

**النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان
الهاتف النقال وعلاقته بالاتزان الانفعالي
لدى طلبة الجامعة**

م. دبان صابر قدوري

جامعة تكريت / كلية الآداب / قسم الاجتماع

bansaberi94@gmail.com

يستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى كل من النوموفوبيا والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) وفي ضوء بعض المتغيرات (الجنس , التخصص) وقد قامت الباحثة ببناء اداة لقياس النوموفوبيا , وتبني اداة لقياس الاتزان الانفعالي , وبعد استخراج الصدق والثبات للمتغيرات قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة طبقية عشوائية بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة , ولغرض معالجة البيانات احصائيا استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة , والاختبار التائي للعينتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي, وقد أظهرت النتائج وجود مستوى من النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة ومستوى من الشعور بالاتزان الانفعالي , وجود فروق دالة احصائيا في مستوى النوموفوبيا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث, وعدم وجود فروق في متغير التخصص , وجود فروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور, وعدم وجود فروق في متغير التخصص , وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا النفسي والاتزان الانفعالي , وخرج البحث بالعديد من التوصيات والمقترحات .

كلمات الافتتاحية العربي

- النوموفوبيا
- رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال
- الاتزان الانفعالي
- طلبة الجامعة

Abstract

The current research aims to identify the level of both nomophobia and emotional balance among a sample of Tikrit University students for the academic year (2020-2021) and in the light of some variables (gender, specialization). And the stability of the variables, the researcher applied the two scales to a stratified random sample of (300) male and female students. Emotional, there are statistically significant differences in the level of nomophobia according to the variable of sex and in favor of females, and there are no differences in the variable of specialization, and there are differences in emotional balance according to the variable of sex and in favor of males, and there are no differences in the variable of specialization, as well as the existence of a correlation between psychological nomophobia and emotional balance, The research came out with many recommendations and suggestions .

كلمات الافتتاحية الانكليزي

- Nomophobia
- Emotional Stability
- Fear of losing the phone

مشكلة البحث

يواجه طلبة الجامعة العديد من المشكلات في ظل التطور التكنولوجي الذي افرزته تكنولوجيا المعلومات والاتصالات , واكثر هذه المشكلات شيوعاً بين الطلبة هي النوموفوبيا (رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال) والادمان عليه , وقد أكدت ذلك دراسة (عودات والدلالة , ٢٠٢٠) حيث أشارت الى أن استخدام المتزايد لأجهزة التكنولوجيا الموصولة بالإنترنت والهواتف المحمولة , تسبب تغيرات في سلوك الطلبة بشكل يومي , وتؤدي الى تعرضه للعديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية . (عودات والدلالة , ٢٠٢٠ , ص ٨٢) كما وأكدت دراسة (محمد , ٢٠١٩) الى أن طلبة الجامعة هم أكثر الفئات استخداماً للهواتف الذكية فمن بين الراشدين الذين يمتلكون هاتفاً نكياً وجد أن ٨٣٪ منهم تراوحت اعمارهم بين ١٨-٢٤ , و ٧٤٪ فقط اعمارهم فوق ٦٥ . (محمد , ٢٠١٩ , ص ٦٣) ومع انتشار جائحة كورونا واعتماد عملية التعليم على التعلم الالكتروني كأساس لعملية التعليم والتواصل مع المدرسين والزلاء , تزايد استخدام الهاتف المحمول بين الطلبة وتحول الى نوع من الادمان , فاصبح الهاتف ملازماً للطلبة منذ لحظة استيقاظهم حتى نومهم , بحيث لا يستطيعون الاستغناء عنه , فمجرد التفكير في فقدان الهاتف أو تعطله أو نفاذ بطاريته أو فقدان الإشارة أو الاتصال يشعر الطلبة بالرهاب والخوف والقلق الشديد مما يؤثر على حياتهم اليومية ويسبب لديهم العديد من المشكلات منها النفسية كالشعور بالإحباط والاكتئاب واليأس والقلق وعدم الرضا والوحدة النفسية وفقدان السعادة , والاجتماعية كالعزلة الاجتماعية والانسحاب وقلة التفاعل الوجداني بين الاسرة والاصدقاء , ومالية تتمثل بالديون

المتراكمة لشراء الهاتف وتعبئة الرصيد والانترنت , وصحية كإجهاد العين والام الرقبة والظهر واضطرابات النوم. ويفقد الطلبة اتزانهم الانفعالي بسبب تعرضهم لواحدة أو أكثر من هذه المشكلات ولشعورهم بالخوف من فقدان الهاتف وعدم قدرتهم على مواجهه الظروف والاحداث الضاغطة المصاحبة عند فقدان الهاتف , كل هذه العوامل مجتمعة تحول دون قدرتهم على التحكم بانفعالاتهم وقدرتهم على تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي . (ريان , ٢٠٠٦, ص٢٦) وقد اكدت ذلك دراسة (الجميل , ٢٠٠٥ , ص٢٠) حيث اشارت الى ان الاتزان الانفعالي يتأثر بالمواقف والظروف الضاغطة لأنها تشكل ضغطاً أو موقفاً عصبياً وهذه المواقف والاحداث الضاغطة اذا ما تعرض لها الطالب يكون ضعيفاً في اتزانه الانفعالي . (الجميل , ٢٠٠٥, ص٧) كما أكدت دراسة (احمد , ٢٠٠٢) ذلك حيث أشارت الى أن الاتزان الانفعالي يتأثر بالعديد من العوامل منها شخصية الطالب (الذاتية) , والبيئة المحيطة به وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية , ويتأثر ايضا بالاضطرابات الفسيولوجية الداخلية , وبالعوامل النفسية كالانفعالات والضغوط التي يتعرض لها الطالب وبالتالي كل هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي . (احمد , ٢٠٠٣, ص٤٥) وبالتالي تظهر مدى خطورة النوموفوبيا وخطورة انتشارها بين الطلبة حيث تؤثر على صحة الطلاب النفسية والجسمية وعلى علاقاتهم الاجتماعية وتفقد القدرة على التحكم بانفعالاتهم والقدرة على مواجهة الظروف والاحداث الضاغطة التي يتعرضون لها اثناء عملية التعليم الالكتروني وتسبب لديهم العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية كفحص الهاتف بشكل متكرر , والنوم مع الهاتف , وعدم ايقاف تشغيل الهاتف , والخوف من انقطاع الكهرباء أو انقطاع النت أثناء المحاضرة مما يؤثر على ادائهم الاكاديمي وانجازهم الدراسي . وبالتالي فالدراسة تأتي كمحاولة علمية لإجابة على التساؤلات التالية ؟
ما نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة , وما هي علاقة النوموفوبيا بالاتزان الانفعالي ؟

أهمية البحث

تتبع أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو الخوف من فقدان الهاتف المحمول , فمع التقدم المتسارع في التكنولوجيا تطورت اساليب وتقنيات الاتصال , ومنها تقنية الهاتف النقال , تلك التقنية التي أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة العصرية والتي لا يمكن الاستغناء عنها بأي حال من الاحوال , ومع تزايد استخدام الهاتف المحمول برز نوع جديد من الرهاب يعرف بالنوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول أو ضياعه أو أن يكون بعيداً عن صاحبه خصوصاً بعد أن ادمنه أو فقدان القدرة على الاتصال , او عدم التواجد في نطاق التغطية بشبكة الهاتف المحمول . (Adnan,2016,p.146) والنوموفوبيا بهذا المعنى تعبر بشكل عام عن نمط الخوف المبالغ فيه عند فقدان الهاتف المحمول , وتصف مدى القلق والانزعاج الناجم من فقدان , وتعد نوع من انواع الرهاب الاجتماعي التي تتطور اذا ما واجه الطلبة وضاعاً لا يمكن من خلاله الوصول للهاتف النقال بحيث يظهر اعراض القلق أو مشاعر غير مريحة وبعض الاستجابات الفسيولوجية كالتعرق , صعوبة التنفس , اندفاع الادرنالين , التأتأة , الارتجاف , والرغبة في تجنب المواقف بسبب الشعور غير العقلاني بالخوف . (العكور, ٢٠١٧, ص٦٧) وقد أكدت الدراسات النفسية ارتباط النوموفوبيا بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية ومنها الادمان , حيث اعتبرت النوموفوبيا شكل من اشكال الادمان , فالافراط المتزايد في استخدام الهاتف النقال يعد احد اشكال الادمان السلوكي التي لا تأخذ شكل الادمان الكيميائي وانما شكل الادمان التفاعلي كما هو الحال في ادمان الالعاب الالكترونية والانترنت , وادمان الهاتف لا يسبب اثار جسمية مباشرة , بل تبقى اثاره على المستوى النفسي التي قد تولد انعكاسات سلبية على حياة الطلبة سواء في دراستهم أو تفاعلهم الاجتماعي والاسري أو عملهم نتيجة لانشغال بهذا الهاتف . (Baker & LeRoy,2016,p.536) بينما أكدت دراسة (Sar&Isikar) ارتباط النوموفوبيا بالاضطرابات الواسواس القهري , فيمرور الوقت فأن استخدام الهاتف المحمول سيؤدي الى مجموعة من السلوكيات القهرية يتم تنفيذها لحد من القلق . (Sar & Isiklar,2008,p.123) وقد أكدت ذلك دراسة (Salehan&Negahban,2013) حيث اشارت الى أن استخدام الهاتف المحمول المتزايد قد تتسبب بعادات التصفح القهري والتي تزيد الاستخدام القهري وزيادة الضغوط النفسية بالإضافة الى ادمان الهاتف المحمول . (Salehan & Negahban,2013,34) كما وان النوموفوبيا ترتبط بقلق الانفصال حيث ينظر الى الهاتف النقال وتطبيقاتها على انه امتداد لهوية الشخص وان الابتعاد عنه قد يثير قلق الانفصال , وهذا ما أكدته الجمعية الامريكية لطب النفسي حيث وضعت النوموفوبيا تحت مظلة القلق النفسي واعتبرته شكل محدد من أشكال اضطرابات القلق النفسي . (Han, Kim, & Kim,p.424, 2017). وقد أكدت دراسة دميرسي وأكجونل وأكبينار (Demirci&Akgonul&Akpınar,2015) ذلك حيث اشارت الى وجود علاقة قوية بين الخوف من فقدان الهاتف النقال والقلق النفسي والاكنتاب لدى طلبة الجامعة (Demirci&Akgonul&Akpınar,2015,p.56) بينما توصلت دراسة براساد وآخرون (Parsad,et.al,2017) الى وجود علاقة قوية بين الخوف من فقدان الهاتف ومستوى التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة

حيث بلغت نسبة الطلبة ذوي الدرجات المنخفضة ٤٠,٥ % بسبب إصابة ما يزيد عن ١٢-٢٥ % من الطلاب بالنوموفوبيا (Parsad,et.al,2017,p.18) بينما أشارت دراسة سميتانيوك(Smetaniuk) الى ارتباط النوموفوبيا بالاندفاع , وفق القدرة على التحكم حيث غالباً ما يفضل الطلبة الذين ترتفع لديهم النوموفوبيا استخدام الهاتف النقال كخيار لإشباع النفسي , دون التفكير في العواقب. (محمد,٢٠١٩,ص٧٦٦) وبذلك تظهر أهمية البحث من أهمية الشريحة التي تناولها وهم طلبة الجامعة حيث أن استخدام الهاتف النقال ازداد بعد أن أصبح مصدر من مصادر التعليم في الجامعات بعد اجتياح جائحة كورونا واعتماد عملية التعليم الالكتروني على الهاتف النقال نتيجة للإمكانيات والتطبيقات الكبيرة التي يوفرها للوصول الى المعلومات مما يشجع الطلبة على الدراسة والبحث عن المعلومات عبر الهواتف الذكية في شبكة الانترنت مما زاد من ارتباط الطلاب بهواتف , وذلك قد يؤدي الى انتشار النوموفوبيا بينهم ويؤثر على اتزانهم الانفعالي . وللاتزان الانفعالي أهمية كبيرة عند الطالب , اذا يساعدهم على اداء وظائف عقلية ومهام معرفية بنظام ويمهد لجعل العقل قادراً على السيطرة على النزوات وكبح جماع النفس والحد من شططها وهذا ما يجعل الطالب ميالاً الى العمل والتفكير النشط الفاعل واكثر قبولاً لدى الاخرين واكثر نجاحاً في التأثير ويزيد من قدرته على اقامة علاقات موفقة وناجحة (خلف,٢٠١٨,ص٤٤٣) وقد أكدت برنهارت (Barnhart) على أهمية الاتزان وعدة شرط من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالطالب كما وانها اشارت الى ان هناك نوع من الموازنة بين العقل والانفعال في حين يرتفع احدهما ينخفض الاخر فكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة وبذلك تظهر أهمية الاتزان الانفعالي باعتباره جزء من العملية التوافقية, وسمة من السمات التي تميز الطالب الذي يستجيب بمرونة في المواقف الانفعالية دون تطرف ومبالغة ويمتلك القدرة على السيطرة على انفعالاته المختلفة , بحيث تكون استجابته مناسبة بحسب ما يقتضيه الموقف ومتناغمة مع الظروف التي تستدعي الانفعالات . (غالب ,٢٠١٢,ص٢٥) والاتزان الانفعالي هو مدى القدرة على السيطرة على انفعالات والتحكم بها وعدم الافراط في التهيج الانفعالي , أو عدم الانسياق وراء تأثير الاحداث العابرة والطارئة وصولاً الى التوافق الذاتي والاجتماعي كما وأن الاتزان الانفعالي يمثل حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة , التي تجعل الطلبة الذين يميلون لهذه الحالة أكثر سعادة , وهدهو وتفاعل , وثباتاً للمزاج , وثقة في النفس ام الطلبة الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدبر مشاعر النقص الدونية وتشهل اثارهم ويشعرون بالانقباض والكتابة , والتشاؤم وتقلب المزاج . (يونس ,٢٠٠٥,ص٢٨) وقد أكدت دراسة (العنزي ,٢٠٠٥) ذلك حيث اشارت الى ارتباط الانفعال بالقلق فالطالب ذو القلق المرتفع غالباً ما يكون ابعد عن الاتزان الانفعالي ويفقد القدرة على التحكم بسلوكياته من حيث سرعة الاستئارة والاندفاع . (العنزي ,٢٠٠٥,ص١)

وانطلاقاً مما تقدم يمكن القول ان أهمية البحث الحالي تكمن في :-

تناوله لموضوع مهم وهو النوموفوبيا ومدى خطورة انتشاره بين الطلبة , في ظل اجتياح جائحة كورونا واعتماد عملية التعليم الالكتروني , حيث بدء الطلبة يفرطون في استخدامهم لهاتف النقال بصورة مبالغ فيها من حيث المدة الزمنية ونوعية الاستخدام وتظهر عليهم علامات الادمان مما يؤثر على اتزانهم الانفعالي وتوافقي النفسي والاجتماعي وصحتهم النفسية والجسمية .ندرة البحوث والدراسات السابقة في مجال دراسة النوموفوبيا على الرغم من أهميتها الا انه لم تلق اهتماماً كافياً من الباحثين العراقيين أهمية الشريحة التي تناولها البحث الحالي وهم طلاب الجامعة فهم الجيل الذي سيقود البلد في المستقبل وانتشار النوموفوبيا بينهم سوف يؤثر عليهم ويعوقهم عن التقدم والتطور .أهمية تحقيق الطالبة مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي لما له من تأثير كبير على سلوكهم وصحتهم النفسية.

تحديد المصطلحات

النوموفوبيا (Nomophobia)

عرفه كل من :-

كنج ، وفالنسيا وناردي (King.Valenca& Nardi, 2010) :- (بأنه اضطراب القران الواحد والعشرين سببه التكنولوجيا الحديثة ، وما نجم عنها من فقدان الراحة ، والقلق عند فقدان الهاتف المحمول ، أو أنه فقدان الاتصال بالشبكة) (King.Valenca& Nardi, 2010,p.36) يلدريم (Yildirim ,2014) :- (بأنه نوع من انواع الرهاب الاجتماعي الحديث ينتج من الخوف من عدم القدرة على التواصل وفقدان جميع برامج التواصل التي توفرها الاجهزة الذكية وعدم القدرة على الوصول للمعلومات التي تتيحها الهواتف المحمولة) . (Yildirim,2014,p.13)أسلام (٢٠٢٠) :- بانه مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على الرهاب الناجم عن فقدان أو عدم وجود

الهاتف النقال أو أي وسيلة تواصل افتراضية أخرى سواء بنسيانته أو تعطله عن العمل والاتصال مما قد يسبب حالة من عدم الارتياح والعصبية والقلق . (اسلام . ٢٠٢٠ ، ٢٤٤)

التعريف النظري :- شعور الطالب بالخوف الشديد والقلق وعدم الارتياح عند فقدان الهاتف النقال أو نسيانته أو عدم اتصاله بالشبكة أو فقدان شحنه أو تعطله مما يحول بقدرة على التواصل مع الآخرين والوصول الى المعلومات .

التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب والطالبة) من خلال أجابتهم على فقرات المقياس .

الاتزان الانفعالي (Emotional Stability)

عرفه كل من :-

ولمان (Wolman, 1973) :- (بأنه امتلاك الخصائص الجيدة للسيطرة على الانفعالات واتساق ردود الانفعال بحيث لا تتجاوز الحد المطلوب في المواقف الانفعالية) (Wolman, 1973: p119)

المسعودي (٢٠٠٢) :- (بأنه القدرة على السيطرة والضببط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرد معهم) (المسعودي، ٢٠٠٢: ١٦) .

