

النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

نبأ طالب حمود
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية
أ.م.د نور جبار علي
nonao2379@gmail.com noorps@uodiyala.edu.iq
الكلمة المفتاحية: النوموفوبيا ، مدرسي المرحلة الاعدادية

Key word : Nomophobia

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٣/٥/٢٩

DOI:10.23813/FA/28/1

FA/202401/28C/15/534

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة التعرف على مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى مدرسي المرحلة الاعدادية ,تكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) مدرسا ومدرسة من مدرسي المرحلة الاعدادية , وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب , ولتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثان ببناء مقياس النوموفوبيا على وفق نظرية (Belk:2013) ,وتكون المقياس من (٣٣) فقرة وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء ,وجرى التحقق من الثبات بطريقتين اعادة الاختبار ,واذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٧),في حين بلغ معامل ثبات الاداة بطريقة الفاكرونباخ (٠,٧٦). وباستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS), كوسائل إحصائية تم التوصل الى النتائج الاتية :

- ان عينة البحث لديهم نوموفوبيا ,لان القيمة الناتية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية , وبفرق ذي دلالة معنوية .
وفي ضوء نتائج البحث الحالي خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

Nomophobia (Fear of Losing a Mobile Phone) and Its Relationship to Moral Justification among Preparatory School Teachers

Naba Talib Hamud

Noor Jabar Ali

Abstract:

The current study aims to identify Nomophobia among preparatory school teachers , The current research sample consisted of (400 male and female) teachers at preparatory school. The research sample was chosen in a stratified random method with a proportional distribution and to achieve the objectives of the current research, the researcher built a nomophobia scale according to the Theory (Belk: 2013), and a scale of (33) items and the virtual honesty and the sincerity of the construction were verified. The stability was verified in two ways a re-test reaching stability coefficient was (0.87), while the stability coefficient of the instrument was by the Alpha Cronbach method (0.76). and using the statistical program (SPSS), as statistical means, the following results were reached:

- The research sample has nomophobia, because the calculated T-value is greater than the tabular T-value, and with a significant difference.

According to the results above the researcher found several conclusion, recommendations, and suggestions.

المبحث الاول : التعريف العام بالمبحث

أولاً : مشكلة البحث Research problem :

اصبح الهاتف الذكي بالنسبة للكثير من الأفراد ضرورة لأغنى عنها لا يفارق ايديهم واذانهم وقد ادى الخوف من فقدان الهاتف الى تغييرات سلوكية وتغيرات في نظام حياة الافراد اليومية واختلقت الساعة البيولوجية بجسم الانسان, ولم يعد للوقت الاهمية المطلوبة, وتأجيل المهام الاكاديمية وعدم الالتزام بالمواعيد, فتغيرت العادات اليومية والسلوك الاجتماعي وانتشرت العزلة الاجتماعية وساد القلق الاجتماعي وساءت العلاقات الاسرية بل وتفككت بين افراد الاسرة الواحدة وبين الاسر بعضها والبعض (Samaha) &Hawi:2016;321. وقد صاحب هذا الاستخدام المفرط للهاتف بعض الاعراض التي تعكس بعض الاضطرابات النفسية كالقلق وسرعة الغضب بسبب الخوف من انقطاع التواصل عبر الهواتف وظهر ما يسمى بالنوموفوبيا (Nomophobia) والذي يشير الى الخوف من فقدان الهاتف وعدم القدرة على استخدامه لأي سبب من الاسباب وتعتبر النوموفوبيا عن قلق العصر الحديث الناشئ من التفاعل والارتباط المتزايد بين الافراد والهواتف المحمولة والذي ينعكس في الشعور بعدم الراحة والانزعاج والعصبية بسبب القلق المبالغ فيه من عدم القدرة على التواصل باستخدام الهواتف المحمولة او فقدان الهاتف او فقدان الاتصال او انقطاع الاتصال بالانترنت او لأي سبب يتصل بهذا الجهاز . (Yildirim;2014;7) . وقد اجريت دراسة (Yildirim &correia,2015) عن النوموفوبيا من خلال هيئة البريد البريطانية اذ وضعت استبياناً وبمشاركة (٢١٠٠) مستخدم للهواتف المحمولة ارسلوا اجاباتهم بالبريد الالكتروني, و اظهرت نتائج الدراسة ان ٥٣% منهم لديهم من النوموفوبيا. (Yildirim &correia,2015 ;130)

وقد شعر الباحثان بمشكلة الدراسة الحالي من خلال ملاحظة تعلق الاشخاص بهواتفهم لاسيما في اقامة الصفوف الالكترونية و اعطاء الدرس عبر المنصات زاد من الارتباط بين المدرس وهاتفه والانشغال المستمر بالهاتف وتطبيقاته والاعتماد عليه في جميع الانشطة مما يؤثر على الجوانب الاجتماعية والنفسية والمهنية و الاخلاقية ويظهر جليا في خوفهم لفقدانه او الابتعاد عنه مما يعيق اندماجهم مع بعضهم البعض وتبادل المعلومات والخبرات الامر الذي ينعكس على جودة الاداء. ولذا جاء هذا البحث ليجيب عن السؤال الاتي: ما مستوى النوموفوبيا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية ؟

ثانياً : أهمية البحث :Research Importance

ان الهواتف الذكية تحظى باهتمام بالغ وتنال شعبية ,وتعود هذه الشعبية الهواتف الى كونها توفر فوائد جمة وخدمات ضرورية تلبي احتياجات الاساسية والرغبات ولكنها في الوقت نفسه تسبب بعض المشكلات النفسية المرتبطة بكثرة استخدامه فقد تبين ان الهواتف النقالة قد تسبب عادات التصفح القهري, وقد تؤدي الى الاستخدام القهري وزيادة الضغوط النفسية ,بالإضافة الى انها تؤدي الى الادمان على الهاتف. (Lee:2014 ; 373-383) واكدت دراسة (Pavithra,et,al;2015) التي اجريت على (٢٠٠) طالبا بكلية الطب بمدينة بانجالور بالهند متوسط اعمارهم (٢١) سنة ان (٣٩,٥%) منهم يشعرون بالخوف الشديد من فقدان الهاتف اي ظاهرة (النوموفوبيا) و(٢٧%) منهم في حالة الخطر ,و(٢٥%) من الطلبة يعانون من ضعف الانتباه والتركيز ويشعرون بالضغط النفسي والتوتر عندما لا يكون الهاتف بقربهم . (Pavithra,et,al;2015).

