

الخوف من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا)

Fear of losing a mobile phone (nomophobia)

م.د. وجدان عظيم عبد الحسن

كلية الآداب / علم النفس / الجامعة المستنصرية

wijdan.a.a@uomustansiriyah.edu.iq

Dr. Wijdan Adheem Abdel Hassan

المخلص :

يستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى (النوموفوبيا) (الخوف من فقدان الهاتف النقال لدى طلبة الجامعة المستنصرية) حيث تعرف النوموفوبيا على انها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال سواء بنسيانه في مكان ما او تعطله عن العمل او السير من دونه ، والذي قد يسبب شعورا " بعدم الراحة والقلق والخوف الناجم من البقاء بعيدا" عن الهاتف ، وأيضا" هدف البحث الحالي الى دراسة الفروق في مستوى النوموفوبيا وفق متغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي - انساني) ، وأستخدمت الباحثة مقياس يلدرم (Yildirim,2014) بعد ان قامت بترجمته وتكييفه على البيئة العراقية ، وقد أظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة المستنصرية لديهم مستوى متوسط من النوموفوبيا ، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى النوموفوبيا وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) ولصالح الطلبة الاناث ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التخصص (علمي - انساني) واستخرجت الباحثة الخصائص السيكومترية من صدق وثبات حيث بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (٠,٨١) ، و(٠,٧٨) بطريقة اعادة الاختبار ، وخلص البحث الى طرح عدد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية (النوموفوبيا ، التكنوفوبيا، الفوبيا ،الهاتف النقال ، طلبة الجامعة) .

: Summary

The current research aims to identify the level of (nomophobia) (fear of losing the mobile phone among the students of Al-Mustansiriya University), where nomophobia is defined as a set of behavioral indicators that indicate the high levels of the individual's feeling of fear of losing the mobile phone, whether by forgetting it somewhere or disabling it. Working or walking without it, which may cause a feeling of "discomfort, anxiety and fear of staying away" from the phone, and also "the current research aims to study the differences in the level of nomophobia according to the gender variable (male - female) and specialization (scientific - human), and I used The researcher Yildrim Scale (2014) after she translated and adapted it to the Iraqi environment. The results of the research showed that the students of Al-Mustansiriya University have an average level of nomophobia, and the results also showed that there are differences in the level of nomophobia according to the gender variable (male - female) and in favor of female students. And there were no statistically significant differences according to the variable of specialization (scientific - human), and the researcher extracted the psychometric properties from the validity and reliability, where the scale's stability coefficient reached (0.81) and (0.78) by the re-test method. To discuss to put forward a number of recommendations and proposals

Keywords : (Nomophobia Phobia Technophobia Mobile phone University students)

مشكلة البحث:

على الرغم من مزايا وشعبية الهواتف الذكية ، الا انها يمكن أن تؤثر سلبا" على انماط حياة الافراد عندما يصبح الاستخدام المفرط / معتمدا" ، مما قد يكون له آثار جسدية ونفسية وسلوكية واجتماعية وعاطفية (Gezgin&Cakir,2016:12).

لذلك يمكن ان يتداخل الاستخدام المفرط للهاتف الذكي مع جوانب مختلفة من الحياة اليومية ، ويؤدي هذا الاستخدام المفرط الى سلسلة من السلوكيات التي قد تكون غير مناسبة للمستخدمين والاشخاص المقربين منه وبالتالي قد يؤدي الاستخدام المفرط للهاتف الذكي الى ما يعرف اليوم برهاب "النوموفوبيا" (الخوف من فقدان الهاتف النقال) .

ويعد مصطلح النوموفوبيا مصطلح حديث ينتج من اختصار عبارة No – Mobile phon phobia والذي يعبر عن حالة القلق وعدم الراحة والتوتر الذي يشعر به الفرد عندما لا يكون هاتفه متاحا بسهولة (KING, 2013, p. 45)

حيث ان الفوبيا : تعني الرهاب وهي اضطرابات نفسية ، يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف او نشاطات معينة عند حدوثها او مجرد التفكير فيها .

أما النومو : فهي اختصار للاحرف الاولى لـ No mobil phobia ، و(النومو فوبيا) نوع جديد من الرهاب او الخوف الذي يصيب الفرد لمجرد التفكير بضياع هاتفه الذكي او حتى نسيانه ، والفرع الناجم من الوجود خارج نطاق شبكة الانترنت ، وبالتالي عدم القدرة على الاتصال واستقبال الاتصالات

(المومني و العاكور، ٢٠١٩، صفحة ٤) (YILDIRIM, 2014 -2016) .

ويشير (King etal,2014) ان مصطلح النوموفوبيا هو الخوف من عدم وجود الهاتف النقال وليس الادمان على استخدامه ، وانه يمكن تصنيف النوموفوبيا من باب الرهاب الظرفي / الموقفي (KING e. a., 2014, p. 6)

إن التحديات الجديدة التي يواجهها المجتمع المعاصر والناجمة عن التطورات التقنية المتسارعة ، أدت الى ظهور انواع جديدة من الرهاب (الفوبيا) فقد ظهر ما يسمى بالتكنوفوبيا (Technophoia)

والذي يشير الى شعور الفرد بعدم الارتياح تجاه التكنولوجيا المتقدمة او الاجهزة المعقدة بشكل عام ورهاب الحاسوب (Computer phobia) الذي يشير الى الخوف او النفور من اجهزة الكمبيوتر بشكل خاص . (Yildirim,C.,Sumuer,E,Adnan,M.,&Yildirim,S,2016)

ومع ازدياد انتشار الهواتف الذكية وازدياد اعداد مستخدمي الهواتف الذكية زاد انتشار ظاهرة النوموفوبيا وامكن ملاحظة انتشارها بين جيل الشباب بشكل واضح حيث انفاق اموال الطائلة عليه ، وأهمال القيام بالواجبات والاعمال بسبب استخدامه.

