

رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة

الثانوية في محافظة غزة

د. توفيق محمد شبير

أستاذ مساعد - الجامعة الإسلامية - غزة

د. باسل مهدي خضر

أستاذ مساعد - الجامعة الإسلامية - غزة

أ. نبيلة نبيل الحايك

إخصائية نفسية

(تاريخ الاستلام 2023/04/04، تاريخ القبول 2023/07/06)

The Phobia of Losing The Smart Phone (Nomophobia) and its Relationship to Social Anxiety
Among Secondary School Students in Gaza Governorate

Dr. Tawfiq Muhammad Shubeir

Assistant Professor – Islamic University – Gaza

Dr. Basel Mahdi Khader

Assistant Professor – Islamic University – Gaza

Mr. Nabila Nabil Al-Hayek

Psychologist

(Received 04/04/2023, Accepted 06/07/2023)



د. توفيق شبير - غزة E-mail address: shubier@iugaza.edu.ps البريد الإلكتروني:

د. باسل خضر - غزة E-mail address: tshubier@iugaza.edu.ps البريد الإلكتروني:

أ. نبيلة الحايك - غزة E-mail address: tshubier@iugaza.edu.ps البريد الإلكتروني:

الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف إلى العلاقة بين رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا)، والقلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة، وكذلك معرفة مستوى رهاب فقدان الهاتف الذكي والقلق الاجتماعي حسب متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي؛ ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) من طلبة الثانوية العامة منهم (٢٠٢) من الطلاب بواقع (٦١.٤٪)، و(١٢٧) بواقع (٣٨.٦٪) من الطالبات في محافظة غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون استبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا)، واستبانة القلق الاجتماعي (من إعداد الباحثين). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع (للموموفوبيا) لدى عينة الدراسة، حيث بلغت نسبته (٥٥.٢٨٪)، ووجود مستوى متوسط للقلق الاجتماعي، حيث بلغت نسبته (٤٤.٧٨٪). كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية (للموموفوبيا) والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات (النوموفوبيا) بالنسبة لمتغير (التخصص)، وذلك لصالح طلبة التخصص الأدبي. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق الاجتماعي تعزى (للمستوى الدراسي) لصالح طلبة الصف العاشر. في حين أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات (النوموفوبيا) بالنسبة لكل من متغير: (الجنس، والمستوى الدراسي)، كذلك لم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق الاجتماعي بالنسبة لمتغير (الجنس، والتخصص). وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج إرشادية للحد من الآثار السلبية لاستخدام للهاتف الذكي والذي قد ينتج عنه (النوموفوبيا).

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، القلق الاجتماعي، طلبة المدارس الثانوية، محافظة غزة

ABSTRACT:

The study aimed to identify the relationship between fear of losing the mobile phone (Nomophobia) and the social anxiety among secondary school students. Also, the study aimed to identify the levels of fear of losing the mobile phone and the social anxiety according to gender, specialty, and level of study. To achieve the objectives of the study, the researchers used the descriptive analytical approach. The sample consisted of (329) secondary school students (202 (61.4%) males and 127 (38.6%) females) in Gaza governorate. Nomophobia scale and social anxiety scale were used in the study (both were prepared by the researchers). The results showed that there was a high level of nomophobia (55.28%) and moderate level of social anxiety (44.78%). Furthermore, there was a positive significant correlation between nomophobia and social anxiety. The results also revealed that there was a significant difference of the level of nomophobia related to specialty in favor of students who studied arts. Regarding the social anxiety, the results showed that there was a significant difference of the level of social anxiety related to the level of study in favor of tenth grade. Moreover, there were no significant differences of the nomophobia levels related to gender and study level. Similarly, there were no significant differences of the social anxiety levels related to gender and specialty. The authors recommended that there is a need to provide counseling programs to confront the negative effects of using mobile phones, which may cause nomophobia.

Keywords: Nomophobia, social anxiety, secondary school students, Gaza governorate

المقدمة :

يحتاج الإنسان بشكل دائم للشعور بالرضا والصحة النفسية، وتظهر هذه الحاجة لدى الإنسان في شتى مراحل العمر المختلفة، لا سيما مرحلة المراهقة والتي تعتبر من المراحل العمرية الهامة نظراً للتغيرات الفسيولوجية والسلوكية والنفسية التي تميزها عن غيرها من المراحل، ونتيجة لهذه التغيرات فقد يلجأ المراهق للعزلة والانطواء، وربما تجتاحه مشاعر الخوف والقلق، ويرى فرج (٢٠٠٩م) بأن هذا الخوف قد يؤثر على حياة الفرد، ويمنعه من ممارسة حياته اليومية بشكلها السليم، ويرى (Gezgin, et al, 2018) بأن هذا الخوف قد يؤثر سلباً على الأداء الوظيفي للفرد، وبأنه يندرج تحت فئة إحدى الأمراض النفسية، حيث يظهر بصورة خوف دائم من نشاط، أو موقف، أو شيء محدد بسبب حدوثه أو رؤيته؛ مما يشعر الشخص المصاب بهذه الأعراض بحالة من الاضطراب نتيجة إدراكه لعدم منطقية هذا الخوف، وعدم قدرته على التخلص منه.

ومن المخاوف المستجدة في العصر الحديث ما يعرف بالنوموفوبيا، حيث ربما يشعر الفرد بالقلق في حالة الابتعاد عن الهاتف المحمول، أو نتيجة نسيانه في مكان ما، وهذا ما يؤثر على الفرد بشكل سلبي فيشتت الفرد عن أداء أنشطته اليومية. ويعرف المومني والعكوم (٢٠١٧م) النوموفوبيا بأنها حالة من الخوف المرضي يصيب الفرد لمجرد تفكيره بضياع هاتفه أو نسيانه، ويؤكد (Daei et al., 2019) بأنها شكل من أشكال الاضطرابات النفسية الاجتماعية، والتي تظهر كحالة من الخوف الناتج عن عدم قدرة الفرد للوصول إلى الهاتف المحمول، كما يعرفها (Galhardo et al, 2020) بأنها شعور الإنسان بحالة كبيرة من القلق؛ نتيجة عدم توافر الهاتف الذكي أو انقطاع اتصاله بالإنترنت، مما يظهر عليه بعض السلوكيات والأعراض، وتظهر هذه الحالة في العادة عند الأشخاص الذين يستخدمون ويعتمدون على الهاتف بصورة كبيرة؛ مما يجعل منها امتداداً لأجسادهم وجزءاً لا يتجزأ منها.

وتفسر نظرية التدفق النفسي هذه الظاهرة كما يرى الحربي (٢٠٢٠م) بأن الشخص الذي يستخدم الهاتف الذكي والإنترنت ينخرط في الأنشطة التي يقوم بها لدرجة أن يفقد شعوره بمن حوله فيستحوذ الهاتف عليه ويصبح جزءاً منه، وبالتالي يشعر

بالخوف الشديد والقلق في حال عدم القدرة على استخدامه، كما يفسر (Salehan & Negahban, 2013) النوموفوبيا من خلال هذه النظرية كون أن الهواتف الذكية والبيئة التكنولوجية التي توفرها تعطي مستخدميها تجربة ممتعة تجذب المستخدم وتجعل استخدامها أولوية يمكن أن يتنازل من أجلها عن بعض الالتزامات والأنشطة الحياتية.

بينما تفسر النظرية المعرفية الاجتماعية كما يرى Kara et al., (2021) على أساس أن النوموفوبيا تمثل البيئة الافتراضية التي توفرها الهواتف الذكية وهي بمثابة البيئة المختارة من قبل المراهقين، والتي تتيح لهم التحكم بالأنشطة والعوامل الاجتماعية الأخرى وبأن النوموفوبيا هي نمط سلوكي يزداد مع زيادة مدة الاستخدام اليومي للهواتف الذكية.

في حين فسرت النظرية السلوكية النوموفوبيا، كما يرى (٢٠٢٠ Colak, أن استخدام الهواتف المحمولة بكثرة يؤدي إلى إدمانها، خاصة إذا عززت شعوره بالراحة والأمان، فإذا ساهم السلوك بإنقاذ الفرد من المواقف السلبية؛ فإنه يستمر في مواصلة هذا السلوك، وبالتالي فإن استخدام الهواتف المحمولة قد يساعد الناس في التخلص من المواقف السلبية من خلال توفير الرضا والراحة لديهم؛ فيصبح لديهم خوف من فقدان هذا الشعور في حال عدم التمكن من استخدام الهاتف، في حين تذهب نظرية التحليل النفسي كما يرى (Rodríguez et al., 2020) إلى أن إدمان استخدام الهاتف الذكي يساهم في ظهور النوموفوبيا وهذا يعد وسيلة للهروب من الواقع والابتعاد عن الظروف الضاغطة.

وتشير دراسة (King . et al., 2014) إلى وجود مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية الشديدة، والتي قد تصل إلى تسارع في نبضات القلب، والرجفان، والتعرق، والتهاب، والخوف، والاكتئاب، وذكر الجاسر (٢٠١٨م) مجموعة من الأعراض، كالانطوائية، والعصبية الزائدة، وعدم القدرة على التواصل الفعلي والمادي مع الآخرين، والتشوش الدائم للذهن، وضعف التركيز، و القلق والتوتر، ولعل القلق الاجتماعي سمة قد تلازم النوموفوبيا؛ نتيجة لتأثيرها على الصعيد الاجتماعي بشكل واضح. ويُعتبر القلق الاجتماعي من اضطرابات القلق الشائعة بين الجنسين، ويؤكد أبوركبة (٢٠٢١)، بأن القلق الاجتماعي يمثل حالة من الخوف الناتجة عن تعرض الفرد لمواقف اجتماعية

وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٤) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى النوموفوبيا لدى عينة الدراسة بلغ ٦٥.٧٪ ، بينما مستوى القلق الاجتماعي ٦٩.١٪ ، وأظهرت الدراسة وجود علاقة طردية متوسطة بين كل من النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

وفي ذات السياق هدفت دراسة دردة (2016م) إلى فحص العلاقة بين المكونات العاملة للنوموفوبيا والقلق الاجتماعي والبحث الحسي، واستخدم الباحث مقياس النوموفوبيا، مقياس قلق التفاعل الاجتماعي، ومقياس البحث الحسي، وكانت عينة الدراسة مكونة من (430) طالباً وطالبة جامعية من جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في كل من النوموفوبيا لصالح الذكور، في حين لم توجد فروق جوهرية في القلق الاجتماعي تعزى للنوع . وأشارت دراسة كل من (Esfandiari et al., 2013; Gezgin et al., 2018; B.O'Day & G.Heimberg, 2021) إلى وجود علاقة دالة بين النوموفوبيا والوحدة والعزلة، وضعف المهارات الاجتماعية، وبأن من لديهم قلق اجتماعي لديهم رغبة بالوحدة والعزلة والتوجه نحو التواصل الافتراضي.

