النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة

د/ علا عبدالرحمن علي محمد

أستاذ مساعد قسم دراسات الطفولة كلية الدراسات العليا للتربية –جامعة القاهرة

ملخص :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا و تقدير الذات والاحساس بالسعادة الذاتية لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة ، و تكونت عينة الدراسة من (315) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2018/2019م ، ولتحقيق هذا البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، واستخدمت هذه الدراسة الأدوات التالية : استبانة النوموفوبيا ، "Nomophobia Scale (NMP-Q)" والتي تكونت من أربعة أبعاد للنوموفوبيا كما يلي : البعد الأول ( عدم القدرة على التواصل) ، والبعد الثاني ( فقدان الترابط( الشبكة ) ، البعد الثالث ( عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات) البعد الرابع (التخلي عن وسائل الراحة ) & "مقياس السعادة الذاتية" & "مقياس تقدير الذات" . وتوصلت الدراسة لأهم النتاج التالية: نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات بالجامعة (عينة الدراسة الحالية ) كانت منخفضة .

وجود علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة بين استبيان النوموفوبيا ، ومقياس السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة . ووجود علاقة ارتباطية غير دالة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا ، تقدير الذات ، السعادة النفسية – طالبات الجامعة .

ABSTRACT

Nomophobia and its Relation to psychological happiness and self-esteem among female students in early childhood at the university

The aim of this study was to examine the relationship between Nomophobia , self-esteem and the psychological happiness among the female students of the university,

The study sample consisted of (315) female students of the Faculty of Early Childhood Education at the University. in Minia during the first semester of the academic year 2018/2019, This study used the descriptive approach. The study used the following tools: Nomophobia Scale (NMP-Q), which consisted of four dimensions of Nomophobia: the first dimension (Not Being Able to Communicate), the second dimension ( losing ) Connectedness) third dimension( Not Being to Access Information ) fourth dimension Giving UP Convenience & "self-happiness scale" and "self-esteem scale. The study found the following results:

- The prevalence of Nomophobia among university students (current study sample) was low..

- There is a Negative correlative relationship between the Nomophobia questionnaire and the psychometric measure of happiness among female students in early childhood at the university. In addition, there is no correlative statistically between Nomophobia and self-esteem among female students in early childhood at the university

Students. Keyword: Nomophobia - psychological happiness - Self-esteem - University.

المقدمة :

تعد تكنولوجيا الهاتف المحمول جزءا لا يتجزأ من نمط الحياة اليومية ، وعلى الرغم من توفير العديد من المزايا لديه ، إلا أنه قد يكون للهواتف المحمولة تأثيرا سلبيا على حياتنا مما يسبب لنا القلق والخوف والتوتر ، والاحساس بعدم الراحة لعدم القدرة للوصول إلى الهاتف المحمول أو لكونه خارج نطاق الاتصال ، ويؤثر بدون شك هذا القلق بالسلب على حياتنا سواء بالدراسة أو العمل أو لأداء مهام حياتنا اليومية ،كما أنه يمكن أن يؤثر في مستوى إحساس الفرد بالسعادة .

وأكدت دراسة Gegin, &Arslan & Sumuer, &Yildrim, ( 2017) بأن الهواتف المحمولة على الرغم من أن استخدامها يجعل حياة الفرد أسهل للوصول لكل ما يريد وهو في مكانه، إلا أنها قد تسبب بعض العواقب السلبية بسبب الافراط في استخدامها . وهناك نوع جديد ظهر في العصر الحيث يسمى ( رهاب العصر الحديث ) النوموفوبيا Nomophobia

وأوضح ابراهام ، ووليامز Abraham&Williams, 2014) ) أن النوموفوبياNomophobia مصطلح جديد يعرف بأنه الخوف من أن يكون خارج الاتصال بالهاتف المحمول خاصة المراهقين يشعرون بالقلق الشديد عندما يفتقدون هواتفهم المحمولة أو نفاذ البطارية أو بسبب عدم وجود تغطية للشبكة .

وأكد Lengacher,Lucas, 2015 ) ) أنه مع التطور التكنولوجي الهائل وارتفاع عدد المستخدمين للهاتف لما يقدمه لمستخدميه من خدمات ، والتعرف على آخر الأخبار الجديدة في العالم من حوله أصبح الأفراد غير قادرين على الاستغناء عن هذه التكنولوجيا بمختلف أنواعها .

واتفقت معهم دراسة كل من ارغمستو وفيجيل : Argumosa- Vilar –et al, 2017 ) ) أنه على الرغم من المزايا التي جلبها تطور التكنولوجيا الجديدة لحياتنا فإنه من الصحيح أيضا أن الاستخدام الشكلي للتكنولوجيا يمكن أن يكون له أثارا سلبية على بعض الأشخاص نظرا لانتشار النوموفوبيا

كما أكدت دراسة ديكست وزملاؤه Dixit, et al , 2010) ) والتي أجريت على طلبة الجامعة بالهند أن النوموفوبيا تعتبر مشكلة طارئة في العصر الحديث لم تكن موجودة من قبل .

 و لقد أجريت أول دراسة عن النوموفوبيا من خلال دراسة يليدرام وآخرون

Yildirim , Caglar,Lowa , 2014) ) الاستكشافية على طلاب الجامعة والتي توصلت إلى أن النوموفوبيا تتكون من أربعة عوامل وهي كما يلي : ( العجز عن التواصل ، فقدان الترابط ، صعوبة الوصول للمعلومات ، القلق وعدم الراحة ) .

 وتوصلت دراسة Pellowe,Cooper&Mattingly.2015)) أن ارتباط الأفراد بهواتفهم المحمولة وصل لدرجة أنهم لا يستطيعون مغادرة منازلهم بدونها .

أي أن الفرد ينتابه الشعور بالخوف والقلق من فقدان أو عدم مصاحبته للهاتف المحمول ، والبقاء دونه والتواجد خارج نطاق تغطية الشبكة ، ومن ثم عدم قدرته على الاتصال والتواصل وهو ما يطلق عليه النوموفوبيا Nomophobia (Acharya,A,Waghrey, 2013)

وأكدت نتائج دراسة كالاسكار Kalaskar,P.B., 2015 )) التي أجريت على طلبة الجامعة بالهند أن جميع الطلبة مصابون بالرهاب من فقدان هواتفهم المحمولة ، وأن ( 89% ) لم يدركوا أنهم يعانون من هذه المشكلة . كما توصلت دراسة Kuznekoff& Titsworth, 2013 ) ) أن : سوء استخدام الهواتف الذكية يؤثر وبدون شك على خفض احترام وتقدير الذات ، وتقدير الذات لدى الطلبة والطالبات بالجامعة .

وتعد السعادة النفسية من أهم الأهداف التي يسعى كل فرد إلى الوصول إليها والبحث عنها في كل زمان ومكان ، وإن اختلف مفهوم السعادة للفرد الواحد وفقا لمتطلباته الحياتية والمرحلية ولكنه يمضي حياته باحثا عنها

واتفق العديد من علماء النفس والباحثين أن السعادة النفسية عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته . لذا يمكن القول بأن الفرد السعيد في حياته سعادة حقيقية هو من يستطيع التوافق بين ما بداخله وخارجه أي يصل لمرحلة التواؤم النفسي ، والرضا عن الحياة ،والذي يعد مقياسا للصحة النفسية السوية .

ولقد توصلت نتائج دراسة ( WeissWest erhof& Bohlmei Jer, 2016) إلى أن السعادة النفسية تعتبر عامل وقائي ضد الأمراض سواء كانت العقلية أو النفسية ، كما أنها تعد من علامات الصحة للفرد ، وتجعل الفرد لديه طاقة إيجابية تجعله مقبل على الحياة ويسعى لتحقيق أهدافه . واتفقت معها دراسة ( أبو هاشم ، السيد 2012 ، 11) في أن للسعادة النفسية آثار إيجابية قوية على سلوك الأفراد ، وأن السعداء يكونون أكثر إيجابية ، وثقة بالنفس ، و أكثر تقديرا لذواتهم ، ولديهم الاستعداد لحل المشاكل بأفضل الطرق ، وفي المقابل أكدت نتائج دراسة Ozdemir,B& Cakir,O& Hussain, I , 2018 ) ) إلى أن النوموفوبيا لها علاقة بالسعادة النفسية .

مما سبق تري الباحثة أن السعادة ، وتقدير الذات من أسمى أهداف الحياة التي نسعى إلى تحقيقها من خلال ما يتوفر لدينا من تكنولوجيا وامكانيات تجعلنا نشعر بالمتعة والايجابية والسعادة .، ونسعى لتقدير ذواتنا بشكل إيجابي .

لذا أجريت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين النوموفوبيا ( الخوف من فقدان الهاتف ) وكل من السعادة النفسية ، وتقدير الذات .

مشكلة الدراسة :

النوموفوبيا نوع جديد من الرهاب وهو يعني : أن الفرد يصيبه الخوف الشديد بمجرد احساسه بضياع الهاتف المحمول أو فقدانه في مكان ما ، أو نسيانه في المنزل ، أو تواجده خارج نطاق الشبكة وعدم قدرته على التواصل بالآخرين .