ولاتقتصر النوموفوبيا على الخوف من فقدان الهاتف النقال او نسيانه وبالتالي الى عدم القدرة على التواصل والاتصال بل تمتد لتشمل الخوف من عدم الوجود في نطاق تغطية شبكة الاتصال او الانترنت ، فقدان الهاتف بالنسبة لبعض الافراد يعني عدم القدرة على التواصل مع الاصدقاء والانقطاع عن كل ما يحدث حولهم ، ويأتي

هذا بعد ان اعتادوا على حمل هواتفهم في كل مكان يذهبون إليه ، في حجرة النوم ومكان العمل واثناء السير في الشارع ، وحتى اثناء دخولهم الحمام ، (Kajal, 2016, p. 20).

وبالرغم من ان الهواتف النقالة (الذكية) تحظى بأهتمام بالغ ، وتنتال شعبية ورواجا" لدى الطلبة الجامعيين ،والذين يعدون من المتعاملين مع الهواتف النقالة في وقت مبكر من حياتهم ، حيث تعود شعبية هذه الهواتف الى كونها توفر فوائد كبيرة وخدمات ضرورية تلبي احتياجات الطلبة الاساسية ورغباتهم إلا انها تسبب بعض المشكلات النفسية المرتبطة بأخدامه ، فقد بيت دراسة مستفيضة من قبل

(Lee, 2014, p. 10) ، (Negahban & &, 2013, p. 341)

كما أكدت دراسة (Olulasvirata,et al,2013) الى زيادة عادات التصفح القهري وزيادة الضغط النفسي لدى الطلبة (Demirci et al,2015:23) (Lee,Chang,Lin&Usage,2014:30) .

يشير عدد من الباحثين الى ان النوموفوبيا ترتبط بشكل ايجابي مع عدد من المشاكل الصحية والامراض النفسية ومنها : تدني احترام الذات ، والسلوكيات الاجتماعية الغير ملائمة ، والقلق الاجتماعي ، ونقص الثقة بالنفس ، والخجل ، والعزلة الاجتماعية وانخفاض القدرة على التكيف وتدني الفاعلية الذاتية ، والعلاقات الاجتماعية والعاطفية وهو ما يمكن ان يؤدي الى العديد من الاعاقات في جودة الحياة بسبب الاستخدام غير الملائم والمبالغ فيه للهواتف الذكية ، (Lima & et, p. 5)(Lima&Silva,Sales,2018) .،.

فيما يتعلق بالسياق التعليمي (التعليم) ترتبط النوموفوبيا بأثار سلبية طويلة ومتوسطة المدى حين يفشل الطلبة في الانتباه الى موضوع فصولهم الدراسية تجاه معلمهم وقد يفوتهم الفصول الدراسية واحداث التعلم الاخرى نتيجة تجاهل الاداء اليومي والانشطة الضرورية كالقراءة او الدراسة بسبب سلوكيات الافراد خلال الفصل الدراسي حين يستخدم الطلبة هواتفهم الذكية في الفصل لارسال رسائل نصية وتلقي النصوص والوصول الى الشبكات الاجتماعية وحتى ممارسة الالعاب

(Yang&Cho,Kim,Kwon,2013) ، (Picon,2015) .

وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي بالتساؤل عن نسبة انتشار النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلبة الجامعة المستنصرية .

أهمية البحث :

مهدت التطورات في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المتنقلة الطريق لاعتماد الهواتف المحمولة في جميع انحاء العالم ، حيث اصبحت الهواتف المحمولة منتشرة بشكل كبير ، فقد وصل عدد الاشتراكات الخلوية المتنقلة الى ما يقارب من (٧) مليارات فقط بحلول نهاية عام ٢٠١٤ ، وهو ما يقترب من سكان الارض بمعدل اختراق ٩٦% (International Telecommunications Union,2014) وفقا لصحيفة حقائق تكنولوجيا الهاتف المحمول الصادرة عن مركز بيو للابحاث (٢٠١٤) . وانه اعتبارا من يناير (٢٠١٤) يمتلك ٩٥% من البالغين الامريكيين نوعا من الهواتف المحمولة (١٥٨) من الامريكيين يمتلكون هاتفا ذكيا من بين البالغين تبلغ مساحة ٨٣% تتراوح اعمارهم بين ١٨ و ٢٩ عاما ، و ٤٩% تتراوح اعمارهم بين ٥٠ و ٦٤ عاما ، و ١٩% تتراوح اعمارهم بين ٦٥ عاما او اكبر ، وبالتالي تحظى الهواتف الذكية بشعبية خاصة بين الشباب . وينظر الى طلبة الجامعات بأنهم اول من تبنوا الهواتف الذكية ، (Lee, 2014)

وعلى الرغم من ان الهواتف الذكية توفر فائدة واضحة وتمكن الافراد من تلبية احتياجاتهم الاساسية الا ان كثرة التعلق والافراط في استخدام الهواتف والاتصاق بها والمشاعر السلبية الناجمة عن عدم القدرة على الانفصال عنها ادت الى ظهور الكثير من المشكلات المرتبطة بالهواتف الذكية ومنها النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) والتي تسببت بعدد من المشاكل الفنية ، فقد كشفت دراسة (Demirci et al,2015) العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي المفرط والاكتئاب والقلق النفسي بين طلاب الجامعة ، كما كشفت الدراسة ان الاكتئاب والقلق والانتباه لدى مجموعة مستخدمي الهاتف بكثرة اعلى بكثير من مجموعة مستخدمي الهاتف النقال بشكل اقل (Demirci et al,2015,p123) .

وكذلك كشفت دراسة (Gezgin,et al,2016) ان ارتفاع مستوى النوموفوبيا له تأثير سلبي على المستوى البدني والنفسي وسبب عدد من المشكلات كالشعور بعدم الرضا والوحدة والشعور بالاحباط واليأس وفقدان السعادة ، ويصاحب كل هذا العديد من المظاهر الجسدية كالشعور بالدوار وخفقان القلب واضطرابات في المعدةالخ ، (Gezin & cakir&, 2016, p. 300) .

