

"النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة

والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا"

إعداد

د/ نورا أحمد الباز عثمان

مدرس علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية بقسم علم النفس بالدقهلية - جامعة الأزهر

الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين ، والتعرف على النوموفوبيا كمنبئ بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة المراهقين ، والكشف عن الفروق في النوموفوبيا تبعاً لإختلاف النوع (ذكور- اناث) ، والتخصص (ادبي وعلمي) ، ومدة استخدام الهاتف المحمول ، وتكونت عينة البحث من (٢٧٦) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية تتراوح اعمارهم من (١٦- ١٨) سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس النوموفوبيا اعداد / (Yildirim & Correia,2015) ترجمة وتعريب الباحثة ، ومقياس نمط الحياة اعداد/الباحثة، ومقياس الصحة النفسية اعداد / الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين ، كما اظهرت النتائج اسهام متغير النوموفوبيا في التنبؤ بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة المراهقين ، وتوصلت النتائج ايضاً الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية وفقاً لمتغير التخصص (علمي/ادبي) والنوع (ذكور/اناث) ، ولكن اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي النوموفوبيا وفقاً لعدد ساعات استخدام الهاتف .

الكلمات المفتاحية : النوموفوبيا - نمط الحياة - الصحة النفسية - جائحة كورونا

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

Nomophobia and its relationship to with life style and mental health in among a sample of adolescents in the corona virus pandemic

Prepared by
Noura Ahmed Al-Baz
Lecture of Psychology

Faculty of Humanistic studies, Al-Azhar University

The study aimed to examine the relationship between Nomophobia and lifestyle and mental health among a sample of adolescents. The study also tried to examine the role played by Nomophobia as a predicator of life style and mental health, to identify. The study examined also the differences in Nomophobia according to the difference of gender (male - female), and specialization (arts vs. science), and the duration of mobile phone use. The sample consisted of 276 high school students ranging in age from (16-18) years, and the researcher used the nomophobia scale (Yildirim & Correia, 2015)) translated by the researcher, and the lifestyle scale and the mental health scale prepared the researcher. The results of the study showed a statistically significant relationship between nomophobia, lifestyle and mental health in a sample. The results showed the contribution of the nomophobia variable in predicting the lifestyle and mental health of a sample of adolescents. There are no statistically significant differences in the dimensions of the nomophobia scale and the total score according to the variable of specialization (scientific / literary) and gender (male / female), whereas there are statistically significant differences according to the number of hours of phone use in favor of heavy users with 6-8 hours

Keywords: Nomophobia ,Life style, Mental health ,and Corona virus pandemic

"النوم فوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة

والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا"

إعداد

د/ نورا أحمد الباز عثمان

مدرس علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية بقسم علم النفس بالدقهلية - جامعة الأزهر

مقدمة الدراسة :

تعد المراهقة مرحلة فريدة وتكوينية ، لما تشمله من تغيرات بدنية وعاطفية واجتماعية متعددة ، بما في ذلك التعرض لإساءة المعاملة أو العنف تجعل المراهقين عرضة لمشاكل متصلة بالصحة النفسية ، إن تعزيز السلامة النفسية للمراهقين و حمايتهم من التجارب الضارة وعوامل الخطر التي قد تؤثر على إمكاناتهم في النمو ليسا ضروريين لسلامتهم خلال فترة المراهقة فحسب، إنما أيضًا لصحتهم البدنية والنفسية في مرحلة البلوغ.

فقد أدى تطور تكنولوجيا الهواتف المحمولة وزيادة عدد المعاملات التي تتم باستخدامها إلى تغيير أنماط السلوك لدى المراهقين على سبيل المثال تحول التعامل مع الهواتف المحمولة في اثناء الدراسة والإجتماعات إلى سلوك شائع ؛ فغالبًا ما يحول الشباب انتباههم إلى الهواتف المحمولة ويوضحون أنها جزء من حياتهم ، وايضا لتفقد مواقع التواصل الإجتماعي وقراءة الأخبار والتواصل مع اصدقائهم وعائلاتهم مما أدى الى الإفراط في استخدامها والشعور بالرهاب عند فقدانها .

ومن أعراض سلوك الرهاب الذي يعاني منه المراهقين هو التوتر والشعور بالوحدة والقلق عندما لا يكون هواتفهم المحمولة متاحة ، اوعدم امكانية الوصول للإنترنت ، وكذلك عندما لا يجدون المستوى المطلوب من الإستجابة (الإعجابات والتعليقات) لمشاركاتهم على وسائل التواصل الإجتماعي.

فقد اوضحت نتائج دراسة لى واخرون (Lee, et al., 2018) ان التطورات التكنولوجية ادت إلى تغيير مستمر في أنماط حياة الأفراد ، حيث لم يؤد إدخال تقنيات

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

الهواتف المحمولة إلى زيادة وصول الناس إلى المعلومات في جميع أنحاء العالم فحسب، بل أدى أيضًا إلى ظهور نمط حياة جديد ، وأشكال جديدة من السلوك وحتى لغة اتصال جديدة.

فقد دخلت الهواتف المحمولة في حياة الناس وتغلغلت بشكل متزايد في حياة الجميع ، من الأصغر إلى الأكبر سنًا بلا منازع ، وأصبحت الهواتف المحمولة جزءًا لا غنى عنه في حياة كل منا ، وخاصة المراهقين والشباب ، حيث أفاد استطلاع مركز بيو للأبحاث (٢٠١٨) في الولايات المتحدة حول المراهقين ووسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا أن (٩٥٪) من المراهقين و الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٩) عامًا يمتلكون هاتفًا جوالاً ، وأشارت نتائج دراسة بيفين (Bivin, J., 2013) الى ان الهواتف المحمول أصبح جزءًا مهمًا من حياة المراهقين ، حيث يحتوي الهاتف المحمول على العديد من التطبيقات التي يستخدمها المراهقون للتواصل واللعب عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، ومنها الوصول إلى المعلومات من خلال (google) وتطبيقات الأخبار المختلفة عبر الإنترنت مما نتج عنه شعور المراهقين بالقلق عند الإبتعاد عن الهواتف المحمولة.

كما أشارت نتائج دراسة انشارى (Anshari, M. et al.,2019) ان المراهقين والشباب وخاصة أولئك من الجيل الرقمي الأصلي هم أكثر عرضة لتجربة النوموفوبيا (Nomophobia) ، تلك الظاهرة التي جعلت الأفراد لا يستطيعون الخروج لفترة قصيرة بدون هواتفهم المحمولة كجزء من أنشطتهم ، مما أثر إستخدامها المفرط على صحة المستخدم مثل مشكلة العين وآلام المفاصل والعضلات ، أو حتى اضطراب الصحة النفسية وبعض المشكلات السلوكية .

ومما أدى الى زيادة هذه الظاهره ما نمر به فى الأيام الحالية من وباء فيروس كورونا وأثاره على الفرد والمجتمع وبخاصة فئة المراهقين ، فقد أشارت نتائج دراسة انجاليا وسانت (Anjali R. & Sannet T.,2020) الى ان فيروسات كورونا (Cov) هي

عائلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب الأمراض التي تتراوح من نزلات البرد إلى أمراض أكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-Cov) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة (SARS-Cov) ، فيروس كورونا الجديد (nCov) هو سلالة جديدة لم يتم التعرف عليها من قبل لدى البشر (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٢٠) ونتيجة لظهور هذا الوباء وما يفرضه على الأفراد ازداد الإعتماد على الهواتف المحمولة بشكل كبير.

كما ذكر بارتيوال وناث (Bartwal, J.& Nath, B. 2019) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من هذا الرهاب يتخذون استراتيجيات للتكيف غير ملائمة عند مواجهة الإجهاد ، ومن ناحية أخرى تتأثر مستويات التذكر والانتباه ، ويكون تدني التقدير والآراء السلبية للذات أكثر شيوعاً في المجموعة ذات المستويات الأعلى من الرهاب مقارنة بتلك التي لديها مستويات أقل من الرهاب .

وقد اوضحت نتائج دراسة كوو وبارك (Park & Koo,2010) ، ودراسة انشارى واخرون (Anshari,et,al.,2016) والتي أظهرت أن (٨٨,٧٪) من المراهقين والشباب مستخدمين منتظمين للهاتف المحمول في العصر الحالي ، حيث نشهد استخداماً متزايداً للهواتف المحمولة لدى جميع الأفراد ؛ وأصبحت هذه الأداة جزءاً مهماً من الحياة اليومية للأفراد.

كما تبين من نتائج دراسة كونستانتينا واخرون (Konstantina M.,et al., 2020) التي اجروها على مجموعة من الآباء والأمهات أن أهم صعوبة واجهها أبناؤهم أثناء الإغلاق كانت العزلة الإجتماعية ، ومن القضايا المهمة الأخرى الإعتماد على الهاتف المحمول وانخفاض النشاط البدني ، فضلاً عن الغياب عن الأنشطة التعليمية ، وما يقرب من ثلث الآباء أفادوا أن الصحة النفسية لأطفالهم تأثرت بشكل كبير خلال ازمة وباء كوفيد-١٩ (covid-19) .

وقد اشارت نتائج دراسة لويوردس واخرون (Lourdes E. ,et I.,2020) والتي اجريت على المراهقين بهدف دراسة ظروف الحياة لديهم أثناء الإغلاق وارتباطها بالمشاكل النفسية ، حيث زادت عشرات المشاكل بعد الإغلاق ، ومنها تغيير روتينهم

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

اليومى وعادة ما يكونون أقل نشاطاً بدنياً ، ويقضون وقتاً أطول على الهاتف المحمول وتأثرت انماط نومهم وأنظمتهم الغذائية ، وقد ارتبط ذلك بمقدار افراط استخدام الإنترنت وحالة الخوف والقلق التى يصابون بها عند انقطاع النت او تعطل خدمات الهاتف المحمول .

مشكلة الدراسة :

كان لتفشي وباء كورونا (covid-19) تأثير كبير على استخدام المراهقين للإنترنت واستخدام وسائل التواصل الإجتماعي ، وعدم الإستغناء عن هواتفهم المحمولة والخوف والقلق الدائم من فقدانها ، فقد اشارت نتائج دراسة بلوسوم (Blossom F. et al.,2020) بأن وباء كورونا (covid-19) له تأثير كبير على الأداء اليومي ، حيث يتم اتخاذ تدابير كبيرة للحد من انتشار الفيروس ، مثل إغلاق المدارس والجامعات لفترات طويلة ، وما فرضه هذا الوباء على المواطنين من اوضاع أخرى كان على المراهقين والشباب تحمل ضغوط كبيرة خلالها إلى جانب التعامل مع الخصائص التنموية وسط كل هذا اظهرت النتائج أن المراهقين قد زادوا من استخدامهم لمواقع التواصل الإجتماعي وخدمات البث ، علاوة على ذلك ، فإن أولئك الذين سجلوا درجات عالية في إدمان الألعاب ، واستخدام الإنترنت القهري واستخدام وسائل التواصل الإجتماعي ، أفادوا أيضاً بوجود درجات عالية من الإكتئاب ، والوحدة ، والهروب من الواقع ، وسوء نوعية النوم، والقلق المتعلق بالوباء.

وقد اثبتت نتائج دراسة كايوجلو (Kahyaoglu, et al., 2016) ان نسبة الرهاب لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٧ – ١٩) عاماً كانت أعلى متوسط درجات ومع زيادة أعمار الشباب من سن (٢٠) عاماً ، انخفضت النسبة لديهم.

ومن الدراسات التى ايدت ذلك نتائج دراسة روجاس (Rojas, C.,2018) ، ودراسة اسكارى (Askari, S., 2017) ان اكثر الفئات العمرية معاناه من رهاب المحمول هم المراهقين ، فالمرهقين فى الوقت الحالى على دراية بالتواصل والتطوير والتفاعل

واللعب والإستمتاع من الآخرين من خلال الوسائط الرقمية ، مما يسبب تغيرات معرفية وسلوكية وفسبولوجية ، وينتج عن هذا الإجراء المستمر والمسئ ظهور مشاكل مثل نمط الحياة الغير مستقر واضطرابات الأكل ومشاكل النوم والتهيج والعدوانية وتدنى احترام الذات .

كما اشارت نتائج دراسة كلاً من جينيتا (Gentina,E., 2018) ، ودراسة ميندوزا (Mendoza,J., et al., 2018) ، ودراسة هاموتج (Hamutog N.,et al.,2018) ، الى ان الأشخاص الذين يظهرون مستويات أعلى من الرهاب لديهم حاجة أكبر للتحقق باستمرار من إشعارات أجهزتهم المحمولة، وهذا بدوره يؤثر على جودة النوم والأكل والصحة والإنتاجية والتركيز والأداء، بالإضافة إلى الأداء الأكاديمي السيئ ، وانخفاض إنتاجية العمل أو ضعف أكبر في تعلمهم.