ولاحظت الباحثة أن أغلبية طلبة وطالبات الجامعة يستخدمون الهواتف المحمولة بطريقة لافته للنظر داخل وخارج قاعات الدراسة ، وفي فترات الراحة ، وفي المواصلات أمرا لافتا للانتباه ، لدرجة أوضحت بعض الطالبات عند الحديث معهن أنهن لا يستطعن الحياة بدون الهاتف المحمول فهو صديق ملاصق لهن وقت النوم والطعام والمواصلات وداخل قاعة التدريس .

 وذكر أحد الباحثين أن من أسباب انتشار النوموفوبيا هي انفتاح العالم على الفضاء الخارجي وفقدان الإحساس بتقدير الذات ، فيحاولون بذلك التخفيف عن احساسهم بالدونية من خلال استخدام الهواتف المحمولة ، كما أكد بعض الباحثين أن انشغال الآباء والأمهات بالأعمال والأعباء داخل وخارج المنزل قد يعتبر سببا من الأسباب لاستخدام الهواتف المحمولة .

 وأوضحت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت في الدول الأجنبية على طلاب وطالبات الجامعات المختلفة أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعات تتعدى ( 50% ) بل تجاوزت في بعض الدراسات نسبة ( 79% ) .

 كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت من هيئة البريد البريطاني أن حوالي ( 53%) من مستخدمي شبكة الانترنت المستخدم للهواتف المحمولة يعانون من النوموفوبيا ، والقلق الشديد لفقد الهاتف . ( Yildirim,Corriea, 2015 )

 وأكد كل من ( Lee,Y, Chang, 2014) أن استخدام الهواتف المحمولة أصبحت أوسع شغفا وانتشارا بين طلاب الجامعات .

وتوصلت دراسة جينا Jena,P.K., 2015 ) ) والتي أجريت بالهند إلى أن الاناث تعاني من النوموفوبيا بشكل أكبر من الذكور ، واتفقت معها دراسة

Williams , 2014 ) Abraham&) أن النساء يميلن إلى النوموفوبيا أكثر من الرجال للاعتماد الأكبر لديهن على العواطف ، والميل إلى اظهار مستويات أعلى من الخوف وعدم الراحة عندما لايستطعن الوصول إلى هواتفهن المحمولة . وأجريت دراسة تافولاكسي وآخرون Tavolacci et al, 2015).) بفرنسا وأوضحت أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعات الفرنسية تراوح ( 31.3% ) ، وأوضحت أن نسبة انتشاره لدى الطالبات أكثر من الطلاب .

وفي المقابل أكدت دراسة فورجايز وزملاؤه (Forgays,Hyman& Schreber , 2014 ) أن الفروق بين الجنسين غير جوهرية .واتفقت دراسة كل دايكست 2010، بيفن 2013

( Dixit, et al & Bivin , 2013 et. Al ) ( على أن الفروق بين الجنسين في النوموفوبيا هي في اتجاه الذكور .

وأوضحت نتائج دراسة Ashwini, S, et al , 2017 )) أن معظم الأشخاص في الفئة العمرية من 16-20 عاما كانوا أكثر انتشارا للنوموفوبيا بنسبة ( 68% ) ، وأوصت الدراسة بأن الوقاية خير من العلاج ، ولقد نادت بواجبنا نحو استحداث استخدام استراتيجيات التعليم للشباب لمنع الضرر من تأثير هذا الاختراع العظيم

ولاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي أجريت على النطاق العربي وأنه مازال بحاجة إلى المزيد من الدراسات والأبحاث لعلاج هذه المشكلة قبل تفاقمها لدى طلاب وطالبات الجامعة . كما جاءت هذه الدراسة استجابة لتوصيات العديد من الدراسات التي أكدت على الضرورة الملحة لتوعية طلاب وطالبات الجامعة بالآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول وتحذيرهم من النوموفوبيا .

لذا أجريت هذه الدراسة للوقوف على هذه الظاهرة الجديدة لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة ، و للكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا ،والتعرف على علاقتها بكل من تقدير الذات ، والسعادة النفسية لديهن .

لذا تتحدد أسئلة الدراسة الحالية فيما يلي :

ما علاقة النوموفوبيا بكل من السعادة النفسية، وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟

ويتفرع من السؤال السابق التساؤلات التالية:

ما نسبة انتشار النوموفوبيا لدى للطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة ؟

ما العلاقة بين النوموفوبيا والسعادة الذاتية للطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة ؟

ما العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة ؟

أهداف الدراسة :

التعرف على النوموفوبيا لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة ؟

التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والسعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة .

التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة .

بناء مقياس تقدير الذات ، السعادة النفسية للطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة .

أهمية الدراسة :

ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة – التي تناولت النوموفوبيا لدى طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة .

من المتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في الوقوف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات ، والسعادة النفسية للطالبات بالجامعة .

إثراء المكتبة العربية بمقاييس النوموفوبيا ، والسعادة النفسية ، وتقدير الذات .

حدود الدراسة :

اقتصرت الدراسة الحالية علي مايلي :

الحدود البشرية: الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة .

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول 2018/2019م .

الحدود المكانية: كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا .

مصطلحات الدراسة :

النوموفوبيا ( الخوف المرضي من فقد الجوال ) : عرفه كبنج ، وناردي وفالنسيا ( King.Valenca& Nardi, 2010 ) بأنه اضطراب القرن الواحد والعشرين بسبب التكنولوجيا الحديثة ، وما نجم عنها من فقدان الراحة ، والقلق عند فقدان الهاتف المحمول ، أو أنه غير متصل بالشبكة .

وتعرف النوموفوبيا اجرائيا: بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على الأبعاد الأربعة للاستبانة المستخدمة بالدراسة الحالية والتي تتمثل في الأبعاد التالية (عدم القدرة على التواصل ، فقدان الاتصال ، عدم القدرة على الوصول للمعلومات ، التخلي عن وسائل الراحة ) .

تقدير الذات : عرفه المجلس الوطني الأمريكي بأنه شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع التحديات والشعور بأنه يستحق السعادة ( المقرن ، عبد اللطيف ، 2009) .

أما ( النجار ، علاء السعيد ، 2013 ، 254) : عرفه على أنه هو تقييم عام يصف الفرد لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها ويتضمن ايجابياتها وسلبياتها ، وكذلك معرفة الفرد لحدود إمكاناته ورضاه عنها وثقته بنفسه .

ويعرف تقدير الذات إجرائيا : بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات على مقياس تقدير الذات المستخدم بالدراسة الحالية .

السعادة النفسية :

عرف فينهوفن Veenhoven,R, 2009) ) السعادة بأنها هي الدرجة التي يتم فيها تقييم الفرد لحياته تقويما ايجابيا

وتعرف على أنها : مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وتتضمن ما يلي ( الاستقلالية ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تقبل الفرد لنفسه ) ( أبو هاشم ، 2012، 107 ) .

وتعرف السعادة النفسية اجرائيا: بأنها الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات على مقياس السعادة النفسية المستخدم بالدراسة الحالية .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

الاطار النظري :

أولا : المحور الأول النوموفوبيا

تعريف النوموفوبيا : مصطلح النوموفوبيا يتكون من ثلاث مقاطع هي : NO-Mobile Phone- Phobia

والاسم منه : Nomophobi وهو 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 )

عرفه بيفن ، وآخرون ( J,B, et al ,2013 Bivin, ) بأنها الرهاب أو الخوف الشديد من عدم وجود الهاتف المحمول ، والبقاء بدونه فترة من الوقت ، وفقدان الاتصال .أما يليدريم وكوريا Yildirim& Correia,2015 يعرفان النوموفوبيا بأنها اضطراب وفقدان الراحة ، وظهور القلق نتيجة عدم تواجد الهاتف المحمول التي اعتاد الفرد على تواجدها معه باستمرار .واتفق كل من ( شاروما ، ووافر Sharma,Wavare,2015 & ابراهام ، وليام Abraham,Willams,2014 ) على أن النوموفوبيا مصطلح جديد ويعني الخوف الناجم من فقد الهاتف بكونه بعيدا ، أو مغلقا مما يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الراحة والخوف والقلق .

وعرفها برغازي وبونيت ( Bragazi& Puente, 2014 ) بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع نسبة الشعور بالخوف لدى الأفراد نتيجة فقدان الهاتف المحمول ، سواء كان الفقدان بالنسيان أو عدم اتصاله بالشبكة أو فقدان شحنه مما يسبب للفرد حالة من عدم الارتياح والقلق والازعاج والخوف من فقدان الاتصال بالآخرين .

وتعرف الباحثة النوموفوبيا بأنها تعني الخوف الشديد من فقد الهاتف المحمول وبقاءه بعيدا عن الفرد سواء كان بقصد أو من غير قصد ، أو وجود الهاتف مع الفرد ولكن عدم توافر الانترنت ، أو فقد الهاتف للشحن مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على الاتصال بالآخرين ، أو الاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي ( الفيس بوك ، تويتر ، الواتس .. الخ ) مما يسبب الألم النفسي المصاحب بالقلق والخوف ويؤثر بالسلب على الفرد .