العزاوي (٢٠١٤) :- (بأنه سيطرة الفرد على انفعالاته ، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والشعور بالأمن النفسي والمرونة في التعامل مع الآخرين والشجاعة في مواجهة مواقف الحياة والقدرة على التوافق الاجتماعي . (العزاوي ، ٢٠١٤ ، ٦)

التعريف النظري :- اعتمدت الباحثة تعريف العزاوي (٢٠١٤) للاتزان الانفعالي والمشار اليه اعلاه لأنها تبنت مقياسه .

التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب والطالبة) من خلال أجابتهم على فقرات المقياس .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :-

أولاً :- التعرف على مستوى النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف لدى طلبة الجامعة .

ثانياً :- التعرف على الفروق الاحصائية في النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف وفق المتغيرات التالية :- أ - الجنس (ذكور - إناث) ب- الاختصاص (علمي - انساني) .

ثالثاً :- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

رابعاً :- التعرف على الفروق الاحصائية في الاتزان الانفعالي وفق المتغيرات التالية :-

أ- الجنس (ذكور - إناث) ب- الاختصاص (علمي - انساني) .

خامساً :- التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :-

يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الرابعة لجامعة تكريت من كلا الجنسين (ذكور - إناث) والاختصاصين (علمي -

انساني) وللدراسة الصباحية فقط ضمن العام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١) .

طلبة الجامعة :- (هم الذكور والاناث الذين يتلقون تعليمهم في المرحلة الدراسية الجامعية والتي تأتي بعد المرحلة الاعدادية ، حيث يمنح الطلبة بعد اجتيازهم لها شهادة (البكالوريوس) ضمن تخصصه) .

الفصل الثاني (اطار نظري ودراسات سابقة)

المحور الأول :- وجهات النظر التي تناولت النوموفوبيا □ الاتزان الانفعالي

أولاً :- مفهوم النوموفوبيا

ظهر مفهوم النوموفوبيا لأول مرة عام ٢٠٠٨ وذلك من قبل البريطانيين في البريد البريطاني بتفويض من منظمة بريطانية للأبحاث ،

المتعلقة بقلق استخدام الهواتف المحمولة ، حيث أن الدراسات البريطانية وجدت أن مستخدمي الهواتف يصابون بالقلق الكبير إذ فقدوا هواتفهم

، أو أنتهى شحن البطارية لديهم أو حين انتهاء الرصيد في هواتفهم ، أو حين فقدان شبكة الاتصال فيه . (عودات والدلالة ، ٢٠٢٠ ، ص ٨٢٣)

ومصطلح النوموفوبيا يعد مصطلح جديد (Nomo Phobia) هو عبارة عن كلمة مركبة من أربع كلمات هي (NO-Mobile Phone

(Phobia) تم اختصارها في ثلاث كلمات وهي (NO-Mobile Phone) ثم اختصرت هذه الكلمات الى كلمة واحدة وهي (Nomophobia)

وكلمة النوموفوبيا فهي اختصار الاحرف الاولى لـ :- (NO-Mobile Phone) والاسم منه هو (Nomophobi) يشير إلى الشخص الذي يعاني من الخوف الشديد من فقد الجوال (الهاتف المحمول) . أما الصفة منه فهي (Nomophobic) وتستخدم لوصف الأعراض ذات الدلالة التشخيصية لمن يعاني من النوموفوبيا كاضطراب . (Yilidrim , 2014, 7) أما الفوبيا فتعني الرهاب وتشير إلى السلوكيات والاعراض المرتبطة باستخدام الهاتف , وخوف الفرد المتواصل من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين عبر الهاتف المحمول أو الانترنت . (king,et.al,2014,p.25)

أبعاد النوموفوبيا

حدد يلديريم (Yildirim,2014) أربعة ابعاد للنوموفوبيا وهي كالاتي :-

عدم القدرة على التواصل :- ويشير هذا البعد إلى مشاعر فقدان التواصل اللحظي بالآخرين وعدم القدرة على استخدام امكانيات الهاتف المحمول التي تسمح بالتواصل الفوري .
فقدان القدرة بالاتصال بالشبكة :- ويشير هذا البعد إلى فقدان الاتصال باي مكان , والذي يوفره الهاتف الذكي والانفصال عن الهوية الشخصية عبر الانترنت وخاصة شبكات التواصل الاجتماعي .
عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات :- ويشير هذا البعد الى مشاعر عدم الراحة من فقدان امكانية الوصول للمعلومات عبر الهواتف الذكية , وعدم القدرة على البحث عن المعلومات
التخلي عن الراحة :- ويشير هذا البعد الى التخلي عن الراحة التي توفرها الهواتف الذكية ويعكس الرغبة في الراحة من خلال الحصول على الهاتف .

(Yildirim,2014,p.46)

أعراض النوموفوبيا

الخوف من عدم وجود التغطية

الخوف من انتهاء شحن البطارية

قلق مبالغ فيه من عدم القدرة على التواصل ارسال واستقبال الاتصالات

الخوف من عدم مشاركة الآخرين او الانقطاع عنهم

متلازمة رنين الهاتف

التفقد المستمر للرسائل

خداع بصري وسمعي

متلازمة اليدين

التأثير السلبي على العين

اضطرابات النوم

وضع الهاتف جانب الوسادة

استعمال الهاتف لساعات طويلة

تعطيل الشخص عن ادائه وظيفته

الاحساس الوهمي بسماع رنين الهاتف

سرف مبالغ كبيرة الاستخدام الدائم الهاتف المحمول

النظر بشكل متكرر في شاشة الهاتف لمعرفة ما اذا تم تلقي الرسائل أو المكالمات. (Bragazzi,& Del-Puenete,2014,156-157)

النظريات التي فسرت النوموفوبيا

النظرية السلوكية :- تفسر هذا النظرية النوموفوبيا في ضوء مفهوم التعزيز الذي قدمه سكنر والذي يعد اداة قوية لتحليل الاليات التي تتحكم في سلوك الافراد , والنوموفوبيا تنتج عن السلوك المتكرر لاستخدام الهاتف الذكي , وتعد الوظائف التي يقدمها الهاتف من الالعاب والإنترنت

وشبكات التواصل الاجتماعي وغيرها من التعزيزات الايجابية للفرد , هذه التعزيزات تدفعه لاستخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة ويضحى ببعض الالتزامات , و ثم يقع فريسة النوموفوبيا . (Nawaz,et,al,2017,p.23)

نظرية التعلق :- تفسر هذا النظرية النوموفوبيا على انها نتيجة تعلق الاشخاص بهواتفهم المحمولة ويرتبط هذا التعلق براحتهم النفسية وشعورهم بالأمان لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم و فقدانها وفقاً لما قدمه ديفيد جرين (David Green) فإن تعلق الفرد بالهاتف المحمول يشبه أنواع الامان الاخرى , حيث يتضمن خللاً في الدوبامين وهو أحد الناقلات العصبية والمسئولة عن تنظيم مركز مكافأة المخ أي يقوم بدفع وتعزيز الاشخاص للقيام بالأشياء التي يعتقدون انها مصدر للمكافأة في كل مرة يستقبل الشخص اشعاراً جديداً على هاتفه المحمول تحدث زيادة طفيفة في الدوبامين , تلزم الشخص بفتح الإشعار فوراً والرد عليه في الوقت نفسه .

(Throuhh:Thakur&Olive,2016,p,45)

التعلم الاجتماعي :- ترى هذا النظرية أن ملاحظة المخاوف والتجنب لدى الاخرين يمكن أن تكون نموذجاً للاستجابة لدى الرهابي , وهو فرض يقوم على التعلم الاجتماعي , فقد تتشابه مخاوف الأطفال مع ما لدى أمهاتهم , كما يخبر الراشدون الرهابيون معدلات أعلى من العصابية . (دردة , ٢٠١٦ , ٢٦٩) .

النظرية المعرفية :- تؤكد النظرية المعرفية أن حساسية الناس الخائفين والمستهدفين لللعع لإدراك المؤشرات المنبئة بالخطر أو التهديد مثل فقدان التحكم أو الجرح أو الموت أحيانا , , وتفسر النوموفوبيا باعتبار أن فقد الهاتف الذكي يمثل خبرة مهددة تؤدي إلى القلقين , فوفقاً لنظرية فأن القلقين من الافراد هم سرعيي التأثير ويرون العالم مصدراً للخطر والتهديد ومن ثم يظل شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل من العالم , بينما يتجاهلون أو يمهلون الهاديات الايجابية أو المطمئنة . (العصيمي , ٢٠١٠ , ٤٠)

وقد اعتمدت الباحثة على النظرية السلوكية في تفسيرها لمفهوم النوموفوبيا

ثانياً :- مفهوم الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي هو ترجمة لحالة الاستقرار في الجانب النفسي لدى الفرد , ويعرف بمسى الانفعالات او تقلبات الوجدان , حيث يشعر الفرد بالاستقرار النفسي او اختلال الاستقرار , وبالرضا عن نفسه امو يختل هذا الرضا , كما ويسميه أصحاب نظرية التحليل النفسي بالثبات الانفعالي , حيث يرون أن الفرد لديه القوة والقدرة في التعامل مع المثيرات من حوله وهذه القدرة تضي معنى للحياة أو بمعنى أنها سمة من سمات الحياة , فالفرد نتيجة تعرضه لمثير معين يشعر بنوع من الضيق والتوتر , مما يؤدي الى خروجه من حالة الاتزان الانفعالي , الامر الذي يجعله يقوم بنشاط معين مما يؤدي الى رجوعه الى وضع الاتزان . (الخالدي , ٢٠٠٢ , ص ٤٩)

معايير الاتزان الانفعالي:-

توجد عدة معايير يمكن بوساطتها الاستدلال على الاتزان الانفعالي، من أبرزها الآتي:-

القدرة على مواجهة المواقف بلا انفعالات مفرطة.