ومن خلال عمل الباحثين في تقديم الخدمات النفسية للشرائح العمرية المختلفة فقد ظهرت خصوصية أكثر للطلبة في مرحلة المراهقة والتي تعد إحدى أكثر المراحل حساسيةً وخصوصيةً باعتبارها المرحلة الفاصلة ما بين حياة الطفولة وحياة الرشد، ومع الاقترام الكبير لمُدخلات الحياة العصرية وأبرزها التكنولوجيا لكافة مناحي الحياة وخاصة الاجتماعية منها. وما نتج عن ذلك من تغير في طبيعة المشكلات والصعوبات التي قد يمر بها المراهق، والتي لابد أن تنعكس على مناحي حياته كافة وجودتها. لقد ظهرت لدى الباحثين فكرة دراسة متغيرات الدراسة الحالية، حيث إن هناك تزايد واضح في ظهور أعراض القلق الاجتماعي لدى الطلاب مع الزيادة في ساعات استخدام الهاتف الذكي، خاصة في متابعة مواقع التواصل الاجتماعي، وانعكاس ذلك بشكل أو بآخر على إدراكهم لجودة حياتهم.

ويمكن القول بأنه قد شاع استخدام الهواتف الذكية بين جميع فئات المجتمع، وبمختلف الأعمار، وذلك لما توفره من امتيازات عديده؛ لكن على الرغم من مزايا الهواتف الذكية وسعة انتشارها، إلا أنها يمكن أن تؤثر سلباً على أنماط حياة الأفراد جسدياً،

محرجة أمام الآخرين؛ مما يؤدي إلى إحداث استجابة مقرونة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الآخرين والتفاعل في المواقف الاجتماعية، في حين أشار (Cannon et al., 2020) بأن القلق الاجتماعي بمثابة خوف مفرط وغير عقلاني، وتجنب للمواقف الاجتماعية أو المتعلقة بالأداء؛ بسبب توقع أن يقوم الآخرون بتقييم أفعالهم، في حين يرى (Jiang & Ngien, 2020) بأنه حالة يتجنب فيها الفرد التفاعلات الاجتماعية، ويصبح غير قادر على التصرف بطريقة طبيعية في المواقف الاجتماعية.

وتلعب العوامل الأسرية والاجتماعية والحضارية والمعرفية والخبرات السلبية دوراً كبيراً في نشأة القلق الاجتماعي، وتفسر النظرية المعرفية القلق الاجتماعي من خلال ما يجمعه الإنسان من معارف ومعلومات عن نفسه وعن طبيعة تفاعلاته مع الآخرين، ومن ثم يقوم بتفسير هذه المعلومات وتحليلها بصورة سلبية تؤدي إلى رسم تصورات سلبية عن النفس والبيئة المحيطة به، ويرى أصحاب المدرسة السلوكية حسب حجازي (٢٠١٣) بأن القلق الاجتماعي هو استجابات تم اكتسابها خلال عملية اشتراط كلاسيكية؛ نتيجة منبهات اكتسبت قدرة على إثارة جوانب السلوك؛ بسبب ارتباطها بأحداث تبعث الضرر والسوء، بينما ينظر الاتجاه الإنساني للقلق على أنه خوف من المستقبل وما يتضمنه من أحداث تشكل تهديداً لوجود الإنسان وبقائه، بينما تؤكد أبو عمشة (٢٠١٩) بأن القلق الاجتماعي يظهر نتيجة لعدم التوافق بين الذات والخبرات التي يعيشها الإنسان.

وتناولت العديد من الدراسات طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، حيث أشارت دراسة (Pavithra et al., 2015; Gezgin et al., 2018; Kazem et al., 2021; Louraghi et al., 2018) أن الشباب المراهقين هم الأكثر عرضة للإصابة بالنوموفوبيا، حيث أكدت أن المراهقين وطلبة مدارس الثانوية يستخدمون هواتفهم الذكية والإنترنت بشكل كبير خاصة في عمليات التواصل الاجتماعي، وسماع الموسيقى، وهدفت دراسة، الحلبي (٢٠١٩م) إلى التعرف على النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في محافظات قطاع غزة، واستخدمت الباحثة مقياس النوموفوبيا، ومقياس الاغتراب النفسي، ومقياس القلق الاجتماعي من إعدادها،

التخصص) لدى عينة من طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة.

أهمية الدراسة/ تكمن أهمية الدراسة في الجانب النظري، والتطبيقي كالتالي:
الأهمية النظرية:

- ربما تساهم الدراسة في مساعدة الباحثين؛ لإجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة بالموضوع.
- قد تُعد الدراسة إضافة للمكتبات العربية بشكل عام، ولمكتبات الفلسطينية بشكل خاص، فحسب علم الباحثين تعد الدراسة الأولى التي تناولت هذا الموضوع بمتغيراته المختلفة على المستوى المحلي والعربي.
- المساهمة في بناء قاعدة معرفية لتوعية طلبة الثانوية والجهات ذات العلاقة لإيضاح مفاهيم النموفوبيا والقلق الاجتماعي لمحاولة تلاشي نتائجهم غير المرضية، وبالتالي فهي تفيد في زيادة المحتوى العلمي بخصوص متغيرات الدراسة.
- تقوم الدراسة بتقديم توصيات ومقترحات بحثية من شأنها المساهمة في تقليل تأثير النموفوبيا والحد من القلق الاجتماعي.

الأهمية التطبيقية/

- قد يستفيد من الدراسة صناع القرار ودوائر التخطيط في وزارة التربية والتعليم.
- قد تساعد في وضع برامج إرشادية ربما يستفيد منها المرشدون التربويون والأخصائيون النفسيون في معالجة وترميم الحالة النفسية لهذه الشريحة.
- قد تساهم الدراسة على مستوى الوزارات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني المعنية من خلال خدمات مجتمعية مخصصة لهذه الشريحة.

حدود الدراسة/

- حدود مكانية: تقتصر الدراسة على طلبة الثانوية في المدارس الحكومية بمديرتي شرق وغرب غزة.
- حدود بشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٩) من كلا الجنسين من طلبة الثانوية.

ونفسياً، واجتماعياً، خاصة عندما يصبح الاستخدام مفرطاً؛ فيصبح الفرد غير قادرٍ عن الاستغناء عن هاتفه الذكي لأي سبب كان، ويشعر بالخوف المُبالغ فيه والقلق لمجرد فكرة فقدانه لهاتفه الذكي أو عدم القدرة على الاتصال بالشبكة أو الاتصال بالآخرين. مشكلة الدراسة/

من خلال عمل الباحثين في الحقل العلمي والميداني؛ كونهم يقدمون خدمات نفسية للطلبة فقد لاحظوا ارتباط الطلبة المفرط بهواتفهم الذكية، والقلق الناتج عن فكرة فقدان هواتفهم أو فقدان الاتصال بالشبكة؛ لذلك يحاول الباحثون تسليط الضوء على هذه الظاهرة للوقوف على كلٍ من النموفوبيا، القلق الاجتماعي، ومحاولة التأصيل النظري لهم، كما لم يجد الباحثون دراسات تناولت متغيرات الدراسة على نفس العينة في قطاع غزة، ولذلك تبلورت مشكلة الدراسة الحالية والتي تحاول استكشاف الموضوع وتعرف طبيعة العلاقة بين النموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وتحدد مشكلة الدراسة بالأسئلة الآتية:

١. ما درجة النموفوبيا لدى عينة من طلبة الثانوية في محافظة غزة؟
٢. ما درجة القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الثانوية في محافظة غزة؟
٣. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين النموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النموفوبيا والقلق الاجتماعي تعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية : (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص) لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة/

- معرفة درجة النموفوبيا لدى عينة من طلبة الثانوية بمحافظة غزة.
- معرفة درجة القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الثانوية بمحافظة غزة.
- الكشف عن العلاقة بين النموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.
- استكشاف الفروق في النموفوبيا والقلق الاجتماعي باختلاف بعض متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي،

تناولت العديد من الدراسات متغيري البحث بالدراسة، وسيعرض الباحثون مجموعة من الدراسات التي تناولت هاذين الموضوعين وربطهما بمجموعة من المتغيرات الأخرى، حيث هدفت دراسة، عبد الرزاق، سليمان (٢٠٢١م) للتعرف إلى طبيعة العلاقة بين الخوف من الضياع ورهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الخوف من الضياع، مقياس النوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٤) مراهقاً مغترباً، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين.

كما وهدفت دراسة العتيبي (٢٠٢٠م) إلى الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدارس جدة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياس النوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠٠) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى الجنسين، كما أن النوموفوبيا أعلى لدى الطلاب أكثر منه لدى الطالبات.

بينما هدفت دراسة، الجاسر (٢٠١٨م) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والتحصيل الدراسي للطلبة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياس النوموفوبيا، وكانت عينة الدراسة مكونة من (١٥٤) من طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة سلبية بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول ومستوى التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت.