كما بينت نتائج دراسة الميدا (Almeida S., et al.,2018)، ودراسة لين (Lin Y.,2019) بأن الإعتاد على مميزات الهاتف المحمول والحرمان منها يجلب سمات القلق والإكتئاب و التغييرات السلوكية المتعلقة برهاب فقدان الهاتف المحمول، بالإضافة إلى عدم الإنتباه ، انعدام الأمن ، التوتر ، والغضب، التقلصات والتعرق المفرط وعدم انتظام دقات القلب ، مشاكل الجهاز الهضمي ونوبات الهلع، انخفاض مستوى الرضا عن الحياة ، بما في ذلك مستويات عالية من القلق عندما يبقى الهاتف في المنزل ، بدون بطارية أو إشارة.

علاوة على ذلك فقد افادت نتائج دراسة ارباسي (Arpaci I., 2020) ودراسة يافوز (Yavuz, M., 2020) إلى أن النوموفوبيا لها تأثير سلبي على نوعية الحياة من خلال التسبب في مشاكل عاطفية أو مشاكل مع الأقران وفرط النشاط وأعراض "الإستخدام المنتظم والمستهلك للوقت ، ويقال من الرفاه النفسي ، والأداء الإجتماعي والأكاديمي للمراهقين .

وأظهرت نتائج دراسة روساليس (Rosales J. et al.,2019) ودراسة كينج (King,et al.,2014) ودراسة لى واخرون (Lee,S. et al.,2018)، ودراسة اوزدمير (Ozdemir, B.,2018) ايضاً ان هناك علاقة ذات دلالة موجبة بين تناقص

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

السيطرة على الإنفعالات ورهاب المحمول ، ونمو اضطرابات الشخصية ، وكذلك مشاكل في احترام الذات ، والشعور بالوحدة ، وخاصة بالنسبة للأشخاص الأصغر سناً، بالإضافة إلى ذلك ، فهو يؤثر على العلاقات والتفاعلات بين الأفراد ، مما ينتج عنه عزلة عن العالم الفيزيائي .

كل ذلك يجعل رهاب النوموفوبيا (Nomophobia) أمر خطير للغاية على تطور حياة المراهقين يمكن أن يسبب بعض المشاكل ، بما في ذلك قلة التسامح ، الانسحاب ، صعوبة التحكم في الدوافع ، الهروب من المشاكل ، أو العواقب السلبية في الحياة اليومية ، وكيف يمكن أن تؤدي المشاكل التي يسببها رهاب فقدان الهاتف المحمول إلى تعطيل النمو الأمثل للمراهقين ، لذلك يجب اكتشاف رهاب النوموفوبيا مبكراً حتى يمكن بذل الجهود للوقاية أو للحد منه ، وتحديدًا من خلال توفير التدريب على الإدارة الذاتية للأفراد ، حيث يمكن للأفراد الذين يمكنهم إدارة أنفسهم ووقتهم في استخدام الهاتف المحمول التقليل من معاناتهم من الرهاب .

فقد اوضحت نتائج دراسة سيفيك (Cevik, Y., 2020) أن الرغبة المبالغ فيها للهواتف المحمولة وضرورتها اصبحت نوعًا من الإدمان في حياة الناس وبمرور الوقت يتسبب هذا الإنزعاج في تحول الناس إلى حالة مزاجية قلقة عندما لا يتمكنون من الوصول إلى هواتفهم أو تفقد هواتفهم باستمرار عندما تكون برفقتهم مما يؤثر على حياتهم الجسمية والنفسية بالسلب .

كما اشارت نتائج دراسة اكسانج (Xiang, M., 2020) بأنه في ظل جائحة كورونا، تعتبر مشاكل الصحة البدنية والعقلية مصدر قلق كبير على وجه الخصوص ، قد تكون سلوكيات نمط حياة الأطفال والمراهقين ، مثل النشاط البدني والسلوك المستقر قد تأثرت بشكل كبير بسبب إغلاق المدارس لفترات طويلة والحبس المنزلي أثناء جائحة (covid-19)، فقد زاد انتشار الطلاب غير النشطين بدنيًا بشكل كبير من (٣, ٢١٪ إلى ٦, ٦٥٪). كما زاد وقت استعمال شاشات الأجهزة بشكل كبير أثناء الجائحة ، مما

يشير إلى ان غالبية الطلاب يقضون وقتاً طويلاً أمام اجهزتهم اثناء أوقات الفراغ وغيرها.

كما كشفت نتائج دراسة عزرا داعي (Azra Daei,et al.,2020) التي افادت بأن (٧٣٪) من الأشخاص ينامون بهواتفهم المحمولة، وأضاف أيضاً أن (٥٣٪) من الأشخاص عانوا من القلق عند نفاذ بطارية هواتفهم ، أو انتهاء رصيد هواتفهم ، أو عدم وصول شبكة الهاتف المحمول ، وأن (٦٨٪) من الأشخاص شعروا بالإهتزاز أو نغمة الرنين في هواتفهم قبل تلقي مكالمة ، كما يميل هؤلاء الأشخاص إلى إبقاء هواتفهم مفتوحة على مدار اليوم حتى عدم الإستغناء عن الهاتف وقت النوم ، قد يصل الهوس الذي يظهره الأشخاص الذين يعانون من رهاب الخوف على هواتفهم المحمولة إلى مستوى يؤثر سلباً على السلوك اليومي للأشخاص (Dixit., et al., 2010).

ونظراً لخطوره هذه الظاهره في تأثيرها على نمط وصحة حياه المراهقين ، كما اشارت بذلك نتائج المزيد من الدراسات السابقة ، ومما يزيد من خطورتها واثارها ما نمر به من وباء كورونا والذي ادى بدوره الى ازيااد هذه الظاهره وتفاقمها ، لذا فقد قامت الباحثة بدراسة هذه الظاهره وخاصة على هذه الفئة العمرية لأنها اكثر المرحله تأثراً بهذا الرهاب ولم تجد الباحثة في حدود اطلاعها دراسة ربطت بين النوموفوبيا ونمط الحياه والصحة النفسية في ظل وباء كوفيد ، لذلك تتلخص مشكله هذاالبحث في

التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا ونمط الحياه لدى عينة من طلاب الثانوي؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الثانوي؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بنمط الحياه من خلال النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الثانوي؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الثانوي؟
- ٥- هل توجد فروق في النوموفوبيا وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص- النوع) ؟
- ٦- هل توجد فروق في النوموفوبيا وفقاً لمدة استخدام الهاتف المحمول ؟

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على ما يلي :

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

١- التعرف على مدى تأثير رهاب النوموفوبيا على نمط الحياة والصحة النفسية لدى طلاب الثانوى.

٢- الكشف عن الفروق بين الجنسين والتخصص ومدة استخدام الهاتف المحمول فى النوموفوبيا .

٣- التعرف على مدى اسهام رهاب النوموفوبيا فى التنبؤ بنمط الحياة والصحة النفسية .

٤- التعرف على اثار وباء كورونا لدى عينة المراهقين فى زيادة انتشار هذه الظاهرة .

٥- معرفه ما تسهم اليه هذه الدراسة فى وضع توصيات تفيد فى التخفيف من انتشار هذه الظاهره لدى عينة الدراسة .

أهمية الدراسة : تتجلى اهمية البحث فيما يلى

أولاً : الأهمية النظرية للبحث

١- تكمن اهمية هذه الدراسة فى تناولها لمتغيرين من المتغيرات الحديثة (النوموفوبيا – نمط الحياة) ووضع الخلفية النظرية لهما ضمن التراث النظرى فى مجال علم النفس.

٢- التعرف على ظاهرة رهاب الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ، وهو رهاب القرن الواحد والعشرين وأهميته فى ظل جائحة كورونا .

٣- تناول البحث فئة عمرية غاية فى الأهمية ، وهى مرحلة المراهقة لأنها من اكثر الفئات العمرية اصابة برهاب النوموفوبيا ، كما افادت بذلك نتائج الدراسات السابقة.

ثانياً : الأهمية التطبيقية : تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث فيما يلى :

١- ترجمة وتعريب مقياس النوموفوبيا واعداد مقياسى نمط الحياه والصحة النفسية لدى المراهقين بما يتناسب مع اهداف البحث واثراء المكتبة النفسية بهذه المقاييس

٢- وضع ارشادات لكل من اولياء الأمور والمعلمين والطلاب وتكاتف هذه الجهود فى الحد من انتشار هذه الظاهره والإستخدام السليم للهاتف المحمول .

٣- الإستفادة من نتائج هذا البحث فى وضع برامج للوقايه والعلاج من هذه الظاهره قائمه على المهارات المعرفية وادارة الذات والعلاج السلوكى .

٤- يعتبر هذا البحث اول دراسة عربية تناولت ظاهرة النوموفوبيا فى علاقتها بنمط الحياة والصحة النفسية فى ظل وباء كورونا .

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث :

١- النوموفوبيا (Nomophobia)

التعريف الإجرائى : تتبنى الباحثة تعريف يلدريم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015) حيث يعد مصطلح Nomophobia اختصارًا لعبارة " رهاب فقدان الهاتف المحمول" ويشير إلى "الخوف من عدم القدرة على التواصل وفقدان الإتصال الذي تسمح به الهواتف المحمولة وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات من خلالها والتخلي عن الراحة التي توفرها .

ويتحدد اجرائياً بمجموع الدرجات التى يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية على مقياس النوموفوبيا اعداد (Yildirim & Correia, 2015) .

٢- نمط الحياة (Lifestyle)

التعريف الإجرائى : مجموعة العادات وانماط السلوك الصحية التى يتبعها المراهق فى حياته اليومية والعناية بذاته وتظيم الوقت اللازم لذلك، للحفاظ على صحته الجسدية والنفسية والعقلية .

ويتحدد اجرائياً بمجموع الدرجات التى يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية على مقياس نمط الحياة (إعداد الباحثة).

٣- الصحة النفسية (Menal Health)

التعريف الإجرائى : حاله داخلية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه وتؤدى الى شعور الفرد بالرضا عن حياته والإحساس الإيجابى بالسعادة والإستقرار الإنفعالى مما يمكنه من تحقيق ذاته وتنمية طاقته وامكانياته ويكون قادرعلى مواجهة الأزمات والتغلب عليها .

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الصحة النفسية (إعداد الباحثة).

الإطار النظري :

أولاً : النوموفوبيا

تعتبر النوموفوبيا اضطراب القرن الحادي والعشرين الناتج عن التقنيات الجديدة ، إن رهاب النوموفوبيا هو مشكلة صحية عامة نموذجية للعصر الرقمي ، وأن سببها هو الخوف المفرط من عدم الوصول إلى الهاتف المحمول.

يعرف ميلسي (Melsi, V., et al.,2020) النوموفوبيا Nomophobia بأنه : رهاب فقدان الهاتف المحمول ، ويشير إلى الخوف من عدم القدرة على التواصل عبر الهاتف المحمول ، وهو اضطراب مجتمع معاصر.

كما يعرف جارسيا (García-Umaña,2020 :21) النوموفوبيا (فقدان الهاتف) بأنه :اضطراب سلوكي بدأ في التطور و بدأت دراسته في هذا القرن ، حيث يُعتبر متلازمة الإستخدام الإشكالي للوسائط الرقمية نشأت عن طريق أربعة أسباب رئيسية : (١) عدم القدرة على التواصل مع الآخرين ؛ (٢) فقدان (التواصل) الترابط ؛ (٣) عدم القدرة على الوصول الى الهاتف ؛ و (٤) التخلي عن الراحة.

ويعرف كيلينك (Kılınc, A., 2020 : 2) رهاب النوموفوبيا (Nomophobia) ، وهو اختصار لعبارة "رهاب عدم وجود الهاتف" ، على أنه وجود خوف لا إرادي وغير معقول عندما يكون الجهاز المحمول غير قابل للوصول الى المعلومات أو غير قابل للنقل. وتعرف عزرا داعي (Azra Daei,et al.,2020) النوموفوبيا بأنه : حالة مرض اجتماعي - نفسي ، يشير إلى الخوف من عدم الوصول إلى الهاتف المحمول ، والذي يُعتقد أنه اضطراب عصري يسبب مخاطر صحية سلبية وآثار نفسية ضارة.

ويذكر نيتيو في تعريف النوموفوبيا (Neetu, G., 2020) بأنه : الخوف غير المنطقي من أن تكون بدون هاتفك المحمول أو عدم القدرة على استخدام الهاتف لسبب ما ، مثل عدم وجود إشارة أو نفاذ الدقائق أو طاقة البطارية .

كما يعرف شانداك (Chandak, P., 2017) النوموفوبيا (Nomophobia) (رهاب الهاتف المتنقل) هو: الخوف الذي يشعر به الفرد إذا كان خارج اتصال الهاتف المحمول ، بسبب عدم وجود شبكة ؛ نفاذ الشحن أو نفاذ البطارية ؛ مما يؤدي الى اصابته بالقلق ، ويؤثر سلبيًا على مستوى تركيز واداء وانتباه الشخص.