وفي البيئة العربية اوضحت دراسة (Abraham,et,al:2014) في المغرب العربي على عينة قوامها (٢٠٠) طالب جامعي ,وكشفت النتائج ان النوموفوبيا ترتبط بعمر الافراد الذين بدأوا استخدام الهاتف المحمول لأول مرة في عمر يتراوح بين (١٥-١٨) سنة ,وكما بينت نتائج الدراسة ان الذين يتحققون من هواتفهم لاكثر من (٢٠) مرة في اليوم اكثر عرضة للاصابة بالنوموفوبيا(Abraham,et,al:2014)

وتنوعت الاستخدامات للهواتف الذكية ,فيستخدم في بناء انواع لا متناهية من العلاقات الاجتماعية التي لاتنقيد بالضوابط الاجتماعية والدينية والسياسية والاخلاقية ,وتتميز هذه العلاقات بالتححرر من الاخلاق والخجل والتمتع بنوع من الجرأة والقدرة على ابداء الرأي ,وقد كشفت دراسة (زموري وبغدادى :٢٠٠٥) عن فئتين من المندمجين في العالم الافتراضي , الفئة الاولى تبحث عن ذاتها في العالم الافتراضي لتحققها بعيدا عن ضغوط المجتمع وتقاليده التي تكبح جماح مشاعرها وبالتالي يعد العالم الافتراضي بالنسبة لها هروب من سلطة المجتمع وتقاليده,اما الفئة الثانية فهي ايضا مندمجة في العالم الافتراضي ولكنها تحاول ان تتحدى سلطة التقاليد والقيم والاخلاق وتتجاوزها بالبقاء على العلاقة العاطفية عبر الوسائل الالكترونية حتى وان لقيت معارضة من الطرف الاخر ,ومن جانب اخر يبحث كثير من الشباب عن رغباتهم الروحية في وسائل التواصل الاجتماعية عبر الهواتف فتستغل بعض الفئات الضالة هذه الدوافع وتجذب الشباب بمعتقدات لا تربطها بالدين والاخلاق صلة,وبجانب استخدام الهواتف في نشر المعلومات والشائعات والاعلانات الصادقة والكاذبة .(التميمي :٢٠١١ : ١٠٥)

من هنا تتجلى اهمية البحث الحالي من الجانبين النظري والتطبيقي وكالاتي :

اولاً : الجانب النظري :

- اهمية متغير البحث على شخصية الفرد ودورها في توجيه سلوكهم.

- ندرة الدراسات وبحسب اطلاع الباحثة التي تناولت متغير البحث (النوموفوبيا) لدى مدرسي المرحلة الاعدادية .
- توفر الدراسة الحالية مراجع حديثة للنوموفوبيا .
- ثانياً: الجانب التطبيقي :**
- يقدم البحث الحالي اداة لقياس النوموفوبيا.
- تكتسب الدراسة اهميتها من كونها تستهدف عينة تمثل فئة مهمة في الاوساط التعليمية اذ يمثل المدرسين باختلاف تخصصاتهم الاساس الذي تبني من خلاله شخصية الطالب , اذ يقع عليهم مسؤولية تعليم الاجيال وترسيخ القيم الاخلاقية والتربوية من خلال التعليم والذي يمثل عمق الرسالة الانسانية .
- تعد اضافة جديدة ومن الموضوعات المهمة للمكتبات العلمية والتربوية في العراق يستفاد منها الباحثين والطلبة.
- امكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء البرامج الارشادية لمواجهة الاثار السلبية لاستخدام الهاتف ولمساعدتهم على التعامل الايجابي مع تلك التقنية المهمة والضرورية

ثالثاً: هدف البحث (The objective of Research)

- يهدف البحث الحالي التعرف الى :-
- مستوى النوموفوبيا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

رابعاً : حدود البحث (The Limits of Research) :-

- يتحدد البحث الحالي بمدرسي المرحلة الاعدادية في المدارس الصباحية / في مركز مدينة بعقوبة – محافظة ديالى ومن كلا الجنسين(ذكور – اناث), وللعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

خامساً : تحديد المصطلحات : (Assigning the Terms) :-

- فيما يأتي التعريف بالمصطلحات التي برزت في البحث الحالي :-
- النوموفوبيا (Nomophobia) عرفها كل من :-

- بليك (Belk;2013) :

- وهو الخوف المرضي من الابتعاد عن الهاتف الذكي وبدون اتصال بالانترنت وان الاشخاص الذين يعانون من هذا الرهاب يشعرون بالخوف الغير عقلائي من مغادرة المنزل بدون الهاتف ويشعرون بقلق شديد عندما يفقدونه او نفاذ طاقة البطارية او ليس لديهم تغطية بالشبكة. (Belk;2013;2)

- (Yildirim ;2014) :

- نوع من انواع الرهاب الحديثة ناتج عن زيادة التفاعل بين الشخص وتكنولوجيا المعلومات والتواصل في الهواتف المحمولة, خصوصا الهواتف الذكية , والخوف من عدم القدرة على الوصول لأي معلومات تتحها الهواتف المحمولة . (Yildirim ;2014;5)
- المدرس :

- هو احد اعضاء الهيئة التدريسية في المدرسة الثانوية والذي يقوم بتدريس احد المواد العلمية او الانسانية والحاصل على شهادة البكالوريوس. (وزارة التربية العراقية : ١٩٨١)

التعريف النظري:

تبنا الباحثان تعريف (Belk;2013) الوارد انفا كتعريف نظري لأنه اعتمد نظريته في بناء المقياس .

التعريف الإجرائي للباحثة :-

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (مدرس .مدرسة) من خلال اجابته على فقرات مقياس النوموفوبيا الذي قام ببنائه الباحثان لهذا الغرض.

المبحث الثاني: الاطار النظري

❖ مفهوم النوموفوبيا

كلمة النوموفوبيا (Nomophobia) هي عبارة عن كلمة مركبة من اربع كلمات (No mobile phone phobia)والتي تم اختصارها في ثلاث كلمات هي : No mobile phone وتم اختصار هذه الكلمات الثلاث في كلمة واحدة وهي "Nomophobia"وهي تعني حالة الخوف او القلق التي تعترى الانسان حينما لا يكون جهازه النقال قريبا منه وتحت مرأى عينه. (Yildirim :2014;7) وقد ارتبط به عدة مصطلحات أخرى :

- كالنوموفوبو (Nomophobo): أي الشخص المصاب بالنوموفوبيا.

