوا معهم كلما ارادوا ذلك ، (tsai & line 2011)

ويرى انصار الاتجاه الاجتماعي الثقافي طبقا للنوموفوبيا ان لايمكن فهم أي اضطراب نفسي الا عندما ينظر اليه في اطار البيئة الثقافية وقد تمسكوا بحقيقة ان انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية . (rush 2011: p -215)

اعراض النوموفوبيا

ان لمرض النوموفوبيا اعراض عدة يمكن توضيحها بالاتي :

1. الانطوائيه التي تجعل الفرد غير قادر على التواصل مع افراد أسرته وبينه وبينه محيطه الاجتماعي .
2. العصبيه والتوتر الشديد والتوتر والقلق ويعد ذلك من امراض العصر لبحديث ويؤثر ذلك بشكل كبير الجسم والمناعه ويكون الفرد ذو فكر مشوش وغير قادر على التركيز .
3. فحص الهاتف والنظر اليه لمعرفة الاتصالات الفائته والايميلات بصوره مفرطه .
4. عدم الانتقال من غرفة الى غرفة اخرى في داخل البيت او مكان العمل من غير حمل الهاتف معه .
5. عدم اغلاق الهاتف المحمول وشحنه بصوره مستمره .
6. استخدام الهاتف المحمول ونقله في اماكن غير ملائمة كالحمام .
7. الامساك بالهاتف المحمول بعد الاستيقاظ من النوم فورا وقبل ان يقوم الفرد من السرير .
8. امتلاك الفرد لعدة هواتف محموله . (Cardoso 2014 : p - 31)

تشخيص الاصابة بمرض النوموفوبيا

هنالك عدة اعراض تظهر على الافراد الذين لديهم اصابة بالنوموفوبيا ومن تلك الاعراض الاتي :

1. فقدان الشعور بالزمن
2. تجاهل الانشطة اليومية الاساسيه وعدم القيام بها .
3. الشعور بالقلق والعصبيه والاكتئاب عند فقدان الهاتف المحمول او عند انقطاع شبكة الاتصالات .
4. الاحتفاظ باكثر من هاتف محمول او اكثر من شاحن خاص بالهاتف .
5. الشغف بكل شيء جديد في تكنولوجيا الهاتف المحمول .

6. تفضيل التواصل الاجتماعي الافتراضي باستعمال الهاتف المحمول عبر شبكة الانترنت اكثر من التواصل الاجتماعي الواقعي .
7. قلق الرنه أي القلق المرتقب والمتكرر عند سماع أي رنه مشابهه لهاتف ذكي يخص شخص اخر .
8. الحرص على ان يكون الهاتف المحمول مفتوحا طوال اليوم وحتى اثناء النوم .
9. تزايد الانفاق على الهاتف المحمول شبكة الانترنت . (2015 puante)

علاج النوموفوبيا

- ان علاج هذا النوع من الرهاب المرضي الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول المعروف بالنوموفوبيا لا يقوم على استخدام الادويه كما هو الحال في حالات الرهاب الاخرى وانما هو علاج سلوكي يتم باتباع مجموعة من السلوكيات التي تساعدك على تغيير ما تعودت عليه يتمثل بتباعد الاتي :
- 1 - حاول دائما وضع هاتفك بعيدا عنك اثناء النوم او على الاقل شغل خاصية عدم الازعاج ان وجدت .
 - 2- عود نفسك ان لا تستخدم الهاتف المحمول فور الاستيقاظ .
 - 3 استعن بالاسرة ليساعدوك على الابتعاد عن الهاتف المحمول بان تجعلهم يأخذونه منك ولو لساعة واحدة خلال اليوم ويمكن زيادة تلك المدة مع الوقت .
 - 4 حاول التخلص من بعض التطبيقات التي تداوم على استخدامها ليعض الوقت مما يتيح لك الفرصة للابتعاد عن الهاتف المحمول .
 - 5 لا تجعل خاصية الاشعارات بهاتفك المحمول مفعلة حتى لا تطر لفتح الهاتف المحمول عند سماعها .
 - 6 قم بعد المرات التي تفتقد فيها هاتفك المحمول حتى تستطيع الاحساس بمشاكلتك ومحاولة التقليل منها .
- (محمد ، 2015 : 2)