ويعرف أيضاً براجاز ودل (Bragazz & Del, 2014) النوموفوبيا بأنه: الإضطراب في المجتمع المعاصر الرقمي والإفتراضي الذي قد يسبب عدم الراحة أو القلق أو العصبية أو الكرب نتيجة انقطاع الإتصال بهاتف ذكي أو الكمبيوتر.

ويشير كينج (King et al., 2014) في تعريفه لمصطلح النوموفوبيا : بأنه وصف "مشاعر الإنزعاج أو القلق التي يشعر بها الأفراد عندما لا يتمكنون من استخدام هواتفهم المحمولة ، أو الإستفادة من الإمكانيات التي توفرها الأجهزة" .

وتتبنى الباحثة تعريف يلدريم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015, :136) لمصطلح (Nomophobia) بأنه "الخوف من عدم القدرة على التواصل وفقدان الإتصال الذي تسمح به الهواتف المحمولة وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات من خلال الهواتف المحمولة والتخلي عن الراحة التي توفرها . كما تستخدم المقياس المعد لذلك من قبل الباحثان.

خصائص اضطراب رهاب النوموفوبيا :

ويشير براجازى ودل (Bragazzi & Del 2014) الى بعض الخصائص المميزة التي تصف الشخص المصاب برهاب فقدان المحمول كالتالي :

١- يقضي بشكل دائم وقتاً طويلاً على الهاتف المحمول ، ويحمل دائماً الشاحن مع نفسه

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

٢- الشعور بالقلق والتوتر عند التفكير في فقدان جهاز الهاتف ؛ أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاحًا في مكان قريب أو في غير مكانه أو لا يمكن استخدامه بسبب نقص تغطية الشبكة / أو البطارية الضعيفة / أو نقص الإئتمان.

٣- تجنب الأماكن والمواقف التي يحظر فيها استخدام الجهاز قدر الإمكان (مثل النقل العام والمطاعم والمسارح والمطارات).

٤- القاء نظرة على شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم استلام رسائل أو مكالمات.

٥- إبقاء الهاتف المحمول قيد التشغيل دائمًا (٢٤ ساعة في اليوم).

٦- النوم والجهاز المحمول في السرير.

٧- أن يكون لديه القليل من التفاعلات الإجتماعية وجهًا لوجه مع البشر ، مما قد يؤدي إلى القلق والتوتر ويفضل التواصل باستخدام التقنيات الجديدة.

٨- تكبد ديون أو نفقات كبيرة من استخدام الهاتف المحمول.

الأسباب التي تجعل الناس يعانون من أعراض الرهاب :

١- فائدة للمهام اليومية : تلعب الهواتف المحمولة دورًا رئيسيًا في حياتنا، فالهواتف المحمولة قادرة على فعل الكثير؛ حيث يستخدم الأشخاص هواتفهم للبقاء على اتصال ، وللبحث عن الأشياء التي تهمهم ، ولإدارة الأعمال ، وللحفاظ على التنظيم ، ومشاركة المعلومات الشخصية ، وحتى لإدارة الأموال ، نظرًا لأن الناس يلجأون الآن إلى هواتفهم للقيام بالعديد من المهام الضرورية ، فلذلك يمكن أن يؤدي عدم وجود الهاتف إلى شعور الناس بالإنفصال والعزلة عن الجوانب المهمة في حياتهم

٢- كمية الاستخدام كل يوم : ان طلاب الثانوى والجامعات يقضون ما يصل إلى تسع ساعات يوميًا على هواتفهم المحمولة (Roberts J., 2014) ، ويقترح الباحثون أن هذا الاستخدام المستمر للهاتف المحمول يمثل مفارقة في التكنولوجيا، فالهواتف المحمولة متحررة ومضطهدة في نفس الوقت ، فالناس قادرون على التواصل ، وجمع المعلومات

، والتواصل الإجتماعي ، ولكن يمكن أن يؤدي استخدام الهاتف المحمول إلى التبعية التي تضر وتسبب التوتر.

٣-الإلمام بالتكنولوجيا : قلق فصل الهاتف الخلوي قد يكون أكثر شيوعًا بين المراهقين والشباب ، فالشباب في هذه الفئة العمرية هم في الغالب مواطنون رقميون ، مما يعني أنهم ولدوا وترعرعوا في عصر التكنولوجيا الرقمية، نظرًا لأن لديهم خبرة مبكرة مع أجهزة الكمبيوتر والإنترنت والهواتف المحمولة ، فغالبًا ما تكون هذه الأجهزة جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية.

التشخيص : في حين أن العديد من الناس يبلغون عن شعورهم بالقلق أو الخوف من عدم وجود هواتفهم ، إلا أن الرهاب غير مُعترف به رسميًا على أنه اضطراب في الدليل

التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية . (DSM-5)

حيث يتسم الرهاب المحدد بخوف مفرط وغير معقول واستجابة خوف مبالغ فيها لا تتناسب مع التهديد الفعلي ، فقد طور الباحثون استبيان النوموفوبيا (NMP-Q) لتقييم أعراض الرهاب ، وتشير الدراسات إلى أن الاستبيان هو مقياس مفيد للخوف من عدم وجود هاتف خلوي (Yildirim C. &Correia A., 2015) ، ويطلب الاستبيان من المستجيبين تقييم مدى موافقتهم أو عدم موافقتهم على عبارات مثل :

اشعر بعدم الإرتياح بدون الوصول المستمر إلى المعلومات من خلال هاتفي المحمول" ، "نفاد بطارية هاتفي المحمول سيخيفني" ، "سأشعر بالقلق لأنني لا أستطيع البقاء على اتصال مع عائلتي و أصدقائي"

افادت إحدى الدراسات أن المستويات الأعلى من رهاب المحمول كما تم قياسها بواسطة NMP-Q تتوافق مع مستويات أعلى من الهوس ، مما يشير إلى أن رهاب المحمول قد يكون لديه مستوى عالٍ من الإعتلال المشترك مع بعض الاضطرابات ، على سبيل المثال ، تشير بعض الأبحاث الأخرى إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق والذعر قد يكونون أكثر عرضة للإصابة برهاب فقدان المحمول (Lee,

.S.,2018 , King, A.,2014)

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

تقييم وعلاج Nomophobia :

تشير نتائج دراسة ارباسي (Arpaci I.,et al., ,2017) بأن أولئك الذين يبحثون في هذا المجال يقيمون رهاب النوموفوبيا باستخدام مقياس مكون من ٢٠ سؤالاً إستبيان (NMP-Q) ، والذي يتألف من أربعة ابعاد : عدم القدرة على التواصل ؛ فقدان الترابط، عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ، التخلي عن الراحة ، أن هذا الإستبيان يمكنه فقط تقييم الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة برهاب المحمول ، وليس تشخيصهم . تتراوح علاجات رهاب فقدان الهاتف المحمول من الإستشارة الشخصية ، والعلاج السلوكي المعرفي ، وعلاج الإدمان ، كما يمكن علاجه أيضاً باستخدام علاج التعرض اى تعريض الفرد لرهابه في العلاج (أي عدم أخذ الهاتف في الغرفة معهم) والأهم العثور على اليقظة للحد من نزعات الرهاب ، وخاصة بين النساء الإنتقال تدريجياً إلى سيناريوهات الحياة الواقعية (أي نقل الهاتف إلى غرفة أخرى لزيادة مقدار الوقت تدريجياً) ، وهناك جانب جوهري آخر في علاج رهاب النوموفوبيا ، وهو المساعدة الذاتية ، ويمكن للأطباء تثقيف المرضى حول كيفية التحكم في هواتفهم بدلاً من سيطرة هواتفهم عليهم .

التوقيت : يمكن مساعدة المرضى على الإمتناع عن فحص هواتفهم لوضع ساعات يومياً ، خاصةً في الليل .

وسائل التواصل الإجتماعي : يمكن تقييد تصفح وسائل التواصل الإجتماعي لمساعدة الأفراد على تعلم التواصل بطرق أخرى .

الإخطارات: يمكن تشجيع الأفراد الذين يواصلون إلقاء نظرة خاطفة على إشعارات التطبيق على إيقاف تشغيلها ، كلما زاد عدد الإشعارات ، زاد انجذابهم إلى أجهزتهم وزادت احتمالية تعرضهم للتوتر.

بالطبع في حالة الإدمان ، قد لا تكون هذه الخطوات التي تبدو بسيطة سهلة التنفيذ، وفقاً لإحدى الدراسات ، حاول ٤٧٪ تقريباً من مستخدمي الهواتف المحمولة في الولايات

المتحدة الحد من الإستخدام ، لكن نجح ٣٠٪ فقط مع زيادة البحث بتزايد الوعي العام بشأن الحاجة الواعية إلى التنظيم الذاتي لإستخدام الهواتف المحمولة، على سبيل المثال ، فى الصين تعد معسكرات التخلص من السموم الرقمية شائعة هناك أيضاً تطبيقات ، مثل Hold ، تقدم حوافز لتقليل استخدام الهاتف .

تعقيب على مفهوم النوموفوبيا :

ترى الباحثه : ان الهواتف المحمولة زاد استخدامها بشكل كبير بين الأفراد وبخاصة فى هذه الفترة ، ومن اكثر الأفراد تأثراً بها هم المراهقين ، فبالإضافة الى انها مرحلة انتقالية وهامة تحتوى على العديد من المخاطر سواء من الناحية الجسدية والنفسية والسلوكية والعقلية ، تأتى مساوى استخدام الهاتف وعدم الإستغناء عنه سواء فى المدرسة او فى المنزل او اى مكان خلافه وما يحتويه الهاتف من تطبيقات عديده وتقنيات من مواقع التواصل الإجتماعى التى اصبح لاغنى عنها لدى الجميع وخاصة هؤلاء المراهقين ، الذى ادت بهم جائحة كورونا وما ترتب عليها من العزل واغلاق المدارس وفرض بعض اللوائح الى استخدام التطبيقات التكنولوجية المتطورة كوسائل تعليمية حديثة ، ادى كل ذلك الى زيادة مدة استخدام الهاتف والإنترنت بشكل مستمر لدرجة لا يستغنى الطالب عن المحمول فى يومه ، مما اثر هذا الإستخدام المفرط على نمط حياته من تغير عادات نموه والنظام الغذائى ، ليس ذلك فحسب فعدم وجوده او عدم امكانية اتاحته تؤدى الى الشعور بالقلق والتوتر وعدم التركيز ، فالنوموفوبيا Nomophobia لا يؤثر على العقل فحسب ، بل يؤثر أيضاً على العلاقات ، حيث يكون الشخص حاضراً جسدياً ولكنه غائب نفسياً ، فهو يعد اضطراب القرن الواحد والعشرين الذى يحتاج الى مزيد من الدراسات حول اثاره وكيفية علاجه.

مفهوم نمط الحياة :

يعرف سامى محسن جبريل (٢٠١٩:٦٤) نمط الحياة بأنه : مجموعة من السلوكيات والأساليب الحياتية التى يتبعها الفرد فى حياته اليومية التى تؤثر سلباً أو إيجابياً على نوعية الحياة ومستوى الصحة العامة .

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

كما تعرف نانسي (Nancy C. , 2018 :8-14) نمط الحياة الصحي بأنه : الحياة التي يعيشها الشخص بناءً على العادات اليومية التي تساعده على الشعور بالنشاط والصحة وقلة الإجهاد والتوتر، كما تقلل من خطر الإصابة ، وهناك معايير معينة وشاملة يتفق عليها الجميع، كالغذاء والإبتعاد عن العادات الضارة، وغير ذلك .

ويذكر عبدالحميد محمد وآخرون (٢٠١٦ : ٩٨٢) فى تعريف نمط الحياه بأنه : الأسلوب الفريد العام المتصل بالحياة اليومية للفرد على مدار ال (٢٤) ساعة والذي يسلكه الشخص على نحو ثابت لا يتغير الى حد ما ويألفه ويشكل بيئة الحياة اليومية المفضله لديه.

كما يشير داريوش (Dariush,F.,2015) فى تعريفه نمط الحياة بأنه :أسلوب يستخدمه الناس والجماعات والقوميات ويتم تشكيله فى إطار جغرافي وبيئي وسياسي وثقافي وديني محدد ، حيث يتداخل نمط الحياة مع السلوكيات والوظائف اليومية للأفراد من الوظيفة والأنشطة والمرح والنظام الغذائي .

وتعرف كريمة مقاوسي (٢٠١١ :٤٥) نمط الحياة بأنه : السلوكيات والعادات التي يتبعها الفرد وتشمل العادات الغذائية والنشاط البدني والتعامل مع الضغوط .