وفي ذات السياق هدفت دراسة، جيزجن وكاكر & Gezgin Çakır (2016) إلى التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية العامة في تركيا في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة مكونة من (475) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة لوجود فروق دالة إحصائياً في مستوى النوموفوبيا لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى النوموفوبيا لدى الطلبة تعزى لمتغير مدة استخدام الهاتف النقال للإنترنت، بينما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى النوموفوبيا لدى الطلبة تعزى لمتغيرات المستوى الدراسي، والمستوى التعليمي للوالدين، ومدة استخدام الهاتف النقال.

• حدود زمنية: طبقت الدراسة خلال العام الدراسي (٢٠٢٠-2021م)، على طلبة الثانوية المسجلين في مدارس وزارة التربية والتعليم - مديرية شرق وغرب غزة.

• الحدود المفاهيمية: تناولت الدراسة العلاقة بين فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) بالقلق الاجتماعي.

مصطلحات الدراسة/

- يُعرف عبد الله (2017) النوموفوبيا بأنها : الخوف من عدم التواصل الالكتروني أو التقني، وهو خوفٌ مبالغ فيه وغير عقلاني من الابتعاد عن الهاتف الذكي واستخدامه..

- ويعرف الباحثون النوموفوبيا بأنها سيطرت حالة من الخوف المبالغ فيها والتي تظهر على شكل مؤشرات سلوكية كالقلق، والتوتر، والانزعاج وزيادة الاضطرابات العصبية، نتيجة عدم القدرة على استخدام الهاتف المحمول سواء بسبب نسيانه، أو ضياعه، أو نفاذ شحنه، أو فقدان الشبكة، وتصيب الأشخاص الذين يُفردون في استخدام الهاتف الذكي والإنترنت؛ بحيث يشعرون بأنه جزء لا يتجزأ من أجسامهم وامتداد حتمي لها، ويقاس إجرائياً من خلال الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المفحوص باستبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا).

- بينما يعرف الزبير (٢٠٢١) القلق الاجتماعي بأنه: الخوف الملحوظ والمستمر الذي يظهر على الفرد في لحظة محددة أو في عدة لحظات ومواقف.

- ويعرف الباحثون القلق الاجتماعي بأنه حالة مستمرة من الضيق والتوتر المبالغ فيها، تنتج عند تفاعل الفرد مع الآخرين لا سيما في المواقف الذي يعتقد فيها الفرد بأنه محط تقييم وحكم من الآخرين، مما يدفعه لبعض السلوكيات؛ لتجنب هذه المواقف كالانسحاب وانخفاض أدائه المهني والأكاديمي بشكل واضح، وقد يُصاحب ذلك أعراض فسيولوجية كاحمرار الوجه، التعرق، الغثيان، ويقاس إجرائياً من خلال الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المفحوص باستبانة القلق الاجتماعي.

الدراسات السابقة/

درجات القلق الاجتماعي الكلي وأبعاده بين الطلبة (الموهوبين والعاديين).

كما وهدفت دراسة، راودون سي وآخرون (Rawdon C., et AL ٢٠١٩) إلى التعرف على أثر القلق الاجتماعي على المشاعر، والتعرف على فعالية برنامج مقترح لخفض القلق الاجتماعي، وأعد الباحثان مقياس القلق الاجتماعي، مقياس التدريب على المشاعر، والبرنامج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) من المراهقين في إحدى ولايات المكسيك، وتوصلت الدراسة إلى وجود تغير ملحوظ في مستوى القلق الاجتماعي لدى العينة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا التدريب على برنامج الدراسة.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في ربط المتغير المستقل (رهاب فقدان الهاتف الذكي) (النوموفوبيا) مع المتغير التابع (القلق الاجتماعي)، كما تميزت بأن الدراسة الحالية تناولت علاقة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) بالقلق الاجتماعي، من وجهة نظر طلبة الثانوية، كما تميزت بأنها تناولت متغيرين لم تتناولهم أي من الدراسات السابقة وهما علاقة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) بالقلق الاجتماعي. واستفاد الباحثون من الدراسات السابقة صياغة مشكلة الدراسة، وفي اختيار المنهج البحثي المناسب، وكذلك في بناء أدوات الدراسة، وفي اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، كما ساهمت في مناقشة النتائج وتفسيرها.

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في محافظة غزة، والبالغ عددهم (٣٥٦٩٨) طالباً وطالبة (وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٩م،

<https://www.mohe.ps/>), والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١): مجتمع الدراسة تبعاً لإحصائية وزارة التربية والتعليم

بينما هدفت دراسة، ماينساري، واريانا Mayangsari & Ariana (2015) إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والنوموفوبيا لدى المراهقين في اندونيسيا، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس تقدير الذات، مقياس النوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من (103) مراهق، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين تقدير الذات والنوموفوبيا، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود اختلاف في طول فترة امتلاك الهاتف النقال والنوموفوبيا.

كما وهدفت دراسة، زوتفين Zutphen (٢٠١٥). إلى التعرف على أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الهاتف الذكي وعلاقتها بالنوموفوبيا في هولندا، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠١) طالباً من طلاب المدارس الثانوية الهولندية، وتوصلت الدراسة إلى أن الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير عن طريق هواتفهم أكثر عرضة للإصابة بالنوموفوبيا، وبينت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين النوموفوبيا ومتغير الجنس.

وعلى صعيد الدراسات المتعلقة بالقلق الاجتماعي، فقد هدفت دراسة، الزبير (٢٠٢١م) إلى التعرف على القلق الاجتماعي لدى الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم، واستخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي من إعداد، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع على مقياس القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة، بينما لم تظهر الدراسة وجود فروق في القلق الاجتماعي حسب الجنس.

وهدفت دراسة، النواصرة (٢٠١٨م) إلى الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي وأبعاده لدى عينة من الطلبة الموهوبين، والطلبة العاديين في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٨٧) من الطلبة الموهوبين و(١٥٨) من الطلبة العاديين، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى القلق الاجتماعي وأبعاده بين الطلبة العاديين والموهوبين منخفض، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

المنطقة	الصف العاشر		الصف الحادي عشر				الصف الثاني عشر				العدد الكلي
			علمي		أدبي		علمي		أدبي		
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
شرق غزة	2531	3266	440	673	1440	1970	295	443	1246	1718	١٤٠٢٢
غرب غزة	4075	4064	1439	1353	2047	2266	1159	1129	1901	2243	٢١٦٧٦
العدد الكلي	٦٦٠٦	٧٣٣٠	١٨٧٩	٢٠٢٦	٣٤٨٧	٤٢٣٦	١٤٥٤	١٥٧٢	٣١٤٧	٣٩٦١	٣٥٦٩٨
	١٣٩٣٦		٣٩٠٥		٧٧٢٣		٣٠٢٦		٧١٠٨		
			١١٦٢٨				١٠١٣٤				

عينة الدراسة/

لمجتمع الدراسة، ويمكن الاعتماد عليها في استكمال إجراءات

الدراسة.

وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٠) من طلبة المرحلة

الثانوية، وذلك بغرض التأكد من الخصال السيمتية للأدوات.

$$n = \frac{\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2}{1 + \frac{1}{N} \left[\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2 - 1\right]}$$

بارد جيجر =

اما العينة الفعلية فتبعاً لقانون ريتشارد جيجر

لمجتمع الدراسة (٣٨٠) طالباً وطالبة من

غزة، وقد تم اختيارها بطريقة العينة المتيسرة، حيث تم توزيع

(٤٠٠) استبانة على الطلبة، وبعد تنقيح البيانات من الاستبانات

غير المجابة وغير الموافية للشروط أصبح العدد (٣٢٩)، وبذلك

تكون نسبة الاسترداد (٨٦.٦%)، وتعد هذه النسبة ممثلة

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

الدراسة.

خطوات إعداد استبيان النوموفوبيا/

أدوات الدراسة وخطوات إعدادها:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، فضل الباحثون بناء استبيان النوموفوبيا ليتناسب مع نوع العينة وخصوصيتها في المجتمع الفلسطيني، حيث لم يجدوا استبيان للنوموفوبيا طبق على طلبة الثانوية في قطاع غزة، وتم بناء استبيان رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) بعد الاطلاع على دراسة عبد الرازق وسليمان (٢٠٢١)، العتيبي (٢٠٢٠)، الحليمي (٢٠١٩)، دردة (٢٠١٦).

وتم صياغة العبارات بحيث تكون واضحة ومناسبة لقياس ما أعدت له مسبقاً، مع مراعاة السلامة اللغوية، ومن ثم إعداد صفحة خاصة بالتعليمات تشمل على توضيح الغرض من الأداة، وتعليمات خاصة بالإجابة، ومن ثم إعداد الاستبيان في صورته الأولية انظر الملحق رقم (١)، وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من المحكمين انظر الملحق رقم (٢)، من أجل إبداء الرأي في البنود وصلاحياتها للدراسة، وجميعهم أساتذة في الجامعات الفلسطينية بغزة والذين قدموا العديد من التعديلات على الاستبيان، حيث تم حذف الفقرات: (٢، ٧، ١٠، ١٢، ١٤)، بينما تم تعديل الفقرات: (٥، ٦، ٨، ١١، ١٥، ١٦)، واستجاب الباحثون لهذه التعديلات، بإعادة صياغة الاستبيان في ضوء الملاحظات، وأخيراً تم التأكد من الخصائص السيكمترية للاستبيان، وبعد القيام بإجراءات الصدق والثبات أخذ الاستبيان شكله النهائي، حيث اشتملت الصورة النهائية لاستبيان النوموفوبيا (١٥) فقرة حسب نموذج ليكارت الخماسي. والملحق رقم (٣) يوضح الاستبيان في صورته النهائية،

وصف وتصحيح استبيان النوموفوبيا/

تضمنت الاستبانة في صورتها الأولية (٢٠) فقرة، أما في الصورة النهائية فقد تكونت من (١٥) فقرة، حيث أن كل فقرات الاستبانة سلبية تقيس مدى القلق والتوتر الذي يصاحب الطالب من مجرد التفكير بفقدان الهاتف، كما أن أمام كل عبارة خمس إجابات متسلسلة وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة، وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. يتم الإجابة عن واحدة من الخيارات التي أمام العبارة، ويتم تصحيح الاستبيان من خلال المقياس الخماسي، حيث تم ترميز المقياس بخمس قيم وهي القيمة (٠) التي تعني أبداً، والقيمة (١) تعني نادراً، القيمة (٢) تعني أحياناً، القيمة (٣) تعني غالباً، والقيمة (٤) تعني دائماً، وتم تحديد اتجاه الإجابة عن طريق المتوسط الحسابي والأوزان النسبية.