أدراك الذات إدراكاً متوازناً مبنياً على الفهم.

القدرة على حب الآخرين بجانب حب الذات. وعلى تحويل التجارب الشخصية إلى تجارب إنسانية.

التكيف للبيئة والمشاركة الايجابية الخلاقة في النهوض بها (الفقي، ١٩٧٧ : ٢٨٨).

خصائص ومميزات الشخص المتزن انفعالياً

القدرة على التحكم في انفعالاته فلا يندفع ولا يتهور ولا يثور بل يرفض ما لا يريد ويفرض ما يشاء .

القدرة على كبح جماح شهواته والسيطرة على نزواته فهو قادر على تأجيل لذاته العاجلة أو الإرضاء السريع لدوافعه من اجل أهدافه الأجلة.

يتخلى عن أساليب السلوك الطفلية كالأنانية والغيرة وحب التملك .

هادى وانفعالاته ثابتة.

الاعتماد على النفس والقدرة على تحمل المسؤولية.

القدرة على الاحتمال وتحمل الأزمات والنقد والإحباط والفشل، (المليجي، ١٩٧٢ : ١٦٤-١٦٥).

النظريات التي فسرت الاتزان الانفعالي

يمكن تقسيم نظريات الانفعال إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي كالآتي :-

النظريات الفلسفية للانفعال :-

هناك مجموعة النظريات التي ربطت الانفعال بتأثيرات فلسفية مباشرة وتقسّم إلى ما يأتي:- ١- نظرية جيمس - لأنج James -Lange (Theory) ٢- نظرية كانون - بارد (Canon-Bard Theory) ٣- نظرية بابتس - مكلين (Papez -Maclea Theory) وسنكتفي بالحديث عن نظرية جيمس - لأنج .

صاحب هذه النظرية هو عالم النفس الأمريكي (وليم جيمس) ثم قام بإضافة تعديلات عليها عالم وظائف الأعضاء الدنمركي (كارل لأنج) والفكرة المركزية لهذه النظرية أن كل الانفعالات تصحبها تغيرات فسيولوجية معينة مثل زيادة التوتر العضلي Muscular وتغيرات دورية Vascular وزيادة وتصيب العرق وتحدث هذه التغيرات عندما يتم إدراك مثير انفعالي . وتبعاً لهذه النظرية فإن الشعور أو الوعي Wareness بهذه التغيرات يكون الانفعال. وإذا استطاع الناس أن يميزوا بين مختلف الانفعالات فمعنى ذلك إن تغيرات فسيولوجية مختلفة تصحب حالات انفعالية مختلفة (أبو شعيشع، ١٩٩٨ : ٣٣٦ - ٣٣٧).

المورفولوجية للانفعال :-

هناك مجموعة من النظريات التي ربطت الانفعال بتأثيرات ذات علاقة بتراكيب جسمية أو نمطية عامة ومن أبرزها نظريات الأنماط والتي تقسم إلى ما يأتي :

الأنماط لدى أبو قراط (٤٦٠ - ٣٧٧ ق.م) ٢- الأنماط لدى يونج (C. Jung)

الأنماط لدى ايفان بافلوف (I. Pavlov) ٤- الأنماط لدى شلدون (Sheldon)

٥- النمطية لدى الوجودية وسنكتفي بالحديث عن نظرية بافلوف وقد قسم بافلوف أنماط الشخصية إلى أربعة أنماط هي كالآتي :-

١- الطائش (القوي) والمندفع :- يتميز بالاندفاع والطيش وشدة الاستتارة وكثرة العدوانية وفقدان الاتزان الانفعالي ويقابل الصفراوي عند أبو قراط.

الخدول :- ويكون ضعيف النشاط مائل إلى الاكتئاب والهدوء المفرط والسكينة والتخاذل والخضوع ويكون الشخص اقرب إلى العصابي ويقابل السوداوي عند أبو قراط.

النشط (القوي المتزن) :- يتميز بالاعتدال مع ظهور النشاط وكثرة الحركة وسرعة الملل السريع حين لا يوجد ما يشغله وهو فعال ومنتهج يقابل الدموي ويمتلك اتزان عالي جداً.

الهادئ (المتزن) :- يتميز بالقبول والمحافظة والرزانة وهو عامل جيد ومنظم (العناني، ٢٠٠٥ : ١٥٩).

ج- النظريات النفسية للانفعال :-

هناك مجموعة من النظريات التي ربطت الانفعال بتأثيرات نفسية متباينة وهي كالآتي :-

نظرية فرويد (S. Frued) ٢- نظرية اريكسون (E. Erikson)

نظرية ريموند كاتل (R. Cattell) ٤- هانز ازنك (H. Eysenck)

٥- نظرية ستاتون (Staton) وسنكتفي بالحديث عن نظرية فرويد

يرى فرويد أن حدوث خلل في الاتزان الانفعالي ونشوء العصاب يكون بسبب الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو والانا والانا الأعلى) وبسبب ضعف الأنا وعدم قدرتها على التوفيق بين هذه النظم من اجل الوصول إلى حل الصراع الذي يحدث بينها وبين مطالب الواقع (فرويد، ١٩٨٢ : ٤٥ - ٥١).

المحور الثاني :- الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت (النوموفوبيا)

دراسة ماينغ ساري & أريانه (MayangSari& Ariana,2015)

أجريت هذه الدراسة في اندونيسيا ، وهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) طالبا وطالبة بالجامعة ، ولأجل تحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس النوموفوبيا ، ومقياس تقدير الذات ،

وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين تقدير الذات والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا ترجع إلى متغير الجنس. (MayangSari& Ariana,2015)

دراسة (العكور، ٢٠١٧) الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا لدى طلبة جامعة اليرموك أجريت هذه الدراسة في الاردن ، وهدفت إلى التعرف على مدى انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٢٥) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك يمثلون (٥٨%) من مجتمع الدراسة ، ولأجل تحقيق هدف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس مقياس يليديريم Yildirim, 2014 للنوموفوبيا، واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون الاختبار التائي، التحليل العاملي، تحليل التباين، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) ، وتوصلت الدراسة ألى ان نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك بلغت (١٥.٣٧ %) من وجهة نظر الطلبة والطالبات ، ووجود أثر نسبي للجنس لصالح الاناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور . (العكور ، ٢٠١٧)

دراسة (محمد ، ٢٠١٩) دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديمغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي

أجريت هذه الدراسة في مصر ، وهدفت إلى التنبؤ بالنوموفوبيا في ضوء بعض المتغيرات الشخصية (الوحدة النفسية ، السعادة الشخصية ، الاندفاعية) وبعض المتغيرات الديمغرافية (النوع ، العمر ، التخصص الدراسي ، عدد سنوات امتلاك الهاتف ، نمط استخدام الهاتف) وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٣) طالبا وطالبة كليات علمية ونظرية مختلفة تراوحت اعمارهم بين ١٨-٢٤ عاماً ، ولأجل تحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للنوموفوبيا، وتبني مقياس الدسوقي (٢٠١٣) للوحدة النفسية ، وتبني مقياس مغني وكارزان (٢٠١٢) للسعادة الشخصية ، وتبني مقياس باتون وزملائه (٢٠١٨) للاندفاعية ، واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون الاختبار التائي، التحليل العاملي، تحليل التباين، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) ، وتوصلت الدراسة ألى الاندفاعية كانت أكثر المتغيرات في التنبؤ بالنوموفوبيا مقارنة بالوحدة النفسية والسعادة الشخصية ، وكذلك كان نمط استخدام الهاتف والتخصص أكثر تنبؤاً بالنوموفوبيا من مغيرات النوع ، والعمر ، وعدد سنوات امتلاك الهاتف ، وكان الفروق وفقاً لنمط استخدام الطلاب الهاتف الذكي في اتجاه من يستخدمونه لقتل الوقت والملل ، والفروق في التخصص في اتجاه الكليات النظرية مقارنة بالكليات العلمية ، ووجود فرق في النوموفوبيا اتجاه الطلاب الأصغر سناً (نوو اعمار ١٨-٢١) عاماً مقارنة بالطلاب الأكبر سناً نوو الاعداد من ٢١ سنة فأكثر . (محمد، ٢٠١٩)