المحور الثاني – دراسات سابقة

أ- دراسات عربية

1- دراسة عبد الله (2017)

هدفت هذه الدراسة الى قياس انتشار الخوف المرضي من ترك الهاتف المحمول او فقدانه والإدمان السلوكي عليه لدى الاطفال . واستعمل في الدراسة المنهج الوصفي وتضمن مجتمع طلبة التعليم الاساسي في مدينة حلب . اما العينه فتكونت من (131) طالب و (154) طالبه من الصفوف 5 – 9 ، واستعمل الباحث اداة تمثلت باستبانة الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول واستبانة اخرى حول قياس الادمان السلوكي على الهاتف المحمول ، وتوصلت الدراسة الى نتائج عدة تمثلت بوجود نسب عاليه للخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول لدى الاطفال وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة والطالبات بالادمان السلوكي على الهاتف المحمول ولصالح الطلبة . (عبد الله ، 2017)

2- دراسة الجاسر (2018)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) والتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي في دولة الكويت . واستعمل في الدراسة المنهج الوصفي وتضمن مجتمع البحث طلبة التعليم الثانوي في مدارس الكويت . اما العينه فتكونت من (154) طالب وطالبه من الصف الحادي عشر والثاني عشر ، واستعمل الباحث اداة تمثلت باستبانة الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول ومقياس التحصيل الدراسي ، وتوصلت الدراسة الى نتائج عدة تمثلت بوجود علاقة بين الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت وهذه العلاقة سلبية بمعنى كلما زاد الخوف من فقدان الهاتف المحمول انخفضت نسبة التحصيل الدراسي . (الجاسر ، 2018)

ب – دراسات اجنبية

- دراسة دايسكت (2010) – DIXIT
- هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الفروق الفردية في نمط النوم فوبيا لدى طلبة كلية العلوم الطبية في الهند الذين يستخدمون الهواتف الذكية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي في اجراءات بحثه . وتوصلت الدراسة الى نتائج عدة تمثلت بوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى النوم فوبيا لدى الطلبة مقارنة بالطالبات ولصالح الطلبة . ((DIXIT – 2010
- دراسة كنج (2014) – king

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الفرد وبين الوسائل التقنية الحديثة من خلال دراسة التطورات السلوكية للحالات الفردية في المجتمع الأمريكي ومن خلال . واستخدم الباحث المنهج الوصفي من نوع دراسة الحالة في اجراءات بحثه . وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج تمثلت بظهور اعراض رهاب فقدان الهاتف المحمول النوم فوبيا والذي اعتبر هذا الرهاب كمظهر سلوكي ومؤشر على اضطراب القلق الكامن الذي يعاني منه الشخص وبينت الدراسة ان الذين يعانون من مرض النوم فوبيا عبروا في سلوك الاعتماد على البيئة الافتراضية في التواصل وذلك لتجنب التواصل المباشر بالآخرين ويكون سلوك التعلق بجهاز التلفون كوسيلة لخفض القلق وباستعمال العلاج الدوائي والعلاج السلوكي المعرفي تم خفض شدة مرض النوم فوبيا . (king) – (2014)

الفصل الثالث – اجراءات البحث

اولا – منهج البحث

ان المنهج الوصفي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويعبر عنها كميا من خلال وصف رقمي بوضع مقدار من هذه الظاهرة وحجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الاخرى ووصف كيفي

من خلال توضيح خصائص الظاهرة . (عبيدات ، 2006 : 247) و ان المنهج الوصفي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويعبر عنها كميا من خلال وصف رقمي بوضع مقدار هذه الظاهرة وحجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الاخرى ووصف كيفي من خلال توضيح خصائص الظاهرة .

(عبيدات ، 2006 : 247) . واستعملت الباحثة المنهج الوصفي في اجراءات البحث الحالي لكونه المنهج المناسب له . حيث يتم وصف النوم فوبيا ومدى انتشاره لدى طالبات المرحلة الاعدادية وتحديد مستوى اصابتهم به وفق ما تتوصل له نتائج تطبيق مقياس النوم فوبيا المعد من قبل الباحثة يلدرم 2016م والمغرب من قبل الباحثان فواز والعاكور 2018 م .