صدق وثبات استبيان النوموفوبيا/

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لاستبيان النوموفوبيا والذي يبين مدى ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبانة، حيث تم حساب معاملات الارتباط بيرسون (Person Correlation) لفقرات استبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا)

جدول (٣): يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية لاستبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا).

النوموفوبيا								
الرقم	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	#	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	#	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	0.57	**0.001	6	0.57	**0.001	11	0.64	**0.001
2	0.46	**0.001	7	0.80	**0.001	12	0.73	**0.001
3	0.64	**0.001	8	0.70	**0.001	13	0.66	**0.001
4	0.55	**0.001	9	0.63	**0.001	14	0.65	**0.001
5	0.50	**0.001	10	0.68	**0.001	15	0.61	**0.001

باستخدام معادلة ارتباط سبيرمان براون للتصحيح
(Spearman-Brown Coefficient) حسب المعادلة

$$\frac{r}{1+r}$$

التالية: معامل الثبات = $\frac{r}{1+r}$ حيث معامل الارتباط والجدول
(٤) يوضح ذلك.

جدول (٤): يوضح نتائج الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ
وطريقة التجزئة النصفية لاستبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي
(النوموفوبيا)

استبيان	عدد العبارات	معامل ألف كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا)	١٥	٠.٨٩	٠.٧٠	٠.٨٢

المحك المعتمد في الدراسة المتعلق باستبيان النوموفوبيا:
تمّ حساب المتوسط المرجح ليكرت Likert الخماسي عن طريق
تحديد طول الفترة حسب نتائج القيم والجدول التالي يوضح ذلك:
جدول (٥): المحك المعتمد لاستبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي
(النوموفوبيا)

المستوى	منخفض جداً	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
القيمة	أقل من ١	١.٠ - 2.0	٢.١ - ٣.٠	٣.١ - ٤.٠
الوزن النسبي	أقل من ٢٠٪	٢٠.١ - ٥٠.٠٪	٥٠.١ - ٧٥.٠٪	٧٥.١ - ١٠٠.٠٪

إبداء الرأي في البنود وصلاحياتها للدراسة، وجميعهم أساتذة في
الجامعات الفلسطينية بغزة، والذين قدّموا العديد من التعديلات
على الاستبيان، حيث تم حذف الفقرات رقم (١٠، ١٣، ١٤،
١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩،
٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤)، واستجاب الباحثون لهذه التعديلات، بإعادة
صياغة الاستبيان في ضوء الملاحظات، كما تم التأكد من
الخصائص السيكومترية للاستبيان، وبعد القيام بإجراءات الصدق
والثبات أخذ الاستبيان شكله النهائي حيث تكون من (٣٠)
فقرة، والملحق رقم (٣) يوضح الاستبيان في صورته النهائية
وصف وتصحيح استبيان القلق الاجتماعي/

يتّضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط لاستبانة رهاب
فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) تراوحت ما بين (٠.٤٦ -
٠.٧٣) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات
الاستبانة الموزعة صادقة لما وضعت لقياسه.

كما تم التأكد من ثبات استبيان النوموفوبيا بطريقتي ألفا كرونباخ
و التجزئة النصفية.

حيث تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والتي يتم فيها
إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية الرتبة، والأسئلة
الزوجية الرتبة لكل بعد، وقد تمّ تصحيح معاملات الارتباط

يتّضح من الجدول السابق أنّ قيمة معامل الثبات الكلي لاستبانة
رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) تساوي (٠.٨٩)، وقيمة
معامل الارتباط المعدل (سبيرمان براون) (Spearman
Brown) للاستبيان تساوي (٠.٨٢)، وهذا يدل على أنّ
الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وقد تضمنت الاستبانة
بصورتها الأولية (٢٠) فقرة، وبذلك تم التأكد من صدق استبانة
الدراسة وثباتها.

خطوات إعداد استبيان القلق الاجتماعي/
بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، فضل
الباحثون بناء استبيان القلق الاجتماعي ليتناسب مع نوع العينة
وخصوصيتها في المجتمع الفلسطيني، وتم إعداد استبيان القلق
الاجتماعي بعد الاطلاع على كل من دراسة الزبير (٢٠٢١)،
والنواصرة (٢٠١٨م) والريماوي (٢٠١٤م)، وتم صياغة
العبارات بحيث تكون واضحة ومناسبة لقياس ما أعدت له
مسبقاً، مع مراعاة السلامة اللغوية، ومن ثم إعداد صفحة خاصة
بالتعليمات تشمل على توضيح الغرض من الأداة، وتعليمات
خاصة بالإجابة، ومن ثم إعداد الاستبيان المكون من (٤٠) فقرة
في صورته الأولية انظر الملحق رقم (١)، وبعد ذلك تم عرضه
على مجموعة من المحكمين انظر الملحق رقم (٢)، من أجل

الخماسي، حيث تم ترميز المقياس بخمس قيم، وهي: القيمة (٠) والتي تعني أبداً، القيمة (١) تعني نادراً، القيمة (٢) تعني أحياناً، القيمة (٣) تعني غالباً، والقيمة (٤) تعني دائماً، وتم تحديد اتجاه الإجابة عن طريق المتوسط الحسابي والأوزان كما تم التأكد أيضاً من صدق الاتساق الداخلي لاستبيان القلق الاجتماعي من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون (Person Correlation) بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦): يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية لاستبيان القلق الاجتماعي

القلق الاجتماعي								
الرقم	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	#	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	#	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	0.29	**0.009	11	0.71	**0.001	21	0.70	**0.001
2	0.56	**0.001	12	0.74	**0.001	22	0.71	**0.001
3	0.63	**0.001	13	0.67	**0.001	23	0.57	**0.001
4	0.79	**0.001	14	0.74	**0.001	24	0.73	**0.001
5	0.50	**0.001	15	0.54	**0.001	25	0.68	**0.001
6	0.49	**0.001	16	0.70	**0.001	26	0.72	**0.001
7	0.49	**0.001	17	0.72	**0.001	27	0.66	**0.001
8	0.64	**0.001	18	0.59	**0.001	28	0.70	**0.001
9	0.71	**0.001	19	0.50	**0.001	29	0.63	**0.001
10	0.74	**0.001	20	0.75	**0.001	30	0.43	**0.001

وبالنسبة لثبات استبيان القلق الاجتماعي فقد تم التأكد من ثبات الأداة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧): يوضح نتائج الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لاستبيان القلق الاجتماعي

استبيان	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
القلق الاجتماعي	٣٠	٠.٩٥	٠.٨٣	٠.٩١

تم وضع الاستبانة حيث تضمنت الاستبانة في صورتها النهائية (٣٠) فقرة، حيث أن كل فقرات الاستبانة سلبية تقيس مدى القلق والتوتر الذي يُصاحب الطالب في المواقف الاجتماعية، والذي يكون نتيجة العزلة والتجنب والابتعاد عن الآخرين في كافة الميادين، كما أن أمام كل عبارة خمس إجابات متسلسلة وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة، وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر، ويتم الإجابة عن واحدة من الخيارات التي أمام العبارة، ويتم تصحيح الاستبانة من خلال المقياس

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط لاستبانة القلق الاجتماعي تراوحت ما بين (٠.٢٩ - ٠.٧٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تُعتبر فقرات الاستبانة الموزعة صادقة لما وُضعت لقياسه.

يتضح من الجدول السابق أنَّ قيمة معامل الثَّبات الكلي لاستبانة القلق الاجتماعي تساوي (٠.٩٥)، وقيمة معامل الارتباط المعدل (سيبرمان براون) (Spearman Brown) لاستبانة القلق الاجتماعي تساوي (٠.٩١)، وهذا يدل على أنَّ الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثَّبات، وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية، قابلة للتطبيق.

المستوى	منخفض جداً	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
القيمة	أقل من ١	١.٠ - 2.0	٢.١ - ٣.٠	٣.١ - ٤.٠
الوزن النسبي	أقل من ٢٠ %	٢٠.١ % - ٥٠.٠ %	٥٠.١ % - ٧٥.٠ %	٧٥.١ % - ١٠٠.٠ %

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استعان الباحثون ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)", وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

(١)

لنسب المئوية، التكرارات، والوزن النسبي.

(٢)

ختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وكذلك اختبار التجزئة النصفية، لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

(٣)

عامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، لقياس درجة الارتباط.

(٤)

ختبار (T) في حالة عينتين (Independent Samples T-Test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين من البيانات الديموغرافية.

(٥) اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance - ANOVA)، لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين ثلاث مجموعات، أو أكثر من البيانات الديموغرافية.