- النوموفوبيك (Nomophobic): وهي صفة تستخدم لوصف الخصائص والسلوكيات ووصف الاعراض ذات الدلالة التشخيصية لمن يعاني من النوموفوبيا. (2014):

(Yildrim

النظرية المتبناة المفسرة للنوموفوبيا :

نظرية الذات الممتدة (Belk: 2013) :

ذكر بيك ان ممتلكاتنا تساهم في عكس هويتنا عن قصد او غير قصد نحن نعتبر ممتلكاتنا جزءا من انفسنا ,ولقد عزز بيك (١٩٨٨)الذات الممتدة والممتلكات من اهتمام المستهلك بأشياء معينة وكيف يساعد الاستهلاك والاكتساب في تحديد مشاعر الناس تجاه من هم , على الرغم من أن مفهوم الذات يمكن أن يشمل تقريبا كل شيء أردنا أن نحصل عليه ونعيش فيه ، فإن القائمة المنهجية ستشمل ستة مكونات: أجسادنا ، وقيمنا وشخصيتنا ، ونجاحنا وكفاءتنا ، وأدوارنا الاجتماعية ، وسماتنا ، وأخيرًا ، الممتلكات. جميع المكونات المذكورة أعلاه هي عناصر أساسية تساعد في بناء الذات ، لكن تكوينها يختلف من عنصر إلى آخر. يمكننا أن نفكر في مكونات الذات على أنها مكونات تشكل جزءًا من صفة فريدة يخلط فيها المستهلكون هذه العناصر بنسب مختلفة للحصول على صفة خاصة بهم. وبالتالي ، فبالنسبة لبعض المستهلكين ، لن تكون القيم في صميم حياتهم ، ولكن النجاح والإنجاز الشخصي ؛ بالنسبة للآخرين ، ربما ، لا أجسادهم ولا نجاحهم ، لكن القيم التي يوجهونها هي عنصر مهم في حد ذاته. الممتلكات التي أصبحنا أقرب إليها من أنفسنا لأسباب محددة. على سبيل المثال ، الأشياء التي يتم شراؤها بمحض إرادتنا هي أقرب إلى أنفسنا ولها أهمية أكبر بالنسبة لنا من الممتلكات الأخرى ، ويرجع ذلك إلى

الاستثمارات التي قمنا بها في هذا المنتج: المال والطاقة والمشاعر. على سبيل المثال ، لا تصبح الكاميرا "كاميرتي" قبل شرائها ، قبل تعلم كيفية عملها ، وليس قبل التقاط اللحظات التي تمثلنا. و قد قدم بليك عن الذات الممتدة (2013) مجموعة من الافتراضات في مجال سلوك المستهلك والتي تشكل جوهر هذه الدراسة ومنها:

١- الممتلكات هي مركزية للشعور بالذات .
٢- يتم تحديد وجود ، وفعل ، و كينونة على أنها الحالات الأساسية لوجود المرء والمساهمة في تعريف من نحن .

٣- تعرف عملية الذات الممتدة بأنها تلوث. "في حالة التلوث ، يُنظر إلى الجوانب الجيدة والسيئة للأشياء على أنها ترتبط بنا من خلال الاتصال الجسدي أو التقرب (Belk;2013,p140) ,ويستكشف (Belk:2013) في دراسته عن الذات الممتدة دور الهواتف الذكية في سلوك المستهلك والطبيعة الاجتماعية للتفاعل الرقمي في عالم اليوم. أكثر من مجرد امتدادات للذات ، يشارك مستخدمو الهواتف الذكية في تفسير الذات من خلال عدد لا يحصى من الاتصالات الرقمية اليومية. خلال فترة التباعد الاجتماعي ، يتفاهم الشعور بالذات الممتدة بسبب استخدام مليارات الأشخاص حول العالم للأجهزة الرقمية لدعم بعضهم البعض وتعلمهم وتعليمهم ورعايتهم. يقع استخدام الهواتف الذكية في صميم هذه الذات التعاونية التي تنفجر مع تفاهم المشاركة الاجتماعية. ينبع الخوف من عدم القدرة على التواصل والبقاء على اتصال بكل شيء من كونك بمعزل عن العالم الخارجي من الناحية التكنولوجية ، أو بعيداً عن الهاتف الذكي أو غير قادر على الوصول إلى الانترنت. (King et al;2010) , لقد قيل إن الدماغ يفهم بالفعل أن الهاتف الذكي هو "عضو" في جسم الإنسان, وبالتالي يتفاعل الدماغ مع غياب اهتزاز الهاتف الذكي بنفس الطريقة التي يتفاعل بها عندما يكون لدى الشخص طرف مبتور، هناك حالات يفكر فيها الناس ويشعرون بالفعل أن الهاتف الذكي اهتز ، ولكن في الواقع ، لم يحدث هذا. على وجه التحديد ، هذا يعني أن الشخص متورط بالفعل بشكل كبير في الاعتماد على الهاتف الذكي ، مما يؤدي إلى التفكير في الدوران حول الجهاز المحمول.

بشكل عام ، فإن (nomophobia) هو الخوف المرضي من الابتعاد عن الهاتف الذكي وبدون اتصال بالإنترنت. يمكن للمرء أن يقول إن الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا يشعرون بخوف غير عقلاني من مغادرة المنزل بدون هاتف ذكي ، ويشعرون بقلق شديد عندما يفقدونه أو نفاد طاقة البطارية أو ليس لديهم تغطية للشبكة. يشعرون بالعزلة عن العائلة والأصدقاء لأنهم غير مرتبطين بهم بشكل دائم ، وبالتالي يشعرون بالحاجة المستمرة إلى أن يكونوا على دراية بما يفعله الآخرون (Belk;2013) وبالتالي ، فإن الأشخاص الذين يميلون إلى تطوير النوموفوبيا هم عادةً أولئك الذين يعانون من صورة شخصية قلقة وغير آمنة، نظراً للظروف نفسها ، عادةً ما يحتفظ الأشخاص الذين لديهم هذا الملف الشخصي بتشغيل هواتفهم الذكية في جميع الأوقات بغض النظر عن الموقع ، وعندما لا تكون هناك إمكانية لإبقاء الجهاز متصلاً بالصوت ، فإنهم يضعونه في وضع الاهتزاز ، ويكونون دائماً في الجوار ، متاح ومرئي . ومع ذلك ، هناك خصائص مثل تدني احترام الذات ، والسلوكيات الاجتماعية غير الملائمة ، والخوف من الارتباط ، والقلق الاجتماعي ، ونقص الثقة بالنفس ، والخجل ، وقلة النشاط الاستباقي ، والعزلة الاجتماعية ، وانخفاض القدرة على التكيف ، وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية ، والعلاقات العاطفية والاجتماعية يبدو أنه مرتبط بهذا الاعتماد ، والذي يمكن أن يؤدي إلى العديد من الإعاقات في جودة الحياة بسبب الاستخدام غير المناسب والمبالغ فيه للهواتف

الذكية(Lima ،Silva ، Sales: 2018) في نفس هذا الخط من التفكير ، Kuss and (2017;311): يجادل بأن "الحاجة المتصورة إلى الاتصال بالإنترنت قد تؤدي إلى الاستخدام الإجباري لـ (SNSs مواقع الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت) ، والتي قد تؤدي في الحالات القصوى إلى أعراض وعواقب مرتبطة تقليدياً بالإدمان المرتبط بالمواد." السبب الرئيسي وراء السلوك المعتمد هو الشخصية الفردية لأن الناس يستخدمون الهاتف الذكي كنوع من "الدرع" لحماية أنفسهم والأشخاص من حولهم ، وفي نفس الوقت لنسيان المشاكل التي يواجهونها في حياتهم.