أعراض النوموفوبيا :

أشار يليدرام yilidilirm et al , 2014 ) ) : إلى مجموعة من الأعراض التي تصاحب النوموفوبيا منها مايلي : بعض الآلام والأعراض الجسدية ، أعراض الخوف والفزع الشديد عندما يترك الفرد هاتفه، أو يقوم بإغلاقه أو تقترب البطارية على النفاذ .ولكي نقلل من أعراض النوموفوبيا كما أوضحت العديد من الدراسات والأبحاث الحديثة أنه يجب مراعاة ما يلي :

وضع الهاتف بعيدا أثناء النوم .

عدم استخدام الهاتف عند الاستيقاظ من النوم مباشرة مهما كانت الأسباب .

الحرص على ابعاد الهاتف لمده ساعة أو ساعتين يوميا وعدم استخدامه لتقليل الارتباط المباشر به .

اغلاق الاشعارات حتى لا يلجأ الفرد لفتح الهاتف مع سماع كل اشعار .

عدم التحدث بالهاتف وهو بالشاحن .

كتابة عدد المرات اليومية التي يتفقد بها الهاتف .

التقليل من استخدام وسال الاتصال الاجتماعية ( الفيس ، تويتر ... الخ )

العوامل الأساسية للنوموفوبيا :

اتضح من دراسة يليدرام yilidilirm , 2014 ) ) & ( العكوم ، شرين ، 2017 ) وجود أربعة عوامل للنوموفوبيا وهي : (العجز عن التواصل ، فقدان الترابط ، صعوبة الوصول للمعلومات ، القلق وعدم الراحة .)

البعد الأول :

عدم القدرة على التواصل Not Being Able to Communicate ) )

ويعني هذا البعد عدم قدرة الفرد على التواصل من خلال الهاتف مما يسبب له الشعور بالقلق ، والخوف ، والازعاج لعدم تواصله مع الآخرين ( أصدقاء – أفراد اسرته ) سواء كان التواصل عن طريق المكالمات المتعارف عليها أو عن طريق تبادل الرسائل .

البعد الثاني : فقدان الترابط ( الشبكة ) Losing Connectedness ) )

ويعني أن الفرد يشعر بالقلق والتوتر والخوف عند انقطاع شبكة الانترنت عنه ، أو تعطل وسائل الاتصال الاجتماعي وعدم تمكنه من متابعة الأخبار المحلية والعالمية . وبالتالي عدم تمكنه من متابعة الاشعارات الخاصة به ، والبريد الالكتروني مما يزيد من خوفه .

البعد الثالث : عدم القدرة للوصول إلى المعلوةمات : ( Not Being to Access Information ) ويعني هذا البعد أن الفرد يسعى للحصول على المعلومات من أي طريقه ويعتبر الهاتف هو من أهم الطرق لديه لالتصاقه به طوال الوقت ، فإذا حدث انقطاع للشبكة وعدم القدرة للحصول على المعلومات التي يرغب في الحصول عليها أدى ذلك إلى شعوره بالتوتر والخوف الشديد البعد الرابع : التخلي عن الراحة ( Giving UP Convenience)

يعني هذا البعد هو ما ينتاب الفرد من إحساس بالقلق والخوف الشديد وذلك بسبب نفاد الشحن ، مما يعنى عدم قدرته على الاتصال بالآخرين ، وأيضا ينتابه نفس الإحساس عندما تختفي الإشارة الخاصة بالاتصال بالأنترنت أو وجوده في مكان لا يتوافر فيه الاتصال بالهاتف المحمول لعدم توافر شبكه ، وبذلك يظهر التوتر وعدم الراحة لعدم قدرته على تفقد الهاتف المحمول باستمرار كما هو معتاد عليه ، ومع الإحساس بهذه المشاعر فإنه يتخلى عن راحته .

اتضح من العرض السابق أن النوموفوبيا ليس معناها الإدمان على الهواتف المحمولة ، وإنما هي مصطلح جديد يشير إلى خوف الفرد من فقد الهاتف أو نسيانه في مكان ما ، أو وجود الهاتف معه ولكن لا تتوافر شبكة الأنترنت ، أو نفاد البطارية مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التواصل بالآخرين ، وفقدان القدرة على معرفة الأخبار من حوله ومتابعة وسائل الاتصال الاجتماعية ( كالواتس اب ، أو الفيس أو التويتر أو الانستجرام ... ) ويتفق هذا مع ما أكدته دراسة كل من : كينج وآخرون ( King et al , 2014) & ودراسة يليدرام ( Yilidiram , 2014 كما اتضح أيضا أن نسبة التزايد بالإصابة بالنوموفوبيا لدى الشباب وطلاب وطالبات الجامعة سببه الأساسي هو الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا ، وانتشار الهواتف المحمولة واستخدامها في جميع الأوقات .

السعادة النفسية :

تعريف السعادة النفسية:

السعادة النفسية تعرف بأنها مجموعة من المؤشرات والادراكات التي تعكس إحساس الفرد بالاستقلالية والتحكم الذاتي والنمو الشخصي ، وتقبل الذات ، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ، والاحساس بقيمة الحياة ومعناها ، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام ( الضبع ، فتحي عبد الرحمن 2012، 142) .

 وعرفه Ryff ,2008 بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وتم تحديدها في العوامل التالية : ( الاستقلالية ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات ) ..

ويري ( Kalyuzhnova&Kambhampati, 2008,4) أن السعادة تعني خبرات الرضا والهناء التي يمر بها الفرد ، والتي تمكنه من اعتبار أن الحياة بالرغم من اختلاف مواقفها ولكنها في مجملها تعد مقبولة له مما يجعله يشعر بالرضا مما يؤهله للسعادة الحقيقية .

أما عبد الوهاب ، أماني عبد المقصود (2006) عرفت السعادة النفسية بأنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة ، والطمأنينة النفسية ، والبهجة ، والاستمتاع والضبط الداخلي ، وتحقيق الذات ، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية .

وعرفها ( القطاوي ، سحر منصور ، 2014 ) بأنها الشعور باعتدال المزاج ، والحياة الهادفة ، وارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وذلك عندما تتاح له مصادر السعادة الشخصية ، والعناية بالصحة العامة ، والرضا عن الذات ، والمستوى الاقتصادي ، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في التواصل مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية .

ويرى كلا من ( Seligman, Steem,Park& Peterson, 2005 ) أن للسعادة دور إيجابي في إحساس الفرد بالاستمتاع في حياته ، وأن الأفراد السعداء يتسمون بصحة جيدة ونجاحا مرموقا والتزاما اجتماعيا أكثر من أقرانهم . كما يتسمون بتقدير إيجابي لمهاراتهم ، ويكون تخطيطهم للحياة بشكل أفضل .

أما كيشار Kaczor,C., 2015 ,198 ) ) يري أن السعادة تأتي من منظور الفرد لذاته ولحياته بصفة عامة ، وهذه النظرة الثاقبة والفاحصة تكوين يمتد من القمة إلى القاع ، أي أن الفرد يعبر من خلالها عن وجهة نظر راضية حول حياته ، وتكون نتيجة تراكم الخبرات الحياتية الإيجابية التي مرت به ، مما جعل الفرد يحكم على السعادة في حياته .

وتعرف الباحثة السعادة النفسية بأنها شعور داخلي مفرح ومبهج لدى الفرد ، واحساسه بأعلى مراتب القناعة في حياته أيا كانت ظروفه الاجتماعية أو الاقتصادية .، ويظهر تلك المشاعر الإيجابية ، والرضا عن حياته في سلوكياته وأقواله وأفعاله وعمله وتفاعله مع الآخرين ، ويتحول لشخص إيجابي فعال مع نفسه ومع الآخرين .

أنواع السعادة : تنقسم السعادة إلي نوعين : السعادة القصيرة : وهي التي تستمر لفترة زمنية بسيطة . & والسعادة الطويلة وهي التي تستمر لفترة زمنية طويلة وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة .

ومن مكونات السعادة: يؤكد (سليمان، سناء ،2010 ، 114 ) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة وهي كما يلي ( جانب عقلي فكري ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة، و جانب انفعالي وهو عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة، بالإضافة إلى جانب الارتياح النفسي: وهو يرى أن الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة

تقدير الذات :

 يعد تقدير الفرد لذاته من الحاجات النفسية الأساسية للفرد في المجتمع، إذ أن درجة تقدير الفرد لنفسه سواء بالسلب أو الإيجاب تؤثر بلا شك في سلوكياته ونجاحه وفشله، فإذا امتلك الفرد مفهوم إيجابي ذاتي عن نفسه كان ناجحا في حياته، ومع الآخرين من حوله، فإن الإيجابية لا تعود على الفرد نفسه فقط بل تصب أيضا على المجتمع من حوله، وفي المقابل نجد أن الفرد الذي يتسم بمفهوم سلبي ذاتي عن نفسه، فإنه يفشل مع نفسه مع نفسه مع الآخرين.

حيث أن الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة فإن طبيعة عملهن وتأثيرهن على الأطفال بالروضة يجعلنا في حرص دائم للتعرف على تقديرهن لذواتهن لمساعدتهن على الوصول إلى تقدير إيجابي للذات. وتؤكد جميع الدراسات التي أجريت على تقدير الذات أنه يرتبط بالصحة النفسية السوية للأفراد ، والنجاح في الدراسة والعمل ، وكسب الثقة بالنفس .