وتعرف الباحثة نمط الحياة : بأنه مجموعة العادات وانماط السلوك الصحية التي يتبعها المراهق فى حياته اليومية والعناية بذاته وتظيم الوقت اللازم لذلك ، للحفاظ على صحته الجسدية والنفسية والعقلية .

بعض معايير نمط الحياة الصحية : أهم المعايير للوصول إلى الحياة الصحية هي:

الطعام الصحي : يحافظ الطعام الصحي على سلامة الجسم وبالتالي يقيه من خطر الإصابة بالأمراض بشكل مستمر، وأيضاً يعطي الشخص طاقة تمكنه من القيام بأعماله، وتساعد على تحسين نفسيته بشكل كبير .

التخفيف من التوتر : فعندما يتوتر الشخص يفرز الجسم هرمونات للرد على هذا المثير الذي حصل ، وإذا لم يتم تفريغ التوتر والقلق والإجهاد بصورة سليمة ، فقد يتوجه إلى

سلوكيات ضارة وغير صحية ، ولذلك يجب توفير وقت للإسترخاء والراحة والتفرغ النفسي للقيام بالنشاطات التي يفضلها الشخص (Diana R. , 2018: 5-20) .

النوم : تؤثر عادات النوم السيئة تأثير شديد في سير الحياة بطريقة صحية ولذلك نذكر بعض النصائح للحصول على نوم صحي وسليم ، تجنب مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف النقال قبل النوم بساعتين ، عدم القيام بممارسة الرياضات الشديدة قبل النوم، تحديد جدول منتظم للنوم. عدم الإعتماد على النوم في عطلة نهاية الأسبوع وإهمال باقي الأيام، عدم تجاهل مشاكل النوم (Miranda, H., 2018).

نمط الحياة الصحية / فوائد اتباع نمط الحياة الصحية

يؤدي اتباع أنماط الحياة الصحية والمواظبة عليها إلى فوائد عديدة تكون نتيجتها النهائية الوقاية من الأمراض ، وتعزيز الصحة الجسدية والذهنية والنفسية ، وتحسين جودة الحياة بشكل عام ومنها :

١- **التحكم بالوزن :** تؤدي السلوكيات الصحية المتعلقة بالنشاط البدني وطبيعة الغذاء المتناول إلى الوقاية من زيادة الوزن والمحافظة على الوزن الصحي ، إضافة إلى تحسين الصحة بشكل عام .

٢- **تحسين المزاج :** ينعكس الإهتمام بصحة الجسم إيجابياً على الصحة العقلية ، حيث يساعد تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني على الحماية من الإصابة بالإكتئاب وتقوية الذاكرة وتحسين المزاج ، وتؤدي إلى الشعور بالسعادة، وما يترتب على ذلك من زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات Healthline editorial (team,2016) ، ومن العادات الصحية الأخرى التي تؤثر على المزاج بشكل جيد هي التواصل مع الآخرين وتجنب العزلة، سواء بالجلوس مع العائلة أو حضور الأفلام.

٣- **الوقاية من الأمراض :** ينتج عن اتباع أنظمة الحياة الصحية على المدى الطويل نتائج مهمة متعلقة بالوقاية من الأمراض ، تشمل الحالات الصحية والأمراض التي يمكن الوقاية منها: الإكتئاب، إن اتباع أنظمة الحياة الصحية يقلل من الحاجة إلى زيارة الطبيب، مما يقلل العبء المادي على المريض وعلى الدولة بشكل عام.

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

٤- تزويد الجسم بالطاقة : عند تناول غذاء صحي ومتوازن فإن الجسم يحصل على
الوقود اللازم لإنتاج الطاق التي تكفيه، ولتحقيق التوازن الغذائي يجب التنوع في محتوى
الوجبات، مما يمكننا من الإستمرار بممارسة أنشطة الحياة اليومية. (Nikolai, 2019) .

٥- الوقاية من الإصابات الجسدية : تعتبر ممارسات السلامة أحد ممارسات نمط الحياة
الصحية ، والتي تهدف إلى الوقاية من التعرض للإصابات المؤذية للصحة ، فمثلاً عند
ممارسة رفع الأثقال ينصح باستخدام التقنيات المناسبة لتجنب إصابات الظهر التي قد
تستمر مدى الحياة ، واستخدام حزام الأمان داخل السيارة.

٦- المساعدة على تحقيق الأهداف : تعتبر الصحة الجسدية والعقلية الجيدة من أهم
مقومات النجاح في الحياة والتي تمكن الأفراد من الوصول إلى أهدافهم وتحقيق
طموحاتهم وأحلامهم.

تعقيب على مفهوم نمط الحياه : يحظى موضوع نمط الحياة بإهتمام بالغ في الأونة
الأخيرة ، ويعتبر من المتغيرات الحديثة وخاصة في الوقت الحاضر نتيجة ما نعيشه من
حياه تتسم بالتغير السريع تتطور فيها العلوم والإلكترونيات والتقنيات الرقمية ، ومن
الطبيعي ان يسعى الأفراد وخاصة المراهقون الى مواكبة تلك التطورات عن طريق
تحقيق التوازن بين حاجاته الداخلية ومتطلبات البيئة الخارجية ، ولكن تحقيق هذا التوازن
قد يؤدي الى احداث تغيير في نمط حياة الفرد من اسلوب حياته وعاداته وسلوكه ، ومما
اثر على هذا التغيير اوضاع فيروس كورونا ومستجداته التي اثرت بالسلب على حياة
المراهقين وعلى نمط حياتهم تأثيراً هائلاً ، مما يتسبب في تغييرات مفاجئة في نمط
الحياة ، من خلال التباعد الإجتماعي والعزلة في المنزل والعواقب الإجتماعية
والإقتصادية ، حيث لا يتطلب تحسين الصحة العامة أثناء هذا الوباء المعرفة من العلوم
الطبية والبيولوجية فحسب ، بل يتطلب أيضاً معرفة جميع العلوم الإنسانية المتعلقة بنمط
الحياة والدراسات الإجتماعية والسلوكية ، بما في ذلك العادات الغذائية وأسلوب الحياة.

ثالثاً: الصحة النفسية (Mental ahealth)

تعريف الصحة النفسية :

يعرف محمود رامز يوسف (٢٠٢٠ : ٢٣٢) الصحة النفسية : بأنها حالة نفسية إيجابية مستقرة نسبياً ، تعبر عن تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكانياته التي يتمتع بها لتساعده على التغلب على التحديات اليومية والتفاعلات الإجتماعية دون التعرض لمعاناة انفعالية أو سلوكية وحسن التوافق مع نفسه ومع بيئته ليعيش حياة هادئة وهنية ومنتجة ، ويمكن إجمالها فيما يلي : الحكمة والشعور بالسعادة والرضا ، والتفاؤل.

كما تعرف صفاء صلاح سند إبراهيم (٢٠١٦ : ٣٦) الصحة النفسية : بأنها حالة من الإتزان والإعتدال النفسي الناتج عن التمتع بقدر من الثبات الإنفعالي الذي يميز الشخصية وتتجلى في الشعور بالطمأنينه والأمان والرضا عن الذات.

وتعرف ايضاً هناء شريفى (٢٠١٦ : ١١٤) الصحة النفسية بأنها : حالة يكون فيها الفرد متوافق نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية ، وتكون شخصيته سوية متكاملة ، ويكون سلوكه عادياً ، وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

كما يذكر حامد زهران (٢٠٠٥ : ٩) في تعريفه للصحة النفسية بأنها : حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافق نفسياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته الى اقصى حد ويكون حسن الخلق يعيش في سلامة وسلام.

وتعرف الباحثة الصحة النفسية بأنها : حاله داخلية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وتؤدي الى شعور الفرد بالرضا عن حياته والإحساس الإيجابي بالسعادة والإستقرار الإنفعالي ، مما يمكنه من تحقيق ذاته وتنمية امكاناته وطاقاته ، ويكون قادر على مواجهة الأزمات والتغلب عليها.

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

مظاهر الصحة النفسية : هناك مظاهر أو علامات يتم من خلالها التعرف على خصائص الشخصية المتمتع بالصحة النفسية كالآتى :

أ- **التوافق :** يتضمن الرضا عن النفس والتوافق الذاتى والأسرى والتعليمى والإجتماعى والمهنى .

ب- **الشعور بالسعادة :** مع النفس ويشمل الشعور بالراحة النفسية واشباع الدوافع والحاجات الأساسية والشعور بالأمن والإستقرار ووجود اتجاه متسامح مع الذات واحترامها وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات مع تقديرها حق قدرها .

ج- **الشعور بالسعادة مع الآخرين :** بمن هم اهلها واحترامهم والإعتقاد فى ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للجماعة والقيام بالدور الإجتماعى المناسب والتفاعل الإجتماعى السليم والقدرة على العطاء وخدمة الآخرين .

ح- **القدرة على مواجهة مطالب الحياة :** والنظرة السليمة الواعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية فى الحاضر، والبصيرة والمرونة الإيجابية فى مواجهة الواقع ، ومواجهة مواقف الإحباط وبذل الجهود الإيجابية للتغلب على المشكلات وحلها .

د- **السيطرة على الظروف البيئية :** ما امكن والتوافق معها وتقبل الخبرات والإختيارات الجديدة .

ذ- **التكامل النفسى :** الأداء الوظيفى المتكامل المتناسق للشخص من النواحي الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية والتمتع بالصحة ومظاهر النمو الجسمى والنفسى .

ر- **السلوك السوى :** السلوك المقبول العادى المألوف لغالبية الأسوياء من الناس والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسى والقدرة على ضبط الذات والتحكم فيها .

ز- **القدرة على العيش فى سلام :** والتمتع بالصحة النفسية والجسمية والإجتماعية والسلام والإطمئنان الداخلى والخارجى والإقبال على الحياة والتمتع بها بدون مغالاة والتخطيط للمستقبل بواقعية وثقة وأمل (أزداد على اسماعيل ، ٢٠١٤ ، ٤٥ - ٤٧) .

أهمية الصحة النفسية لدى المراهقين : تكمن أهمية الصحة النفسية والتي تستطيع ان

تخلق وتغذى الصمود النفسى لدى المراهقين حيث أنها :

- تنمى القدرة على ازالة العقبات او التكيف معها .
- تؤدى الى تماسك الشخصية ووحدها ، وبالتالي تماسك المجتمع .
- تعمل على تقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له ، مما يودى الى زيادة التعاون بين افراد المجتمع.
- تؤكد مفهومي الشعور بالسعادة والراحة النفسية التى تدعم الصحة البدنية .
- تنمى القدرة على التأثير فى البيئة المادية والاجتماعية والتكيف معها .
- تعمل على زيادة الإنتاجية (ايمان دويدار ، ٢٠١٧ : ٣٣)

محددات الصحة النفسية لدى المراهقين : كيسلر (Kessler, R.,2007:30)

كلما زادت عوامل الخطر التي يتعرض لها المراهقون ، كلما كان الأثر المحتمل على صحتهم النفسية أكبر، ومن بين العوامل التي يمكن أن تسهم في الإصابة بالإجهاد خلال فترة المراهقة ، الرغبة في الحصول على قدر أكبر من الإستقلالية، والضغط المفروض من أجل التوافق مع الأقران واستكشاف الهوية الجنسية وزيادة فرص الوصول إلى التكنولوجيا واستخدامها، ويمكن أن يؤدي تأثير وسائل الإعلام إلى زيادة التباين بين الواقع المعاش للمراهق وتصويراته أو تطلعاته المستقبلية ، وهناك محددات أخرى مهمة لصحة المراهق النفسية وتتمثل في نوعية حياته العائلية وعلاقاته مع أقرانه ، وعلاوة على ذلك فإن العنف بما في ذلك المعاملة القاسية من الأب والأم والمضايقة والمشاكل الإجتماعية والإقتصادية هي مخاطر معترف بها على الصحة النفسية ، ويعد الأطفال والمراهقون معرضين بشكل خاص للعنف الذي يرتبط ارتباطاً واضحاً بعواقب ضارة على الصحة النفسية .

وهناك العديد من المخاطر الصحية النفسية المرتبطة بالجائحة للمراهقين، خلال المرحلة الحادة ارتبط العبء الرئيسي بالتباعد الإجتماعي ، وزيادة الضغط على الأسر وتقليل الوصول إلى خدمات الدعم بعد الوباء ، وقد يكون الركود الإقتصادي وعواقب القلق والتوتر والتعرض للعنف قضايا سائدة يجب مواجهتها ، فيجب أن يكون جميع

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

المتخصصين على دراية بالعديد من تهديدات الصحة العقلية المرتبطة بالوباء من أجل
تقليل الآثار السلبية على الأطفال والمراهقين ، حيث يراكم الوباء الحالي (Covid-19)
العديد من عوامل الخطر للصحة النفسية للأطفال والمراهقين ويمكن أن تساعد الدراسات
الطولية في الوقت الفعلي على التخفيف من اثر هذه العوامل لمواجهة الإجهاد وتحسين
الصحة العقلية (Jörg, M., 2019) .