دراسة (يليديريم& ياسان) (Yildirim& Yasan Ak, 2018)

أجريت هذه الدراسة في تركيا ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الجامعية بتركيا ، وعلاقته ببعض الخصائص الديموغرافية (الجنس ، العمر ، مدة الهاتف الخليوي) ، كما حاولت الدراسة أيضاً استكشاف الفروق بين الأبعاد الفرعية للنوموفوبيا (عدم القدرة على التواصل ، فقدان الاتصال ، عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ، التحلي عن الراحة) ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٦) طالبا جامعيًا من أربعة كليات مختلفة بتركيا ، ولأجل تحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس النوموفوبيا، واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون الاختبار التائي، التحليل العاملي، تحليل التباين، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) وتوصلت الدراسة الى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للنوموفوبيا ، وعلاقة ضعيفة بين النوع وعدم القدرة على التواصل ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تصفح الانترنت والأبعاد الأربعة للنوموفوبيا ، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية إيجابية وضعيفة بين التعلم/التعليم وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات . (Yasan Ak & Yildirim , 2018)

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت الاتزان الانفعالي

دراسة ساراسون (Sarason,1999) "اختبار القلق كدالة لإجهاد الامتحان والاتزان الانفعالي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الاتزان الانفعالي على القلق ، وطبيعية العلاقة الارتباط ما بين الاتزان الانفعالي والقلق بالإضافة إلى علاقة الارتباط ما بين الاتزان الانفعالي والاستتارة هل أعلى عندما يكون إجهاد الامتحان معتدلاً ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٥٥) طالب من جامعة ليمس ممثلين لعدة مجالات دراسية منها العلوم الاجتماعية والاقتصادية والقانون والعلوم الطبيعية والفنية وعلوم الحاسبات ، ولأجل تحقيق هدف البحث اعتمد الباحث على مقياس اختبار القلق الذي أعده جاكوبس 1996 واستخدم مقياس القلق على انه اختبار للإجهاد

, وأيضاً استخدم قائمة صفات شخصية كمقاربة للأبعاد الشخصية الشاملة الخمسة. واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي)، وتوصلت الدراسة الى إن الطلبة الذين يتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي اقل قلقاً واستثارة من الطلبة الواطئين في الاتزان الانفعالي (انترنت، ١٩٩٩: ١-٣).

دراسة المسعودي (٢٠٠٢) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق

أجريت هذه الدراسة في العراق , وهدفت إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس والتخصص, وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد , ولأجل تحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس للاتزان الانفعالي, واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون الاختبار التائي، التحليل العاملي، تحليل التباين، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) توصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يعانون من ضعف في اتزانهم الانفعالي, ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغيري (الجنس والتخصص) (المسعودي، ٢٠٠٢).

٣- دراسة سولفان (Sullivan, 2003) العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتقدير الذات وتماسك الشعور لدى طلبة الجامعة .

وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة ما بين الاتزان الانفعالي وتقدير الذات وتماسك الشعور, تكونت عينة الدراسة من (٨٤) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية , ولأجل تحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس للاتزان الانفعالي, واعداد قائمة تقدير الذات , واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون، الانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي) و توصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة إحصائية ما بين الاتزان الانفعالي وتقدير الذات وتماسك الشعور, وجود علاقة ايجابية بين المتغيرات الثلاثة. نقلا عن (العدل , ١٩٩٥، ١٣٢-١٣٣)

٤- دراسة ذنون (٢٠٠٧):

الرضا عن النفس وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل

أجريت الدراسة في العراق وهدفت إلى التعرف على (الرضا عن النفس وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠٠) طالب وطالبة من المراحل الدراسية (الأولى والرابعة) وللأختصاصات العلمية والإنسانية , وتمثلت أدوات الدراسة مقياس الرضا عن النفس المعد من قبل الشمري (٢٠٠٣)، ومقياس الاتزان الانفعالي المعد من قبل المسعودي (٢٠٠٣) , واستخدمت الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي، الاختبار الزائي، معامل ارتباط بيرسون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: ١- تمتع طلبة الجامعة بمستوى دال معنوي في الاتزان الانفعالي، ٢- وجود فرق معنوي بين طلبة الجامعة في الاتزان الانفعالي بحسب متغير المرحلة (الأولى، الرابعة) ولصالح المرحلة الأولى ووجود فرق معنوي بحسب متغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور، ٣- توجد علاقة دالة بين الرضا عن النفس والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل. (ذنون، ٢٠٠٧)

الفصل الثالث إجراءات البحث

أولاً :- مجتمع البحث : تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) للمرحلة الرابعة (الدراسة الصباحية) وقد تم تصنيفهم حسب كلياتهم وتخصصاتهم العلمية وجنسهم اذا بلغ مجتمع البحث الاصلي (٣٥٣٤) طالباً وطالبة موزعين على (٦) كليات انسانية وبقاوع (١٤٥٠) طالب وطالبة و (١١) كلية علمية وبقاوع (٢٠٨٤) طالب وطالبة والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) مجتمع البحث حسب الكليات والجنس والتخصص

ت	الكلية	الذكور	الإناث	المجموع	التخصص
١-	كلية التربية للعلوم الانسانية	٢٧٥	١١٦	٣٩١	الكليات الانسانية
٢-	الأداب	٢١٠	١٣٣	٣٤٣	
٣-	العلوم الاسلامية	١١٢	٧٦	١٨٨	
٤-	العلوم السياسية	١٠٣	٥٩	١٦٢	
٥-	الحقوق	١٠١	٧٥	١٧٦	

	١٩٠	٦٥	١٢٥	الادارة والاقتصاد	-٦
الكليات العلمية	١٧١	٥٩	١١٢	علوم حاسوب والرياضيات	-٧
	٢٣٢	٨٧	١٤٥	العلوم	-٨
	٢٥٤	٩٩	١٥٥	الزراعة	-٩
	٢٠٣	٨٩	١١٤	الصيدلانة	-١٠
	٢١٨	٧٣	١٤٥	التربية البدنية وعلوم الرياضة	-١١
	٢٢٠	٦٦	١٥٤	طب الاسنان	-١٢
	١٨٧	٧٨	١٠٩	التمريض	-١٣
	١٩٧	٨٥	١١٢	الطب البيطري	-١٤
	٢٢٤	٩٥	١٢٩	هندسة النفط والمعادن	-١٥
	١٧٨	٧٥	١٠٣	الهندسة	-١٦
	٣٥٣٤	١٣٣٠	٢٢٠٤	المجموع الكلي	

تم الحصول على هذه الاعداد من رئاسة جامعة تكريت , وقد تم استبعاد كلية التربية للبنات لأنها خاصة بالإناث .
ثانياً :- عينة البحث : تكونت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الرابعة بجامعة تكريت موزعين بواقع (١٥٠) طالب وطالبة من التخصص العلمي , و(١٥٠) طالبا وطالبة من التخصص الانساني , تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من (١٢) كلية والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) توزيع طلبة عينة البحث حسب الجنس والتخصص

ت	الكلية	الذكور	الإناث	المجموع
-١	كلية التربية للعلوم الانسانية	١٢	١٣	٢٥
-٢	الأداب	١٣	١٢	٢٥
-٣	العلوم الاسلامية	١٢	١٣	٢٥
-٤	العلوم السياسية	١٣	١٢	٢٥
-٥	الحقوق	١٢	١٣	٢٥
-٦	الادارة والاقتصاد	١٣	١٢	٢٥
-٧	علوم حاسوب والرياضيات	١٢	١٣	٢٥
-٨	العلوم	١٣	١٢	٢٥
-٩	الزراعة	١٢	١٣	٢٥
-١٠	هندسة النفط والمعادن	١٣	١٢	٢٥
-١١	الطب البيطري	١٢	١٣	٢٥
-١٢	طب الاسنان	١٣	١٢	٢٥

المجموع	١٥٠	١٥٠	٣٠٠
---------	-----	-----	-----

ثالثا :- أداة البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس النوموفوبيا (رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال) ، وذلك بعد الاطلاع على الأدبيات وعلى بعض المقاييس والدراسات السابقة تبينت لباحثة أن بعضها غير ملائم لطبيعة مجتمعنا وقد تم الاستفادة منها في اختيار بعض الفقرات، وقد تم إعداده وفق الخطوات الآتية :-

أ- إعداد فقرات المقياس :- قامت الباحثة بصياغة الفقرات ، بالتوجه إلى عينة الدراسة باستبانة استطلاعية مكونة من سؤال تمثل بالآتي : (ما هو شعورك عند فقدان هاتفك النقال) ، وزعت الاستبانة على عينة بلغت (٢٠) طالبا وطالبة ، وبعد تحليل الإجابات ، وبلاستفادة من عدد من فقرات المقاييس السابقة، تمت صياغة (٢٠) ، ولكل فقرة (٥) بدائل هي :- (تتطبق علي دائما، تتطبق علي احيانا، لا تتطبق علي ابداء)

ب - إعداد تعليمات المقياس :- لإكمال الصيغة الاولى للمقياس اعدت الباحثة تعليمات توضح كيفية الإجابة على فقرات المقياس، وحرصت على ان تكون واضحة وسهلة ولم تذكر الباحثة الهدف من المقياس إذ يشير كرونباخ (Cronbach) إلى ان ذكر الهدف من المقياس قد يؤدي إلى تزييف الإجابة. (Cronbach, 1790, p.40)

ج- الصدق الظاهري للمقياس:- لغرض حساب هذا النوع من الصدق عرض المقياس بصورته الاولى على (١٠) خبراء من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (١) لأبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمة البدائل المحددة للإجابة ولإجراء ما يروونه مناسباً من التعديلات على الفقرات ، وتم اعتماد نسبة (٨٠٪) فأكثر من الاتفاق بين المحكمين للإبقاء على الفقرات او حذفها او تعديلها ، وفي ضوء اراء الخبراء وملاحظاتهم تم الاحتفاظ بجميع الفقرات لصلاحيتها .