وقد اعتمد الباحثان في البحث الحالي نظرية الذات الممتدة (Blek :2013) في تفسير النمو فوبيا للمبررات التالية :

١- نظرية واضحة وشاملة فسرت النمو فوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) تفسيراً مباشراً ودقيقاً .

٢- يعد (Belk) من المنظرين القلائل الذي بحثوا في النمو فوبيا وفسره تفسير دقيقاً وشاملاً وبالتالي مكنت الباحثة من فهم المفهوم .

٣- كون الباحثان اعتمد النظرية وتعريفها في بناء مقياس النمو فوبيا .

المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته Research Approach and Procedures

أولاً: منهج البحث :

لتحقيق اهداف البحث الحالي اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي كونه اكثر الطرق ملائمة في دراسة المتغير الحالية ووصفه وتفسيره، والمنهج الوصفي وهو المنهج الذي يعد أحد أوجه التحليل والتفسير العلمي المنظم لشرح ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها ، عن طريق جمع المعلومات والبيانات عن تلك المشكلة، وتصنيفها ، وتحليلها ، و اخضاعها للدراسة بعناية (الجابري وصبري :٢٠١٣ :٦٧)

ثانياً : مجتمع البحث :

هو مجموعة جميع العناصر او الافراد ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج الدراسة (محمد : ٢٠١٢ :٤٧). ويتكون مجتمع البحث الحالي من مدرسي المرحلة الاعدادية في مدارس مركز مدينة بعقوبة - محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) بحسب الجنس (ذكور-اناث) في الدراسة الصباحية ، وبلغ عددهم (٦٠٩) مدرسا ومدرسة موزعين على (٢٤) مدرسة ، اذ بلغ عدد المدرسين (٢٩٨)، وفي حين بلغ عدد المدرسات (٣١١) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث

ت	اسم المدرسة	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
١	ع/التحرير للبنات	-	٣٣	٣٣
٢	ع/الشريف الرضي	٢٩	-	٢٩
٣	ع/ابن السراج المسائية للبنين	٢٠	-	٢٠
٤	ع/المركزية للبنين	٣٨	-	٣٨
٥	ع/الزهراء للبنات	-	٣٢	٣٢
٦	ع/عائشة للبنات	-	١٦	١٦

٢٧	-	٢٧	ع/جمال عبد الناصر للبنين	٧
٤٠	٤٠	-	ع/القدس للبنات	٨
٢٦	٢٥	١	ع/امنة بنت وهب للبنات	٩
٣٠	-	٣٠	ع/ديالى للبنين	١٠
٣٤	-	٣٤	ع/المعارف للبنين	١١
٢٦	-	٢٦	ع/الطلع النضيد للبنين	١٢
٢٥	٢٥	-	ع/زينب الهلالية للبنات	١٣
٢٥	٢٥	-	ع/الخيزران للبنات	١٤
٤٤	٤٤	-	ع/ثوبية الاسلامية للبنات	١٥
٣٥	٣٥	-	ع/ام حبيبة للبنات	١٦
١٦	١٦	-	ع/العروة الوثقى للبنات	١٧
٢٣	-	٢٣	ع/ضرار بن الازور للبنين	١٨
٢٧	-	٢٧	ع/الفلق للبنين	١٩
٢١	-	٢١	ع/جنات عدن للبنين	٢٠
٢٣	١	٢٢	ع/طوبى للبنين	٢١
٢٣	٢٣	-	ع/غيداء كمبش للبنات	٢٢
١٤	١٤	-	ع/المواسم المسانية للبنات	٢٣
١٥	١٥	-	ع/سدره المنتهى للبنات	٢٤
٦٠٩	٣١١	٢٩٨	المجموع	

ثالثاً: عينة البحث :

- عينة التطبيق الاستطلاعي لمقياس النوموفوبيا : قام الباحثان بأخذ عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) مدرسا ومدرسة (١٥) من الذكور و(١٥) اناث تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

- عينة التحليل الإحصائي:

قام الباحثان بسحب عينة ممثلة للمجتمع ، بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب

وعلى اساس ذلك بلغت عينة البحث (٤٠٠) مدرسا ومدرسة, بواقع (١٩٦) مدرسا و(٢٠٤) مدرسة ,وجداول (٢) يوضح ذلك.

جدول(٢) عينة البحث موزعة بحسب الجنس

المجموع	الجنس		اسم المدرسة	ت
	اناث	ذكور		
٢٣	-	٢٣	ع/الشريف الرضي للبنين	١
٢٦	-	٢٦	ع/المركزية للبنين	٢
٢٧	-	٢٧	ع/جمال عبد الناصر للبنين	٣
٢٦	-	٢٦	ع/ديالى للبنين	٤
٢٨	-	٢٨	ع/المعارف للبنين	٥
٢٧	-	٢٧	ع/الطلع النضيد للبنين	٦
٢٠	-	٢٠	ع/ضرار بن الازور للبنين	٧

١٩	-	١٩	ع/طوبى للبنين	٨
٣١	٣١	-	ع/الزهراء للبنات	٩
١٨	١٨	-	ع/غيداء كمبش للبنات	١٠
٣٦	٣٦	-	ع/القدس للبنات	١١
٢٧	٢٧	-	ع/زينب الهلالية للبنات	١٢
٢٢	٢٢	-	ع/الخيزران للبنات	١٣
٣٨	٣٨	-	ع/ثوية الاسلامية للبنات	١٤
٣٢	٣٢	-	ع/ام الحبيبة للبنات	١٥
٤٠٠	٢٠٤	١٩٦	المجموع	