تعقيب على مفهوم الصحة النفسية :

تعتبر المراهقة بحد ذاتها مرحلة صعبة وقد جعلها وباء كورونا اصعب بكثير ، فمع
اغلاق المدارس والتحول الى التعلم الإلكتروني والغاء النشاطات الإجتماعية المختلفة
فقد المراهقين جزء من الأنشطة التي تتمثل في لقاء الأصدقاء والذهاب الى دور السينما
والمسرح والمطاعم واماكن السهر ، اما اليوم فقد بات مقتصر على المكوث فى المنزل
وقضاء الساعات على الأجهزة وخاصة مواقع التواصل ، وبسبب هذا لا يشعر
المراهقون بأى نوع من الإستقلال الذى هو من اكثر المطالب التي يسعى المراهق الى
تحقيقها مما يسبب لديه القلق والإكتئاب والضغط النفسية، وبالتالي سوء الصحة النفسية
التي هى من اهم الموضوعات وبخاصة لدى هذه الفئة ، حيث اثبتت الدراسات ان
المراهقين هم اكثر الفئات تعرضاً لإعتلالات الصحة النفسية .

جائحة كورونا (Covid-19) :

ان جائحة كورونا هى كارثة غير طبيعية يمكن ان يكون لها تأثير على الصحة العقلية
والظروف النفسية والإجتماعية للجميع وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) ، فقد هدفت
معظم الأبحاث الى كشف أثر كورونا (٢٠١٩) (Covid-19) على مستوى الإدراك
والحالة النفسية والقلق والإكتئاب للطلاب (Joyce,L.,2020) ، فالمراهقين والشباب
هم من بين اكثر المتضررين من مشكلات الصحة النفسية ، وكنتيجة للعزلة وفرض
الحجر الصحى للمواطنين زاد اعتمادهم على الهاتف المحمول بتطبيقاته المتعددة.

مرض فيروس كورونا (٢٠١٩) يتسبب فيه فيروس كورونا المستجد المعروف باسم فيروس كورونا التنفسي الحاد الوخيم من النوع ٢ (فيروس كورونا - سارس - ٢) ، وهو فيروس تاجي ظهر حديثاً لأول مرة في مدينة ووهان بالصين في ديسمبر (٢٠١٩) ، ويشير التسلسل الجيني للفيروس الى انه احد فيروسات بيتا كورونا الذى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بفيروس سارس ، وعلى سبيل التعريف فإن حالة (كوفيد - ١٩) المصحوبة بأعراض هي شخص ظهرت عليه علامات واعراض توحى بإصابته (بكوفيد - ١٩) .

ان الإنتقال يحدث بشكل رئيسى من الأشخاص ذوى الأعراض الى الآخرين عن طريق الإختلاط الوثيق من خلال قطرات الجهاز التنفسي او عن طريق الإختلاط مع اشخاص مصابين أو عن طريق ملامسة اشياء واسطح ملوثة ، وتظهر دراسات سريرية وفيروسية جمعت فيها عينات بيولوجية متكررة من مرضى مؤكدى الإصابة ان اطلاق فيروس سارس - كوف - ٢ يكون اكبر فى الجهاز التنفسي العلوى (الأنف - الحلق) فى وقت مبكر من المرض خلال الأيام الثلاثة الأولى من بداية الأعراض ، وتمتد فترة الحضانة لمرض (كوفيد - ١٩) وهى الفترة بين التعرض للفيروس (الإصابة) وظهور الأعراض فى المتوسط (٥-٦) ايام ، ولكن يمكن ان تصل الى (١٤) يوماً وخلال هذه الفترة المعروفة ايضاً باسم فترة ما قبل الأعراض ، قد يكون بعض الأشخاص المصابين معديين لفترة تتراوح من يوم الى ثلاثة ايام قبل ظهور الأعراض (محمد محمد كذلك، ٢٠٢٠: ٩).

فيروس كورونا الجديد (الفيروس التاجي) : كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التى تصيب الإنسان والحيوان بأعراض تنفسية تشبه نزلات البرد العادية والأعراض تتراوح بين أعراض بسيطة الى المتلازمة التنفسية الوخيمة ، وهى سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليها لأول مرة فى مجموعة من حالات الإلتهاب الرئوى فى مدينة ووهان الصينية .

الأثار النفسية والإجتماعية المترتبة على جائحة كورونا لدى الطلاب :

لا شك بأن وباء كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد وما سببه من فرض اوضاع بسبب الإجراءات الإحترازية التى اتخذتها الدولة كإجراءات وقائية ، فتعليق الدراسة وفرض

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

حظر التجوال كان سبباً رئيسياً لشعور هؤلاء الطلاب بالملل والسأم والرتابة واللامبالاة واللامعنى والفراغ ، فالبقاء فى المنزل لفترات طويلة وربما غير معتادة والروتين اليومي والأخبار المزعجة التى تتناولها وسائل الإعلام بشأن اعداد الإصابات والوفيات بفيروس كورونا ساهمت فى معاناة الطلبة بمشاعر الضجر والإكتئاب واضطرابات النوم والأكل والوساوس القهرية وكذلك المخاوف الإجتماعية والعزلة الإجتماعية أثر التباعد الجسدي والعزلة الذاتية بشدة على حياة المواطنين ، علاوة على ذلك فمكوث الأسرة بشكلها المكتمل فى المنزل لفترات طويلة لم تعدد عليها قد يكون سبباً فى شيوع بعض المشكلات الأسرية ، على اية حال لقد تسببت جائحة كورونا الى احداث ازمة باتت تثقل كاهل المجتمع المصرى بأكمله اطفال ومراهقين وبالغين وكبار السن وسببت لهم توتراً اجهد حياتهم ، هذا التوتر أثر بدوره أو سوف يؤثر لا محالة على الإلتزان العاطفى لدى الجميع ، وكذلك التفاعل الإجتماعى، والتكيف الإيجابى مع متطلبات ومتغيرات الحياة المعاصرة . (امال ابراهيم ومحمد كمال ، ٢٠٢٠ : ١٠٨٣) .

العلاقة التى تربط بين متغيرات الدراسة :

نتيجة لوباء فيروس كورونا ، اضطر الناس إلى حصر أنفسهم في منازلهم مما تسبب في إصابة العالم بأسره بالشلل ، لذلك كثر استخدام منصات الترفيه مثل (Netflix أو HBO) التى لديها الكثير من المشتركين هذه الأيام من المدارس والجامعات ، لتتبع الفصول الدراسية ، واستخدام برامج مثل (Blackboard أو Google Classroom)، وايضاً قامت الشركات بتوحيد الإتصال مع موظفيها من خلال الإجتماعات على برامج (Teams) ، حيث تعمل معظم الأعمال المؤقتة من المنزل هذه الأيام ، بالإضافة إلى هذه التطبيقات ، (WhatsApp و Skype) وما شابه ذلك ، يسمح لنا بالتواصل مع دائرتنا الإجتماعية بأكملها خلال فترة (covid-19) ، في اللحظة التى نعيشها ، ادى كل هذا الى خطر التلاعب المفرط بهذه الأداة .

فأصبح الهاتف المحمول بالفعل أساسياً في حياتنا ، ولكن منذ ظهور فيروس كورونا الجديد ، أصبحت حياتنا الإخبارية في حالة تحديث مستمر إلى حد كبير، فالمعرفة قوة ، وبفضل الإنترنت يمكننا الوصول إلى المعلومات المهمة ، وكذلك المعرفة حول الطرق العديدة التي يمكن للمرء من خلالها أن يقي نفسه ويتجنب خطر الإصابة به (Laura,D. et al.,2020).

فقد أدت الأضرار التي سببها فيروس كورونا (covid-19) الى حدوث تغيير في الحياة اليومية للأفراد وخاصة الأطفال والمراهقين ، فبسببها فقدوا بيئة محفزة ومثرية وفرص تعلم وتفاعل اجتماعي وفي بعض الحالات تغذية كافية ، ومن المحتمل ان يؤدي ذلك الى الإضرار بنموهم الصحي على المدى الطويل ، فالعزلة الإجتماعية قد اثرت بالفعل على الشباب ويدعم ذلك نتائج دراسة يوكي (Youki, T. ,2020) التي كشفت عن العلاقة بين هذه السلوكيات عبر الإنترنت والرفاه النفسي نظرا للوباء المستمر ادى الى زيادة أكبر في استخدام وسائل التواصل الإجتماعي وتدققها .

فقد كشفت نتائج دراسة انجيلا وسانت (Anjali & Sannet,2020) ان هناك ارتباط بين النوموفوبيا وشعور الطلبة بالغضب والإستياء والملل اثناء جائحة كورونا ، علاوة على ذلك ، أظهرت هذه النتائج أن استخدام الإنترنت القهري وزيادة استخدام وسائل الإعلام الإجتماعية كان مرتبطاً بقوة بمخاوف (كوفيد -19) وأعراض الإكتئاب والضيق والقلق والتأثير السلبي على الصحة العقلية وحتى نوعية النوم.

ومن نتائج دراسة بيترو (Pietro,S.,2020) التي اقترحت بأن جائحة كوفيد (Covid-19) قد يكون حالة خطرة لزيادة حالة القلق لدى المراهقين ، واقترحت ايضاً الحاجة إلى توفير (١) نظام اتصال فعال ومتعاطف بمشاركة مباشرة من المراهقين ، (٢) خدمة الإرشاد النفسي لإدارة الإجهاد لدى المراهقين ، حيث تعد أحداث الحياة المجهدة ، والحبس المنزلي الممتد ، والحزن ، والعنف داخل الأسرة ، والإفراط في استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي من العوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين خلال هذه الفترة.

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

يمكن أن تؤدي جائحة كورونا (Covid-19) إلى زيادة الإضطرابات النفسية مثل إجهاد ما بعد الصدمة واضطرابات الإكتئاب والقلق ، بالإضافة إلى الأعراض المرتبطة بالحزن وتعرض المراهقون المصابون باضطرابات نفسية لخطر الإنقطاع أو التغيير في رعايتهم وإدارتهم ، وقد يكون لوباء كورونا والإغلاق تأثير سلبي على الصحة العقلية للمراهقين (Benjamin S.,et al.,2020) ، ويدعم هذا نتائج دراسة للى واخرون (Leili L. et al.,2020) التي اجريت لإستكشاف العلاقة بين الإضطراب النفسي واضطراب ما بعد الصدمة بين المشاركين الصينيين نتيجة لتفشي كورونا (Covid-19) وأشارت النتائج إلى أن ٥٠ ٪ من جميع المشاركين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتأثيرات الضائقة النفسية من خلال أسلوب التأقلم السلبي.

دراسات سابقة :

١- دراسة يافوز واخرون (Yavuz,et al., 2020)

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن ارتباط النوموفوبيا مع (الأليكسيثيميا) التي تتميز بصعوبات في وصف والتعبير عن المشاعر واستخدام التعاطف ، ومع خصائص ما وراء المعرفة التي لها وظيفة التحكم في الإدراك لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة على (١٨١٧) مشاركًا ذكور واناث تم إعطاء استبيان النوموفوبيا والإليكسيثيميا ، واستبيان ما وراء المعرفة للأطفال والمراهقين للمشاركين ، وتم تحليل المتغيرات عن طريق اختبار مربع كاي ، واختبار ارتباط بيرسون ، تم تقييم الأثار التنبؤية للإليكسيثيميا ، ومهارات ما وراء المعرفة والجنس من خلال تحليل الإنحدار الخطي المتعدد، كانت مستويات النوموفوبيا والإليكسيثيميا ومهارات ما وراء المعرفة أعلى بشكل ملحوظ في الإناث منها عند الذكور، كان هناك ارتباط كبير بين درجات هذه المتغيرات الثلاثة ، علاوة على ذلك ، فإن التدخلات التي تعزز المهارات ما وراء المعرفية والتي يمكن أن تتحكم في الأفكار السلبية الناتجة عن احتمال فقدان الإتصال بالمحمول قد تزيد من نجاح العلاج.

٢- دراسة ارباسى وجوندجان (Arpaci & Gundogan, 2020)

هدفت هذه الدراسة ، الى التعرف على العلاقة بين اضطراب فقدان الهاتف المحمول ، والمرونة النفسية ، واليقظة باستخدام تحليل المعادلة القائمة على التباين المشترك (SEM) وفحص الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة ورهاب النوموفوبيا، تكونت العينة من (٣٠٠) مراهق تركي تتراوح أعمارهم بين (١٤ ، ١٩) عامًا ، وأشارت النتائج إلى أن النوموفوبيا لها علاقة معنوية وسلبية مع كل من اليقظة والمرونة النفسية ، بينما كانت هناك علاقة معنوية وإيجابية بين اليقظة والمرونة النفسية ، توسطت المرونة النفسية بشكل كبير في العلاقة بين اليقظة والنوموفوبيا ، كما تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التدخلات القائمة على اليقظة قد يساعد في تقوية المرونة النفسية وبالتالي منع النوموفوبيا.