وانطلاقا مما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث الحالي في كونه يتناول مفهوم حديث ومهم وهو النوموفوبيا ، ومدى خطورة إنتشاره بين الطلبة ، في ظل التقدم التكنولوجي الحديث ، وكذلك اعتماد عملية التعليم الالكتروني والتي ساعدت على ارتفاع مستوى الظاهرة بين طلبة الجامعة ، فعلى الرغم من أهمية الظاهرة إلا انها لم تلقى اهتماما كافيا من الباحثين العراقيين .

وهو ما حدى بالباحثة الى تقصي الابد النفسية في هذا المفهوم .

تحديد المصطلحات :

النوموفوبيا (Nomophobia)

١- تعريف (King et al,2013)

النوموفوبيا : هو اضطراب العصر الحديث لوصف الانزعاج او القلق الناجم عن عدم توفر الاتصال عبر الوسائط الافتراضية لدى الافراد الذين يستخدمونها بشكل معتاد (King et al,2013,p142) .

٢- تعريف (Bragazzi & DelPuente,2014)

النوموفوبيا :هو مجموعة من المؤثرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال سواء بنسيانه في مكان ما ، او تعطله عن العمل أو الاتصال ، او السيد من دونه ، والذي قد يسبب شعورا " بعدم الراحة والقلق والعصبية والخوف الناجم من الابتعاد عن الهاتف . (Bragazzi & DelPuente,2014.P157) .

٣- تعريف (Garcia-Umana,2020)

النوموفوبيا : إضطراب سلوكي معاصر ويعبر عن متلازمة الاستخدام الاشكالي للفرد مع التقنيات والوسائط الرقمية الحديثة ، (Garcia & Umana&, 2020, p. 149)-

٤- تعريف (Neetu,G,2020)

النوموفوبيا : الخوف غير المنطقي من ان تكون بعيدا" عن هاتفك المحمول ، او عدم القدرة على استخدامه لسبب ما ، مثل عدم وجود إشارة أو نفاذ الدقائق او طاقة البطارية

وتعرف النوموفوبيا أجزائيا" على انها الدرجات التي يحصل عليها الطلبة المستجيبون على مقياس فقرات النوموفوبيا .

الفصل الثاني

اولاً: الاطار النظري :

تمت صياغة هذا المصطلح (النوموفوبيا من خلال دراسة اجريت في عام ٢٠٠٨) من قبل مكتب البريد في بريطانيا . والتي هدفت الى التحقق من معاناة القلق عند مستخدمي الهاتف النقال ، وبينت نتائج الدراسة ان (٥٣%) من مستخدمي الهاتف النقال يعانون من النوموفوبيا ، كذلك اشارت النتائج ان الرجال كانوا اكثر عرضة للنوموفوبيا من النساء وان (٥٨%) من الذكور المشاركين و(٤٦%) من المشاركات الاناث يعانون من مشاعر القلق عند عدم قدرتهم من استخدام هواتفهم النقاله حيث أجريت الدراسة على (٢١٠٠) شخص (Mail online, 2008) .

وعلى عكس دراسة (٢٠٠٨) ، وجدت الباحثة دراسة عام ٢٠١٢ ، ان النساء كن اكثر عرضة للاصابة برهاب النوموفوبيا ، حيث أعربت (٧٠%) من النساء مقارنة بـ (٦١%) من الرجال عن مشاعر القلق بشأن فقدان هواتفهم النقاله او عدم قدرتهم على استخدام هواتفهم ، (Secur Envoy, 2012).

مظاهر النوموفوبيا :

- ١- ظاهرة التفحص المستمر لشاشة الهاتف لمعرفة ما اذا تم استلام الرسائل او المكالمات
- ٢- الحفاظ على الهاتف النقال مفتوح (٢٤) ساعة يوميا"
- ٣- النوم احيانا" مع الهاتف النقال في الفراش (Bragazzi & DelPuente,2014)

أبعاد النوموفوبيا :

اولاً: **عدم القدرة على التواصل** : ويشير هذا البعد الى مشاعر فقدان التواصل اللحضي بالآخرين وعدم القدرة على استخدام امكانيات الهاتف الذكي والتي تسمح للفرد بالتواصل الفوري ، كما يشمل مشاعر عدم قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين وتواصلهم معه .

ثانياً: "فقدان الاتصال : ويرتبط هذا البعد بمشاعر القلق والتوتر من فقدان الاتصال في أي مكان ، والذي يوفره الهاتف الذكي ، والانفصال عن الهوية الشخصية غير الانترنت وخاصة على شبكات التواصل الاجتماعي .

ثالثاً "عدم القدرة على الوصول الى المعلومات : ويعكس هذا البعد مشاعر عدم الراحة من فقدان امكانية الوصول للمعلومات عبر الهواتف الذكية ، وعدم القدرة على استعادة المعلومات على الهواتف الذكية ، وعدم القدرة على البحث عن المعلومات على الهواتف الذكية .

رابعاً " : التخلي عن الراحة : يرتبط هذا البعد بمشاعر التخلي عن الراحة التي توفرها الهواتف الذكية ، ويعكس الراحة من خلال الحصول على الهاتف الذكي ، (Yildirim & Correia, 2015, p. 135)

نظريات النوموفوبيا :

١- نظرية الذات الممتدة : وفقاً لهذه النظرية فإن ممتلكات الفرد يمكن ان تصبح إمتداد لذاته سواء بقصد منه او بدون قصد ، لذلك أوضح بليك (١٩٨٨-٢٠١٣) ان امتلاك الافراد للهاتف الذكي هو أمتداد لذواتهم المادي ، فهم لا يستخدمونها كأدوات نفعية فحسب ، ولكنها تدرك ايضاً كأدوات فردية تعكس هويات وقيم المستخدمين ، وذلك من خلال الاحتفاظ بذكريات عن الذات ، وعن الاخرين ، هذه الذكريات تعكس هويات مستخدميها ، ومن ثم ترسيخ الاحساس بأمتداد الذات لذلك لا يرغب افراد فقط في البقاء بالقرب من هواتفهم ويحجمون عن الانفصال عنه ، وانما يجدون كذلك صعوبة في تركه حتى وان لم تعد هناك حاجة عملية له ، فالافراد يشعرون بالضيق والانفعالات السلبية الاخرى عندما ينفصلون عن ممتلكاتهم خاصة تلك التي تعكس هويتهم ، (pavithra & Madhukumar&, 2018, p. 343).