ثانيا – مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث الحالي طالبات اعدادية البتول للبنات الواقعة في منطقة الدوره ضمن قاطع الكرخ الثانيه من محافظة بغداد . وشمل مجتمع البحث الحالي طالبات الصف (الرابع والخامس والسادس) للفرع العلمي والادبي المستمرات بالدوام ضمن العام الدراسي 2019 – 2020 م والبالغ عددهن (740) طالبة وكما موضح في الجدول الاتي بشكل مفصل :

جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث

التسلسل	الصف والفرع	عدد الشعب	عدد الطالبات
1	الرابع علمي	3	110
2	الرابع ادبي	3	62
3	الخامس علمي احيائي	2	94

59	2	الخامس تطبيقي	4
79	3	الخامس ادبي	5
160	3	السادس علمي احيائي	6
40	1	السادس علمي تطبيقي	7
147	3	السادس ادبي	8
751	18	8	المجموع

ثالثا - عينة البحث

تمثلت عينة البحث الحالي بطالبات الصف السادس اعدادي الفرع الاحيائي ضمن الشعب أ - ب - ج والبالغ عددهن (160) طالبة وتم اختيار العينه بشكل عشوائي وبطريقة القرعة وتم تطبيق اداة البحث عليها ، وقد بلغ عدد الطالبات اللواتي تم تطبيق مقياس البحث 100 طالبة من طالبات الصف السادس احيائي . والجدول التالي يوضع عينة البحث بشكل مفصل :

جدول رقم (2) يوضح عينة البحث

ت	الصف والفرع	عدد الشعب	عدد الطالبات	عدد الطالبات المشاركات بتطبيق المقياس
1	السادس علمي احيائي	3	160	100
2	السادس علمي تطبيقي	1	40	0
المجموع	2	4	200	100

رابعا - اداة البحث

تم استخدام مقياس النوموفوبيا المكون من 20 فقرة والمعد من قبل الباحث يلدرم (yildirim) في عام 2016 م والمعرب من قبل الباحثتان فواز والعاكور في عام 2018 م ليناسب بيئة الطالب العربية . لقياس نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طالبات اعدادية البتول للبنات ضمن العام الدراسي 2019 - 2020 م . وكـم يتم عرض المقياس بشكل مفصل لاحقا .

خامسا - تطبيق اداة البحث

تم تطبيق اداة البحث المتمثلة بمقياس النوموفوبيا على عينة البحث المتمثلة بطالبات الصف السادس اعدادي ضمن الفرع الاحيائي والتي تم اختيارها بشكل عشوائي ومن خلال اجراء القرعة . وقد تم تطبيق المقياس على مجموعة من الطالبات اللواتي يغبن بالاجابة على المقياس وتم توزيع (150) نموذج للمقياس على الطالبات وبعد التوضيح لكيفية الاجابة على فقرات المقياس تم ترك لهن الحرية التامة بالاجابة على الفقرات . ثم تم جمع نماذج المقياس التي بلغت (100) نموذج . ويمكن توضيح مقياس النوموفوبيا بشكل مفصل بالاتي :

مقباس النوموفوبيا

اسم الطالبه ----- الصف ----- الشعبة -----

عزيزتي الطالبه ارجو قراءة فقرات الاختبار بدقة ثم اختيار احد الاجابات من خلال وضع علامة (X)
(امام احد الاختيارات (كثيرا - احيانا - نادرا) مع وافر الشكر للتعاون من قبلكم .

الاجابة على الفقره	محتوى الفقره			التسلسل ل
	كثيرا	احيانا	نادرا	
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18

19	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من تفقد بريدي الإلكتروني.		
20	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالضيق؛ لأنني لا أعرف ماذا يجب علي أن أفعل.		