رابعاً: أداة البحث

يقصد بأدوات البحث هي الوسيلة التي تجمع بها معلومات تجيب عن اسئلة البحث وتختبر فروضه.(سلمان، ٢٠١٠ : ١٩) ولغرض التحقق من هدف البحث ، قام الباحثان ببناء (مقياس النوموفوبيا لدى مدرسي المرحلة الإعدادية)، بعد اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة للنوموفوبيا تعذر العثور على مقياس يلائم عينة البحث الحالي مدرسي المرحلة الإعدادية لذا أوجب على الباحثان بناء أداة النوموفوبيا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية على وفق الخطوات الاتية :-

- **تحديد مفهوم النوموفوبيا:** قام الباحثان ببناء مقياس النوموفوبيا على اساس نظرية (Belk:2013) الذات الممتدة ، والذي تم تعريفه مسبقا.
- **تحديد فقرات المقياس وصياغتها :** تم صياغة (٣٣) فقرة بصيغتها الاولى، وقد روعي في صياغة الفقرات الشروط الاتية :
 - ان تكون الفقرات واضحة ومفهومة وبعيدة عن الغموض والتعقيد.
 - ان تكون صياغتها بشكل يلائم للمجتمع المراد دراسته.
 - ان تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط ولا تبدأ بنفي .
 - ان تكون عدد الفقرات مناسبة اي لا تكون كثيرة فتدخل الملل في نفس المستجيب
- **اعداد تعليمات مقياس النوموفوبيا:** قام الباحثان بوضع تعليمات الإجابة عن المقياس ، مع مثال يوضح كيفية الإجابة ، وحرص الباحثان على مراعاة بعض النقاط المهمة.
 - عدم الحاجة الى ذكر الاسم .

- قراءة الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بوضع علامة (√) تحت احد البدائل ،وعلما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة وان الاجابة الافضل هي الاجابة الصادقة ، وعدم ترك اي فقرة بدون اجابة .

- اخبار المستجيب بأن البيانات لغرض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

- اعد الباحثان ورقة الاجابة والتي تتضمن ارقام الفقرات ، ووضع لها خمسة بدائل للاجابة تتمثل ب(دائماً ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدًا) بالاتجاه السلبي، ويصحح المقياس وفق الاوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) .

● عرض المقياس على مجموعة من المحكمين:

- يجب الاهتمام بعملية عرض المقياس للمحكمين للتأكد من فقرات المقياس و كذلك لضمان دقته ، لذا يجب عرضها على مجموعة من المحكمين في مجال الدراسة ، كما

يجب تزويدهم بالمعلومات الكافية لأداء العمل بالشكل المطلوب منهم , و يجب الاخذ برأيهم و تعديل الفقرات حسب ملاحظاتهم , و بعد ان تمت صياغة فقرات المقياس تم عرض الاداة بصورتها الاولية على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم النفسية و التربوية و القياس و التقويم مع ذكر التعريف والنظرية المعتمدة في الدراسة , والبالغ عددهم (١٨) محكما , وبعد ان تم تحليل اراء الخبراء بشأن صلاحية الفقرات فتم التوصل الى الاتي :

- - الابقاء على الفقرات التي حصلت على موافقة جميع المحكمين .
- - ابدى جميع المحكمين موافقتهم على عدد بدائل الاستجابة على المقياس ومضمونها واوزانها ووضوح التعليمات .
- - تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات والبالغ عددها (٤) فقرة لكونها غير صالحة للمستجيب , واخذ الباحثان نسبة (٨٠%) فما فوق لموافقة المحكمين على الفقرة وبعد ذلك اصبح المقياس جاهزا بصيغته الاولية .

• التطبيق الاستطلاعي لمقياس النوموفوبيا :

تمكن الباحثان التحقق من مقياس النوموفوبيا ، وذلك بقيامه بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) مدرس ومدرسة (ع/التحرير للبنات,ع/جنات عدن) للتأكد من وضوح تعليمات وحساب الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس وبمتوسط قدره (١٥) دقيقة .

• الخصائص السايكومترية لمقياس النوموفوبيا :

اولا:- مؤشرات الصدق: يقصد بالصدق ان يقيس المقياس ما وضع من اجله ,اي ان المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئا اخر بدلا منها او بالإضافة اليها.(عبد الحفيظ ومصطفى: ٢٠٠٠ : ١٧٣). لذلك قام الباحثان بحساب الصدق بطريقتين هما :

أ - الصدق الظاهري :

يعني هذا النوع من الصدق بما يبدو ان المقياس يقيسه ,وهو المظهر العام للاختبار او الصورة الخارجية له من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات. (مجيد: ٢٠١٤ : ١٠٢) , وتم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس النوموفوبيا عندما عرضت فقرات مقياس (٣٣) فقرة بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس والقياس والتقويم وعددهم (١٨) محكما , والاعتماد على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر لتحديد صلاحية الفقرات , وتبين من خلال الفحص الظاهري من قبل المحكمين ان الاختبار صادقا من حيث الشكل والمضمون وفق اختبار (مربع كأبي) لصلاحية فقرات مقياس النوموفوبيا المقدم الى المحكمين وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (٣٣) فقرة وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)
 اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس النوموفوبيا

غير الموافقون		الموافقون		ارقام الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
-	٢	٨٨%	١٦	١-٢-٣-٤-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٥-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣
-	٣	٨٣%	١٥	٥-٨-١٣-٢٤

٢-صدق البناء : وتم من خلال الاتي:

❖ التحليل الاحصائي لفقرات مقياس النوموفوبيا:

أن الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة التي تتميز بالدقة

في قياس لما وضعت من اجله. (Ebell,1972 : 392)

وقد تم التحقق من الخصائص الاحصائية لمقياس النوموفوبيا على النحو الاتي :

• ايجاد القوة التمييزية للفقرات :

إذ قام الباحثان بالتحقيق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس من خلال الأتي :-

١. أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

لغرض استخراج القوة التمييزية استعمل الباحثان اسلوب المجموعتين المتطرفتين واحتساب معامل التمييز للفقرات من خلال تطبيق المقياس على عينة البالغ حجمها (٤٠٠) مدرس ومدرسة ثم احتساب الدرجة الكلية لإفراد عينة البحث وترتيبها من اعلى درجة الى ادنى درجة بعدها اخذ الباحثان ما نسبة (٢٧ %) من الدرجات تسمى المجموعة العليا وحجمها (١٠٨) و(٢٧ %) من الدرجات تسمى المجموعة الدنيا وحجمها (١٠٨) استخدم(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) كأحد الوسائل الاحصائية الملائمة لحساب معامل التمييز للفقرات وعدة الفقرة مميزة في حالة كون القيمة التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤) قيم معامل تمييز فقرات مقياس النوموفوبيا