٢- نظرية التدفق الامثل : التدفق حالة انسانية داخلية لها بعد نفسي ذهني وحتى روعي تشعر الشخص بالتوحد مع ما يقوم به من عمل بالتركيز التام فيه والاندفاع بحيويه نحوه مع احساس عام بالنجاح بالتعامل معه وهي حالة من نسيان الذات والغرق في عمل يستحوذ على كل انتباه المرء وحواسه ، حتى ألا يكاد يشعر بالعالم الخارجي من حوله ويدعمه تدفق من عواطف ايجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل على صرف انتباه الى العمل الذي يقوم به والشخص الذي

يستخدم الهاتف الذكي بكثرة ويركز فيه ، ويفقد الشعور بمن حوله احيانا" ، ويتفقد مما يجعله عرضة للنوموفوبيا ، (الحري، ٢٠٢٠، صفحة ٤) .

ثانياً : الدراسات السابقة :

١- (دراسة العكور والمومني، ٢٠١٩) : الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك ، أجريت الدراسة في الاردن ، وهدفت الدراسة الى الكشف عن انتشار النوموفوبيا لدى طلبة جامعة اليرموك ، بالاضافة الى الكشف عن القدرة التنبؤية للمتغيرات الديموغرافية للطلبة المصابين بالنوموفوبيا لدى عينة مكونة من (١٤٢٥) طالب وطالبة ، وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج ، من أبرزها ان نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك بلغت (١٥,٣٧%) من وجهة نظر الطلبة والطالبات ، وكذلك وجود أثر نسبي لمتبىء عدد السنوات امتلاك الهاتف النقال والذي يرتبط طردياً مع النوموفوبيا . (المومني و العاكور، ٢٠١٩)

٢- (دراسة الحربي، ٢٠٢٠) : النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى النوموفوبيا او العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والقلق لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز ، والى دراسة الفروق في استجابات افراد العينة البالغة (١١٢) وفق متغيرات (التخصص العلمي والمستوى التعليمي (بكالوريوس - ماجستير)) ، تبنت الدراسة مقياس يلدرم (Yildrim,2014) ، وقد أظهرت الدراسة ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من النوموفوبيا ، وايضا وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ومستوى القلق ، كذلك بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في النوموفوبيا تعزى الى متغير التخصص (علمي - انساني) .

٣- (دراسة عثمان، ٢٠٢١) : النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين والشباب في ظل جائحة كورونا) هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى النوموفوبيا وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة مكونة من (٢٧٦) طالب وطالبة ، تتراوح اعمارهم من (١٦-١٨) سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس

(Yildirim & Correia,2015) بعد ترجمته وتعريبه ، ومقياس نمط الحياة ، ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة ، توصلت النتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية ، كما أظهرت النتائج إسهام متغير النوموفوبيا في التنبؤ بنمط الحياة والصحة النفسية ، ايضا توصلت الباحثة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النوموفوبيا وفقا لمتغير التخصص (علمي - ادبي) ، والجنس (ذكور - اناث)

٤- دراسة (Bivin et al ,2013) : دراسة هدفت الى معرفة انماط استخدام الطلبة للهاتف النقال وعلاقتها بمستوى النوموفوبيا ، تكونت العينة من (٥٤٧) من طلبة الدراسات الاولية في العلوم الصحية بالولايات المتحدة وأشارت النتائج الى (٦٤%) من الطلبة معرضون للاصابة بالنوموفوبيا وان (٢٣%) منهم يعانون من النوموفوبيا ، وكذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائية تعزى الى متغير التخصص .

٥- دراسة (Sharma et al ,2015) : كشفت هذه الدراسة التي اجريت في الهند ان (٧٣%) من الطلبة يعانون من النوموفوبيا ، و(٨٣%) من الطلبة ينتابهم نوبات من القلق المتكرر عندما لم يتمكنوا من العثور على هواتفهم النقال وان (٧٣%) من الطلبة الجامعيين يضعون هواتفهم النقال بالقرب منهم اثناء النوم و(٢٠%) منهم يفقدون بالضغظ النفسي عندما يفقدون هواتفهم النقال او ينفذ شحنها .

٦- دراسة (Tavolacci et al,2015) : هدفت الدراسة الى التحقق من نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعات الفرنسية واثرت ذلك على المشكلات النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (٧٦٠) طالب وطالبة ، وبينت النتائج ان نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة بلغت (٣١,٣%) ، وان (١٢,٣%) يعانون مشاكل في النوم ، وان (١١,٣%) منهم يعاني من القلق الشديد كذلك بينت الدراسة ان النوموفوبيا اكثر انتشارا بين الطالبات .

٧- دراسة (Uysal & Madenoglu,2016) : هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تكونت العينة من (٢٦٥) طالب وطالبة

، أظهرت النتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا " بين النوموفوبيا والرهاب الاجتماعي ، وان نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الاناث بلغت (٥٣%) في حين بلغت (٤٦%) بين الذكور .

الفصل الثالث :

اولاً : مجتمع البحث : تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسات الاولية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١) ، والبالغ عددهم (٣٠٩٧٩) طالبا وطالبة موزعين على (١٣) كلية ، منها (٨) كليات ذات التخصص الانساني ، و(٥) كليات ذات التخصص العلمي ، والجدول (١) يوضح ذلك ، بواقع (١٥٢٥٠) طالبا و(١٥٧٢٩) طالبة .