الفصل الرابع – النتائج والاستنتاجات

أولاً – عرض نتائج البحث

بعد تطبيق مقياس النوموفوبيا على عينة البحث وتصحيحه وباستعمال الوسائل الاحصائية المتمثلة الوسط المرجح والوزن المثوي تم التوصل الى النتائج الآتية :

- بلغ عدد الطالبات اللواتي لديهن رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) 100 طالبة ضمن الصف السادس اعدادي للفرع العلمي تخصص احيائي .
- تباينت درجة الاصابه لدى الطالبات برهاب فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) بين العالي والعالي جدا .
- ان عدد الطالبات اللواتي لديهن نوموفوبيا بمستوى مرتفع مرتفع جدا بلغ (100) طالبة .
- والجدول الآتي يوضح نتائج اصابة طالبات الصف السادس بشكل مفصل :

الصف	الفرع	اصابة الطالبات بالنوموفوبيا			عدد الطالبات المشاركات بالاجابه على مقياس النوموفوبيا ا	مجموع طالبات السادس اعدادي
السادس اعدادي	علمي (حيائي)	نخفض	متوسط	مرتفع – مرتفع جدا	100	147
		0	0	100		

جدول رقم (3) يوضح نتائج البحث

اما من حيث تعميم نتيجة البحث على مجتمع البحث فيمكن توضيحها بشكل الاتي

- ☐ اصابة طالبات الصف السادي احيائي بلغت 62%
 - ☐ اصابة الطالبات بالنسبة للصف السادس اعدادي احيائي وتطبيقي بلغت 50%
 - ☐ اصابة الطالبات بالنسبة لمرحلة السادس اعدادي علمي وادبي بلغت 29%
 - ☐ اصابة الطالبات بالنسبة لمجموع طالبات المدرسة الكلي بلغت 19%
- ويمكن توضيح تعميم نتائج عينة البحث على مجتمع البحث بشكل المفصل الاتي :

جدول رقم (4) يوضح تعميم نتائج عينة البحث بالنسبة لمجتمع البحث

التسلسل	الصف والفرع	نسبة الاصابه بالنوموفوبيا	عدد الطالبات
1	السادس احيائي	62%	160
2	السادس اعدادي احيائي وتطبيقي	50 %	200
3	السادس اعدادي علمي وادبي	29%	347
4	عدد طالبات المدرسه الكلي	13%	751

من جانب آخر تم حساب تكرار فقرات اجابة عينة البحث على مقياس النوموفوبيا ومعالجة التكرارات باستعمال الوسائل الاحصائية المتمثلة بالوسط المرجح والوزن المؤي وتم التوصل نتائج مختلفة لإصابة طالبات الصف السادس احيائي بالنوموفوبيا تمثلا بالاتي :

تراوحت درجة الوسط المرجح 4 وهي تمثل اعلى درجه و 2,8 و عي تمثل اقل درجة .

تراوح الوزن المؤي بين 133 درحه ونمثل اعلى درجه وبين 77 ونمثل اقل درجه .

ومن حيث تفسير درجة مقياس النوموفوبيا حسب مختصي علم النفس فيكون كالاتي :

صفر – 33.33	نسبة اصابه منخفضة
33.34 – 66.66	نسبة اصابه متوسطه
67.66 – 100	نسبة اصابه مرتفعه
100 فما فوق –	نسبة اصابه مرتفعه جدا

وتوضح الباحثه نتائج مقياس النوموفوبيا بشكل مفصل وفق الجدول الاتي :

جدول رقم (5) يوضح نتائج مقياس النوموفوبيا بشكل مفصل

التسلسل ل	محتوى الفقره	الوسط المرجح	الوزن المؤي	تفسير النتيجة
1	اشعر بالخوف اذا قارب بطارية هاتفي على النفاذ	2,76	92	مرتفع
2	أشعر برغبة مستمرة لتفقد شاشة هاتفي الذكي.	3,24	108	مرتفع جدا
3	أشعر بالضيق لعدم قدرتي على متابعة المعلومات على هاتفي النقال في حال احتجت لذلك.	3,56	118	مرتفع جدا
4	أشعر بالتوتر في حال تعذر الحصول على الأخبار (الأحداث، أو الطقس، ومواقع التواصل الاجتماعي في هاتفي النقال). إلخ	2,64	88	مرتفع
5	أشعر بالضيق؛ إذا لم استخدم هاتفي النقال والميزات المتوفرة فيه.	3,16	105	مرتفع جدا
6	يصيبني الذعر في حال نفاد شحن بطارية هاتفي النقال.	2,8	93	مرتفع
7	يصيبني الذعر إن أوشك رصيدي الشهري أو حزم النت على النفاد.	2,72	90,67	مرتفع
8	أفقد هاتفي عدة مرات عند اختفاء الإشارة الخاصة بالاتصال بالإنترنت وأي-فاي	3,76	125	مرتفع جدا
9	أشعر بالخوف من أن تنقطع بي السبل، إذا لم أتمكن من استخدام هاتفي النقال.	3	100	مرتفع
10	إذا لم أفقد هاتفي لفترة، سأشعر بالرغبة في تفقده.	3,56	119	مرتفع جدا