١

تساؤلات وفروض الدراسة/

التساؤل الأول: ما درجة رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) لدى عينة الدراسة؟

للتعرف على مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة، قام الباحثون بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لدرجات الاستبانة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لاستبانة النوموفوبيا

الاستبانة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
النوموفوبيا	2.21	0.8	55.28

(٤٤.٧٨ %)، وهذا يشير إلى أنَّ مستوى القلق الاجتماعي متوسط حسب المحك المعتمد في الدراسة، ويرى الباحثون بأنَّ حالة التعلق واستخدام الهاتف ولساعات طويلة، ووجود مشاعر إيجابية نتيجة لذلك؛ تُعد نوع من التدعيم والتعزيز الذي يُحفز الفرد على استمرارية استخدامه وعدم القدرة عن الاستغناء عنه، فالسلوك محكوم بتوابعه حسب نظرية الإشرط الإجرائي وهذا بدوره

بلغ المتوسط الحسابي لدرجات استبيان النوموفوبيا لدى عينة الدراسة (٢.٢١) درجة، وانحراف معياري (٠.٨) درجة، وبلغ الوزن الحسابي النسبي (٥٥.٢٨ %)، وهذا يشير إلى أنَّ مستوى النوموفوبيا لدى عينة الدراسة مرتفع، في حين المتوسط الحسابي لدرجات القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة (١.٧٩) درجة، وانحراف معياري (٠.٩) درجة، وبلغ الوزن الحسابي النسبي

الحديثة مليئة بالبرامج الجذابة والمغرية، وهذا ما يدفع المراهق للتعلق بالهاتف الذكي فيكون مستودع أسراره وفيه تكمن خصوصيته التي يحرص على عدم اختراقها، وهو الوسيلة لإفراغ واسقاط بعض مكبوتاته وهذا ما قد يُوصله إلى حالة النوموفوبيا وغيرها من المشكلات النفسية والجسدية، وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات، كدراسة (الحليمي، ٢٠١٩) ودراسة (المومني، العكوم، ٢٠١٧) ودراسة (عبدالله، ٢٠١٧)، ودراسة (Yildirim et al, 2016).

التساؤل الثاني: ما درجة القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة؟
للتعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة، قام الباحثون بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لدرجات الاستبانة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان

لاستبانة القلق الاجتماعي

الاستبانة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
القلق الاجتماعي	1.79	0.9	44.78

الأخيرة مما جعل لديه حالة من الصلابة النفسية والعزيمة وهذا ساهم في عدم ارتفاع القلق بشكل ملحوظ. ويدعم ذلك طبيعة المجتمع الفلسطيني الغري والذي يعرف عنه المساعدة والمساندة والدعم الاجتماعي. وقد اقتربت وافقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات، كدراسة (الحليمي، ٢٠١٩) ودراسة (الزبير، ٢٠٢١) ودراسة (يوسف، ٢٠١٣).

الفرض الأول/ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الثانوية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية الصفرية تم إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) " للتعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

يعزز من ظهور حالة النوموفوبيا. ففي مرحلة الثانوية يقتني الطلبة الأجهزة الحديثة على اعتبار أنهم قد وصلوا إلى مرحلة مناسبة من النضج ولأنهم ينظرون إلى أقرانهم ويرغبون في تقليدهم، ولذلك تتيح لهم الأجهزة الحديثة فرص كبيرة للتعلق بكثير من الأنشطة الترفيهية والرياضية والفنية، ويعملوا على تشكيل الصداقات من نفس الجنس أو حتى الجنس الآخر وهذا ما يزيد من تعلقهم بهواتفهم النقالة، وبالنظر إلى خصوصية الظروف السياسية والاقتصادية والحصار الذي يعاني منه الشعب الغزي؛ فإن إقبال الطلبة على الاستخدام المفرط للهاتف النقالة ما هو إلا وسيلة من وسائل الهروب من ضغط الحياة الواقعية، ومحاولة تعويض لنقص جوانب الترفيه التي قد يتمتع بها المراهق في أغلب المجتمعات الأخرى، فالهاتف الذكي هو نافذته للعالم الذي يصعب عليه الوصول إليه بوجود العوائق المفروضة على المجتمع الغزي، مما زاد من ذلك أيضًا التباعد الاجتماعي الذي فرضته جائحة كورونا، هكذا فإن المراهق يبقى أسيرًا لهاتفه الذكي، ويقضي عليه من الوقت الكثير لا سيما بأن الأجهزة

بلغ المتوسط الحسابي لدرجات القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة (١.٧٩) درجة، وانحراف معياري (٠.٩) درجة، وبلغ الوزن الحسابي النسبي (٤٤.٧٨ %)، وهذا يشير إلى أن مستوى القلق الاجتماعي متوسط حسب المحك المعتمد في الدراسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة خصائص المرحلة النمائية التي يعيشها طلبة الثانوية ألا وهي مرحلة المراهقة، حيث يشعر بأنه مركز اهتمام الآخرين، وينتابه شعور دائم بالخوف والرغبة من تقييم الآخرين له، والحكم على تصرفاته وأدائه بشكل عام، ويكمن جزء آخر من مخاوفه أن يكون غير مقبول من قبل الآخرين، وهذا ما قد يسبب له الضيق من التواجد في المواقف الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، كما أن جائحة كورونا فرضت على المجتمع العزلة والتباعد الاجتماعي مما ساهم في وجود القلق الاجتماعي، وبالنظر إلى كون القلق الاجتماعي جاء بنسبة متوسطة فإن طلبة الثانوية في قطاع غزة وبحكم الظروف الخاصة لقطاع غزة فقد عايش ما لا يقل عن ثلاث حروب في السنوات

جدول (١١): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة

بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي

الاستبانة	القلق الاجتماعي	
	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
النوموفوبيا	0.54	0.001**

إحصائية بين كل من النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، واتفقت أيضاً مع دراسة (عبد الرازق وسليمان، ٢٠٢١) ودراسة (الجاسر، ٢٠١٨) ودراسة (عبدالله، ٢٠١٧).

الفرض الثاني/ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين درجات رهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا) لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة بالنسبة: (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص).

لإيجاد الفروق بين درجات النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة بالنسبة للمتغيرات الديموغرافية تم استخدام اختبار ت لعينات مستقلة (independent sample t test)، اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وتبين من الجدول التالي عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في درجات النوموفوبيا لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة تعزى للجنس، وللمستوى التعليمي، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.05$) في درجات النوموفوبيا تعزى للتخصص، والفروق كانت لصالح طلبة التخصص الأدبي.

جدول (١٢) يوضح نتائج اختبارات للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي بين درجات النوموفوبيا بالنسبة لكل من: (الجنس، المستوى التعليمي، التخصص)

يتبين من الجدول السابق أن معامل ارتباط بيرسون يساوي (0.54) بدلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.01$) بين الدرجة الكلية للنوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة، مما يدل على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن الانفصال عن الواقع والعزلة التي يسببها الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، يؤدي إلى ضعف المهارات الاجتماعية لدى طلبة الثانوية لا سيما أن كونهم في مرحلة المراهقة فهم لا زالوا في طريقهم للنضج الاجتماعي ولا زالوا بحاجة إلى الكثير من المهارات الاجتماعية التي يجب أن يتمتع بها الطالب الفلسطيني لا سيما وأن الكثير من الطلبة يعيشون في أسر ممتدة ولهم عائلاتهم ومجتمعاتهم؛ ولذلك فإن مجرد تعرض الطلبة لموقف اجتماعي معين يُظهر مستوى عالٍ من القلق كونه لا يمتلك المهارات اللازمة ولا يعرف كيفية التعامل معها، وذلك خوفاً من التقييمات السلبية وأحكام الآخرين ونظراتهم؛ وبالتالي استمرار الهروب منها والتوجه إلى الإفراط في استخدام الهاتف الذكي واستبدالها بتفاعلات افتراضية عبر تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي التي تحميهم من مخاوفهم، وتوفر لهم بيئة آمنة من وجهة نظرهم يستطيعون من خلالها إبداء آرائهم والتعبير عن مشاعرهم دون الخوف من المجتمع، اتفقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات، كدراسة (الحليمي، ٢٠١٩) التي أظهرت أن هناك علاقة طردية متوسطة ذات دلالة

الاستبانة	المتغير	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
النوموفوبيا	الجنس	ذكر	202	2.25	0.8	.93	//0.351
		أنثى	127	2.16	0.9		
	المستوى التعليمي	الصف العاشر	136	2.31	0.9	1.94	//0.145
		الصف الحادي عشر	64	2.09	0.8		
		الصف الثاني عشر	129	2.17	0.8		

	التخصص	علمي	74	1.98	0.9	-	*0.027
		أدبي	119	2.24	0.8	2.23	

والصرايرة، ٢٠١٩)، ودراسة (الجاسر، ٢٠١٨) ودراسة (المومني، والعكوم، ٢٠١٧) ودراسة (Gezgin & Çakır, 2016). وكذلك يعزو الباحثون وجود فروق في النوموفوبيا لصالح التخصص الأدبي كون التخصص العلمي يتطلب من الطالب جهداً أكبر في التركيز والدراسة والمتابعة من التخصص الأدبي؛ نظراً لطبيعة المواد العلمية ومتطلباتها الصعبة، ومن هنا قد يتوافر لطلاب التخصص الأدبي فرصة أكبر في الوقت المتاح لاستخدام الإنترنت والتصفح من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، بالتالي الزيادة في فرص الاستخدام المفرط للإنترنت والإصابة بالنوموفوبيا.