جدول (١) مجتمع البحث

ت	اسم الكلية	ذكور	اناث	المجموع
١	التربية الاسلامية	٣٣٧٨	٣٤٩١	٦٨٦٣
٢	العلوم السياسية	١٠٦٦	٣٤١	١٤٩٧
٣	القانون	٢٦٩	٥١٢	٧٨١
٤	العلوم السياسية	٢٥٤	٢٤٧	
٥	الادارة والاقتصاد	١٥٠٢	١١٨٩	٢٦٩١
٦	الاداب	٢٧٧٨	٢٨٥٤	٥٦٣٢
٧	التربية	٢٥٠٤	٢١٢٤	٤٦٢٨
٨	التربية البدنية	٥٦٢	١١٩	٦٨١
٩	الصيدلة	٢٨٤	٥٦٠	٨٤٤
١٠	طب الاسنان	١٨٣	٣٢٨	٥١١
١١	العلوم	٢٨٨	٢١٣١	٢٤٢٩
١٢	الهندسة	١٨٠٥	١١٠٨	٢٩١٣
١٣	الطب	٣٨٣	٦٣٥	١٠١٨
	المجموع الكلي	١٥٢٥٠	١٥٧٢٩	٣٠٩٧٩

ثانياً: " عينة البحث : تألفت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات الاولية ومن التخصصين العلمي والانساني/الجامعة المستنصرية ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من (٦) كليات والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) توزيع طلبة عينة البحث حسب الجنس والتخصص

ت	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
١	الاداب	٢٣	٢٧	٥٠
٢	الادارة والاقتصاد	٢٢	٢٨	٥٠
٣	التربية	٣٠	٢٠	٥٠
٤	الهندسة	٢٩	٢١	٥٠
٥	الطب	٢٤	٢٦	٥٠
٦	العلوم	٢٢	٢٨	٥٠
	المجموع	١٥٠	١٥٠	٣٠٠

ثالثاً: " اداة البحث: لغرض تحقيق هدف البحث الحالي قامت الباحثة بترجمة مقياس النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) من إعداد يلدرم وكوريا (Yildrim&Correia,2015) فقد قامت الباحثة بتعريب وترجمة المقياس الى اللغة العربية ليلتئم البيئة العراقية ، وقد قامت بتعديل بعض الصياغات اللغوية ، ووضع البدائل بصورة خماسية بدلا" من سبعة بدائل كما في الصورة الاساسية للمقياس وبعد ذلك قامت الباحثة بأستخراج صدق الخبراء على المقياس في صورته الاولية والمكون من (٢٠) فقرة على مجموعة من الاساتذة المحكمين في مجال التربية وعلم النفس مع التعريفات الاجرائية والتعريف الاجرائي للابعاد التي يتضمنها المقياس ، ملحق (١) لابداء وجهة نظرهم حول مدى صلاحية وملائمة فقرات المقياس مع الهدف الذي وضعت من اجله ومدى ارتباط الفقرات بأبعاد المقياس في ضوء التعريف الاجرائي لكل بعد ، وللحكم على مدى دقة صياغة الفقرة ، وابداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم من اضافة او حذف أو تعديل ما يلزم .

وقد تجاوزت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس بين السادة المحكمين (٨٠%) ، وهي نسبة معتمدة للبقاء على جميع الفقرات والبالغ عددها (٢٠) ، و(٥) بدائل وكالاتي (موافق تماما" ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق تماما") ، حيث الصورة النهائية للمقياس ، ملحق (٢).

وصف المقياس :

يتكون مقياس النوموفوبيا بصورته النهائية من (٢٠) فقرة وتتناول اربعة ابعاد :

- البعد الاول : عدم القدرة على التواصل ويعرف اجرائيا" ويشير هذا البعد الى مشاعر فقدان التواصل اللحظي بالآخرين وعدم القدرة على استخدام امكانيات الهاتف (الذكي) المحمول والتي تسمح للفرد بالتواصل الفوري ، كما يشمل مشاعر عدم قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين وتواصلهم معه ويضم الفقرات (١٧،١٣،٩،١٥) .
- البعد الثاني : فقدان الاتصال : ويعرف اجرائيا" بأنه : مشاعر القلق والتوتر الناجمة من فقدان الاتصال في اي مكان ، والذي يوفره الهاتف الذكي والانفصال عن الهوية الشخصية عبر الانترنت وخاصة على شبكات التواصل الاجتماعي . وارقام فقرات هذا البعد (١٨،١٤،١٠،٦،٢) .
- البعد الثالث : عدم القدرة على الوصول الى المعلومات : ويعكس هذا البعد مشاعر عدم الراحة من فقدان إمكانية الوصول للمعلومات عبر الهواتف الذكية ، وعدم القدرة على إستعادة المعلومات على هذه الهواتف ، وعدم القدرة على البحث عن المعلومات على الهواتف الذكية . وارقام الفقرات هي (١٩،١٥،١١،٧،٣) .
- البعد الرابع : التخلي عن الراحة : ويعرف إجرائيا" بأنه يشير الى التخلي عن الراحة التي توفرها الهواتف الذكية ويعكس الرغبة في الراحة من خلال الحصول على ميزات الهاتف الذكي . وارقام فقراته (٢٠،١٦،١٢،٨) .

تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية على مقياس النوموفوبيا من (٢٠-١٠٠) درجة ، حيث تقدر الدرجات على فقرات المقياس على النحو التالي (١,٢,٣,٤,٥) ، ويقابلها (٥) بدائل :

إعداد تعليمات المقياس:

لغرض التأكد من وضوح تعليمات المقياس ، طبقت الباحثة المقياس على (١٥) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستتصيرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

• الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي :

١- الصدق الظاهري : لغرض حساب هذا النوع من الصدق ، تم عرض المقياس بصيغته الاولى على (٨) خبراء من اساتذة المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (١) لابداء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات المقياس ومدى ملائمة البدائل ، وتم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر للبقاء على الفقرات او حذفها او تعديلها ، وفي ضوء اراء الخبراء تم الاحتفاظ بجميع الفقرات لصلاحيتها .