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥.٨٧٩	١.١٧٧	٣.٧٥٠	٠.٧٤١	٤.٥٣٧	١
٥.٦٨٩	١.٠٦٩	٣.١٨٥	٠.٨٥٦	٣.٩٣٥	٢
٦.٦٣٧	١.١٠٨	٣.٦٢٠	٠.٧٤٢	٤.٤٧٢	٣

١٠.٥٥٢	١.١٨٧	٢.٩٧٢	٠.٧٩٩	٤.٤٢٥	٤
٨.٤٦٨	١.٢٧١	٣.٠٠٩	٠.٩١٧	٤.٢٨٧	٥
٩.٧١٧	١.٠٨٨	٢.٢٢٢	١.١٢٤	٣.٦٨٥	٦
٨.٧٦٠	١.٢١٤	٢.٦٠١	١.٠٨٠	٣.٩٧٢	٧
٩.٦٦٤	١.٢٢٣	٢.٢١٣	١.١١١	٣.٧٥٠	٨
٦.٩٤٢	١.٢١٢	٢.٠٧٤	١.٢١٧	٣.٢٢٢	٩
٦.١٤٤	١.١٢٩	٢.٤٢٥	٣.٠٣٩	٤.٣٤٢	١٠
١٠.٣٩٩	١.١٤٥	٢.٨٤٢	٠.٩٢٣	٤.٣١٤	١١
٧.١٥٧	١.١٢٢	٢.٣٦١	١.١٩٥	٣.٤٩٠	١٢
٧.٢٩٦	١.٣٤٨	٢.٧٠٣	١.١٤٢	٣.٩٤٤	١٣
١١.٩٢١	١.٠٩٧	٢.١٩٤	١.٠٧١	٣.٩٥٣	١٤
٧.٥١٨	١.٣٩٨	٢.٣٧٠	١.٢٧٧	٣.٧٤٠	١٥
١٠.١٩١	١.٠٤٨	١.٧٩٦	١.٢٠٣	٣.٣٦١	١٦
١٠.٨٤٤	١.٠٤٤	٢.١١١	١.٠٥١	٣.٦٥٧	١٧
٥.٩٨٢	١.٥٢٦	٢.١٢٠	١.١٥٤	٣.٢٢٢	١٨
١٢.٧٨٨	١.٠٩١	٢.١٢٠	١.٠٠٣	٣.٩٤٤	١٩
٧.٧٤٣	١.٢٨٥	٢.٣٦١	١.٢٦٢	٣.٧٠٣	٢٠
١١.٨٤٢	١.١١٤	٢.٦٩٤	٠.٨٤٣	٤.٢٨٧	٢١
١٢.٧٧٠	١.٠٨٠	٢.٥٠٠	٠.٩١٥	٤.٢٤٠	٢٢
١٢.٧١٧	١.٠٩٦	٢.٤٣٥	٠.٩١٨	٤.١٨٥	٢٣
٩.٨٢٧	١.٢٩٢	٢.٧٤٠	٠.٩٠٢	٤.٢٣١	٢٤
٧.٤٤٨	١.٢٦٨	٢.٢٥٠	١.١٣٩	٣.٤٧٢	٢٥
١٣.٧٥٢	١.٠٥٤	١.٩٧٢	١.٠٤٣	٣.٩٣٥	٢٦
٩.٧٦٣	٠.٩١٦	١.٦٠١	١.٣٩٠	٣.١٦٦	٢٧
٩.٥٥٥	١.١٢٧	٢.٠١٨	١.١٢٣	٣.٤٨١	٢٨
٦.٩١٨	١.٠١٥	١.٥٨٣	١.٥٧٩	٢.٨٣٣	٢٩
٧.١٤٧	١.١٦٣	١.٩٥٣	١.٣٦١	٣.١٨٥	٣٠
١١.٨٢٤	١.٠٩٤	٢.٤١٦	١.٠٤٥	٤.١٣٨	٣١
١١.٥٧٧	١.١٣٢	٢.٦٨٥	٠.٨٩٩	٤.٢٩٦	٣٢
١٣.٣٤٣	١.١٢٨	١.٩١٦	١.١٥٦	٣.٩٩٠	٣٣

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)

تساوي (١,٩٦)

يتضح من الجدول (٤) ان جميع القيم التائية المحسوبة ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يعني ان جميع فقرات المقياس ذات قدرة جيدة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجات

❖ علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس:

استخدم الباحثان (معامل ارتباط بيرسون) لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب درجة كل الفقرات في عينة التحليل الاحصائي للفقرات والتي تكونت من (٤٠٠) مدرس ومدرسة, يتضح من الجدول (٥) عند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) تبين ان جميع الفقرات ذات

علاقة دالة احصائيا بالدرجة الكلية للمقياس , وهي دلالة على ان فقرات المقياس تتسق فيما بينها في قياس النوموفوبيا .

جدول (٥) قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط
١	٠.٢٧٠	١٢	٠.٣٨١	٢٣	٠.٥٧٠
٢	٠.٢٦٥	١٣	٠.٤٠٢	٢٤	٠.٥١٠
٣	٠.٢٩٨	١٤	٠.٥٦٤	٢٥	٠.٤٠٧
٤	٠.٤٥٣	١٥	٠.٣٧٥	٢٦	٠.٥٧٥
٥	٠.٤٠٩	١٦	٠.٤٩٩	٢٧	٠.٤٥٣
٦	٠.٤٤٤	١٧	٠.٥٣٨	٢٨	٠.٤٤٩
٧	٠.٤٤٨	١٨	٠.٣٦٩	٢٩	٠.٣٤٠
٨	٠.٥٠٥	١٩	٠.٥٧٦	٣٠	٠.٣٨٤
٩	٠.٣٩١	٢٠	٠.٤٣٠	٣١	٠.٥٣٠
١٠	٠.٣٨٠	٢١	٠.٥٤٣	٣٢	٠.٥٣٢
١١	٠.٥٠٨	٢٢	٠.٥٧٦	٣٣	٠.٥٦٢

قيمة معامل الارتباط الحرجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) تساوي (٠,٠٩٨)

ثبات المقياس Reliability : ويعني الثبات أيضا ان الافراد اذا اختبروا بمقياس معين فإن درجاتهم ستكون نفسها اذا اعيد تطبيق الاختبار نفسه وبنفس الظروف (الجابري وصبري, ٢٠١٣: ٢١٥).