تعريف تقدير الذات :ولقد تعددت تعريفات تقدير الذات ومنها مايلي :

عرفته هليدبرانيد ( Hildebrandt ,D,R., 2007,5) بأنه تقييم الفرد لاستحسانه أو عدم استحسانه لنفسه . وعرفها Engel,Beverly, 2006, 12-13) ) بأنها عبارة عن حكم الشخص على نفسه سواء كان هذا الحكم مرتفع أو منخفض فإنه يعتمد على تقدير الفرد لنفسه .

وعرفه ريشتر وريدوت ( Richter&Ridout,2011,p1) بأنه اتجاه الفرد أو التوجه الانفعالي العام تجاه ذاته ، وترتبط المستويات المرتفعة من تقدير الذات المنخفض بالخبرات المتزايدة الخاصة بالانفعال السلبي ، مما يؤدي إلى مشكلات الصحة النفسية .

عرفه نوك (Noack,J, 2009 ) بأنه: تقييم الشخص لذاته أكثر من وصفه لذاته الذي يتعلق بمفهوم الذات

أما ين ( Yun,G.K,2011 ) فإنه يرى أن تقييم الفرد لنفسه، سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية، كما أن تقدير الذات له علاقة بالنجاح الشخصي والأكاديمي للطالب.,

أما ( ميموني ، ميموني ، 2010، 47 ) عرفته بأنه هو الحكم الذي يكونه الفرد عن ذاته ويعني مستوى الرضا أو عدم الرضا عن الذات .

وعرف Cer , Erkan & Sahin, Ertugrul . 2017) ) مفهوم تقدير الذات بأنه يعني شعور الفرد بالكفاءة والانجاز في حياته ، وهو عاطفه رئيسية تحتل موقع في النظام الهرمي لشخصية الفرد ، وتتأثر بإختلاطه مع الآخرين ، وتعتبر بذلك المنظم الأساسي لسلوك الفرد والتي تمده بالقوه الشخصية لمواجهة الحياة بإيجابية .

وتعرف الباحثة تقدير الذات بأنه : التقييم العام الذي يضعه الفرد لنفسه ويتمثل في نظرته وتقبله لذاته أيا كانت ( إيجابية أم سلبية ) .

وتري الباحثة أن تقدير الفرد لذاته يعد من الأساسيات التي يقام عليها البناء النفسي السوي للشخصية ، وبالتالي فإن إحساس الفرد بذاته الإيجابي أو المرتفع يكون مؤشر لنجاح الفرد في حياته الخاصة والدراسية والعملية ، بالإضافة إلى أنه لديه القدرة على تحمل المسؤولية ، والشعور بالاتزان في التعامل مع الآخرين ، وأكثر ثقه بنفسه ويشعر بالتكيف والسعادة لعمله في فريق ، ويتسم بالإنجاز في أي عمل يسند إليه ويستطيع التأقلم مع جميع المواقف والأعباء المسندة إليه & وفي المقابل إذا كان تقديره لذاته منخفضا فإنه يؤثر عليه في كافة جوانب حياته بدءا بنفسه ثم ينتقل احساسه بالتدني والعجز والنقص وعدم تقبل الآخرين له مما يجعله يدخل في دائرة الإحباط ، وقلة الإنتاجية والفشل في أي مهام تسند إليه ، وقد ينزوي في بعض الأحيان وينغلق على نفسه ويلجأ إلى وسائل التكنولوجيا الحديثة كالهاتف المحمول الذي لا يجعله يتقابل مع الآخر الذي يشعره دائما بضعفه ونقصه وفشله وتقديره المتدني لذاته

أنواع تقدير الذات :

تم تقسيم تقدير الذات إلى نوعين كما يلي :

تقدير الذات المكتسب : وهو نوع من التقدير الذي يكتسبه الفرد من خلال ما يحققه من إنجازات فيحصل على نوع من الرضا بقدر ما أنجزه مما يؤدي إلى تقدير مرتفع لذاته .

تقدير الذات الشامل : فهو مبني أساسا على الإحساس العام لدى الفرد بالاعتزاز والافتخار بنفسه وليس على إنجازات أو مهام يقوم بها الفرد . وهذا يعني أنه قد يكون هناك بعض الأفراد تعرضوا لفشل في حياتهم ولم يحققوا نجاحا ولكنهم يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع . لأن هذا النوع يقوم على فكرة تقدير الذات ثم اتباعه بالتحصيل والإنجاز .

وفي المقابل أشار مايكل Micheal, 1990 إلى ثلاثة أنواع لتقدير الذات كما يلي :

تقدير الذات المستمر : وفيه يعرف الشخص كل شيء عن ذاته معرفة تامة .

تقدير الذات الموقفي : ويتمثل في المشاعر التي يدركها الشخص عن نفسه في موقف معين سواء كانت مشاعر أو عواطف أو انفعالات سلبية أو إيجابية .

تقدير الذات التابع لتأثير المجتمع : ويكون فيه شعور الفرد بنفسه نابعا من رأي المجتمع ، ومدى مساندة المجتمع له .

مكونات تقدير الذات :

لقد حدد أندرية وليلورد ،1999 ثلاثة مكونات أساسية لتقدير الذات ( حب الذات ، النظرة للذات ، الثقة في الذات ) .

حب الذات : وهو يعني حب الفرد لذاته بدون أي شروط سواء فشل أو نجح فإنه محب لذاته . وإن كان من الصعوبة الكشف عن الدرجة الحقيقية لحب الفرد لذاته .

ولكن من وجهة نظر الباحثة ترى أن الحب غير المشروط للذات يكون سببا في تكملة الفرد لمسيره حياته أيا كانت النتيجة فشل أو نجاح فإنه مستمر في طريقه .

2-النظرة للذات : وتعني نظرة الفرد لذاته سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي تعتبر بمثابة تقييم الفرد لامكاناته وقدراته الحقيقية .

3-الثقة في الذات : وهي خاصة بأفعال وسلوك الفرد ، فثقة الفرد بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف المختلفة التي تعترضه في حياته حتى لو كانت المواقف جديدة ولم يمر بها من قبل أو غير متوقعة الحدوث . ( ديب ، فتحية ، 2014، 19-20 ) .

اتضح مما سبق أن السعادة النفسية وتقدير الذات من المفاهيم الإيجابية التي نسعي إلى اكتسابها لتساعدنا علي الحياة بصوره ممتعة ومبهجه .

ثانيا: الدراسات السابقة :

أولا : المحور الأول :

دراسات تناولت النوموفوبيا لدى طلاب وطالبات الجامعة :

دراسة ياسان &يليدريم Yasan Ak,& ; Yildirim et al). ( 2018) ( هدفت الدراسة إلى التعرف علي النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الجامعية بتركيا ، وعلاقته ببعض الخصائص الديموغرافية ( الجنس ، العمر ، مدة الهاتف الخلوي – مدة الهاتف الذكي ) ، كما حاولت الدراسة أيضا 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 ( 146) طالبا جامعيا من أربعة كليات مختلفة بتركيا ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للنوموفوبيا ، توجد علاقة 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 .

وأجرى (العكوم ، شيرين عادل ، 2017) : دراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال ( النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك ، وتكونت عينة الدراسة من ( 1425) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك يمثلون (58%) من مجتمع الدراسة ، وتم تطبيق استبانة يليدريم Yildirim, 2015 للنوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة إلى مايلي : أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك بلغت (15.37% ) من وجهة نظر الطلبة والطالبات ، ووجود أثر نسبي للجنس لصالح الاناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور .

وهدفت دراسة داينيز ماركن وآخرون ,Deniz Marten,et.al, 2017) ) إلى التحقق من انتشار النوموفوبيا لدى طلاب المعلمين بالجامعة بتركيا ، وتكونت عينة الدراسة من ( 818) طالبا من طلاب الجامعة ، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : ارتفاع نسبة النوموفوبيا لدى طلاب الكليات أعلى من المتوقع ، ولا يوجد فرق كبير من حيث النوع ، والصف ، ومدة استخدام المحمول ، والهاتف الذكي .

وأجرى يوسال ، واوزين Usyal, Ozen ( 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة بتركيا ، وتكونت عينة الدراسة من ( 265 ) طالبا وطالبة بالجامعة مقسمين إلى ( 173) طالبه ، ( 92) طالبا ، واستخدمت الدراسة المقاييس التالية : استبانة النوموفوبيا ، مقياس الرهاب الاجتماعي ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية : أن الذكور يعانون من النوموفوبيا بنسبة ( 53) % ، والإناث بنسبة ( 47) % ، كما أوضحت أن هناك علاقة منخفضة بين النوموفوبيا والرهاب الاجتماعي .، وأن مستوى النوموفوبيا يزيد مع ازياد المستوى الدراسي للطلاب .

وأجري رامود ، ورامياراج وآخرون Ramudu , Ramyra et all (2015) :

دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا في الهند ، ومدى اعتمادهم على الهواتف المحمولة ، وتكونت عينة الدراسة من ( 377 ) طالبا وتم استخدام استبانة للنوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : نسبة إصابة الإناث بالنوموفوبيا ( 34.52% ، ونسبة إصابة الذكور بالنوموفوبيا ( 62.47 % ) ، ونسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلاب المراحل الجامعية السنة الرابعة ، والثالثة ، والثانية على التوالي كما يلي : ( 31.3%، 23.36% ، 23% ) أي أنه مع ارتفاع المستوى للطلاب تزداد النوموفوفبيا مما يشير إلى خطورة الإصابة بالنوموفوبيا .