التحليل الاحصائي للفقرات

أ- اسلوب المجموعتين المتطرفتين :

لغرض التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس النوموفوبيا ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة ، وبعد تصحيح الاستمارات جميعها ، تم ترتيبها من أعلى درجة الى ادنى درجة ، وتم تعيين (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا ، واستعانت الباحثة ببرنامج الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات وذلك بحساب (t.test) للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينتين مستقلتين ، وأظهرت النتائج ان جميع الفقرات صالحة ، اذ تبين ان قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠) والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس النوموفوبيا بأسلوب العينتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		القيمة التائية المحسوبة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	١,٤٣٥	٢,١٢٢	٠,٥٨١	٤,٦٣٤	١٠,٣٨٩
٢	١,٣٨٨	٢,٨٥٣	١,٠٩٠	٤,٢٤٣	٥,٠٤٢
٣	١,٤٣٥	١,٨٠٤	٠,٥٨٥	٤,٦٣٤	١٠,٨٢٩
٤	١,٣٥٩٧	٢,٥٨٥	٠,٨٣٠	٤,٠٩٧	٦,٠٧٧
٥	١,٤٤٥	٣,٠٩٧	٠,٨١٠	٤,٤٨٧	٥,٣٧٢
٦	١,٣٣٨	٢,٠٩٧	٠,٤٧٤	٤,٧٨٠	١٢,١٠٠
٧	١,٣٩٤	٢,٣٩٠	٠,٨٠٥	٤,٥٨٥	٨,٧٢٩
٨	١,٣٢٣٨	٢,٥٦٠	٠,٩٢٥	٤,٥١٢	٧,٧٣٧
٩	١,٣١٣٦	١,٩٧٥	٠,٥٢٤	٤,٧٨٠	١٢,٧٠٠
١٠	١,٥٨٥	٢,٧٠٧	١,٢٠٤	٤,٢٦٨	٥,٠٢١
١١	١,٤٨٤	٢,٥٦٠	٠,٧٦١	٤,٦٥٨	٨,٠٥١
١٢	١,٣٦٤	١,٨٠٤	١,١٥١	٤,٣١٧	٩,٠١٦
١٣	١,٤٩٦	٢,٢٤٣	١,٢٦٩	٤,١٩٥	٦,٣٦٦
١٤	١,٥٢٠٥	٢,٢٩٢	١,٦٦٦	٣,٧٨٠	٢,٥١٨
١٥	١,٤١٥٩	٢,٤٦٤	١,١٢٣	٤,٢٩٢	٦,٤٧٠
١٦	١,٤٨٠	٣,٦٣٤	١,١٣٤	٤,٣٦٥	٢,٥١٤
١٧	١,٥٦٥	٣,٢٦٨	١,٣٥٨	٤,١٧٠	٢,٧٨٨
١٨	١,١٧٨	١,٧٥٦	٠,٣٠٠	٤,٩٠٢	١٦,٥٦٤
١٩	١,٣٨٩	٣,٦٥٨	١,٢٠٥	٤,٤٣٩	٢,٧١٧
٢٠	١,٤٩٦	٢,٧٥٦	٠,٢١٨	٤,٩٥١	٩,٢٩٥

ب- أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

لتحقيق ذلك قامت الباحثة بأستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (١٥٠) استمارة وهي ذات الاستثمارات التي خضعت للتحليل في ضوء المجموعتين المتطرفتين ، وقد أظهرت النتائج الاحصائية ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند اختبارها بالاختبار التائي لمعامل الارتباط وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) ، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية

لمقياس النوموفوبيا

الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي
١	٠,٥٢٢	٧,٤٤٥
٢	٠,٧١٥	١٢,٤٤٢
٣	٠,٧٦٦	١٤,٤٩٧
٤	٠,٣٤٥	٤,٤٧٢
٥	٠,٧١٣	١٢,٣٧١
٦	٠,٣٣٤	٤,٢٩٦
٧	٠,٦٠٨	٩,٣١٦
٨	٠,٧٨٤	١٥,٣٦٥
٩	٠,٨٠٣	٦١,٣٩١
١٠	٠,٦٢٢	٩,٦٦٤
١١	٠,٧٤١	١٣,٤٢٥
١٢	٠,٦٠٦	٩,٢٦٨
١٣	٠,٦٩٩	١١,٨٩١
١٤	٠,٦٠٦	٩,٢٦٨
١٥	٠,٣٧٨	٤,٩٦٧
١٦	٠,٥٥٧	٨,١٥٩

١٧	٠,٤٦٦	٦,٤٠٧
١٨	٠,٦٣٠	٩,٨٦٩
١٩	٠,٨٥١	١٩,٧١٤
٢٠	٠,٣٨٥	٤,٦٦٣

الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس النوموفوبيا بطريقتين

١- معادلة ألفا كرونباخ ٠,٨١

٢- طريقة اعادة الاختيار : تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٢٥) طالب وطالبة ، ثم اعيد التطبيق على مقياس العينة ذاتها بعد مرور (١٥) يوم وبأستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني ، بلغ معامل الثبات (٠,٧٨) .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول : التعرف على مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهواتف النقال) لدى طلبة الجامعة المستنصرية.