واستخدم الباحثان طريقتين لحساب الثبات

طريقة الاختبار واعادة الاختبار : يؤكد (فيركسون) على ان استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة هو باعادة التطبيق المقياس مرتين وفي مدتين زمنيتين مختلفتين وعلى نفس المجموعة من الافراد. (ملحم : ٢٠٠٢: ٢٥٧). واستنادا الى ذلك طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (٨٠) مدرسا ومدرسة من مجتمع البحث. واعادة تطبيق المقياس بعد مرور (١٤) يوما بين التطبيقين الاول والثاني واستعمل معامل ارتباط بيرسون لحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيقين فبلغ (٠,٧٦) وهو يدل على ان معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد

طريقة الفاكرونباخ : ولاستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، قام الباحثان باستعمال معادلة ألفا - كرونباخ على عينة الثبات البالغ عددها (٤٠٠) نفس عينة التحليل الاحصائي، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٦) وهو معامل ثبات جيد ،

وصف المقياس بصورته النهائية : تكون مقياس البحث لحالي بصيغته النهائية من (٣٣) فقرة وتم التطبيق على عينة البحث الاساسية البالغ حجمها (٤٠٠) مدرسا ومدرسة , وقد وضع لمقياس (٥) بدائل وهي (دائما , غالبا , احيانا , نادرا , ابدًا) وتكون درجات تصحيحها من (٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١) وبالالاتجاه السلبى , وان اعلى درجة حصل عليها المستجيب (١٦٥) , واقل درجة حصل عليها (٣٣) وبمتوسط فرضي (٩٩).

المؤشرات الإحصائية لمقياس النوموفوبيا: تم استخراج الخصائص الإحصائية الوصفية لاستجابات عينة البحث وجدول (٥) يبين ان درجات افراد العينة في مقياس النوموفوبيا كان اقرب للتوزيع الأعتدالي .

جدول (٦) المؤشرات الإحصائية لمقياس النوموفوبيا

N	400
Mean	103.8625
Median	104.0000
Mode	97.00
Std. Deviation	19.37051
Variance	375.217
Skewness	-.087-
Kurtosis	-.202-
Range	105.00
Minimum	49.00
Maximum	154.00

سابعاً: الوسائل الإحصائية :

تم معالجة بيانات البحث احصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

المبحث الرابع: عرض النتائج وتفسيرها والتوصيات والمقترحات

سيعرض الباحثان في هذا الفصل النتائج التي توصلت اليها على وفق الاجراءات التي أشارا إليها في المبحث الثالث ومن ثم مناقشتها وتفسيرها ، وفق هدف الدراسة .

التعرف على النوموفوبيا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية :

اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس النوموفوبيا على عينة البحث مدرسي المرحلة الاعدادية البالغة (٤٠٠) مدرسا ومدرسة ,وبلغ المتوسط الحسابي (١٠٣,٨٦), والانحراف المعياري (١٩,٣٧٠) وعند مقارنة متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (t, test) وجد ان الفرق دال احصائيا اذ ظهرت القيمة التائية المحسوبة (٥,٠٢١) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) , مما يدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات العينة وهذا يشير الى ان مدرسي المرحلة الاعدادية يتميزون بالنوموفوبيا وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لتعرف النوموفوبيا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المتغير
	التجريبية	المحسوبة						
دال	١,٩٦	٥,٠٢١	٣٩٩	٩٩	١٩,٣٧٠	١٠٣,٨ ٦	٤٠٠	النوموفوبيا

القيمة التائية الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) تساوي
 (1.96)

ويمكن ان يتم تفسير ذلك في ضوء نظرية بليك (Blek:2013) ان دور الهواتف الذكية في سلوك المستهلك والطبية الاجتماعية للتفاعل الرقمي في عالم اليوم اكثر من مجرد امتدادات للذات , ويتفاقم الشعور بالذات الممتدة بسبب استخدام مليارات الاشخاص حول العالم للأجهزة الرقمية لدعم بعضهم البعض وتعلمهم وتعليمهم وعملهم ورعايتهم , وان الناس يستخدمون الهاتف الذكي كنوع من الأدرع لحماية انفسهم والأشخاص من حولهم , وفي نفس الوقت لنسيان المشاكل التي يواجهونها في حياتهم (Blek:2013) ويفسر الباحثان هذه النتيجة للتغيرات التكنولوجية التي فرضت بساطها على المجتمع بشكل عام وعلى المؤسسات التعليمية بشكل خاص وخصوصا بعد ان تم الاعتماد على هذه التكنولوجيا في ظل انتشار جائحة كورونا , ووظفت تقنية الهاتف المحمول وجعلته منصة تفاعلية تستخدم لعملية التعليم الالكتروني والتواصل مع الزملاء والمدرسين , الامر الذي زاد من ارتباطهم واستخدامهم المفرط للهاتف المحمول وشعورهم بالخوف بمجرد التفكير بفقدانه .

ثانيا :الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي , استنتج الباحثان الاتي:
 - يتميزون مدرسي المرحلة الاعدادية بالنوموفوبيا , نتيجة للتغيرات التكنولوجية التي فرضت بساطها على المجتمع بشكل عام وعلى المؤسسات التعليمية بشكل خاص وخصوصا بعد ان تم الاعتماد على هذه التكنولوجيا.

ثالثا: التوصيات :

- اللقاء محاضرات وعقد ندوات من خلال المتخصصين في مجال الارشاد النفسي للمدرسين يتم فيها تناول مفهوم النوموفوبيا وتوضيح الآثار السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع .

- التوعية من خلال وسائل الاعلام بأهمية مكافحة رهاب النوموفوبيا, وان الافراط في الاعتماد على الهواتف المحمولة يؤدي الى اضطرابات ومشكلات نفسية .
- اعداد بوسترات ونشرات توعية وتنقيفية من قبل المرشدين في المدراس للطلاب والمدرسين من اجل تقليل الاثار السلبية للهاتف المحمول والحد من الافراط في استخدام الهواتف والتي تسبب النوموفوبيا .

رابعاً : المقترحات :

بعد الحصول على النتائج وتفسيرها وضع الباحثان عدة مقترحات :
- اجراء دراسات لقياس العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا وعدد من المتغيرات الاخرى مثل (التواصل الاسري والاجتماعي , السلوك العدوانى , الارهاب الالكترونى , الوعي الاخلاقي , اتخاذ القرار الاخلاقي , سمات الشخصية ,انماط التعلق)
- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية اخرى,كطلبة المرحلة الاعداية, طلبة الجامعات).