د- تصحيح المقياس بما ان كل فقرة من فقرات المقياس تضم (٥ بدائل)، لذا أعطيت (٥) درجات للبدل (تتطبق علي دائما) و(٤) درجات للبدل (تتطبق علي غالبا) و(٣) درجات للبدل (تتطبق علي احيانا) و (٢) درجة للبدل (تتطبق علي نادرا) و (١) درجة للبدل (لا تتطبق علي ابداء) ، وبذلك حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على الفقرات أي أن أعلى درجة هي (١٠٠) واقل درجة هي (٢٠) درجة .

المحكمين للمقياسين : أ . د حميد سالم خلف جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية ٢- أ.د. صباح مرشود منوخ جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية ٣- أ.م.د اوان كاظم عزيز جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية ٤- أ.م. د شاكر محمد احمد جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية ٥- أ.م.د زبيدة عباس محمد جامعة تكريت كلية التربية للبنات ٦- أ.م. د نبيل عبد العزيز البديري جامعة تكريت كلية التربية للبنات ٧- أ.م. د محسن مولود سلمان جامعة تكريت كلية التربية للبنات ٨- أ.م.د. بشرى خطاب عمر جامعة تكريت كلية التربية للبنات ٩- أ.م.د نمير الصميدعي جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية ١٠- م.د رسالة خلف عبدالله جامعة سامراء كلية التربية ه - وضوح التعليمات وفهم الفقرات وحساب وقت الإجابة

طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة من كليتي الآداب وطب الاسنان ، من أجل التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وطريقة الاجابة وحساب الوقت المستغرق بالإجابة .

ز- التحليل الاحصائي للفقرات

يشير أيبل (Ebel) إلى إنّ الهدف من إجراء تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel,1979: 392) وقد استخدمت الباحثة في حساب القوة التمييزية للفقرات المكونة للاختبار اسلوبين :-

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين :- وفيما يلي توضيح للإجراءات المتبعة في هذا أسلوب :-

لغرض التحقق من القوة التمييزية للفقرات قامت الباحثة بتطبيقها على عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة، وبعد تصحيح الاستمارات كاملة رتبت تصاعدياً وتم اختيار (٢٧٪) من الدرجات العليا و(٢٧٪) من الدرجات الدنيا، واستعانت الباحثة ببرنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك بحساب (T.test) للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج ان جميع الفقرات صالحة إذ تبين ان قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٩٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) القوة التمييزية ل فقرات مقياس النوموفوبيا الخوف من فقدان الهاتف باستخدام أسلوب العينتين المنطرتين

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت
1	عليا	41	4.6341	0.58121	10.389
	دنيا	41	2.1220	1.43519	
2	عليا	41	4.0976	0.83081	6.077
	دنيا	41	2.5854	1.35970	
3	عليا	41	4.6341	0.85896	10.829
	دنيا	41	1.8049	1.43561	
4	عليا	41	4.2439	1.09042	5.042
	دنيا	41	2.8537	1.38854	
5	عليا	41	4.4878	0.81000	5.372
	دنيا	41	3.0976	1.44577	
6	عليا	41	4.5854	0.80547	8.729
	دنيا	41	2.3902	1.39424	
7	عليا	41	4.5122	0.92526	7.736
	دنيا	41	2.5610	1.32380	
8	عليا	41	4.7805	0.47498	12.100
	دنيا	41	2.0976	1.33800	
9	عليا	41	4.7805	0.52499	12.700
	دنيا	41	1.9756	1.31316	
10	عليا	41	4.2683	1.20467	5.021
	دنيا	41	2.7073	1.58499	
11	عليا	41	4.6585	0.76190	8.051
	دنيا	41	2.5610	1.48406	
12	عليا	41	4.3171	1.14976	9.016
	دنيا	41	1.8049	1.36418	
13	عليا	41	4.1951	1.26924	6.367
	دنيا	41	2.2439	1.49634	
14	عليا	41	4.2927	1.12347	6.480
	دنيا	41	2.4634	1.41594	
15	عليا	41	3.7805	1.66602	4.385

	1.52059	2.2927	41	دنيا	
2.513	1.13481	4.3659	41	عليا	16
	1.47912	3.6341	41	دنيا	
2.788	1.35835	4.1707	41	عليا	17
	1.56564	3.2683	41	دنيا	
9.295	0.21808	4.9512	41	عليا	18
	1.49634	2.7561	41	دنيا	
2.717	1.20517	4.4390	41	عليا	19
	1.38942	3.6585	41	دنيا	
16.564	0.30041	4.9024	41	عليا	20
	1.17857	1.7561	41	دنيا	

ب- اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :- لتحقيق ذلك قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (١٥٠) استمارة وهي نفس الاستمارات التي خضعت للتحليل في ضوء المجموعتين المتطرفتين ، وأظهرت النتائج الإحصائية أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند اختبارها بالاختبار التائي لمعامل الارتباط وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى (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	الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0.766	14.496	11	0.699	11.891
2	0.622	9.664	12	0.741	13.425
3	0.715	12.442	13	0.619	9.588
4	0.345	4.472	14	0.606	9.268
5	0.333	4.296	15	0.378	4.967
6	0.713	12.371	16	0.466	6.407
7	0.608	9.316	17	0.557	8.159
8	0.784	15.365	18	0.358	4.664
9	0.803	16.391	19	0.851	19.714
10	0.522	7.445	20	0.630	9.869

- ثبات المقياس

اختارت الباحثة طريقة إعادة الاختبار (T-Retest) لحساب الثبات ، تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية طبقية مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (١٥) يوم وباستخدام معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول، ودرجات التطبيق الثاني، بلغ معامل الثبات (٠,٧٩) درجة ويشير (عيسوي ١٩٨٥)، إلى ان معامل الارتباط يجب ان يتراوح بين (٠,٧٠) - (٠,٩٠) (عيسوي ، ١٩٨٥، ص٥٨).

الأداة الثانية :- مقياس الاتزان الانفعالي

لغرض تحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (الاتزان الانفعالي) المعد من قبل (العزاوي، ٢٠١٤) المتكون من (٥٠) فقرة ، وامام كل فقرة (٥) بدائل هي : - (تتطبق علي دائما ، تتطبق عي غالبا ، تتطبق علي احيانا ، تتطبق علي نادرا ، لا تتطبق علي ابدأ) .
صدق المقياس : وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال فقرات المقياس على نفس الخبراء الذين عرض عليهم مقياس النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال لأبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمة البدائل المحددة للإجابة ولإجراء ما يروونه مناسباً من التعديلات على الفقرات، وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم ، فقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (١٠٠٪) .
ثبات المقياس : استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار (T-Retest) لحساب ثبات الاختبار فقامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث نفسها التي استخدمت لإيجاد معامل الثبات لمقياس النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال ، وبعد مرور (١٥) يوم على التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها وباستخدام معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول، ودرجات التطبيق الثاني، بلغ معامل الثبات (٠,٨٤)

رابعاً:- تطبيق المقياسين :-

بعد ان استكملت الباحثة اجراءات بناء مقياس النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف ملحق (٢) والتحقق من صدق وثبات مقياس الاتزان الانفعالي ملحق (٣) بصورتها النهائية ، قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالبا وطالبة .
خامساً:- الوسائل الإحصائية
اختبار مربع كاي لعينة واحدة
الاختبار التائي لعينة واحدة .
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
معامل الارتباط بيرسون .
الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول :- التعرف على مستوى النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف لدى طلبة الجامعة