11	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالقلق إن لم أتمكن من التواصل الفوري مع أفراد أسرتي أو صديقاتي	4	133	مرتفع جدا
12	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالقلق إن لم يتمكن أفراد أسرتي أو صديقاتي من الاتصال بي.	2,25	84	مرتفع
13	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالتوتر إن لم أتمكن من استقبال الرسائل والاتصالات.	2,88	96	مرتفع
14	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالقلق إذا لم أبق □ على اتصال دائم مع أسرتي	2,4	80	مرتفع
15	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالتوتر في حال عدم قدرتي على معرفة من حاول الاتصال بي .	2,32	77	مرتفع
16	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالقلق في حالة انقطاع نشاطاتي في الإنترنت.	3,08	102	مرتفع جدا
17	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بعدم الارتياح في حالة عدم تمكني من متابعة آخر الأخبار التواصل الاجتماعي والإنترنت. على	1,02	102	مرتفع جدا
18	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالارتباك؛ إذا لم أتمكن من متابعة تحديثات إشعاراتي ومواقع الإنترنت .	3	100	مرتفع
19	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من تفقد بريدي الإلكتروني.	2,64	88	مرتفع
20	إذا لم يكن هاتفي النقال معي فإنني أشعر بالضيق؛ لأنني لا أعرف ماذا يجب على أن أفعل.	3,32	110	مرتفع جدا

ثانياً – الاستنتاجات

- بعد عرض نتائج البحث بشكل مفصل تدرج الباحثة الاستنتاجات الآتية :
- ان طالبات اعدادية البتول ظهر عليهن رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) بشكل واضح .
 - ان استعمال الهاتف المحمول من قبل الطلبة له اثار سلبية على المستوى المعرفي والصحي والاجتماعي .
 - ان الهاتف المحمول واستعمال بشكل يفوق الحد الطبيعي وعدم مفارقتة ولو لدقائق يؤدي الى ظهور العديد من المشاكل داخل البيت والمدرسة .
 - ان مجرد اختفاء الهاتف المحمول عن عين الطلبة ولفترة وجيزة لا تتعدى الدقائق يؤدي الى اصابتهم بالقلق والتوتر ومن ثم يتطور الى مرض رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) .
 - ان التواصل بين الطلبة بشكل خاص والافراد بشكل عام اصبح يعتمد على مواقع التواصل الاجتماعي والبرامج التواصل المختلفة أي تحول التواصل بين افراد المجتمع وبشكل افتراضي وذلك لما له الاثر السلبي على الوضع الاجتماعي .

ثالثاً – التوصيات

- تدرج الباحثة توصيات عده تضمنت الآتي :
- اقامة ندوات او محاضرات او حلقات نقاشيه خاصة للطلبة في المراحل الدراسية المتوسطة والإعدادية من قبل المرشدين التربويين او مرشدي الصف توضح فيها مخاطر الافراط لاستخدام الهاتف المحمول الصحية والصحة النفسية والاجتماعية .
 - اعداد نشرات ارشاديه وملصقات جداريه توضح حول اهم اضرار الافراط في استخدام الهاتف المحمول والاعتماد عليه في كافة الامور الشخصية والاجتماعيه بالنسبة للافراد بشكل عام وبالنسبة للطلبة بشكل خاص

- اعداد نشرات الكترونيه ومحاضرات افتراضيه وبثها عبر مواقع القنوات التربويه والصفحات التربويه ومن قبل مختصين تربويين ومختصين في الصحة النفسيه توضح فيها اهم الاضرار الصحيه الجسديه والنفسية والاجتماعية التي يسببها استعمال الهاتف المحمول بشكل مفرط وبالأخص مرض النوموبيا .