وأجريت بتركيا دراسة يلدريم وسيمر ، يلدريم عدنان Yildrim ,Sumuer& Yildirim ,2016 هدفت إلى التعرف على مدى انتشار النوموفوبيا بتركيا ، وتكونت عينة الدراسة من ( 537) طالبا من طلاب الجامعة بتركيا ، وتم تطبيق استبانة النوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة إلى أن ( 42.5% ) يعانون من النوموفوبيا ، وأن المخاوف كانت ترتبط بإمكانية الوصول للمعلومات ، وفقد القدرة على الاتصال ، وكانت نسبة انتشار النوموفوبيا تتراوح مابين ( 42%، 39% ) لكل من الطالبات والطلاب على التوالي .

وأجرى شارما وويفر Sharma,Wavare , 2015 دراسة هدفت إلى تقييم نمط استخدام الجوالات ( الهواتف المحمولة ) وانتشار النوموفوبيا ، وتكونت عينة الدراسة من (130) فردا بالهند ، واستخدمت الدراسة استبانة النوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : أن ( 73% ) يعانون من النوموفوبيا ، ( 21% ) يعانون من القلق من النوموفوبيا ، و ( 83% ) يعانون بالقلق والذعر عند عدم توافر الهواتف المحمولة ( الجوالات ) ، ( 87% ) يستخدمون الهواتف وهي متصلة بالأنترنت .

وأجري زوتفن ( Zutphen,P.J , 2015 ) : دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول وعلاقته بالنوموفوبيا ، وتكونت عينة الدراسة من ( 700) فردا من هولندا ، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد الأكثر عرضه للنوموفوبيا هم الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق الهواتف المحمولة ، وأوضحت أن هناك ارتباطا إيجابيا بين النوموفوبيا ومتغير الجنس . وهدفت دراسة ابراهام ، ووليامز Abraham& Williams , 2014 ) ) إلى تقييم الاعتماد على استخدام الهواتف المحمولة ، ومعرفة تأثير النوموفوبيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ( كالجنس ، والعمر ، ومدة استخدام الهاتف في اليوم الواحد ، وعدد مرات التحقق من وجود الهاتف ... الخ ) ، وتكونت عينة الدراسة من ( 200) طالب من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم مابين 18-23 سنة ، وتم استخدام استبانة النوموفوبيا ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : هناك ارتباطا معنويا بين النوموفوبيا والمتغيرات الشخصية ، كما توصلت إلى وجود ارتباط بين تأثير النوموفوبيا والعمر وعدد مرات التحقق من الهاتف، وأوصت الدراسة بضرورة الحاجة الملحة إلى التوعية والتنبيه لطلاب الجامعة فيما يتعلق بالآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول الأمر الذي يمنعهم من المزيد من مخاطر النوموفوبيا .

ثانيا : المحور الثاني :

دراسات تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة وتقدير الذات :

هدفت دراسة Ozdemir,B& Cakir,O& Hussain, I , 2018 ) ) إلى فحص العلاقة بين النوموفوبيا وكل من : تقدير الذات ، والشعور بالوحدة ، والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة ( دراسة مقارنة ) بين طلاب جامعتي – باكستان وتركيا .وتكونت عينة الدراسة من ( 729) طالبا بنسبة ( 50.5) % من تركيا ، ( 49.5)% من باكستان ، وتم استخدام الأدوات التالية ( مقياس روزنربغ لتقدير الذات ، مقياس السعادة النفسية ، استبانة النوموفوبيا ، ومقياس الوحدة ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :كان التأثير الرئيس لنوع الجنس على تقدير الذات ، والشعور بالوحدة كبير وواضح مما يشير إلى أن الاختلاف بين الطلاب والطالبات بتقدير الذات والوحدة كان كبيرا.كما توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الطلاب الباكستانيين والأتراك على السعادة النفسية ، والشعور بالوحدة ، ولم توجد فروق داله في تقدير الذات بين الباكستانين والأتراك .

وفي أسبانيا أجري أرغوموسيا ، فيجل واندرو Argumosa,Villar, &Vigil,Colet, Andreu ) 2017) : دراسة هدفت إلى : البحث الاستكشافي عن المنبئات النظرية للنوموفوبيا بأسبانيا ، وتكونت عينة الدراسة من ( 242 ) فردا من أسبانيا بنسبة (47.6% من الرجال ، 53.3% من النساء ، 49.2% يدرسون للحصول على الثانوية العامة ، 50.8% من طلبة الجامعة ) ، وتوصلت الدراسة إلى أن الانبساط ، الضمير ، الاستقرار العاطفي ،وتقدير الذات تتنبأ بالنوموفوبيا ، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات مستفيضه .

أما اندونسيا فأجرى مايانغ ساري ، أريانه MayangSari& Ariana ( 2015) دراسة هدفت إلى : التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة باندونسيا ، وتكونت عينة الدراسة من (102) طالبا وطالبة بالجامعة ، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية : مقياس النوموفوبيا ، ومقياس تقدير الذات ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين تقدير الذات والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة ، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا ترجع إلى الجنس .

كما يلاحظ ندره أو عدم وجود دراسات عربية – في حدود علم الباحثة – التي تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بتقدير الذات والسعادة النفسية لطلبة الجامعة .مما ادى إلى اجراء الدراسة الحالية .

من خلال الدراسات السابقة اتضح مايلي :

أن موضوع النوموفوبيا من الموضوعات الحديثة والتي تم إجراء العديد من الأبحاث في معظم الدول الأجنبية ، وندرة أو قلة الدراسات على الصعيد العربي لذا جاءت هذه الدراسة للوقوف على النوموفوبيا الشائعة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة .

ومن حيث العينة بالدراسات السابقة :يلاحظ أن معظم الدراسات أجريت على طلاب الجامعة ، وهي الفئة المعني بها في الدراسة الحالية .أما الأدوات فقد اعتمدت معظم الدراسات بل أغلبها على استبيان( يليدرام Yildirim 2015 ) والذي تضمن أربعة أبعاد وهي كما يلي : العجز عن التواصل ، فقدان الترابط ،صعوبة الوصول للمعلومات، القلق وعدم الراحة .وبخصوص النتائج توصلت الدراسات إلى انتشار النوموفوبيا بنسبة كبيره لدى طلاب الجامعات الأجنبية بنسب متفاوتة تتراوح مابين (30%، 60% ) وتزداد مع زيادة السنة الدراسية وتتفاوت من الطلاب إلى الطالبات وإن كان أغلب النتاج توصلت إلى زيادتها عند الإناث أكثر من الذكور ، وأوصت بإجراء العديد من الدراسات للوقوف على النوموفوبيا والبحث عن طرق علاجية والإرشادية قبل ان تتفاقم المشكلة لدى طلاب وطالبات الجامعة .

فروض الدراسة :

" توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا لدرجات الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة عل استبانة النوموفوبيا ( الدرجة الكلية ، و الأبعاد الفرعية ) وبين المتوسطات الحسابية لدرجاتهن على مقياس السعادة النفسية .

2 - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا لدرجات الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة عل استبانة النوموفوبيا ( الدرجة الكلية ، و الأبعاد الفرعية ) وبين المتوسطات الحسابية لدرجاتهن على مقياس تقدير الذات .

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لرصد العلاقة بين النوموفوبيا وكل من (السعادة النفسية، وتقدير الذات ) .

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة

.عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من :

عينة الدراسة الاستطلاعية ( 83) طالبة ، عينة الدراسة الأساسية ( 315 ) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا من طالبات السنة الثانية والرابعة بالفصل الدراسي الأول 2018/2019م .

أدوات الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المقاييس التالية:

استبانة النوموفوبيا : إعداد( يليدرام 2014) yilidriim , &

مقياس السعادة النفسية اعداد الباحثة .

مقياس تقدير الذات اعداد الباحثة

أولا: استبانة النوموفوبيا : إعداد( يليدرام 2014) yilidriim , &

وصف المقياس: إعداد( يليدرام 2014) yilidriim , & ترجمة ( العكوم-شرين ، 2017 ، 43-45 ) ويتكون المقياس من ( 20) فقره متمثلة في أربعة أبعاد كما يلي :

البعد الأول: عدم القدرة على التواصل ويعني هذ البعد شعور الفرد بفقدان الاتصال الفوري مع الناس، وعدم القدرة على استخدام الخدمات التي تسمح بالاتصال الفوري، وترتبط العبارات الواردة في هذا الموضوع بشعور الفرد بفقدان قدرته على الاتصال بالآخرين، أو اتصاله بهم .

البعد الثاني: فقدان الاتصال ويعني هذا البعد شعور الفرد بفقدان الاتصال عبر الهاتف في كل مكان، وكذلك الشعور الناتج من الانقطاع عن الهوية الشخصية أو المستعارة في الانترنت.

البعد الثالث: عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات: وتعني الانزعاج من فقدان القدرة على الوصول الدائم للمعلومات من خلال الهواتف، وعدم القدرة على استرجاع المعلومات والبحث عنها .