لغرض التحقيق من هذا الهدف ، تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات العينة البالغ عددها (٣٠٠) طالبا وطالبة ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٨٠.٣٧٠٠) درجة وبنحرف معياري قدره (٥.٩٧٠٩٢) درجة وعند اختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، فقد وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٥٩.٠٨٩) درجة وعند مقارنتها بالقيمة الجدولة البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩) تبين ان الفرق دالة إحصائيا ولصالح الوسط الحسابي ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الخوف من فقدان الهاتف للعينة الكلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٨٠,٣٧٠٠	٦٠	٥,٩٧٠٩٢	٥٩,٠٨٩	١,٩٦٠	يوجد فرق دال
				(٠,٠٥)	(٢٩٩)	

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية — دراسة كل من (العكور، ٢٠١٧) ودراسة (محمد، ٢٠١٩) التي توصلت إلى ان الطلبة لديهم مستوى من النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف.ويمكن تفسير هذه النتيجة الى انتشار النوموفوبيا بشكل كبير بين طلبة الجامعة سببه التغيرات التكنولوجية التي فرضت بساطها على المجتمع بشكل عام ، وعلى المؤسسات التعليمية بشكل خاص التي اعتمدت على هذه التكنولوجيا في ظل انتشار حائحة كورونا ووظفت تقنية الهاتف النقال وجعلته منصة تفاعلية تستخدم لعلمية التعليم

الالكتروني والتواصل مع الزملاء والمدرسين الامر الذي زاد ارتباطهم واستخدامهم المفرط للهاتف المحمول واذ من شعورهم بالرهاب والخوف الشديد بمجرد التفكير بفقدانه .

الهدف الثاني :- التعرف على الفروق في مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة وفق متغيرات التالية :- أ- الجنس (ذكور □ اناث) .

بعد قيام الباحثة بتحليل البيانات تم استخراج المتوسط الحسابي للذكور والذي بلغ قدره (٧٩.٢٨٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٥.٤٢١٣٥) درجة في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٨١.٨٤٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٦.٤٩١٢١) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين ، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٣.٧٠٧) درجة وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة قدرها (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ولصالح الاناث ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦) نتائج الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الخوف من فقدان الهاتف وفق متغير الجنس (ذكور - اناث)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٧٩,٢٨٠٠	٥,٤٢١٣٥	٣,٧٠٧	١,٩٦٠	يوجد فرق
إناث	١٥٠	٨١,٨٤٠٠	٦,٤٩١٢١			
					(٢٩٨) (٠,٠٥)	دال لصالح الاناث

وتشير هذه النتيجة الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف وفق متغير الجنس ولصالح الاناث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العكور , ٢٠١٧) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (MayangSari& Ariana,2015), وتعزو الباحثة هذه النتيجة وتفسرها الى استخدام الهاتف بشكل مفرط لطالبات بسبب اعتماده كوسيلة لعملية التعلم وحرصهم على الالتزام بمواعيد المحاضرات , وكذلك استخدمه كوسيلة لعملية التواصل مع الاهل والاصدقاء وفي عملية التسوق الالكتروني ومتابعة المشاهير و المواقع الالكترونية الاخرى , كما وان خصوصية الهاتف النقال بما يتضمنه من ملفات وارقام تزيد من مستوى النوموفوبيا لدى الطالبات فجرد التفكير بفقدانه يشعرن بالخوف الشديد .

التخصص (علمي- انساني) .

بعد قيام الباحثة بتحليل البيانات تم استخراج المتوسط الحسابي للتخصص العلمي والذي بلغ قدره (٨٠.٦٤٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٥.٧١٨٥٤) درجة في حين بلغ المتوسط الحسابي للتخصص الانساني (٨٠.١٠٠٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٦.٢٢٠٥٠) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين ، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٠.٧٨٣) درجة وهي غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة قدرها (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ، والجدول (٧) يوضح ذلك .الجدول (٧) نتائج الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الخوف من فقدان الهاتف وفق متغير التخصص (علمي - انساني)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	١٥٠	٨٠,٦٤٠٠	٥,٧١٨٥٤	٠,٧٨٣	١,٩٦٠	لا يوجد فرق
إنساني	١٥٠	٨٠,١٠٠٠٠	٦,٢٢٠٥٠			
					(٢٩٨) (٠,٠٥)	دال

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف وفق متغير التخصص ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (محمد ، ٢٠١٩) وتعزو الباحثة هذه النتيجة وتفسرها الى ان كلا التخصصين يستخدمون الهاتف النقال بشكل مفرط وملفت للنظر , كوسيلة لعملية التعلم للحصول على المعلومات والتواصل مع الزملاء والمدرسين والاصدقاء , وعليه لم تظهر أي فروق في التخصص .

الهدف الثالث :- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

لغرض التحقيق من هذا الهدف ، تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات العينة البالغ عددها (٣٠٠) طالبا وطالبة ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٢٠٢.٢٣٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٩.١١١٤٦) درجة ، وعند اختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٥٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينه واحدة ، فقد وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٣.٤٧.٣٣٥) درجة وعند مقارنتها بالقيمة الجدولة البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩) تبين ان الفرق دالة إحصائيا ولصالح الوسط الحسابي ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

الجدول (٨) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الاتزان الانفعالي للعينة الكلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٢٠٢,٢٣٠٠	١٥٠	١٩,١١١٤٦	٣,٤٧,٣٣٥	١,٩٦٠	يوجد فرق دال
				(٠,٠٥)	(٢٩٩)	

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج مع العديد من الدراسات والبحوث العلمية ك دراسة دنون (٢٠٠٧) وفي وجود مستوى من الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الجامعة وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى من الاتزان الانفعالي وهي نتيجة ايجابية تدل على الاستقرار النفسي وتبعث على التفاؤل والطمأنينة ، وتدلل على قدرة الطلاب والطالبات على تحمل الظروف والمواقف الصعبة والمشكلات التي يواجهونها والتعامل معها بشكل ايجابي ، ومعرفتهم بأهمية تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي للشخصية الفرد وللصحة النفسية . الهدف الرابع :- التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق متغيرات التالية :- أ- الجنس (ذكور- إناث) . بعد قيام الباحثة بتحليل البيانات تم استخراج المتوسط الحسابي للذكور والذي بلغ قدره (٢٠٤.٥٠٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٩.٣٢٧٥٤) درجة في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٩٩.٩٦٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٨.٨٧١٨٣) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٢.٠٥٨) درجة وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة قدرها (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ولصالح الذكور ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى

الاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٢٠٤,٥٠٠٠	١٩,٣٢٧٥٤	٢,٠٥٨	١,٩٦٠	يوجد فرق دال
إناث	١٥٠	١٩٩,٩٦٠٠	١٨,٨٧١٨٣	(٠,٠٥)		لصالح الذكور

وتشير هذه النتيجة الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس ولصالح الذكور ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دنون ، ٢٠٠٧) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (المسعودي ، ٢٠٠٢) وتعزو الباحثة هذه النتيجة وتفسرها الى ان قدرة الطالب على التحمل والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة تكون اكثر من الطالبات ، وهذا بسبب طبيعة التنشئة الاجتماعية والقيم والمعايير السائدة في المجتمع التي تعطي مهام ومسؤوليات اكثر للطلاب ، كما وان الطالبات يسترون بسهولة بسبب طبيعة مشاعرهم العاطفية مما يؤثر على مستوى الاتزان الانفعالي لديهم .

ب- التخصص (علمي- انساني) .

بعد قيام الباحثة بتحليل البيانات تم استخراج المتوسط الحسابي للتخصص العلمي والذي بلغ قدره (٢٠١.٧٤٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٩.٨٣٦٣٩) درجة في حين بلغ المتوسط الحسابي للتخصص الانساني (٢٠٢.٧٢٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٨.٤١١٤٥) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين ، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٠.٤٤٣) درجة وهي غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة قدرها (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ، والجدول (١٠) يوضح

ذلك .الجدول (١٠)نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الخوف من فقدان الهاتف وفق متغير التخصص (علمي - أنساني)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
				المحسوبة	الجدولية
علمي	١٥٠	٢٠١,٧٤٠٠	١٩,٨٣٦٣٩	١,٩٦٠	لا يوجد فرق
إنساني	١٥٠	٢٠٢,٧٢٠٠	١٨,٤١١٤٥	٠,٤٤٣	دال (٠,٠٥) (٢٩٨)

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي وفق متغير التخصص ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (المسعودي،٢٠٠٢) وتعزو الباحثة هذه النتيجة وتفسرها الى تشابه البيئة الجامعية وطبيعة الظروف والمواقف التي يتعرضون لها تكون وحدة وتؤثر عليهم بمستويات قد تكون متقاربة ومتساوية الامر الذي يؤدي الى عدم وجود تأثير ليحدث تباين في مستوى الاتزان الانفعالي .