الفرض الثالث/ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين درجات القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة حسب متغير: (الجنس، المستوى الدراسي والتخصص). لإيجاد الفروق بين درجات القلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة بالنسبة للمتغيرات الديموغرافية تم استخدام اختبار ت لعينات مستقلة (t test independent sample)، اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات القلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة بالنسبة للجنس، والتخصص، في حين تبين وجود فروق دالة في متغير المستوى الدراسي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٣) يوضح نتائج اختبار ت للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي بين درجات النوموفوبيا بالنسبة لكل من: (الجنس، المستوى التعليمي، التخصص)

الاستبانة	المتغير	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	الجنس	ذكر	202	1.79	0.8	-.43	//0.671
		أنثى	127	1.84	1.0		
القلق الاجتماعي	المستوى التعليمي	الصف العاشر	136	2.01	1.0	6.90	**0.001
		الصف الحادي عشر	64	1.58	0.8		

ويفسر الباحثون عدم وجود فروق تعزى للجنس إلى الانتشار الواسع للهواتف الذكية وظهور الهواتف الذكية وتوافرها بأسعار متاحة للجميع، حيث تدعم هذه الهواتف عملية الاتصال بالإنترنت، وتوفر العديد من الخدمات التفاعلية والتطبيقات الحديثة، التي تسهل عمليات التواصل الاجتماعي وتُسرع من الوصول للمعلومات والمواد على اختلاف طبيعتها تعليمية، ترفيهية وغيرها، مما يحفز مستخدميها سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً على استعمالها لساعات طويلة ويزيد من تعلقهم وارتباطهم بها بصورة قد تصل إلى حالة مرضية تشبه حالات الإدمان المتعارف عليها، يضاف إلى ذلك خصوصية مرحلة المراهقة التي تحتويها العديد من الأسرار والتي يضعها المراهق في هاتفه بغض النظر عن كونه ذكراً أو أنثى، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحليمي، ٢٠١٩)، بينما تختلف مع دراسة (عبد الرزاق، وسليمان، ٢٠٢١)، و (الجاسر، ٢٠١٨)، ودراسة (المومني، والعكوم، ٢٠١٧) ودراسة (عبدالله، ٢٠١٧) ودراسة (Gezgin & Çakır, 2016). كما يعزو الباحثون عدم اختلاف النوموفوبيا باختلاف المستوى التعليمي للأفراد، كون الهواتف الذكية أصبحت مصدراً من مصادر التعلم، حيث يستخدمه جميع الطلبة في الصفوف التعليمية المتقدمة، أو في الجامعات للحصول على المعلومات والوصول إلى شروح تُعزز فهمهم للمواد الدراسية وخاصة في ظل ممارسة التعلم عن بعد، وعليه يزداد تعلقهم بهذه الهواتف، كما تتسم الهواتف الذكية اليوم بما تدعمه من تطبيقات حديثة وألعاب متطورة بالعديد من المزايا والسمات التصميمية والوظيفية، التي تجعل منها خيارات جذابة وممتعة للاستخدام ولساعات طويلة للجميع، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (القضاة

		0.8	1.71	129	الصف الثاني عشر		
//0.161	-1.41	0.8	1.56	74	علمي	التخصص	القلق الاجتماعي
		0.8	1.73	119	أدبي		

عدم وجود فروقٍ جوهرية ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين المجموعات الأخرى، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٤) نتائج اختبار LSD للفروقات البعدية بين درجات القلق الاجتماعي بالنسبة للمستوى التعليمي

المتغير	التصنيف	المتوسط الحسابي	الفروقات البعدية		
			1	2	3
المرحلة الدراسية	الصف العاشر	2.00	1	**0.001	**0.006
	الصف الحادي عشر	1.54	-	1	//0.264
	الصف الثاني عشر	1.70	-	-	١

ولإيجاد الفروق في المستوى التعليمي تمّ إيجاد اختبار LSD للفروقات البعدية، حيثُ تبينَ أنَّ طلبة الصف العاشر لديهم مستوى القلق الاجتماعي أعلى من طلبة المرحلتين الحادي والثاني عشر، وهذه الفروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ، في حين تبين

طلبة الصف العاشر يكونون قد انتقلوا من المرحلة الإعدادية حديثاً وهذا قد يولد لديهم حالة من القلق من مراحل الدراسة الثانوية في حين أن طلبة المراحل الأخرى يكونوا قد تعودوا وتكيفوا مع الواقع، واتفقت النتيجة مع دراسة (الريماوي، ٢٠١٤).

توصيات الدراسة.

١. ضرورة تقديم برامجٍ إرشادية لمواجهة الآثار السلبية لاستخدام التكنولوجيا المتمثلة في النوموفوبيا.
٢. ضرورة توجيه برامجٍ إرشادية للطلبة المصابين بالنوموفوبيا، للتخفيف من أثرها السلبي على الإنجاز الأكاديمي، وعلى الجوانب الاجتماعية والشخصية.
٣. العمل على رفع ثقة الطالب بنفسه وبالأخرين؛ من أجل تخفيف القلق الاجتماعي، وذلك بواسطة وسائل وطرق تربوية حديثة، وتكون أهدافها ترفيحية وعلمية.
٤. ضرورة تعزيز الاهتمام من قبل والدي الطلاب والطالبات وتنقيفهم بما يضمن بتعاملهم بحرص وإيجابية في القضايا المتعلقة باستخدام الهاتف الذكي، وأن يكون هناك أوقات معينة لاستعمال الهاتف المحمول.
٥. ضرورة تعزيز الاهتمام من قبل المعلمين والأسرة على زيادة وعي الطالب بالأنشطة الاجتماعية والعمل التعاوني؛ حتى يتغلب على ظاهرة القلق الاجتماعي أمام الآخرين.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن القلق لا يفرق بين ذكر وأنثى، فكلا الجنسين يتعرض لنفس المواقف والظروف، كما أن كلا الجنسين في نفس المرحلة العمرية وهي المراهقة والتي تتميز بالريبة والشك، كما أن هناك حالة من التقارب في نمط التنشئة السائدة في المجتمع الفلسطيني، إضافةً إلى الدعم الذي تلقاه الفتيات في أيامنا هذه؛ للمشاركة في الأنشطة المجتمعية والرسمية بما يساهم في تعزيز ثقتهن بنفسهن وتلاشي الاختلاف في الفروق في تواجدها ضمن البيئة المجتمعية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ردرة، ٢٠١٦)، و (الحليمي، ٢٠١٩)، و (النواصرة، ٢٠١٨)، و يعزو الباحثون عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي يعزى إلى التخصص كون الطلبة يعيشون نفس الظروف بغض النظر عن التخصص الذي ينتمون إليه وبأنهم يتعرضون لنفس طرق ووسائل التنشئة الاجتماعية، واتفقت في ذلك مع دراسة (يوسفي، ٢٠١٣)، في حين يعزو الباحثون وجود فروق في القلق الاجتماعي حسب المرحلة الدراسية حيث أن زيادة النضج العقلي والنفسي لطلبة الصف الحادي عشر والثاني عشر مقارنةً بالصف العاشر، إضافةً إلى الزيادة في الخبرات والتعرض للمواقف الاجتماعية بشكل أكبر وهذا ما يساهم في اكتساب طلاب الصف الحادي عشر والثاني عشر لمهارات التفاعل الاجتماعي، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبقدرةهم على التصرف الصحيح في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أن

محافظة قطاع غزة. غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة).
الجامعة الإسلامية بغزة .

دردرة، السعيد عبد الصالحين محمد. (٢٠١٦م). النوموفوبيا
رهاب الهواتف الذكية وعلاقتها بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي:
دراسة استكشافية. مجلة دراسات نفسية، ٢٦ (٣)، ٣٦١-
٣٩٢.

رفاعي، ناريمان، الطنطاوي، حازم، مظلوم، مصطفى. (٢٠٢٠م).
القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة،
جامعة بنها، كلية التربية، مجلة كلية التربية، ٣١ (١٢١).

الريماوي، عمر (٢٠١٤م). مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة
من طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات، الجامعة
العربية الأمريكية بجنين، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث .

الزبير، أمير. (٢٠٢١م). القلق الاجتماعي لدى طلاب وطالبات
المرحلة الثانوية بمدينة الخرم في ضوء بعض المتغيرات
الديموغرافية، مجلة القلم للدراسات التربوية والنفسية واللغوية،
(٣). ١-١٨.

عبد الرازق، محمد، سليمان، عمرو. (٢٠٢١م). الخوف من
الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا): لدى
المراهقين المغتربين. المجلة التربوية بجامعة سوهاج، (٨٢)،
١٠٢-١٣٢.

عبد الله، محمد قاسم. (٢٠١٧م). الخوف المرضي من فقدان
الهاتف المحمول لدى الأطفال. مجلة الطفولة العربية، (٧٤)،
٥٠-٧١.

العتيبي، منى. (٢٠٢٠م). "النوموفوبيا" الخوف من فقدان
الهاتف الذكي لدى عينة من المراهقين في مدينة جدة، (رسالة
ماجستير غير منشورة)، جامعة جدة، كلية العلوم الاجتماعية .
القضاة، اسماعيل، والصرايرة، خالد. (٢٠١٧م). درجة انتشار
الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا): لدى
طلبة جامعة الطفيلية التقنية المنارة. مجلة المنارة للبحوث
والدراسات، ٢٤ (٣)، ٩-٣٢.

المومني، فواز، العكوم، شيرين. (٢٠١٧م). الخوف المرضي من
فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا): لدى طلبة جامعة اليرموك.
المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ١٥ (١)، ص ٣.

٦. ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والعلاجية التي تعمل
على تخفيف اضطراب القلق الاجتماعي لدى الطلبة؛
لمساعدتهم على التواصل والتفاعل في المواقف
الاجتماعية المختلفة، سواء داخل المدرسة أو خارجها،
تمهيداً لتحقيقهم بسوق العمل، الذي يتطلب التواصل
والتفاعل مع الآخرين.

الدراسات المقترحة.

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من نتائج وما قدموا من
تفسيرات، كانت المقترحات التالية:

١- دراسة متغير النوموفوبيا وعلاقتها بالأداء الأكاديمي
ومختلف الجوانب الإدراكية والنفسية والاجتماعية لطلبة
المدارس.

٢- إجراء دراسة لتصميم برامج إرشادية؛ للتخفيف من
آثار النوموفوبيا على الطلبة .

٣- إجراء دراسة لتصميم برامج إرشادية؛ للتخفيف من
اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلبة المدارس.

أولاً: المراجع العربية

أبو عمشة، فاطمة باسل صالح. (٢٠١٩م). القلق الوجودي
والقلق الاجتماعي وعلاقتهما بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة
الأزهر بغزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
الجاسر، لولوه مطلق فارس. (٢٠١٨م). اضطراب الخو من
فقدان المحمول (النوموفوبيا): وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى
طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في
التربية (١٩)، ٥٩١-٦١١.

حجازي، علاء. (٢٠١٣م). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار
اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في
محافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، فلسطين،
الجامعة الإسلامية.