البعد الرابع: التخلي عن وسائل الراحة: وتتعلق بمشاعر التخلي عن الراحة التي يقدمها الهاتف ، وتعكس الرغبة المتعلقة في الاستفادة من الراحة التي يوفرها .

صدق وثبات الاستبانة :

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من الصدق الظاهري لاستبانة النوموفوبيا من خلال عرضها على مجموعة من المتخصصين فبي مجال الطفولة المبكرة ، وعلم النفس ، والمناهج وطرق التدريس لأبداء الرأي في مدى انتماء العبارات إلى الأبعاد الأربعة ، وللاستبانه وقد اتفق المحكمون على أن الفقرات تنتمي للأبعاد التي تقيسها .، وحصلت الأبعاد على نسبة اتفاق تتراوح ما بين (90% : 100 % ) ، وبذلك تم التحقق من مدى صدق العبارات وملامتها للبيئة المصرية .

ثبات المقياس : قامت الباحثة بحساب ثبات الاستبانة بالطرق التالية :

1- طريقة الاتساق الداخلي للأبعاد الأربعة للاستبانة

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية التي تنتمي اليه وكان كما يلي :

جدول ( 1 ) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه استبانة النوموفوبيا

جدول ( 1 )

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة البند ( العبارة= ) ، والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا

ن = ( 83 )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البند ( الفقرة ) | الارتباط بالدرجة الكلية | البند ( الفقرة ) | الارتباط بالدرجة الكلية | البند ( الفقرة ) | الارتباط بالدرجة الكلية |
| 1 | \*\*0812 | 8 | \*\*0.861 | 15 | \*\*0.711 |
| 2 | \*\*0.651 | 9 | \*\*0.722 | 16 | \*\*0.701 |
| 3 | \*\*0.628 | 10 | \*\*0.663 | 17 | \*\*0.732 |
| 4 | \*\*0.705 | 11 | \*\*0.749 | 18 | \*\*0.835 |
| 5 | \*\*0.779 | 12 | \*\*0.759 | 19 | \*\*0.594 |
| 6 | \*\*0.759 | 13 | \*\*0.813 | 20 | \*\*0.612 |
| 7 | \*\*0.701 | 14 | \*\*0.768 |  |  |

 \*\* دالة احصائيا عند مستوى 0.01

اتضح من الجدول السابق( 1 ) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على ثبات التكوين للاستبانة بالدراسة الحالية . .

كما تم استخراج معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة للنوموفوبيا بالدرجة الكلية

جدول ( 2)

معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للنوموفوبيا

|  |  |
| --- | --- |
| الأبعاد | معامل الارتباط ( الدرجة الكلية )  |
| البعد الأول عدم القدرة على التواصل | \*\*0.738 |
| البعد الثاني فقدان الاتصال | \*\*0.817 |
| البعد الثالث عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات | \*\*0.680 |
| البعد الرابع التخلي عن وسائل الراحة | \*\*0.807 |

\*\* دالة احصائيا عند مستوى 0.01

حساب الثبات للاستبانة بطريقة الفا كروناخ : : حيث قام معد الاستبانه في صورتها الأجنبية بحساب معامل الثبات لأبعاد الاستبانه وذلك بحساب معامل /الفا كرونباخ ، كما قامت مترجمة الاستبانة بحسابه حيث بلغت قيمته ( 0.95) باستخدام معادلة الفا كرونباخ .

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب معامل ثبات الاستبانة بطريقة الفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية وحصلت على معامل ثبات قيمته ( 0.83 ) باستخدام معادلة الفاكرونباخ .

ثانيا : مقياس تقدير الذات

من اعداد الباحثة : ويهدف المقياس إلى تقدير الفرد لذاته الإيجابية والسلبية ويتكون المقياس من ( 20 عبارة ) تتضمن (10 عبارات إيجابية ) ، ( 10 عبارات سلبية ) ، ويجيب عليها المفحوص في ضوء مقياس خماسي التدريج ( أوافق بشدة ، أوافق ، أوافق الى حد ما ، أوافق بدرجة قليلة ، لا أوافق ابدا ) ، وتعطى الدرجات للبنود الإيجابية كما يلي ( 5-4-3-2-1) والعكس للبنود السلبية ( 1-2-3-4-5 )

حساب صدق وثبات المقياس :

وقامت الباحثة بحساب ثبات المقياس كما يلي : باستخدام طريقة ألفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ معامل الثبات ( 0.0.92 ) .

طريقة الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية . وكان كما يلي :

جدول ( 4) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية

جدول ( 4 )

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة البند ( العبارة= ) ، والدرجة الكلية للمقياس ن(83)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البند ( الفقرة )  | الارتباط بالدرجة الكلية | البند ( الفقرة )  | الارتباط بالدرجة الكلية | البند ( الفقرة )  | الارتباط بالدرجة الكلية |
| 1 | \*\*0.747 | 8 | \*\*0.843 | 15 | \*\*0.559 |
| 2 | \*\*0.703 | 9 | \*\*0.793 | 16 | \*\*0.708 |
| 3 | \*\*0.887 | 10 | \*\*0.763 | 17 | \*\*0.682 |
| 4 | \*\*0.868 | 11 | \*\*0.663 | 18 | \*\*0.640 |
| 5 | \*\*0.471 | 12 | \*\*0.711 | 19 | \*\*0.615 |
| 6 | \*\*0.843 | 13 | \*\*0.762 | 20 | \*\*0.747 |
| 7 | \*\*0.553 | 14 | \*\*0.559 |  |  |

\*\* دالة احصائيا عند مستوى 0.01

اتضح من الجدول السابق( 4 ) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على صدق التكوين للمقياس .

ولحساب صدق المقياس قامت الباحثة بتوزيع المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في مجال رياض الأطفال ، وعلم النفس عدد ( 6) بهدف استخراج الصدق المنطقي عن طريق التحكيم ، واتفق المحكمين بنسبة 0.93 % على جميع فقرات مقياس تقدير الذات ، وتم حذف بعض العبارات وتعديل الصياغة لبعض العبارات وفقا لآراء المحكمين .

مما يدل على أن مقياس تقدير الذات يتسم بدرجة جيدة من الثبات والصدق تفي بمتطلبات البحث .

ثالثا مقياس السعادة النفسية:

من اعداد الباحثة قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية ، والدراسات السابقة ، والمقاييس الأجنبية والعربية المختلفة والاستفادة منها في وضع المقياس الحالي ، ويهدف المقياس إلى قياس السعادة النفسية ، وهو يتكون في صورته النهائية من ( 20) فقره ، وأمام كل فقرة خمسة بدائل هي كما يلي ( تنطبق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة ، بدرجة ضعيفة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) ، ويطلب من المفحوص تحديد البدائل التي تنطبق والتي لا تنطبق ، وتكون أعلى درجة للمقياس (100) ، وأقل درجة (20) درجة ، ويوجد عبارات إيجابية ويكون التصحيح ( 5،4،3،2،1) ، أما العبارات السلبية فيكون العكس كما يلي ( 1،2،3،4،5 ) .

صدق وثبات المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في مجال رياض الأطفال، وعلم النفس، والمناهج وطرق التدريس عدد (6) بهدف استخراج الصدق المنطقي عن طريق التحكيم، وتم حذف ثلاث عبارات، وتعديل الصياغة لفقرتين وبذلك أصبح العدد الكلي للمقياس (20) فقرة بدلا من (23 ) فقره ، وتوصل الاتفاق بين المحكمين مابين 90% & 94/% .

حساب ثبات المقياس: تم استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من ( 83) طالبة بالطفولة المبكرة، وحصلت على معامل ثبات ( 0.82) .

وأيضا استخدام طريقة الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية . وكان كما يلي :

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية

جدول ( 5 )

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة البند ( العبارة= ) ، والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية ن(83)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البند (الفقرة )  | الارتباط بالدرجة الكلية | البند (الفقرة )  | الارتباط بالدرجة الكلية | البند (الفقرة )  | الارتباط بالدرجة الكلية |
| 1 | \*\*0.346 | 8 | \*\*0.358 | 15 | \*\*0.715 |
| 2 | \*\*0.6798 | 9 | \*\*0.324 | 16 | \*\*0.415 |
| 3 | \*\*0.486 | 10 | \*\*.0649 | 17 | \*\*0.445 |
| 4 | \*\*0.402 | 11 | \*\*.0539 | 18 | \*\*0.370 |
| 5 | \*\*0.663 | 12 | \*\*0.426 | 19 | \*\*0.485 |
| 6 | \*\*0.316 | 13 | \*\*0.574 | 20 | \*\*0.380 |
| 7 | \*\*0.520 | 14 | \*\*0.747 |  |  |

\*\* دالة احصائيا عند مستوى 0.01

اتضح من الجدول السابق( 5 ) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

نتائج الدراسة وتفسيرها :

للإجابة على التساؤل الأول :

ما نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة.

فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة على استبانة النوموفوبيا

جدول ( 6 )

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأبعاد مقياس النوموفوبيا ن= (315) طالبة

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | البعد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب  | النسبة المئوية |
| 1 | الأول: عدم القدرة على التواصل  | 17.51 | 5.52 | 3 | 23% |
| 2 | الثاني: فقدان الاتصال | 19.48 | 5.18 | 4 | 25% |
| 3 | الثالث: عدم القدرة على الوصول للمعلومات  | 21.21 | 5.93 | 2 | 28% |
| 4 | الرابع : التخلي عن الراحة | 18.25 | 6.45 | 1 | 24% |
|  | الدرجة الكلية للمقياس | 76.45 | 17.55 |  | 25% |

يتضح من الجدول ( 6 ) أن مستوى النوموفوبيا ككل وأبعادها كانت منخفضة لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة .وبلغ (25%) ، وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي تراوح ما بين ( 21.12 ، 19.48 ) وحصل البعد ( عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ) على المرتبة الأولي ، وبنسبة ( 28%) . ثم البعد ( فقدان الاتصال ) في المرتبة الثانية وحصل على نسبة ( 25%) ويليه البعد ( التخلي عن وسائل الراحة ) حصل على المرتبة الثالثة وبنسبة (24%) أما المرتبة الأخيرة فكانت من نصيب البعد (\_عدم القدرة على التواصل ) وبنسبة (23%) . .

أي أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة من وجهة نظر الطالبات جاءت بنسبة منخفضة ( 25%) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من : بيفين وآخرون Bivin,J.B 2013) ) حيث أشارت أن ( 23% ) من الطلبة يعانون من النوموفوبيا ، وتقترب نتائجها من دراسة كل من : تافولاكسي وريتشارد Tavolacci, Richard, et .al, 2015)) التي توصلت إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة قد بلغت ( 31.31% ) ، وتقترب في الاتفاق أيضا من دراسة Ramyra,2015) Ramudu RV, RamyaRa) التي أجريت على الطالبات بالجامعة في الهند وتوصلت إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا وصل إلى ( 34.52% ) & وتختلف مع دراسة يوسال ، وأوزين ( Usal,Ozen, 2016) التي أظهرت أرتفاع نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات ( الإناث ) بجامعة بتركيا حيث بلغت ( 53% ) ، كما تختلف مع دراسة يليدريم ، وسمير ،2016 ( Yildrim ,Sumuer& Yildirim ,2016 ) التي توصلت إلى ارتفاع نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة والتي وصلت إلى ( 42.5% ) .

\*\* وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة نظرا لاستخدام الهواتف المحمولة لدى الطالبات بالجامعة لما تحتاجه من تطبيقات وتكنولوجيا تساعد الأفراد على الوصول إلى المعلومات لذا جاءت في المرتبة الأولى (عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات) والتي تعني بعدم قدرة الطالبات للوصول إلى المعلومات مما يعني أن انقطاع الاتصال بالأنترنت أدى إلى شعور الطالبات بعدم القدرة على الحصول على المعلومات التي يرغبن في الوصول إليها مما أدي إلى احساسهم بالخوف والتوتر والقلق ، ثم جاء البعد الثاني في الترتيب وهو ( فقدان الاتصال ) أو فقدان الترابط ( الشبكة ) وهو يعنى أن الطالبات بدأن يشعرن بالقلق لانقطاع الانترنت وبالتالي عدم قدرتهن على متابعة الأخبار المحلية والعالمية ، وعدم التمكن من التعرف على الاشعارات الواردة أو التواصل عن طريق الايميل ( البريد الإلكتروني ) ، ثم جاء البعد الثالث بالترتيب وهو ( التخلي عن الراحة ) : وهنا تفقد الطالبات احساسهن بالراحة نتيجة حالة التوتر والخوف والقلق التي شعرن بها نتيجة فقدان الانترنت أو نفاذ شحن الهاتف ، وفي المرتبة الأخيرة جاء البعد ( عدم القدرة على التواصل ) وهنا فقد الطالبة قدرتها على الاتصال بالآخرين من الأهل أو الأصدقاء .

وتري الباحثة أنه على الرغم من أن نسبة انتشار النوموةفوبيا لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة جاء بدرجة متوسطة ( 25% ) إلا أن هذه الظاهرة تستدعي من الباحثين اجراء المزيد من الدراسات التوعوية للحد من خطورة انتشار النوموفوبيا لدى طالبات الجامعة .

وللإجابة على فروض الدراسة كما يلي :

الفرض الأول:

والذي ينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا لدرجات الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة عل استبانة النوموفوبيا ( الدرجة الكلية ، و الأبعاد الفرعية ) وبين المتوسطات الحسابية لدرجاتهن على مقياس السعادة النفسية ." للإجابة على الفرض الأول قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة على استبانة النوموفوبيا وبين درجاتهن على مقياس حل السعادة النفسية

جدول ( 8) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على استبانة النوموفوبيا وبين درجاتهن على مقياس السعادة النفسية

|  |  |
| --- | --- |
| استبيان النوموفوبيا | معامل الارتباط  |
| مقياس السعادة النفسية  |  |
| البعد الأول  | -0.031 |
| البعد الثاني  | -0.003 |
| البعد الثالث | -0.14 |
| البعد الرابع | -0.18 |
| الدرجة الكلية  | -0.07 |

اتضح مما سبق وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة بين استبيان النوموفوبيا ومقياس السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال وبذلك يتم رفض الفرض الحالي .

حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين ( -0.003 ، -0.31 ) أي أن العلاقة سلبية بين أبعاد النوموفوبيا والسعادة الذاتية لدى الطالبات المعلمات بكلية الطفولة المبكرة بالجامعة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : Ozdemir,B& Cakir,O& Hussain, I , 2018 ) ) والتي أكدت أنه كلما ارتفعت النوموفوبيا كلما زاد انخفاض السعادة النفسية للأفراد .وذلك لأن إحساس الفرد بالتخلي عن راحته وعدم القدرة على الاتصال بالهاتف يجعله يدخل في حالة من القلق والتوتر وهذا بدون شك يفقده سعادته والرضا بالحياة .

وترى الباحثة أيضا إن الإحساس بالسعادة كما تم ذكره بالأدبيات سالفة الذكر يعتبر من مؤشرات الانسان السوي والتي تشعره بنوع من الرضا والتأقلم مع الحياة ، كما أنها حالة عقلية وجدانية تظهر بقوه خلال أنشطة الفرد اليومية ( Lewis, S. ,2010). لذا فإن استخدام الأفراد للهواتف المحمولة بشكل معتدل وعدم وصولهم إلى حالة متزايدة من النوموفوبيا أدى إلى عدم وجود علاقة إيجابية بين النوموفوبيا والسعادة النفسية .وبذلك تم رفض الفرض الأول للدراسة الحالية .

الفرض الثاني :

والذي ينص على أنه : " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا لدرجات الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة عل استبانة النوموفوبيا ( الدرجة الكلية ، و الأبعاد الفرعية ) وبين المتوسطات الحسابية لدرجاتهن على مقياس تقدير الذات .

للإجابة على الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة على استبانة النوموفوبيا وبين درجاتهن على مقياس تقدير الذات

جدول ( 7) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس النوموفوبيا وبين درجاتهن على مقياس تقدير الذات

|  |  |
| --- | --- |
| استبيان النوموفوبيا | معامل الارتباط  |
| مقياس تقدير الذات  |  |
| البعد الأول  | 0.40 |
| البعد الثاني  | 0.035 |
| البعد الثالث | 0.015 |
| البعد الرابع | 0.25 |
| الدرجة الكلية  | 0.42 |

 تبين من الجدول ( 7 ) أن معامل الارتباط بين النوموفوبيا وتقدير الذات قد بلغ ( مابين 0.15، 0.40 ) ، وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من : أرغوموسيا ، فيلروآخرون Argumosa,Villar, &Vigil,Colet, Andreu ( 2017) : & دراسة مايانغ ساري ، أريانه MayangSari& Ariana ( 2015) التي أكدت أنه كلما أرتفعت النوموفوبيا عند الأفراد كلما زاد من انخفاض مستوى تقديرهم للذات ، وترى الباحثة أن : هذه النتيجة تتفق أيضا مع دراسة مايانغ ساري ، أريانه Mayang,Sari& Ariana ( 2015) التي أوضحت أن زيادة النوموفوبيا تؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة ، وتقدير متدني للذات ، وعدم احترامه لذاته ، كما تري الباحثة أن الأفراد ذوي الذات المنخفضة والذين يعانون من مشاعر الدونية ، وعدم نجاحهم في المجتمع دراسيا أو عمليا مقارنه بأقرانهم في نفس أعمارهم ، فإنهم قد يلجأون إلى الهاتف المحمول نوع من الهروب من الواقع ، ودليل على ضعف الذات والإحساس بالدونية في العالم الواقعي الذي يعيش فيه فيلجأ إلى عالم افتراضي يجعله يشعر بتقدير ذاتي وسعادة مزيفه أو مؤقته ، أما الطالبات بالدراسة الحالية فإنهن لا يمتلكن مستوى عالي من النوموفوبيا لذا كانت العلاقة الارتباطية غير دالة لديهن . ولكن ترى الباحثة أن هذا مؤشر يلفت انتباه المربين إلى زيادة الاهتمام بتجنب النوموفوبيا والوقوف على هذه الظاهرة مع طلابنا وطالباتنا قبل أن تتفاقم وتؤثر على تقديرهن لذواتهن مما يؤثر سلبا على أطفالهن بالروضة .