الهدف الخامس :- التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

لغرض التحقق من هذا الهدف، تم حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس النوموفوبيا ودرجات مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالبا وطالبة، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٢٨) ولمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط ، فقد تم تحويل قيمة معامل الارتباط إلى القيمة التائية المقابلة باستخدام الاختبار التائي الخاص باختبار معامل الارتباط بيرسون ، إذ وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٨.١٧٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢٩٨) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية ، وكما موضح في الجدول (١١) ، وان هناك علاقة ارتباطية وذات دلالة معنوية بين الاكسيثيميا ومستوى التزان الانفعالي لدى طلبة وطالبات الجامعة ، فكلما زادت النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف زاد مستوى فقدان الاتزان الانفعالي .

جدول (١١) العلاقة بين الخوف من فقدان الهاتف والاتزان الانفعالي بشكل عام

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
		المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٠,٤٢٨	٨,١٧٥	١,٩٦٠	توجد علاقة دالة

وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة بين الخوف من فقدان الهاتف والاتزان الانفعالي ، فكلما ازاد الشعور بالخوف من فقدان الهاتف بسبب نفاذ الشحن او انقطاع النت او فقدان الهاتف كلما قل مستوى الاتزان الانفعالي ، بسبب شعورهم بالقلق والتوتر والضيق والعلع وتشوش التفكير وعدم القدرة علة التحكم بالانفعال هو الذي يفقدهم اتزانهم الانفعال .

التوصيات:-

- ١- عقد الندوات والدورات الارشادية وإقامة محاضرات تثقيفية للطلبة والطالبات تتضمن توجيهات إرشادية وتربوية حول مدى خطورة الافراط في الاستخدام الهاتف النقال وتأثيره على سلوكهم وعلى تواصلهم الاجتماعي والاسري وادائهم الاكاديمي وحياتهم الشخصية والنفسية .
- ٢- اصدار مطويات تحمل إرشادات توعية حول مضار الاستخدام المفرط للهاتف النقال وكيفية استخدامه بشكل ايجابي .
- ٣- استثمار المستوى المرتفع من الاتزان الانفعالي باشارك الطلبة والطالبات بالأنشطة الصفية داخل الحصة الدراسي والنشاطات اللاصفية خارج الحصة الدراسية بهدف عن ابعادهم الاستخدام الهاتف لفترات طويلة واشغالهم في انجاز النشاطات .
- ٤- وضع برامج ارشادية لتوضيح العلاقة بين النوموفوبيا والاتزان الانفعالي وتأثيره على الصحة النفسية

المقترحات

- ١- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مراحل الدراسية اخرى مثل (الإعدادية , المتوسطة) و شرائح اجتماعية أخرى كالتقنيات الإدارية أو أعضاء الهيئة التدريسية .

- ٢- إجراء دراسة لمعرفة علاقة النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف بمتغيرات أخرى مثلًا (قلق الانفصال، أنماط التعلق ، سمات الشخصية ، موقع الضبط ، قلق البحث عن المعلومات ، الثقة بالنفس ، ضبط الذات) .
- ٣- إجراء دراسة لمعرفة علاقة الاتزان الانفعالي بمتغيرات أخرى مثلًا (اساليب التعلم ، السلوك الانعزالي ، المسؤولية الاجتماعية ، الاداء الاكاديمي)
- ٤- اجراء دراسة حول فاعلية برنامج ارشادي في خفض النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال لدى عينة من طلبة الجامعة .

المصادر

- ١- أبو شعيشع (١٩٩٨) : أسس علم النفس الفسيولوجي ، ط٢ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٢- احمد ، سهير كامل (٢٠٠٣) : سيكولوجية الشخصية ، الاسكندرية ، مركز سكندرية للنشر والتوزيع
- ٣- اسلام ، حسن محمد عبد الوارث ، (٢٠٢٠) : النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة والاداء الاكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، مجلد (٣٠) العدد ٣ .
- ٤- الجميلي، علي عليخ خضر (٢٠٠٥): اثر العلاج الواقعي والمهارات في رفع المستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ٥- الخالدي ، أديب (٢٠٠٢) : المرجع الى الصحة النفسية ، ط٢ ، الدار العربية للنشر .
- ٦- خلف ، لقاء شامل (٢٠١٨) : الخصائص القياسية لمقياس الاتزان الانفعالي وفق نظرية الاستجابة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، المجلد (١٧) العدد ٥٩، ص ٤٤١-٤٧٦ .
- ٧- دردة ، السعيد ، (٢٠١٦) : النوموفوبيا رهاب الهواتف الذكية وعلاقتها بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي ، دراسة استكشافية ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد (٢٦) العدد ٣ ص ٣٦١-٣٩٢ .
- ٨- ننون ، نعيمة يونس (٢٠٠٧) : الرضا عن النفس وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الموصل .
- ٩- ريان ، اسماعيل (٢٠٠٦) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
- ١٠- العدل ، عادل محمد محمود (١٩٩٥) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري ، سلسلة أبحاث ، مجلة دراسات تربوية ، المجلد العاشر . الجزء (٧٧) ، القاهرة ، عالم الكتب ، ص ١٢٥ - ١٦١ .
- ١١- العزاوي ، وسام كردي (٢٠١٤) :الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسرعة الادراكية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة تكريت .
- ١٢- العصيمي ، سلطان عائض مفرح (٢٠١٠) : ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والادجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية .
- ١٣- العكور ، شرين عدنان (٢٠١٧) : الخوف المرضي من فقاد الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طالبات. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك .
- ١٤- العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٥) : الصحة النفسية. ط٣، دار الفكر للنشر، عمان، الأردن.
- ١٥- العنزي، فريح (٢٠٠٥) : العنف في المدارس الثانوية ، شبكة البنا المعلوماتية في : www.annbaa.org/index.htm
- ١٦- العودات ،ولاء عبد الرؤوف والدلالة ،اسامة محمد ، (٢٠٢٠) : تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف النقال النوموفوبيا لطلبة الجامعات الاردنية ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات النفسية ،مجلد (٢٨) العدد ٤، ص ٨٢٠-٨٣٨ .
- ١٧- عيسوي، عبد الرحمن محمد(١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ١٨- غالب ، فؤاد (٢٠١٢) : نمو الاحكام الاخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- ١٩- فرويد، سيجموند (١٩٨٢): ثلاث مباحث في نظرية الجنس. ترجمة جورج طرابيشي، دار الجبل، بيروت.

- ٢٠- الفقي، حامد عبد العزيز (١٩٧٧) : دراسات في سيكولوجية النمو. ط١، مصر.
- ٢١- محمد , هبة محمود, (٢٠١٩) : دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديمغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي , مجلة دراسات النفسية , مجلد(٢٩) العدد٤,ص٧٦١-٨٣١.
- ٢٢- المسعودي , عبد عون عبود (٢٠٠٢) : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) , رسالة ماجستير غير منشورة , ابن الهيثم , جامعة بغداد.
- ٢٣- المليجي , حلمي , (١٩٧٢) : علم النفس المعاصر ط٢ , دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت .
- ٢٤- يونس , محمد (٢٠٠٥) : علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية .
- 25- Adnan,M.& Gezgin,D.(2016).A modern phobia: prevalence of nomophobia among college students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- 26-41-Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282
- 27- Bragazzi, N. L. & Del-Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. doi:10.2147/PRBM.S41386
- 28 - Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of Smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(2), 85-92.
- 29- Cronbach, . J.(1970): Essentials of psychological testing, 3rd. New York. Harper 2 Row.
- 30 -Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427. Doi.org/10.1089/cyber.2017.0113
- 31- King,A. Valenc,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
- 32-King, A.; Valença, A.& Silva. A. (2014) “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*,, 10, 28-35.
- 33- Mayangsari,A.P., Ariana, A.D.(2015) : Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada RemajaNetherlands, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- 34- Nawaz,I., Sultan,I., Amjad,M.& Shaheen,A.(2017).Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology Behavioral Sciences*, 1-7.
- 35- Prasad,M., Patthi,B., Singla,A., Gupta,R., Saha,S., Kumar,J. et al.,(2017).Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2),34-39.
- 36- Sar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275
- 37-Sarnia , Rosier (1999) ,Emotional competence. How Emotions and relationships become integrated . Nebraska a symposium on motivation pp 115- 182 .
- 38-Salehan& Negahban,(2013)Social networking on smartphones : When mobile phones become addictictive Computers in human Behavior , 29 ,2632-2639.
- 39-Thakur,P.& Olive,K.(2016): A Quasi experimental study to assess the effect of structured teaching programme on knowledge regarding nomophobia among students of selected college in district Jalandhar, Punjab. *International Journal of Nursing Education*, (8)2,119-121.
- 40-Yildirimr& Yasan Ak, (2018) : Nomophobia among Undergraduate Students: The Case of a Turkish State University,, *International Journal on New Trends in Education and Their Implications* v9 n4 p11-20
- 41-Yildirim,C.(2014).Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation a questionnaire using mixed methods research. Master Degree, Iowa State University.
- 42-Wolman B. B. (1973). *Dictionary of Bahavioral Science*. Van Nostrand Reinhold Company, New York.