لغرض تحقيق هذا الهدف ، تم أستخراج المتوسط الحسابي لدرجات العينة والبالغ عددها (٣٠٠) طالب وطالبة ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٨٠,٤٠٧) درجة وبأنحراف معياري قدره (٦,٧٠٩) درجة وعند اختيار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٦٠) درجة وبأستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، فقد وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٥٩,٠٩٠) درجة وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩) اتضح ان الفرق دال احصائيا ولصالح الوسط الحسابي ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

نتائج الاختبار لعينة واحدة لقياس مستوى النوموفوبيا

العينة	المتوسط	المتوسط	الانحراف	القيمة التائية	الدلالة
--------	---------	---------	----------	----------------	---------

	الحسابي	الفرضي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	
دالة	٨٠,٤٠٧	٦٠	٦,٧٠٩	٥٩,٠٩٠	١,٩٦٠	٣٠٠

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية ، ومنها دراسة (Jessica et al,2018) حيث أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى النوموفوبيا بين الشباب وهذا له اثر سيء على مستوى الانتباه والتعلم بين الطلبة ، ومع دراسة (Gezgin&Cakir,2016) في تركيا أظهرت ان مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة كان فوق المتوسط ، وكذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (العكور والمومن ، ٢٠١٩) . ودراسة (الحري ، ٢٠٢٠) ، والتي توصلت الى ان الطلبة لديهم خوف من فقدان الهاتف

النقال (النوموفوبيا) . وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان انتشار النوموفوبيا بشكل كبير بين طلبة الجامعات سببه التحولات الرقمية والتقدم التكنولوجي المتسارع والذي فرض سطوته على المجتمع بشكل عام ، وعلى المؤسسات التعليمية بشكل خاص حيث الاعتماد على التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا ، وبالتالي تصاعد وتيرة استخدام الهاتف الذكي من قبل طلبة الجامعة وهذا افضى الى زيادة إرتباط الطلبة بهواتفهم الذكية لدرجة الاصابة بالتوتر والقلق حين فقدان الشبكة او البعد عن نطاق تغطيتها ، وهذا ما أكدته الدراسة البريطانية التي أجرتها شركة (سيكورني إنفوي) المتخصصة في الخدمات الامنية على الاجهزة والهواتف المحمولة .

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في مستوى النوموفوبيا على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث) .

قامت الباحثة بتحليل البيانات واستخراج المتوسط الحسابي للذكور والبالغ (٧٩٠٢٩٠٠) درجة وبأنحراف معياري قدره (٥,٤٢١٣) درجة وقد بلغ المتوسط الحسابي للاناث (٨١,٨٤٠٠) درجة وبأنحراف معياري قدره (٦,٤٩١٢) درجة وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (٣,٨٠٧) درجة وهي دالة إحصائيا" عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغ قدرها (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ولصالح الاناث ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى

النوموفوبيا وفق متغير الجنس (ذكور-إناث)

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دال أحصائياً ولصالح الإناث	١,٩٦٠	٣,٨٠٧	٥,٤٢١٣	٧٩,٢٩٠٠	١٥٠	ذكور
			٦,٤٩١٢	٨١,٨٤٠٠	١٥٠	إناث

وتشير هذه النتيجة الى وجود فروق دالة أحصائياً في مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) وفق متغير الجنس ذكور - إناث ولصالح الجنس الإناث ، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات منها : دراسة (Yildirm et al,2015) ، حيث كانت النسبة لدى الإناث (42 %) ، مقابل (٣٩%) لدى الذكور ، ومع دراسة (Tavolacci et al,2015) ، والتي هدفت الى التحقق من نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعات الفرنسية ، واثراً على المشكلات النفسية حيث بينت النتائج ان نسبة انتشارالنوموفوبيا بين الطلبة بلغت (٣٤,٤%) وبينت النتائج ان انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات كانت أعلى من الطلاب .

الهدف الثالث :- التعرف على دلالة الفروق في مستوى النوموفوبيا وفق متغير التخصص (علمي - انساني)

قامت الباحثة بتحليل البيانات وبعدها تم استخراج المتوسط الحسابي للتخصص العلمي والذي بلغ (٨١,٦٤٠٠) درجة وانحراف معياري قدره (٥,٧١٨٥) درجة ، في حين بلغ المتوسط لحسابي التخصصي الانساني (٨٠,١٠٠٠) وبأنحراف معياري (٦,٢٢٠٥) وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (٠,٧٨٠) درجة وهي غير دالة إحصائياً عند

مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغ قدرها (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في النوموفوبيا وفق متغير

التخصص (علمي - انساني)

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	التخصص
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦٠	٠,٧٨٠	٥,٧١٥	٨١,٦٤٠٠	١٥٠	علمي
			٦,٢٢٠٥	٨٠,١٠٠٣	١٥٠	انساني

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا" في مستوى النوموفوبيا وفق متغير التخصص (علمي - انساني) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Bivin et al,2013) / ودراسة (الحري ، ٢٠٢٠) . وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة من التخصصين العلمي والانساني يمثلون فئة عمرية متشابهة من حيث الاهتمامات والميول لاستخدام الهاتف الذكي ، بالاضافة الى انهم بحاجة الى استخدام هواتفهم الذكية باستمرار لانجاز مهامهم التعليمية وذلك لحاجتهم المتزايدة لامكانيات الهاتف الذي في الاستفادة من شبكة الانترنت والوصول الى اقصى حد من المعلومات بفضل شبكة الانترنت وطبيعة الحال هذه تقضي الى ازدياد خوف الطالب الجامعي من فقدان الهاتف (النوموفوبيا) وازدياد الخوف من فقدان المميزات التي يتبعها .

التوصيات

١- توجيه انظار طلبة الجامعة الى أهمية الانخراط في أنشطة رياضية ومسابقات وفعاليات فنية تساهم في

انحسار تعلق الطالب بهاتفه الذكي .

٢- تضمين التوعية بمخاطر وأضرار التعلق بالهاتف الذكي ونتائجها السلبية النفسية والجسدية على صحة

الطالب الجامعي ضمن البرامج الارشادية التي ترعاها الجامعة .