٣- دراسة نتيو (Neetu, G., 2020)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مصطلح النوموفوبيا ومدى انتشاره بين الطلاب ، فقد وصف بأنه "رهاب فقدان الهاتف المحمول" ، وتكونت العينة من عدد من الطلاب من سن (١٢-١٨) عام للتعرف على رهاب الهاتف المحمول واثاره لدى الطلاب ، حيث تتدخل العوامل النفسية المختلفة عندما يفرط الشخص في استخدام الهاتف المحمول، على سبيل المثال ، تدني احترام الذات ، والقلق الإجتماعى ، اضطرابات عقلية أخرى مثل تشتت التركيز والتذكر والإنتباه ، تم استخدام مقياس النوموفوبيا ، وأشارت نتائج الدراسة الى ان رهاب النوموفوبيا يؤدي إلى حدوث اضطراب فى النوم ويتجلى إدمان الهاتف أو اضطرابات القلق الحالية كأعراض رهاب المحمول ، كما لوحظت الأعراض في حالات الخوف من رهاب المحمول تغيرات الجهاز التنفسي ، والإرتعاش ، التعرق والإثارة والإرتباك وعدم انتظام دقات القلب.

٤- دراسة انتونيو واخرون (Antonio-Manuel , et al.,2020)

هدفت هذه الدراسة الى مراجعة منهجية للأدب حول الرهاب واثره على الصحة النفسية والعقلية والجسدية ، وكذلك مستوى الأداء الأكاديمي بالنسبة للطلاب واكثر العينات تضررا من هذا الرهاب ، تكونت العينة الأولية من (١٤٢) مقالة ، منها (٤٢) مقالة

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

شاملة ومحللة بالتفصيل، فقد أظهرت النتائج أن البحث الحالي يمر بمرحلة استكشافية ، وهيمنة متزايدة على الدراسات الوصفية ، وغير التجريبية ، والمستعرضة التي تستكشف انتشار رهاب الخوف بشكل أساسي بين المراهقين وطلاب الجامعة الأكثر استخدامًا في القياس ، وتم استخدام استبيان (NMP-Q) الذي اقترحه (Yildrimand, Correia) بالإضافة إلى ذلك ، تشير الأبحاث إلى أن الخوف من فقدان المحمول يؤثر سلبًا على الشخصية ، واحترام الذات ، والأداء الأكاديمي ، ويسبب القلق والتوتر والمشاكل الصحية الجسدية الأخرى ، لذلك نواجه مشكلة صحية تؤثر سلبًا على الشخص وتسبب مشاكل نفسية وجسدية وسلوكية ، وانها منبئات قوية بهذا الرهاب ، كما أظهرت نتائج البحث الذي تم تحليله من خلال لقاء الضوء على جوانب الجنس والعمر الصغير كمتنبئين برهاب النوموفوبيا .

٥- دراسة انتونيو جوس (Antonio-José et al., 2020)

هدفت هذه الدراسة الى تحليل انتشار الرهاب بين الشباب ، وكذلك التحقق مما إذا كان مستوى الرهاب أعلى لدى الذكور أو الإناث وفي أولئك الطلاب الذين يدعون أن لديهم تغذية أقل صحية بسبب استخدام هواتفهم المحمولة ، اعتمد أسلوب البحث على التصميم الإرتباطي والتنبؤي مع منهجية كمية ، وكانت أداة القياس المستخدمة هي استبيان Nomophobia ، تكونت العينة المشاركة من (١٧٤٣) طالبًا تتراوح أعمارهم بين (٢٠-١٢) عامًا من المراحل التعليمية المختلفة ، وأظهرت النتائج أنه تم العثور على أعلى معدلات الرهاب (فيما يتعلق بالجنس) ، تتمتع النساء بمعدلات أعلى للرهاب من الرجال ، (تبعًا للعمر) ، لا توجد فروق ذات دلالة ، أخيرًا يمكن الإشارة إلى أن مستويات رهاب النوموفوبيا لها تأثير كبير على عادات الأكل ، مما يعني أن الطلاب ذوي المستويات الأعلى من رهاب النوموفوبيا في هذه العينة قد تأثروا بسلوكيات تناول الطعام ، وان اضطرابات الأكل منبأ بالنوموفوبيا ، وهذا سيشمل بحثًا جديدًا في مجالات التغذية في العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول ، والمشاكل الصحية في المستقبل.

٦- دراسة ماجيورواخرون (Majeur D.et al.,2020)

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والأفراد الذين يعانون من الإجهاد ، وللحصول على مزيد من المعلومات حول هذه العلاقة ، أجرينا تحليلات ثانوية على قاعدة بيانات لـ (٨٧) من الشباب الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين (٨ - ٣٥) عامًا المصنفون ذاتيًا لأنفسهم على أنهم "شديدو الإجهاد" ، تم تقييم جميع المشاركين من حيث الضغط النفسي ، والمدة وطبيعة استخدام الهاتف المحمول ومستويات النوموفوبيا ، أظهرت النتائج ان الأفراد الذين ابلغوا بأنهم "شديدو الإجهاد" عن استخدام أكبر لهاتفهم المحمول لأغراض المتعة وكانوا أكثر رهابًا من الأفراد الآخرين الذين استخدموه لفترات قصيرة ، كما اشارت نتائج هذه الدراسة الى انه لا توجد فروقًا بين الجنسين في أي من متغيرات استخدام الهاتف المحمول التي تم اختبارها ، ومن نتائج هذه الدراسة ايضا أن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الشديد قد يستخدمون وظائف المتعة في هواتفهم المحمولة كأداة للتعامل مع الإجهاد ، وبالتالي سبب ظهور مستويات أكبر من رهاب النوموفوبيا لديهم .

٧- دراسة سورايا واخرون (Soraia,et al., 2020)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على النوموفوبيا لدى المراهقين ونمط حياتهم وعلاقة ذلك بالأمراض النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٥) مشاركًا ، وتم استخدام استبيان Nomophobia واستبيان الأعراض الموجز (BSI) واستبيان نمط الحياة (Fantastic Lifestyle) على العينة ، تحلل هذه الدراسة ميل الشباب ممن تتراوح اعمارهم بين (١٨-٢٤ سنة) نحو الرهاب من فقدان المحمول ونمط الحياة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ومتوسطة بين اضطراب فقدان المحمول والأعراض النفسية ، كما ان نمط الحياه لدى هؤلاء الشباب منبئ قوى بالنوموفوبيا تم تحديد الحساسية بين الأشخاص ، واعراض الوسواس ، وعدد ساعات استخدام الهاتف المحمول يوميًا على أنها منبئ قوى برهاب فقدان المحمول ، تُظهر النتائج أن استخدام الهاتف المحمول والشعور بالنقص الشخصي والدونية لها صلة عند شرح رهاب النوموفوبيا .

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

٨- دراسة كليك (Çelik Ince, S. 2020)

الهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين مستويات رهاب طلاب التمريض والسمنة وتقدير الذات ، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي ، أجريت هذه الدراسة على (٦٠٧) من طلاب التمريض ، تم جمع البيانات باستخدام "نموذج المعلومات الشخصية" و "استبيان(Nomophobia)" و"مقياس تقييم تقدير الذات ، وأشارت نتيجة الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من معدل استخدام الهواتف المحمولة الى درجة تضرر حياة الطلاب ، هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين Nomophobia والسمنة واحترام الذات ، ومن الناحية العملية تم تحديد أنه عند الشعور بالملل ، فإن معدل استخدام الهواتف المحمولة يكون اكثر ، كما تبين أن الأفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات استخدموا الهاتف بشكل مفرط باستخدام وسائل غير مباشرة مثل إجراء المكالمات والرسائل والإتصال عبر البريد الإلكتروني ، بينما يستخدم الأفراد ذوو الثقة العالية بالنفس المزيد من التواصل وجهاً لوجه ، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفحص علاقة الرهاب مع مؤشر كتلة الجسم لدى الطلاب وتقدير الذات .

٩ - دراسة ارباسي (Arpacı , I.,2020)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الفروق بين الجنسين في العلاقة بين استخدام الإنترنت المثير للمشاكل ورهاب النوموفوبيا ، وتقييم العلاقة بين رهاب النوموفوبيا والأبعاد الأربعة لإستخدام الإنترنت الإشكالي ، بما في ذلك الوحدة / الإكتئاب والراحة الإجتماعية والانحراف ، تم استخدام مقياس الإدراك عبر الإنترنت (OCS) واستبيان (Nomophobia) ، تكونت العينه من (٤٩٠) طالبًا جامعيًا ، أشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة / الإكتئاب وتضاؤل التحكم في الإندفاع كانت مرتبطة بشكل كبير برهاب المحمول ، كما أشارت النتائج إلى وجود فرق معتد به إحصائيًا في رهاب النوموفوبيا وإشكالية استخدام الإنترنت بين النساء والرجال ، حيث سجلت النساء درجات أعلى من الرجال ، ومع ذلك لم تكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الراحة

الإجتماعية ورهاب فقدان الهاتف، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة موجبة بين تناقص التحكم في الإنفعالات ورهاب النوموفوبيا.

١٠ - دراسة ياديجار (Yadigar, C., 2020)

هدفت هذه الدراسة الى معرفة ما إذا كانت مستويات رهاب المعلمين وشعورهم بالوحدة ومستويات رهاب المحمول والتوافق مع الحياة الجامعية كانت تنبئ ببعضهم البعض ، وشارك في هذه الدراسة مجموعه (٢٣٤) معلماً في مرحلة ما قبل الخدمة ، تم استخدام اختبار t للعينات المستقلة ، وتحليل التباين أحادي الإتجاه (ANOVA) وتحليلات الإنحدار الخطي البسيطة لتحليل البيانات الكمية ، و اشارت النتائج ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الصف الأول والثاني من حيث الشعور بالوحدة ، ومستويات الرهاب ، والتكيف مع الحياة الجامعية ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات رهاب المحمول الكلي للطلاب والطالبات لصالح الإناث خاصة في حالة "فقدان الترابط ، وأيضاً الطلاب الذين كانوا يائسين لمستقبلهم لديهم مستويات عالية من إدمان الهاتف المحمول ، كما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفائلين واليائسين من حيث الشعور بالوحدة والتكيف مع الحياة الجامعية، وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن الطلاب الذين يعيشون في مساكن الطلبة لديهم مستويات رهاب فقدان المحمول أعلى من الآخرين .

١١ - دراسة توجبا واخرون (Tugba D.,et al.,2020)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت مستويات رهاب النوموفوبيا أعلى لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات داخلية أو خارجية مقارنة بالمراهقين الأصحاء ، تم تطبيق جدول (Kiddie K-SADS) للإضطرابات العاطفية والفصام على (١٣٩) مراهقاً (تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٨ عاماً) وطلب منهم ملء استبيان عدم وجود هاتف محمول (NMP-Q) ومقياس القلق والإكتئاب لدى المراهقين (RCADS) ، و اشارت النتائج بأنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات الإجمالية ل Nomophobia بين مجموعات الدراسة الثلاث ، ومع ذلك ، فقد كان فقدان الترابط (LC) وعدم القدرة على الوصول إلى النقط الفرعية للمعلومات (NAI) أعلى بشكل

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

ملحوظ في المجموعة المصابة باضطراب داخلي من الضوابط الصحية ، لم يكن هناك فرق كبير بين المجموعة المصابة باضطراب خارجي والمجموعة السليمة في قلق الانفصال ، القلق الكلي، الإكتئاب ، فرط النشاط ومشاكل المعارضة المرتبطة بشكل إيجابي مع الرهاب، ترتبط مشاكل السلوك مع فقدان الترابط فقط ، وكانت مجموعة القلق وفرط النشاط تنتبأ بالدرجة الإجمالية لرهاب فقد المحمول .

١٢- دراسة دانيلو واخرون (Danilo,B. et.al.,2020)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النوموفوبيا في التأثير على نمط حياة المراهقين ، حيث اوضحت هذه الدراسة ان المراهقين يقضون الكثير من وقتهم على الهواتف المحمولة ، ويجدون صعوبة في ممارسة حياتهم اليومية دون استخدام هواتفهم الذكية ، يمكن أن يكون فقد الهاتف المحمول أو اتصال (Wi-Fi) أمرًا مزعجًا لأي شخص ، افادت نتائج هذه الدراسة الى انتشار رهاب النوموفوبيا وإدمان الهواتف المحمولة بين المراهقين الفلبينيين وارتباطه بملفات نمط حياة المراهقين ، علاوة على ذلك تم تحديد الإختلافات بين الجنسين والصف ، على سبيل المثال ، طلاب المدارس الثانوية الصغار مقابل طلاب المدارس الثانوية في الصف الأخير، تم استخدام مقياس النوموفوبيا (Yildirim & Correia, 2015) مقياس ادمان الهواتف الذكية (Kwon et al., 2013) مقياس نمط الحياه (Hendricks et al., 2006) ، اظهرت النتائج في هذه الدراسة ان المجموعات الأصغر سناً من طلاب الثانوية متوسط درجاتهم اعلى ، كان انتشار رهاب الهاتف وإدمان الهواتف المحمولة بين المراهقين الفلبينيين أعلى بكثير من المتوسط ، كما كان هناك فرق كبير بين الجنسين في رهاب النوموفوبيا لصالح الإناث .