الحربي، سندس عبد الرحمن. (٢٠٢٠م). النوموفوبيا وعلاقتها
بالقلق لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. المجلة
الإلكترونية الشاملة (٢٥)، ١-٢٩.

الحليمي، هالة محمد. (٢٠١٩م). النوموفوبيا وعلاقتها
بالإغتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في

<https://www.mohe.ps/home/cms/uploads/2020>
0.

يوسف، دلال. (٢٠١٣م). القلق الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة .

ثانياً: المراجع الاجنبية

B.O'Day, E., & G.Heimberg, R. (2021). *Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review*. Computers in Human Behavior Reports , 3.
Cannon, C. J., & etal, (2020). A Paradigm for Understanding Adolescent Social Anxiety with Unfamiliar Peers: Conceptual Foundations and Directions for Future Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(3), 338-364.
Çolak, M. (2020). Investigation of Nomophobia Levels of Secondary School Students in terms of Some Variables. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15 (3), 100- 121.
Daei, A., Ashrafi rizi, H., & Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction Among University Students. *International Journal of Preventive Medicine*, (10), 1-5.
Esfandiari, N., Nouri, A., Golparvar, M., & Yarmohammadian, M. H. (2013). The Relationship Between Social Anxiety and Online Communication Among Adolescents in the City of Isfahan, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(4), 390-395.

النواصرة، فيصل. (٢٠١٨م). مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية والتحصيل الدراسي. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الانسانية والاجتماعية*، ١(٤٧). ص ٢.

وزارة التربية والتعليم. (٢٠١٩م). *الكتاب الاحصائي السنوي للتعليم في محافظات غزة للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠*.
Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., I. M.-C., & Cunha, M. (2020). Assessing Nomophobia: Validation Study of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Mental Health Journal*, (56), 1521-1530.
Gezgin, D. M., & etal. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science* , 4 (2), 358-374.
Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (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 (IJRES)*, 4(1), 215-255.
Gezgin, D., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519
Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 1-10.

Kara, M. (2021). High Schoolers' Usage Intensity of Mobile Social Media and Nomophobia: Investigating the Mediating Role of Flow Experience. *Participatory Educational Research (PER)*, 8(1), 409–422.

Kazem, A. M., Emam, M. M., Alrajhi, M. N., Aldhafri, S. S., AlBarashdi, H. S., & Al-Rashd, B. A. (2021). Nomophobia in Late Childhood and Early Adolescence: the Development and Validation of a New Interactive Electronic Nomophobia Test. *Trends in Psychology*, 1–20.

King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10 (1), 28–36.

Louragli, I., Ahami, A., Khadmaoui, A., Mammad, K., & Lamrani, A. C. (2018). *Evaluation of the Nomophobia's Prevalence and its Impact on School Performance Among Adolescents in Morocco*. 12(2), 84–94.

Mayangsari, A. & Ariana, A. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 157–163.

Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, Mahadeva Murthy TS. (2015). A Study On (1)

Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *Journal of Contemporary Medical Education*, 6 (3), 340–344.

Rawdon C, Murphy D, Motyer G, Munafo MR, Penton-voak I, Fitzgerald A. (2019). An investigation of emotion recognition training to reduce symptoms of social anxiety in adolescence *Psychiatry Res*, (263), 257–267.

Rodríguez, F. M., Lozano, J. M., Mingorance, P. L., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). Influence of Smartphone Use on Emotional, Cognitive and Educational Dimensions in University Students. *Sustainability*, (12), 1–20.

Salehan, M. & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, (29), 2632–2639.

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.

Zutphen, P. J. M. V. (2015). Compulsief social media gebruik De rol van fear of Missing out, Nomophobia en ervaren social druk. (Unpublished Master Thesis), University Utrecht, Netherlands.

ملحق البحث

ملحق

المقاييس بصورتها الأولية

السيد الدكتور/ة حفظه الله

الموضوع / التكرم بتحكيم أدوات الدراسة

بداية نسأل الله لكم التوفيق والسداد، ونشكركم على جهودكم في خدمة البحث العلمي، وبالإشارة للموضوع أعلاه نعلمكم بأن الباحثين يقومون بإجراء دراسة بعنوان: رهاب فقدان الهاتف الذكي "النوموفوبيا" وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة غزة. ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث العلمي تحكيم أدوات الدراسة، ولأنكم من ذوي الخبرة في المجال، يُرجى من سيادتكم التكرم بالنظر لأدوات الدراسة وإبداء آرائكم في صلاحيتها؛ لتحقيق أهداف الدراسة وتعديل ما تروؤه مناسباً. شاكرين لكم حسن تعاونكم ،،،

الباحثون

أولاً : استبانة النوموفوبيا بصورتها الأولية

م	فقرات الاستبانة	رأي الدكتور/ة المحكم /ة		مفتاح الإجابة على أسئلة الاستبانة				
		العبارة متوافقة	العبارة غير متوافقة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أشعر بعدم الارتياح عندما لا أستطيع الحصول على المعلومات من خلال هاتفي الذكي.							
٢	أشعر بالانزعاج إذا لم أقم باستخدام هاتفي والبرامج المتوفرة فيه.							
٣	أشعر بالانزعاج إذا لم يكن لدي الإمكان الحصول على الأخبار من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.							
٤	أشعر بالضيق في حال نفاذ شحن بطارية هاتفي الذكي.							
٥	أشعر بالتوتر في حال عدم الوصول إلى صفحة صديقي على مواقع التواصل الاجتماعي نتيجة فقدان شبكة الواي فاي.							
٦	أشعر بالخوف في حال نفاذ شحن بطارية الهاتف الذكي الخاص بي.							
٧	أشعر بالتوتر إذا نفذ رصيد مكالماتي أو حزم الإنترنت بشكل فجائي.							
٨	أشعر بالقلق إذا نسيت هاتفي الذكي في مكان ما.							
٩	أشعر بالذعر إذا فقدت هاتفي بالسيارة ولم أتمكن من إجراء مكالمات.							
١٠	أشعر بالقلق على أسرتي حين أفقد هاتفي ولا أستطيع الإتصال بهم والإطمئنان عليهم.							
١١	أشعر بالعصبية والإستثارة إن لم أتمكن من التواصل بشكل سريع مع الاشخاص.							
١٢	ينتابني التوتر إن لم تتصل بي عائلتي أو الآخرين.							
١٣	أشعر بالانزعاج إن لم أتمكن من تفقد البريد الإلكتروني الخاص بي في حال فقدت هاتفي.							
١٤	أشعر بالانزعاج لعدم قدرتي على إستقبال وإرسال الرسائل من هاتفي الذكي.							

م	فقرات الاستبانة	رأي الدكتور/ة المحكم /ة		مفتاح الإجابة على أسئلة الاستبانة				
		العبرة متوافقة	العبرة غير متوافقة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١٥	أشعر بالأذى في حال عدم معرفتي من حاول الإتصال بي وهاتفي مغلق.							
١٦	أشعر بالتوتر عند عدم الإتصال بشبكة الإنترنت .							
١٧	أشعر بالانزعاج والقلق إن لم أتمكن من متابعة تحديثات مواقع التواصل الاجتماعي.							
١٨	أشعر بالقلق إن قامت أسرتي بمصادرة هاتفي وحرمني من استخدامه.							
١٩	أشعر بالقلق إن قامت مدرستي بمصادرة هاتفي كونه ممنوع استخدامه داخل المدرسة.							
٢٠	أشعر بالضيق إن لم أصطحب هاتفي الذكي معي أينما ذهبت حتى عند دخول الحمام.							

ثانياً : استبانة القلق الاجتماعي بصورته الأولى

م	فقرات الاستبانة	رأي الدكتور/ة المحكم /ة		مفتاح الإجابة على أسئلة الاستبانة				
		العبرة متوافقة	العبرة غير متوافقة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أحاول أن أتجنب مقابلة الأشخاص الآخرين الذين لم أعرفهم.							
٢	أتجنب مشاركة زملائي في المناسبات أو الحفلات المدرسية.							
٣	أتجنب مجاملة عائلتي في مناسباتهم وأفضل الجلوس بالبيت.							
٤	تظهر علي أعراض القلق إذا قام أحد بزيارتنا.							
٥	تظهر علي أعراض القلق إذا تم ترشيحي للوقوف بالإذاعة المدرسية.							
٦	أتجنب الجلوس مع من هم أكبر مني سناً.							
٧	أشعر بعدم الطمأنينة إن لم يكن والدي بجانبني في كل مكان.							
٨	أشعر بالعصبية إن اضطررت للحديث أمام الآخرين دون تنبيه مسبق.							
٩	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقاً مما يضطرني للتهرب من الموقف.							
١٠	إذا قررت أن أكون مع الآخرين سرعان ما أندم وأنسحب.							
١١	أشعر بالإرتباك عندما يتصل بي أحد.							
١٢	أشعر بالخجل إذا قام أحد بزيارتنا وتحدث معي بشكل فجائي.							
١٣	أشعر بالقلق إذا تم ترشيحي للوقوف بالإذاعة المدرسية.							