المقترحات

- إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة النوموفوبيا ، وربطها بمتغيرات اخرى وتطبيقها على جامعات عراقية أخرى ، حتى نتحصل على نتائج قابلة للتعميم .
- إجراء دراسة تستهدف تقصي أثر العوامل النفسية والاجتماعية في انتشار النوموفوبيا ، وسبل الحد منها .
- إجراء مزيد من الدراسات تربط بين النوموفوبيا ومتغيرات نفسية اخرى ومنها اجراء دراسة حول العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات .

المصادر :

- الحربي ، سندس عبد الرحمن ، (٢٠٢٠) : النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز ، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات ، ع (٢٥) ، (٦) .
- عثمان ، نورا احمد الباز ، (٢٠٢١) : النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين والشباب في ظل جائحة كورونا ، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس ، ع (٤٥) (الجزء الثاني) .
- محمد ، هبة محمود ، (٢٠١٩) : دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي ، مجلة الدراسات النفسية ، مجلد (٢٩) ع.(٤) ، ص (٧٦١-٨٣١) .

المصادر الانكليزية

- Bivin, J.,Preeti,M.,Praveen,C.,&Tulalip,P.(2013).Nomophobia-Do we really need to worry about ? Reviews of Progress,(1),1-5.
- Bragazzi, N. L.,& Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Research and Behavior Management journal ,7,155-160.

- Cheever, M. Rosen, L, Carrier, L. & Chavez A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users Computers in. Human Behavior, 37 (2014) 290_297
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions. 4(2), 85-92
- Gezgin, D. M., & Cakır, Ö. (2016): Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. Journal of Human Sciences, 13(2), 2504-2519.
- King, A.L.S., Valenca, 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.
- Tavolacci, M., Meyrignac, G., Richard, L., Dechlotte, P., & Lander, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. European Journal of Public Health, 25(3), 206-211.
- Yildirim, C. & Correia, A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation a questionnaire using mixed methods research. Master Degree, Iowa State University.
- Yildirim, C., Sumuer, E. & Yildirim, S. (2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 32(5), 1322-1331.
- Secur Envoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone Retrieved on may 25, 2016.

مقياس الخوف من فقدان الهاتف (النوموفوبيا) بصيغته النهائية

الجامعة المستنصرية - كلية الآداب

قسم علم النفس - الدراسات الأولية

عزيزتي الطالبة.....عزيزي الطالب

تحية طيبة

بين يدك مجموعة من الفقرات ، المطلوب منك قراءة كل فقرة بتأن ، ثم ضع علامة (√) أمام الفقرة التي تعبر عن وجهة نظرك ، وذلك بأختيار واحدة من البدائل المقابلة لها ، علما" أنه لا توجد أجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وأن الأجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة فهي لأغراض البحث العلمي فقط .

الجنس: ذكر () انثى ()

ولكم جزيل الشكر والتقدير.....

الباحثة :

ت	الفقرة	موافق تماما	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق تماما
	نفاد بطارية هاتفي الذكي سيخيفني.					

ت	الفقرات	الباحثة البدائل			
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق
١	سأشعر بعدم الارتياح بدون الوصول المستمر إلى المعلومات من خلال هاتفي الذكي . ..				
٢	سأكون منزعجًا إذا لم أتمكن من البحث عن المعلومات على هاتفي الذكي عندما أردت القيام بذلك .				
٣	عدم تمكني من الحصول على الأخبار (مثل الأحداث والطقس وما إلى ذلك) على هاتفي الذكي يجعلني أشعر بالتوتر .				
٤	سأكون منزعجًا إذا لم أتمكن من استخدام هاتفي الذكي و / أو إمكانياته عندما أردت القيام بذلك .				
٥	اشعر بالخوف اذا قارب شحن بطارية هاتفي الذكي على النفاذ .				
٦	أشعر بالذعر اذا قارب رصيدي او اشتراك بياناتي الشهرية في خدمة الهاتف الذكي على النفاذ				
٧	إذا لم تكن لدي إشارة بيانات أو لم أتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi ، فسأحقق باستمرار لمعرفة ما إذا كانت لدي إشارة أو يمكنني العثور على شبكة Wi-Fi .				
٨	إذا لم أتمكن من استخدام هاتفي الذكي ، فسأخشى أن أعلق في مكان ما .				
٩	إذا لم أتمكن من التحقق من هاتفي الذكي				

					لفترة ، فسوف أشعر برغبة في التحقق منه.
				١٠	سأشعر بالقلق لأنني لم أستطع التواصل الفوري مع عائلتي و / أو أصدقائي.
				١١	سأكون قلقة لأن عائلتي و / أو أصدقائي لم يتمكنوا من الوصول إلي.
				١٢	سأشعر بالتوتر لأنني لن أستطيع استقبال الرسائل النصية والمكالمات .
				١٣	سأكون قلقا لأنني لا أستطيع البقاء على اتصال مع عائلتي و أو أصدقائي .

				١٤	سأكون متوترا لأنني لا أستطيع أن أعرف ما إذا كان شخص ما قد حاول الإتصال بي.
				١٥	إذا لم يكن هاتفي معي فانني أشعر بالأزعاج والتوتر ، إذ لا أستطيع الرد على رسائل والمكالمات .
				١٦	إذا انقطعت الشبكة عن هاتفي فانني أصبح عصبيا ومتوترا ، لانني سوف انفصل عن هويتي الرقمية على الانترنت .
				١٧	في حال انقطاع الشبكة سأشعر بعدم الارتياح لأنني لم أستطع البقاء على اطلاع دائم بوسائل التواصل الاجتماعي وأخر المستجدات على شبكات الإنترنت.
				١٨	سأشعر بالحرج لأنني لم أتمكن من

					التحقق من إخطاراتي للحصول على تحديثات من اتصالاتي وشبكات الإنترنت .	
					سأشعر بالقلق لأنني لم أستطع التحقق من رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بي .	١٩
					سأشعر بالغرابة والملل لأنني لا أعرف ماذا أفعل إذا انقطعت الشبكة عن هاتفي.	٢٠