رابعاً – المقترحات

في نهاية البحث الحالي تدرج الباحثه المقترحات الاتيه :

1. اجراء بحوث ودراسات مختلفة تتعلق بمرض النوموفوبيا ماهيته اسبابه وبرامج علاجه ولمراحل عمرية مختلفة .
2. اعداد برامج توعيه من قبل المختصين التربويين توضح اهم الامراض التي يسببها الافراط للاستخدام الهاتف المحمول على الطلبة والافراد
3. اعداد برامج علاجية لأبرز الظاهر السلوكية السلبية لاستخدام الهاتف المحمول من قبل الطلبة بشكل خاص ومن قبل الافراد بشكل عام .
4. اعداد بحوث ودراسات مختلفة حول النوموفوبيا ماهيتها وأسبابها ومراحل تطورها وعلاجها ولما لها من تأثير على التحصيل الدراسي والجوانب الاجتماعية وتأثيرها على افراد الاسره .
5. اعداد دليل خاص موجه الى فئة الطلبة من قبل المختصين التربويين في وزارة التربيه حول اهم فوائد وإضرار الاجهزه الالكترونية بشكل عام وجهاز الهاتف المحمول بشكل خاص

المصادر

اولاً – المصادر العربية

1. البياتي ، ياسين خضير . 2014 ، الاعلام الجديد الدولة الافتراضية الجديدة ، دار البلدة ناشرون وموزعون ، الاردن .
2. الشالي ، سامية . استخدام الشباب الجزائري للهاتف النقال ، رسالة ماجستير ، جامعة قسطنطينية ، كلية الاعلام والاتصالات السمي والبصري قسم الصحافه ، 2014 ، الجزائر .
3. الجابر ، لولوه مطلق فارس. 2018 . اطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت ، مجلة البحث العلمي في التربيه ، العدد التاسع عشر لسنة 2018 ، الكويت ،
4. السبتى ، عباس. 2017 ، التكنولوجيا وضعف العلاقات الاجتماعيه في الاسره ، مجلة الالوكه الالكترونيه ،
5. ديلو ، فضيل . 2003 ، مدخل الى الاتصال الجماهيري مخبر علم الاجتماع ، جامعة منتسوري ، قسطنطينيه .
6. عبد الله ، محمد قاسم . (2014) ، الاثار النفسية والسلوكية الزمة على الاطفال والمراهقين واساليب مواجهتها ، ورقة عمل مقدمة الى المؤتمر الوطني الهيئة العليا للبحث العلمي للفترة من 24 – 25 / 11 / 2014 ، دمشق ، سوريا .
7. عبد الله ، محمد قاسم . الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول لدى الاطفال ، مجلة الطفولة العربية ، العدد الرابع ، مايو ، 2017 ، سوريا .
8. العصيمي ، سلطان عائض مفرج . (2010) ، ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانويه بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، المملكة العربية السعودية .
9. عبيدات ، ذوقان . (2006) ، البحث العلمي مفهومه ادواته اساليبه ، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع ، عمان ، الاردن .

10. محمد هناء 2015 اعراض وعلاج النوموفوبيا مجلة المرسال الالكترونييه اخر تصويوب في 3- اكتوبر 2015

11. الهاشمي ، محمد . 2012 ، تكنولوجيا وسائل الاتصال الجماهيري ، دار اسامه للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

ثانيا – المصادر الاجنبية

- 1-Cardoso A, King ALS, Nardi AE, (2014) Nomophobia-dependence of the computer, internet, social nets? Dependence of the cell phone? He impact of the new technologies interfering on human behavior. Clin Pract Epidemiology Mental Health(10)pp.28-35.
- 2-Gezgin D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gültekin, G. & Ayas,T (2018). The Relationship Between Nomophobia and Loneliness Among Turkish Adolescents. International Journal of Research in Education and Science (IJRES), 12(2) 255
Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical 3-college and associated hospital of central India. Indian Journal of Community Medicine, 35(2), 339-341
- 4-Kajal,P., Reshma,S.& Shailaja,G.(2016).Are students becoming slaves of technology? International Journal of Advanced Research, 4(9),601-605
- 5-King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH, 10, 28–35
- 6-Ozdemir , Burhanettin, Cakir Ozlem and Hussain Irshad (2018). Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students, EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 14(4):1519-1532
- 7-salehan, M. & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. Computers in Human Behavior, 29(6), 2632-2639
- 8-Tsai, c.c.& Line ,s.s.j.(2011). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents " Cyber Psychology & Behavior , 4-3