١٣- دراسة ديان وسيتي (Dian & Siti , 2019)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الإدارة الذاتية ضد ظهور نوموفوبيا في الذات الفردية ، من المتوقع أن يكون المراهقون أكثر إنتاجية ويمكنهم تجنب رهاب فقدان الهاتف ، تكونت العينة في هذه الدراسة (٥٤٠) طالبًا من SMK في مدينة يوجياكارتا والتي تم تحديدها من خلال تقنية أخذ العينات العشوائية ، تم جمع البيانات باستخدام مقياس الإدارة الذاتية ومقياس Nomophobia ، أظهرت النتائج أن هناك تأثيرًا كبيرًا للإدارة الذاتية ضد رهاب فقدان الهاتف لدى المراهقين ، كما يمكن استخدام نتائج الدراسة كمرجع لتطوير خدمات التوجيه والإرشاد التي تعمل على الحد من رهاب فقدان الهاتف وتحسين الإدارة الذاتية في استخدام البرامج عند المراهقين.

١٤- دراسة انتانت (Intan, P., 2019)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام برنامج جماعي قائم على ادارة الذات لتقليل نزعة النوموفوبيا لدى طالب المدرسة الثانوية ، كانت طريقة البحث المستخدمة هي التصميم شبه التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٨) طلاب، استخدمت تقنيات جمع البيانات مقياس نوموفوبيا ، تم الحصول على نتائج تحليل البيانات باستخدام اختبار ويلكوسون للأزواج المتطابقة ، وأظهرت النتائج أن هناك انخفاضًا في رهاب المحمول بنسبة (٣١,٣٪) بعد علاج التوجيه الجماعي للإدارة الذاتية الفنية ، بحيث يمكن استنتاج أن التوجيه الجماعي للإدارة الذاتية يمكن أن يقلل من ميل الرهاب في طالب الصف الثانوى للعام (٢٠١٩/٢٠٢٠).

١٥- دراسة جيسিকা واخرون (Jessica S. et al.,2018)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير الهاتف المحمول على التعلم والانتباه في الفصول الدراسية ، حيث بينت هذه الدراسة أن الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة يؤثر على الانتباه والتعلم في الفصول الدراسية ، نظرًا لانخفاض الانتباه بمرور الوقت ، فقد تم البحث على الحالات التي قد تؤدي فيها الهواتف المحمولة أثناء المحاضرة إلى إعاقة التعلم في تجربتين ، شاهد المشاركون محاضرة مدتها (٢٠) دقيقة تحت ظروف مختلفة للهاتف المحمول ، تلقت المجموعات التي احتفظت بهواتفها المحمولة رسائل

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

نصية مشتتة أثناء المحاضرة، تم استجواب المشاركين في المحاضرة ،، وكان أداء المشاركين الذين احتفظوا بهواتفهم المحمولة أسوأ في الإختبار الموجز للمواد المقدمة مقارنةً بمن لا يملكون هواتف محمولة ، وتشير النتائج إلى أن وجود الهواتف المحمولة في محاضرة قصيرة له أكبر تأثير على الإنتباه والتعلم بعد (١٠ - ١٥) دقيقة من المحاضرة - تقدم هذه الدراسة رؤى جديدة حول التفاعلات بين التكنولوجيا والتعلم لمساعدة المعلمين والطلاب على تحسين التعلم .

تعقيب على الدراسات السابقة : يمكن الخروج من العرض السابق بما يلي :

اهمية مرحلة المراهقة وانها من اهم الفئات تأثرا بالنوموفوبيا وذلك من خلال نتائج بعض الدراسات مثل دراسة يافوز (Yavuz, M., 2020) دراسة نتيو واخرون (Arpaci,I., Neetu G.,et,al.,2020) دراسة ارباسى وجوندجان (Arpaci,I., Gundogan,S.,2020) & دراسة سورايا (Soraia, G., 2020)، لذلك فقد قامت الباحثة بإختيار عينة المراهقين لأهميتها وخطورتها كمرحلة انتقالية ، كما كشفت أيضاً عن تأثير رهاب فقدان الهاتف المحمول على نمط الحياة اليومى كما اشارت بذلك نتائج دراسة دانيلو (Danilo,B. et,al.,2020) ، دراسة كيلك (Celik İnce,) (S., 2020) ، والأفراد الذين يقضون وقتاً طويلاً على هواتفهم ولا يمكنهم الإستغناء عنها اكثر عرضة لتأثير رهاب النوموفوبيا واضرابات اخرى مثل القلق والإكتئاب والتوتر وفقدان الإهتمام واكثر تأثيراً على الرفاهية النفسية، كما افادت بذلك نتائج دراسة توجبا واخرون (Tugba D.,et al.,2020) ، وفى النهاية اوصت بعض الدراسات بإجراء مزيد من الأبحاث حول مجالات التغذية واستخدام الهاتف المحمول ، بالإضافة إلى المشاكل الصحية في المستقبل ، ومنها دراسة كيلك (Celik, S., 2020) .

يوجد اختلاف فى ظاهرة النوموفوبيا وفقا لبعض المتغيرات الديموجرافية ، كما اشارت بذلك نتائج دراسة ارباسى (Arpaci I.,2020) ، دراسة دانيلو (Danilo,B. et,al.,2020) ، ودراسة انتونيو واخرون (Antonio- , et al.,2020)

Manuel ، ويمكن الخروج من نتائج هذه الدراسات بأنه يمكن استنتاج أن التوجيه الجماعي للإدارة الذاتية واليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفية يمكن أن يقلل من الرهاب مثل دراسة انتانت (Intan, P., 2019) ، دراسة ارباسى وجوندجان (Arpaci & Gundogan ,2020) ، دراسة يافوز (Yavuz, M., 2020) .

فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا ونمط الحياه لدى عينة من طلاب الثانوي
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين النوموفوبيا والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الثانوي .
- ٣- يمكن التنبؤ بنمط الحياة من خلال النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الثانوي.
- ٤- يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال النوموفوبيا لدى عينة من طلاب الثانوي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى النوموفوبيا وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص – الجنس) .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى النوموفوبيا وفقاً لمدة استخدام الهاتف المحمول.

الإجراءات المنهجية للدراسة :

أولاً: المنهج : تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفى الإرتباطى للتعرف على العلاقة بين النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية.

ثانياً : عينة الدراسة

[أ] عينة الدراسة الإستطلاعية:

هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، ووضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث ، ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية تكونت من (١٢٠) طالب وطالبة من المراهقين

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

ممن تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨) سنوات بمتوسط حسابى قدرة (١٥,٦٠) وإنحراف معياري قدره (٢,٣٠).

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية) :

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٦) طالب وطالبة من ممن تراوحت اعمارهم بين (١٦-١٨) سنة ، بمتوسط حسابى قدرة (١٥,٤٥) وإنحراف معياري قدره (٢,٤٣) ، وتم اختيارهم من مدارس ومعاهد الثانوى بمحافظة الدقهلية .

ويعرض جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة

جدول (١)

يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على المتغيرات الديموجرافية للدراسة

الاجمالي	الاناث	الذكور	المتغير
١٤٢	٨٢	٦٠	الأدبي
١٣٤	٦٣	٧١	العلمي
٢٧٦	١٤٥	١٣١	الاجمالي

ثالثاً : أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس النوموفوبيا اعداد / يلدريم وكوريا (Yildirim & Correia,2015) ترجمة / الباحثة

قامت الباحثة بتعريب وترجمة المقياس الى اللغة العربية ليلائم البيئة المصرية ، وقامت بعمل بعض التعديلات فى الصياغة اللغوية ووضع البدائل فى صورته خماسية بدلا من سبعة بدائل فى الصورة الأساسية .

قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته الأولية (٢٠) عبارة على مجموعة من المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية ، وقد ارفقت بالمقياس المقدم الى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة ، وهدفها ، والعبارات المتضمنة فى كل بعد ، مع التعريف الإجرائى للأبعاد المختلفة التى يتضمنها المقياس وطلبت منهم ابداء وجهة نظرهم حول :

- مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- ارتباط المفردات بالأبعاد المراد قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.
- مدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس.

- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي : إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة، حيث تتضمن موقفاً واضحاً ، فك العبارات المركبة، استبدال كلمة الهاتف الذكي بدلاً منها الهاتف المحمول مع إعادة تدوير العبارات بحيث تتفق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وكانت نسبة الإتفاق علي عبارات المقياس بين المحكمين قد تجاوزت (٨٠٪) وهي النسبة التي حددتها الباحثة للإبقاء علي العبارات ، ومن ثم أبقت الباحثة علي كل عبارات المقياس.

وصف المقياس في صورته النهائية : يتكون المقياس في صورته من (٢٠) عبارة تتناول اربعة ابعاد

البعد الأول : عدم القدرة على التواصل : ويعرف اجرائياً بأنه: مشاعر القلق الناتجة عن فقدان التواصل الفوري مع الآخرين عن طريق الهاتف وعدم القدرة على استخدام الخدمات التي تسمح بالإتصالات او اذا كان الفرد خارج نطاق خدمة الإتصالات ، وارقام عباراته هي (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧) .

البعد الثاني : فقدان الإتصال ويعرف اجرائياً بأنه : مشاعر القلق الناتجة عن فقدان اتصال الفرد بشبكات التواصل الإجتماعية وعدم التمكن من متابعة اشعارات الهاتف كوسيلة لضمان استمرار الإتصال بالأصدقاء على هذه الشبكات وارقام عباراته (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨) .

البعد الثالث : عدم القدرة على الوصول الى المعلومات ويعرف اجرائياً بأنه : مشاعر الخوف والتوتر الناتجة عن عدم القدرة الى الوصول الى المعلومات التي توفرها الهواتف الذكية ، فمن خلال مميزات الهواتف الذكية يستطيع الفرد الحصول على اى

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

معلومات وعلى جميع الإجابات التي يبحث عنها من خلال شبكة الانترنت ، وارقام عباراته (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩) .

البعد الرابع : التخلي عن وسائل الراحة ويعرف اجرائياً بأنه : مشاعر التوتر في حال التخلي عن الراحة والمميزات العديدة التي توفرها الهواتف الذكية وارقام عباراته (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠) .

يتم الإختيار من (٥) بدائل (موافق تماماً ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق تماماً)

تصحيح المقياس : تقدر الدرجات على العبارات على النحو التالي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس (٢٠-١٠٠) درجة وتشير الدرجة المرتفعة الى شدة الرهاب والدرجة المتوسطة الى رهاب معتدل والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض نسبة الرهاب لدى الطلاب .

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

قاما معدا المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالى :

١- **الصدق :** قاما الباحثان بحساب الصدق العاملى لمقياس النوموفوبيا ، حيث اسفر التحليل العاملى عن وجود اربع عوامل للمقياس العامل الأول : عدم القدرة على التواصل والعامل الثانى : فقدان الإتصال والعامل الثالث عدم القدرة على الوصول الى المعلومات والعامل الرابع : التخلي عن الراحة ، وكل عامل يشتمل على خمسة عبارات .

٢- **الثبات :** قاما الباحثان بحساب الثبات للمقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ والذى تتراوح بين (٠,٨١٤ ، ٠,٩٣٩) وهى قيمة مرتفعه ، مما يشير الى الثقة فى المقياس واستخدامه فى الدراسة الحالية .

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي :

أولاً : الصدق :

١-الصدق العاملي: **Factorial Validity** قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي، وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ (٠,٠٠٠٠٧٥) وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر **Meyer-Oklin-Kaiser (KMO)** للكشف عن مدى كفاية حجم العينة (٠,٨٧٤) وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو (٠,٥٠) كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار **Bartlett's test** حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي (٠,٠١).

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية **Principal components analysis (PCA)** وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر (٧٩,١٤٩٪) من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس النوموفوبيا وتوضح الجداول (٢-٣-٤-٥) تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس النوموفوبيا.