وتري الباحثة أن التطور التكنولوجي الهائل من حولنا ، واستخدام الهواتف المحمولة بشكل ملفت للأنظار قد يصل في بعض الأفراد إلى حالة من النوموفوبيا ( الخوف المرضي من فقد الجوال ) وهذا الارتباط بالتكنولوجيا قد يؤثر بالسلب على إحساس الفرد بالسعادة الحقيقية أو تقديره الإيجابي للذات .

التوصيات والمقترحات :

الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوعوية للحد من ظاهرة انتشار النوموفوبيا لدى الطلاب والطالبات بالجامعة .

إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بالنوموفوبيا وعلاقتها بأساليب التعليم والتدريس لدى الطالبات بالجامعة .

زيادة الأنشطة والأندية الطلابية للطالبات بالجامعة للحد من استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة .

إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول النوموفوبيا وعلاقتها بالصحة النفسية للفرد .

المراجع :

المراجع العربية :

- أبو هاشم ، السيد محمد ( 2012 ) : صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة . دراسات تربوية ونفسية . مجلة كلية التربية ( الزقازيق ) . مصر . ع (75) . 134-1010.

- ديب ، فتحية ( 2014 ) : أهمية تقدير الذات في حياة الفرد . مجلة العلوم الإنسانية . العدد ( 17) .

- سليمان ، سناء ( 2010) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، ط1 عالم الكتب للنشر . القاهرة . مصر .

- عبد الوهاب ، أماني عبد المقصود ( 2006) : السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين . مجلة البحوث النفسية والتربوية . 236-254.

- الضبع ، فتحي عبد الرحمن (2012) : الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس . العدد التاسع والعشرون الجزء الأول . 135-167

- العكوم ، شرين عدنان ( 2017) : الخوف المرضي من فقاد الهاتف النقال ( النوموفوبيا ) لدى طالبات جامعة اليرموك . رسالة ماجستير . غير منشورة .

- القطاوي ، سحر منصور ( 2013) : الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعيا .دراسات عربية في التربية وعلم النفس .ع45, ج 1 .

-المقرن ، عبد اللطيف ( 2009) : تنمية الثقة في النفس وتقدير الذات . منشورات مركز الارشاد والتوجيه

. السعودية .

-النجار ، علاء السعيد ( 2013) : النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات ، والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد ( 94) ، المجلد الثاني ، 251-285

- ميموني بدرة معتصم ومصطفى ميموني (2010 ) : ، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة. ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.

[Abraham, ,N., Mathias, J., & Williams, S. ( 2014 ) A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore.](https://search.proquest.com/education/docview/1702910492/47C0B097E36342E8PQ/1?accountid=142908" \o "A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore) Asian Journal of Nursing Education and Research; 4, ( 4) , 421-428.

Acharya,Jayanti. P & Acharya, Indranil& Waghrey, Divya ( 2013) :

[A study on some psychological health effects of cell-phone usage amongst college going students, International Journal of Medical Research & Health Sciences,2,(3), 388-394 .](https://www.ijmrhs.com/medical-research/a-study-on-some-psychological-health-effects-of-cellphone-usage-amongst-college-going-students.pdf)

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). Journal of Adolescence, 56, 127-135.

- Ashwini S Dongre1, Ismail F Inamdar2, Pragat L Gattani3( 2017) Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health, National Journal of Community Medicine,Volume 8,11.Nov 2017 Page 688

. Bivin.J.B , et al,. ( 2013 ) : Nomophabia - Do we really need worry about? A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health sciences, Reviews of Progress -1 (1) , 1-5

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

Cer , Erkan & Sahin, Ertugrul ( 2017) : The Effects of Quality Books for Children and the Metacognitive Strategy on Students’ Self-Esteem Levels. Journal of Education and Learning; Vol. 6, No. 1.

Deniz Mertkan Evren & Okan A, Soner ( 2017) : Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği ,,, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2017, Cilt 7, Sayı 1, 86-95

Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, et al. ( 2010) : A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. Indian Journal of Community Medicine; Chandigarh . 35, ( 2) , 339-341.

Engel ,Beverly ( 2006) : Healing Your Emotional Self: A Powerful Program to Help You Raise Your Self-Esteem, Quiet Your Inner Critic, and Overcome Your Shame.John wiley,New jersy .

[Forgays](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213004032#!) ,D.Hyman & Schreiber,, [Jessie](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213004032%22%20%5Cl%20%22%21)  ( 2014) :Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use, [Computers in Human Behavior](https://www.sciencedirect.com/science/journal/07475632), [Journal Psychology](https://plus.google.com/110944659333075450316) Jpgdan kesehatan Mental,4(3),157-163.

Gegin, Deniz Mertkan&Arslan, Okan& Sumuer, Evren &Yildrim, Soner ( 2017) : Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University ogre men Adularia Arasında Nomofobi Yaygınlıgı: Trakya Universities. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi ,7, ( 1) , 86-95

Gezgin ,Deniz Mertkan& Cakir Ozlem& Yildirim , Soner. ( 2018) : The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia, International Journal of Research in Education and Science 4, (1) p 215-225

.

Gezgin, Deniz Mertkan; Hamutoglu, Nazire Burcin; Sezen-Gultekin, Gozde; Ayas, Tuncay ( 2018) : The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents,  International Journal of Research in Education and Science, v4 n2 p358-374

Hildebrandt, D. R . (2007) : Relationship between body image and self-esteem among ninth and twelfth graders, from: www.uwstout.edu/lib/thesis.

Jena ,R .K. ( 2015 ) : Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. SMART Journal of Business Management Studies, 11,(1) ,42-51

- Kaczor, C., (2015). Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. Journal of Psychology and Christianity,34(3),196-204

Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. INCON 2015.E-issn-2320-0065.

- Kalyuzhnova, Y., &Kambhampati, U. (2008). The Determinants of Individual Happiness in Kazakhstan. In press, 1-32.

King,A., Valença, A. M, &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.

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.

Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone

usage on student learning. Communication Education, 62,233–252

Lee, Y., Chang, C., Lin, Y. & Cheng, Z. (2014). The dark side of smart phone usage: Psychological traits, compulsive behavior and techno stress. Computers in Human Behavior, 31, 373-383.

- Lewis, S. (2010). Towards a Complete Account of Psychological

Happiness.Praxis, 2 (2), 58-81.

Lengacher Lucas. ( 2015 ) : Mobile Technology: Its Effect on Face-to-Face Communication and Interpersonal Interaction, Journal of the Undergraduate Research Council for the Human Sciences, 14,(1) ,

Mayangsari,A.P., Ariana, A.D.( 2015) : Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada RemajaNetherlands, htt://worlddatabaseofhappiness.eur.nl.

Noack, J. (2009). Not just “Nerd Camp”: The influence of association-

with gifted peers in a non- evaluative residential setting on adolescent

self-concept, self-esteem, and social ease. M .A Rice University.

Ozdemir,B& Cakir,O& Hussain,I ( 2018 ) : Prevalence of Monophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students, Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 14 (4),1519-1532

Pellowe ,Louise&, Cooper, Angier& Mattingly ,Brent ( 2015) : Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance, Undergraduate Journal of Psychology, 28, (1),20-25.

Ramudu RV, RamyaRaj D.M., Reddy KG,& Ramana PV. ( 2015) : A study of assessment of mobile phone dependence among medical students in tertiary care teaching hospital. Indo-American Journal of Pharmaceutical Research,8(5),2583-2587.

Richter, A, Ridout, N: (2011). Self-esteem moderates affective reactions to briefly presented emotional faces. Journal of research in personality, 45 (3), pp. 328-331.

Sharma, N. , Sharma, P. , Sharma, N. , & Wavare, R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. International Journal of Research in Medical Sciences, 3(3), 705

Sligman , M., steen , T., park , N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress . American psychologist 60 , 5; 410 \_ 421.

Tavolacci, M.P. , Meyrignac, G. , Richard, L. , Dechelotte, P. , & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. European Journal of Public Health, 25(3). 206-211.

Uysal,S., Ozen, H., & Madenoglu, C. (2016). Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia. The Global e-learning Journal, 5(2). Walsh, S. P., White, K. M., & McD Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on

- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. Dutt, & B. Radcliff (Eds.), Happiness, economics and politics. 69-45. Cheltenham, UK. Edward Elger

.- Weiss, Laura A.; Westerhof, J.; Bohlmeijer, E. (2016) Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

- Yasan Ak, Nehir& Yildirim, Soner ( 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

- Yildirim, Caglar ( 2014 ) : Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research,Master Degree , Iowa State University,USA.

Yildirim, Caglar; Sumuer, Evren; Adnan, Muge; Yildirim, Soner ( 2016): . A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students.
Information Development,32.(5),1322-1331.

Yildirim, C.& Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130–13.

Yun, G. K. (2011). The effects of a movement-based after-school music program on music underachievers’ musical achievement, social development and self-esteem. Ph.D. Arizona State University.

Zutphen,P.J.M.V. ( 2015) : Compulsief sociale mediagebruik De rol van Fear of Missing Out, nomophobia en ervaren sociale druk, Masterthesis Jeugdstudies, Universiteit Utrecht, https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/321770

Powered by

,