م	فقرات الاستبانة	رأي الدكتور/ة المحكم /ة		مفتاح الإجابة على أسئلة الاستبانة				
		العبارة متوافقة	العبارة غير متوافقة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١٤	أشعر بالقلق إذا تحدثت مع شخص صاحب سلطة.							
١٥	أشعر بالرهبة عندما أتحدث والآخرين منصتين لي.							
١٦	أشعر بالتوتر إذا كنت في حفل وكانوا يقومون بتصوير الحضور.							
١٧	إذا اضطررت للحديث أمام الناس فإنني أختبر نفسي قبل الحديث.							
١٨	أتجنب الجلوس مع من هم أكبر مني سناً.							
١٩	أخشى أن أمارس هواياتي أمام الناس.							
٢٠	عند دخولي في مكان مكتظ بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور.							
٢١	تتملكني رغبة في التوقف إذا تحدثت بالهاتف.							
٢٢	أفضل السفر لوحدي دون مرافقة أحد.							
٢٣	لا أشعر بالإسترخاء إلا إذا كنت وحيداً.							
٢٤	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أحد.							
٢٥	أفضل تناول الطعام بمفردي كي لا يراني أحد وأنا أتناوله.							
٢٦	جسمي يتعرق إذا التقيت بشخص غريب لأول مرة .							
٢٧	لو نظر لي أحد في مكان ما تسيطر علي الرجفة.							
٢٨	لو تعرضت للمسئولية من شخص كبير تظهر علي التأناة.							
٢٩	أشعر بالطمأنينة إن كان والدي بجانبني في كل مكان.							
٣٠	إذا تحدثت معي فتاة لأول مرة أتجمد في مكاني ولا أستطيع التحدث.							
31	لدى اعتقاد بأنني أخضع لتقييم دائم من الآخرين خاصة في المواقف الاجتماعية(مقابلة عمل - حفل - تسوق - تحدث أمام الجمهور.. وغيرها).							
٣٢	لدى أفكار راسخة أن الآخرين يراقبونني دائماً.							
٣٣	أرى أنني لا يمكن أن أحسن التصرف في المواقف الاجتماعية.							
٣٤	أعتقد أنه يجب علي تجنب أي موقف أتعامل أو أحتك خلاله بالآخرين.							
٣٥	أؤمن أن أي سلوك اجتماعي أقوم به يخضع لتقييم سلبي من قبل الآخرين.							
٣٦	فكرة أن الآخرين يعرفون عيوبي تلاحقني خلال المواقف الاجتماعية التي أعيشها خلال اليوم.							
٣٧	أعتقد أن الاختبارات الشفهية والمقابلات لا تناسبني.							
٣٨	أيقن أنني لا أستطيع بناء علاقات اجتماعية وثيقة ودافئة مع الآخرين.							

م	فقرات الاستبانة	رأي الدكتور/ة المحكم /ة		مفتاح الإجابة على أسئلة الاستبانة			
		العبارة متوافقة	العبارة غير متوافقة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
٣٩	أدرك أنّ خوفي من المواقف الاجتماعية غير عقلائي وغير منطقي.						
٤٠	أعلم أنّ قلقي من المواقف الاجتماعية ناتج عن شعوري أنّني أقل من الآخرين.						

ملحق رقم (٢)

قائمة بأسماء المحكمين

م	اسم المحكم	التخصص	الرتبة الأكاديمية	مكان العمل
١	عون محيسن	صحة نفسية مجتمعية	أستاذ دكتور	جامعة الأقصى
٢	عابدة صالح	صحة نفسية مجتمعية	أستاذ دكتور	جامعة الأقصى
٣	زياد الجرجاوي	علم نفس التربوي	أستاذ دكتور	جامعة القدس المفتوحة
٤	عبد الفتاح الهمص	صحة نفسية مجتمعية	أستاذ دكتور	الجامعة الإسلامية
٥	جميل حسن الطهراوي	صحة نفسية	أستاذ مشارك	الجامعة الإسلامية
٦	باسم أبو كويك	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	جامعة الأزهر
٧	ختام السحار	علم نفس التربوي	أستاذ مساعد	الجامعة الإسلامية

ملحق رقم (٣)

أدوات الدراسة في صورتها النهائية

أخي الطالب، أختي الطالبة حفظكم الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،،

يعكف الباحثون على دراسة علاقة النوموفوبيا بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية، ولذلك نضع بين أيديكم استبيان النوموفوبيا واستبيان القلق الاجتماعي، ولذلك نتمنى منك الإجابة على فقرات الاستبيان بدقة وموضوعية، حيث أن هذه الفقرات تصف مشاعرك فقط. البيانات الأولية:

☐ لا

☐ هل تمتلك هاتف ذكي : نعم

☐ أنثى

☐ الجنس : ذكر

☐ الصف الثاني عشر

☐ الصف الحادي عشر

☐ المستوى الدراسي : الصف العاشر

☐ أدبي

☐ التخصص : علمي

تعليمات الإجابة على الاستبيانات:

فيما يلي قائمة بعبارات لقياس النوموفوبيا، والقلق الاجتماعي، لذا يرجى منك قراءة كل عبارة جيداً، ثم الإجابة عليها كما يلي :

ضع/ي علامة (✓) في الخانة التي ترى أن الموقف ينطبق عليك في الحياة المختلفة في ضوء ورقة الأسئلة المعطاة لك.

ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، فلكل منا أسلوبه في الحياة، إنما المهم هو التعبير الصادق عن أسلوبك المتبع لو كنت في الموقف المفترض.

ملاحظة : الإجابات الواردة في هذه الأدوات لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي وسيتم التعامل معها بسرية تامة، شاكرين حسن تعاونكم معنا.

الباحثون

أولاً: استبانة رهاب فقدان الهاتف الذكي " النوموفوبيا"

م	فقرات الاستبانة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١.	أشعر بعدم الارتياح عندما لا أستطيع الحصول على المعلومات من خلال هاتفي الذكي.					
٢.	أشعر بعدم الارتياح عندما أفكر بأنني سأفقد هاتفي الذكي.					
٣.	أشعر بالضيق في حال نفاذ شحن بطارية هاتفي الذكي.					
٤.	أشعر بالتوتر إذا نفذ رصيد مكالماتي أو حزم الإنترنت بشكل فجائي من هاتفي الذكي.					
٥.	أشعر بالقلق إذا نسيت هاتفي الذكي في مكان ما (البيت، السيارة، المدرسة).					
٦.	انزعج لمجرد تفكيري بأن فقدان هاتفي الذكي سيمنعني من التواصل مع الأهل والأصدقاء.					
٧.	أشعر بالعصبية والاستثارة إن لم أتمكن من التواصل السريع مع الآخرين باستخدام هاتفي الذكي.					
٨.	أشعر إن لم أتلقي اتصالات أو رسائل نصية أو ملاحظات بريدية لفترة زمنية معينة.					
٩.	أشعر إن لم أتمكن من تفقد البريد الإلكتروني الخاص بي في حال فقدت هاتفي.					
١٠.	أشعر بعدم الارتياح لفكرة عدم معرفتي لمن حاول الاتصال بي وهاتفي مغلق.					
١١.	أشعر بالتوتر عندما أفقد القدرة على الاتصال بالإنترنت.					
١٢.	أشعر بالانزعاج والقلق إن لم أتمكن من متابعة تحديثات مواقع التواصل الاجتماعي.					
١٣.	أشعر بالقلق إن قامت أسرتي بمصادرة هاتفي وحرمتني من استخدامه.					
١٤.	أشعر بالقلق إن قامت مدرستي بمصادرة هاتفي كونه يمنع استخدامه داخل المدرسة.					
١٥.	أشعر بالضيق إن لم أصطحب هاتفي الذكي معي أينما ذهبت حتى عند دخول الحمام.					

ثانياً: استبانة القلق الاجتماعي

م	فقرات الاستبانة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أحاول أن أتجنب مقابلة الأشخاص الآخرين الذين لا أعرفهم.					
٢	أتجنب مشاركة زملائي في المناسبات أو الحفلات المدرسية.					
٣	أتجنب مجاملة أفراد عائلتي في مناسباتهم المختلفة.					
٤	تظهر علي أعراض القلق (التعرق، التورد، خفقان القلب، اضطراب المعدة.. إلخ) إذا قام أحد بزيارتنا.					
٥	تظهر علي أعراض القلق إذا تم ترشيحي للمشاركة بالإذاعة المدرسية.					
٦	أتجنب الجلوس مع من هم أكبر مني سناً.					
٧	أشعر بعدم الطمأنينة إن لم يكن أحداً من أفراد أسرتي إلى جانبي في كل مكان.					
٨	أشعر بالعصبية إن اضطررت للحديث أمام الآخرين دون تنبيه مسبق.					
٩	يقلقني وجود الناس حولي					
١٠	امتنع عن لقاء الآخرين والاجتماع بهم					
١١	أرتبك عندما يتصل بي أحد.					
١٢	أشعر بالخجل إذا قام أحد بزيارتنا وتحدث معي بشكل فجائي.					
١٣	أعتقد ان القلق الاجتماعي يعيق قدرتي على الإنجاز دراسياً أو اجتماعياً.					
١٤	أشعر بالارتباك عندما أتحدث والآخرين منصتين لي.					
١٥	أخشى من الظهور بمظهر الغبي أمام الآخرين عند تواجدي في موقف اجتماعي.					
١٦	أخشى أن أمارس هواياتي أمام الناس.					
١٧	عند دخولي إلى مكان مكتظ بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور.					
١٨	أفضل السفر لوحدي دون مرافقة أحد.					
١٩	أسترخي عندما أبقى وحيداً في المنزل ولا ألتقي بأحد.					
٢٠	أفضل تناول الطعام بمفردي وليس بمشاركة الآخرين.					
٢١	أصاب بأعراض جسدية مثل (التعرق، التورد، خفقان القلب، اضطراب المعدة.. إلخ) إذا التقيت بشخص غريب لأول مرة.					
٢٢	أصاب بالرجفة عند نظر أحداً ما إلي.					
٢٣	أشعر بالتوتر إذا تحدثت معي شخص من الجنس الآخر لأول مرة.					
٢٤	اعتقد أنني أخضع لتقييم الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية (مقابلة عمل - حفل - تسوق- وغيرها).					
٢٥	لدي أفكار راسخة أن الآخرين يراقبونني دائماً.					
٢٦	الشعور المستمر بالقلق والضيق من تجنب المواقف الاجتماعية.					
٢٧	أؤمن أن أي سلوك اجتماعي أقوم به يخضع لتقييم سلبي من قبل الآخرين.					
٢٨	التفكير بأن معرفة الآخرين لعيوبي تلاحقني خلال المواقف الاجتماعية التي أعيشها يومياً.					
٢٩	يزعجني اجراء الاختبارات الشفهية والمقابلات الشخصية.					
٣٠	أدرك أن خوفاً من المواقف الاجتماعية غير عقلاني وغير منطقي.					