المصادر

اولاً : المصادر العربية :

١. التميمي , عبدالله: (٢٠١١),الاسباب الكامنة وراء انتشار اجهزة البلاك بيري والاثار التربوية المترتبة على ذلك من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في منطقة ابو ظبي التعليمية,ورقة عمل في مؤتمر مخاطر الجهاز النقال على طلبة المرحلة الثانوية الامارات المتحدة ,١٠٥ .
٢. الجابري , كاظم كريم ,وصبري داود عبد السلام : (٢٠١٣),مناهج البحث العلمي ,دار الكتب والوثائق للنشر ,عمان ,الاردن
٣. سلمان ,سناء محمد : (٢٠١٠)ادوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية ,دار المكتبة ,القاهرة ,ط١,ص١٩
٤. عبد الحفيظ ,اخلاص محمد ,مصطفى حسين : (٢٠٠٠),طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ,القاهرة ,مركز الكتاب للنشر .
٥. محمد,علي عودة: (٢٠١٢),مناهج البحث في التربية وعلم النفس ,دار الفكر للدراسات والنشر ,دمشق ,سوريا .
٦. ملحم ,سامي محمد (٢٠٠٢),مناهج البحث في التربية وعلم النفس ,عمان ,الاردن,دار الميسرة للنشر والتوزيع .
٧. وزارة التربية العراقية : ١٩٨١

ثانياً : المصادر الاجنبية:

8. Abrahan, N., Mathia, J. & Williams, S. (2014). A Study to Assessthe Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore. Asian Journal of Nursing Education and Research, 4(4), 421-428.
9. Belk, R. (2013). Extended self in a digital world. Journal of Consumer Research, 40(3),477-500.
10. Development..
11. Ebel, R. L. (1972): Essentials of Educational measurement, New Jersey, Englewood Cliffs Prentice Hall.P:392

12. King, A., Valença, A., & Nardi, A. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54<https://doi.org/10.1097/WNN.Ob013e3181b7eabc>
13. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14.
14. Lee, L.; Chang, C.; Lin, Y. & Cheng, Z. (2014) The dark side of Smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*. 31, 373-383.
15. Lengacher, L.; (2015); Mobile Technology :Its Effect on Face-to-Face Communication and Interpersonal Interaction. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 14(1)
16. Lima, H., Silva, F., & Sales, B. (2018). Adaptação da escala de uso compulsivo de internet para avaliar a dependência de smartphone. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 166. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649>.
17. Pavithra, M. B., & Madhukumar, S. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344
18. Samaha & Haw :N.S:(2016), Relation Ships among smartphone addiction stress a cademic performance and satisfaction with life , *Compters in Human Baharior* p321
19. Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*. Paper 14005.
20. Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130e137. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.

مقياس النوموفوبيا ملحق (١)

جامعة ديالى
 كلية التربية للعلوم الانسانية
 قسم العلوم التربوية والنفسية
 الدراسات العليا-ماجستير علم النفس التربوي
 عزيزي المدرس /عزيزتي المدرسه
 تحية طيبة :

امامك مجموعة من الفقرات التي تعبر عما تشعر به حيال بعض المواقف او الحالات في حياتك .لذا ترجو الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عنها بصدق بوضع اشارة (√) تحت احد البدائل الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة (دائما ,غالبا , احيانا , نادرا , ابداء) الموجودة في ورقة الاجابة كما في المثال الاتي :

الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	غالبا
اتصل بعائلتي بشكل مستمر خلال اليوم		√			

ملاحظة : لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة وان الاجابة الافضل هي الاجابة الصادقة املين عدم ترك اي فقرة بدون اجابة , علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة وان استخدامها يكون لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم .

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	اتصل بعائلتي بشكل مستمر خلال اليوم					
٢	ينتابني القلق عندما افقد الاتصال بزملائي					
٣	اشعر بالخوف ان لم يتمكن افراد عائلتي الاتصال بي					
٤	لدي رغبة ملحة تدفعني لفحص هاتفي كل الوقت					
٥	اشعر بالغضب لمجرد التفكير لفقدان هاتفي					
٦	اقلق عندما لا يتصل بي الاخرون					
٧	اشعر بالتوتر عند نفاذ شحن بطارية هاتفي					
٨	افكر في الهاتف حتى لو كان بعيدا عني					
٩	اشعر بالتوتر ان لم استطع معرفة الاخبار (الاحداث الطقس) في هاتفي					
١٠	لو فقدت هاتفي سأشعر بأنني غريب لأنني لاادري ماذا افعل					
١١	اشعر بالخوف اذ فقدت المعلومات المتوفرة على هاتفي					
١٢	اعمل على تحميل جميع التطبيقات في هاتفي					
١٣	انزعج ان يطلع اي شخص على هاتفي سواء					

					قريب او بعيد	
					اشعر بالقلق ان انقطعت نشاطاتي بالانترنت	١٤
					افضل وجود الانترنت حتى في المدرسة	١٥
					اشعر بالضيق ان لم اتمكن من الاطلاع على بريدي الالكتروني	١٦
					اشعر بالقلق ان لم اتمكن من الاطلاع على الواتساب	١٧
					لدي المعلومات حول اي تطبيق يصدر في الهاتف	١٨
					اشعر بالتوتر اذا اقترب اشتراك الانترنت على النفاذ	١٩
					اعمل على اضافة رصيدي قبل نفاذه	٢٠
					اتفقد هاتفي باستمرار خشية فقده	٢١
					عطل هاتفي يشعري بالخوف لاني افقد الاتصال بالآخرين	٢٢
					اشعر بالغضب اذ اختفت الاشارة الخاصة بالشبكة واجد نفسي مشغولا بالبحث عن اي شبكة (واي-فاي) اخرى	٢٣
					فقداني هاتفي يشعري بالضيق وكأنني ينقصني شيء	٢٤
					اذ لم اذكر اسمي (الحقيقي) اثناء التواصل اشعر بالضيق	٢٥
					اشعر بان الحياة ليس لها طعم بدون هاتفي النقال	٢٦
					افقد الرغبة بالتدريس اذ فقدت هاتفي	٢٧
					افضل ان اتحدث مع زملائي عبر الهاتف اكثر من اللقاء	٢٨
					ارغب بالتدريس الالكتروني اكثر من الحضوري	٢٩
					اقوم بشراء اغلب حاجاتي عبر الانترنت	٣٠
					اجد نفسي منقطعا عن العالم بدون الهاتف	٣١
					اول شيء افعله بعد الاستيقاظ من النوم هو البحث عن هاتفي وتفحصه	٣٢
					اشعر ان الزمن يتوقف بدون الهاتف	٣٣