جدول (٢)
التشبعات الخاصة بالعامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشبوع
٤	عدم تمكني من الحصول على الاخبار على هاتفي المحمول يجعلني اشعر بالتوتر	٠,٩١٧	٠,٩١٢
٨	إذا لم يكن لدي إشارة بيانات أو لم أتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi ، فسأحقق باستمرار	٠,٨٤٤	٠,٧٧٢
١٢	ساكون مستاءً عندما لا يتوافر معي هاتف به كل الإمكانيات الحديثة	٠,٩٢٧	٠,٨١٩
١٦	سأشعر بالقلق لأن اتصالي المستمر مع عائلتي واصدقائي سينقطع	٠,٨٧٧	٠,٧٨٧
٢٠	سأشعر بالقلق لأنني لم أتمكن من التحقق من رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بي	٠,٩١٤	٠,٨٩٠
	الجذر الكامن	٤,٣١٩	
	نسبة التباين	٢١,٥٩٣	

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

يتضح من جدول (٢) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من

(٠,٣٠) على محك جيلفورد.

جدول (٣)

التشبعات الخاصة بالعامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوخ
٢	سأكون منزعجاً إذا لم أتمكن من	٠,٩٠٠	٠,٨١٥
٦	إذا نفذ رصيدي أو وصلت إلى حد	٠,٩٤٣	٠,٨٩٢
١٠	نفاذ بطارية هاتفي المحمول سيخيفني	٠,٩٣٧	٠,٨٨١
١٤	سأكون متوترة لأنني لا أستطيع أن	٠,٨٦٠	٠,٧٤٦
١٨	إذا لم أتمكن من استخدام هاتفي	٠,٨٨٩	٠,٧٩٢
الجذر الكامن		٤,١٤٤	
نسبة التباين		٢٠,٧٢٠	

يتضح من جدول (٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من (٠,٣٠) على محك جيلفورد.

جدول (٤)

التشبعات الخاصة بالعامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوخ
٣	سأشعر بعدم الإرتياح بدون الوصول	٠,٦٤٥	٠,٥٦٩
٧	سأشعر بالتوتر لأنني لن أتمكن من	٠,٩١٥	٠,٩٠٤
١١	سأكون متوترة لأنني سأكون	٠,٩١٤	٠,٨٩٠
١٥	سأشعر بالغرابة لأنني لا أعرف ماذا	٠,٩٠٢	٠,٨٤٧
١٩	سأكون منزعجاً إذا لم أتمكن من	٠,٧٠٧	٠,٥٦٠
الجذر الكامن		٣,٧٧٨	
نسبة التباين		١٨,٨٨٨	

يتضح من جدول (٤) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠,٣٠) على محك جيلفورد.

جدول (٥)

التشبعات الخاصة بالعامل الرابع

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشبوع
١	أشعر بالقلق إذا لم أتمكن على الفور	٠,٧٤١	٠,٧٢٨
٥	أشعر بالحرج لأنني لم أتمكن من التحقق من إشعاراتي والحصول على	٠,٧٦٠	٠,٦٩١
٩	إذا لم أتمكن من التحقق من هاتفي	٠,٨٩٥	٠,٨٥٦
١٣	سأكون قلقة لأنني لا أستطيع البقاء	٠,٨٩٦	٠,٨٦٥
١٧	سأكون غير مرتاح لأنني لم أستطع البقاء على اطلاع دائم بوسائل	٠,٦٣٥	٠,٥١٥
الجذر الكامن		٣,٥٩٠	
نسبة التباين		١٧,٩٤٩	

يتضح من جدول (٥) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠,٣٠) على محك جيلفورد.

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي :-

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- العامل الأول قد تشبعت به (٥) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤,٣١٩) بنسبة تباين (٢١,٥٩٣٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التخلي عن وسائل الراحة.
- العامل الثاني قد تشبعت به (٥) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٤,١٤٤) بنسبة تباين (٢٠,٧٢٠٪) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد فقدان الإتصال .

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

- العامل الثالث قد تشبعت به (٥) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٧٧٨) بنسبة تباين (١٨,٨٨٨ %). وجميعها تنتمي لبعد عدم القدرة علي الوصول إلى المعلومات

- العامل الرابع قد تشبعت به (٥) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٥٩٠) بنسبة تباين (١٧,٩٤٩ %). وجميعها تنتمي لبعد عدم القدرة علي التواصل.

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين (٧٩,١٤٩) وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس، وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس ، حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

٢- أ- الإتساق الداخلي للعبارات : قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=١٢٠) والنتائج مبينة في جدول (٦) :

جدول (٦)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن= ١٢٠)

التخلي عن وسائل الراحة		عدم القدرة علي الوصول للمعلومات		فقدان الاتصال		عدم القدرة علي التواصل	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٦٦٧	٤	**٠,٥٨٩	٣	**٠,٧٠٠	٢	**٠,٥٢٦	١
**٠,٦٩٥	٨	**٠,٦٠٦	٧	**٠,٦٣١	٦	**٠,٧٠٨	٥
**٠,٦٥٣	١٢	**٠,٦٦٧	١١	**٠,٧٣٨	١٠	**٠,٧٣٩	٩
**٠,٦٧٠	١٦	**٠,٥٨٠	١٥	**٠,٦٤٨	١٤	**٠,٦٢٤	١٣
**٠,٦٢٥	٢٠	**٠,٦٩٢	١٩	**٠,٦٥٩	١٨	**٠,٦١٩	١٧

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ \geq ٠,٢٢٨ وعند مستوى ٠,٠٥ \geq ٠,١٧٤

يتضح من جدول (٦) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه جميعها دالة عند مستوى (٠,١) .

٢- ب الإتساق الداخلى للأبعاد : قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك فى علاقتها مع الدرجة الكلية، وكانت معاملات ارتباط هذه المقاييس بالدرجة الكلية دال عند مستوى (٠,٠١) . ويتضمن جدول(٧) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس النوموفوبيا.

جدول (٧)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	الأبعاد
**٠,٥٧٦	عدم القدرة علي التواصل
**٠,٦٥٤	فقدان الإتصال
**٠,٦٣٥	عدم القدرة علي الوصول للمعلومات
**٠,٧٢١	التخلي عن وسائل الراحة
**٠,٧٥٣	الدرجة الكلية

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ $n=120 \geq 0,228$ وعند مستوي $\geq 0,05$ $0,174$

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٥٧٦ إلى ٠,٧٥٣) وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١)

ثانياً الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس النوموفوبيا باستخدام الطرق التالية:

١- معادلة ألفا كرونباخ : وذلك على عينة بلغت (١٢٠) من المفحوصين ، وكانت النتائج كما هي ملخصة فى جدول (٨)

٢- طريقة اعادة التطبيق: وتم التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون على عينة قوامها (١٢٠) مفحوصاً ومفحوصة ، والنتائج موضحة فى جدول (٨)

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

جدول (٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعادة التطبيق (ن = ١٢٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
عدم القدرة علي التواصل	٠,٧٦١	٠,٧٥٤
فقدان الإتصال	٠,٧٨١	٠,٧٨٦
عدم القدرة علي الوصول للمعلومات	٠,٧٥٣	٠,٧٨٣
التخلي عن وسائل الراحة	٠,٧٧٤	٠,٧٦٢
الدرجة الكلية	٠,٨١٠	٠,٨٢٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لإستخدامه في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس نمط الحياة / من اعداد الباحثة

قامت الباحثة باعداد مقياس نمط الحياة حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا المتغير لدى المراهقين ، ومعظمها لا يناسب تلك العينة ، لذلك فضلت الباحثة تصميم مقياس خاص به للإستخدام في الدراسة الحالية.

اجراءات إعداد وتصميم المقياس : تتكون عملية إعداد المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٤) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تتربط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية ، ويمكن توضيح تلك الخطوات كالتالي :

الخطوة الأولى : الإطلاع علي المقاييس المشابهة : اطلعت الباحثة على ما أتيج لها من إطار نظري

ودراسات سابقة وبحوث والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة والمقاييس التي تناولت نمط الحياة من

أجل الإستفادة منها في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي

اطلعت عليها الباحثة / مقياس نمط الحياة (لياسر الغافري، ٢٠١٧)، ومقياس نمط الحياة لأيسوم وميلك (Aysum&Melek, 2015) ، ومقياس نمط الحياة (لباسم محمد ومريم سالم ، ٢٠١٥)

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاس: راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الإمكانيات الحقيقية لهذه الفئة ، كما راعت ايضاً عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته ، وان تكون صياغة العبارات سهلة وواضحة وقصيرة ولا تحمل أكثر من معنى ، وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة ، وقامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنوده ، فكانت الصورة المبدئية لمقياس نمط الحياة (٥٠) عبارة موزعين على اربعة ابعاد.

الخطوة الثالثة : حساب الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:
اولاً الصدق :

١- صدق المحكمين : قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٥٠) عبارة على مجموعة من المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية ، وقد ارفقت بالمقياس المقدم الى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة وهدفها ، والعبارات المتضمنة في كل بعد ، مع التعريف الإجرائي للأبعاد المختلفة التي يتضمنها المقياس وطلبت منهم ابداء وجهة نظرهم حول - مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله ودقة صياغتها، إرتباط المفردات بالأبعاد المراد قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد، ابداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي : حذف (٦) عبارات اتفق المحكمون على عدم ملائمتها مع البعد الذي تنتمي اليه مع إعادة صياغة بعض العبارات

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

في صورة مبسطة ، وبذلك اصبح المقياس يتكون من ٤٤ عبارة منها (٣٣) عبارة
موجبة و (١١) سالبة موزعين علي أربعة أبعاد رئيسية (الصورة النهائية)
البعد الأول : العادات والممارسات الصحية ويعرف اجرائياً بأنه : مدى اتباع الطالب (ة)
لمجموعة من العادات والممارسات الصحية والتي تشمل تناول وجبات غذائية صحية
وممارسة بعض التمارين الرياضية والوقت الكافي من النوم وارقام عباراته (١ ، ٥ ،
٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤) .

البعد الثاني : العناية بالذات وتنظيم الوقت ويعرف اجرائياً بأنه : مدى اهتمام الطالب
(ة) بالمحافظة على ذاته وتنظيم الوقت حتى يتسنى له متابعة اعماله ، وارقام عباراته
(٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨) .

البعد الثالث : الإسترخاء ويعرف اجرائياً بأنه : المواقف التي تساعد الطالب (ة) على
الإسترخاء والراحة النفسية وتقليل التوتر والقلق ، وارقام عباراته (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ،
١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٣٩) .

البعد الرابع : المهارات العقلية ويعرف اجرائياً بأنه : تمتع الطالب (ة) بالمهارات التي
تقيس القدرات العقلية كالتذكر واتخاذ القرار وحل المشكلات والتخيل والإنتباه
..... وارقام عباراته (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٤٠) ، وارقام
العبارات السلبية للمقياس هي (٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٦ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٨ ، ٤٤) .

٢- الصدق التلازمي : قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس
السلوك الصحى (احمد عبد المجيد ، ٢٠١١) وذلك لتشابهه مع هذا المقياس فى الأبعاد
ولمناسبة عباراته مع افراد العينة وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة
الإستطلاعية (ن=١٢٠) علي المقياسين (٠,٧٣٥) وهو معامل ارتباط دال احصائيا
عند مستوي (٠,٠١) .

٣- الإتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٩)

جدول (٩)

الإتساق الداخلي لمقياس نمط الحياة

المهارات العقلية		الاسترخاء		العناية بالذات وتنظيم الوقت		العادات والممارسات الصحية	
الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م
**٠,٧٨٥	٤	**٠,٧٣٦	٣	**٠,٧٨٤	٢	**٠,٥٢٣	١
**٠,٧٢٨	٨	**٠,٧٢١	٧	**٠,٨٥٦	٦	**٠,٦٨٥	٥
**٠,٧٢٣	١٢	**٠,٧٩٢	١١	**٠,٧٥٠	١٠	**٠,٧٤١	٩
**٠,٧٣١	١٦	**٠,٧٤٨	١٥	**٠,٧٥٤	١٤	**٠,٧٨٢	١٣
**٠,٦٣٥	٢٠	**٠,٦٣٢	١٩	**٠,٧٥٨	١٨	**٠,٦٩٥	١٧
**٠,٤٧٨	٢٤	**٠,٦٤٥	٢٣	**٠,٧٨٢	٢٢	**٠,٧٤٢	٢١
**٠,٦١٠	٢٨	**٠,٥٨٩	٢٧	**٠,٧٨٤	٢٦	**٠,٦٨٧	٢٥
**٠,٤٧١	٣٢	**٠,٤٨٩	٣١	**٠,٨٦٩	٣٠	**٠,٧٤٥	٢٩
**٠,٤٥٦	٣٦	**٠,٤٣٦	٣٥	**٠,٦٣٩	٣٤	**٠,٦٨٥	٣٣
**٠,٥٢١	٤٠	**٠,٦٣١	٣٩	**٠,٦٥٢	٣٨	**٠,٦٣٥	٣٧
						**٠,٧٢١	٤١
						**٠,٦٣٨	٤٢
						**٠,٦٥٨	٤٣
						**٠,٧١٢	٤٤

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ $\geq ٠,٢٢٨$ وعند مستوي

$$٠,١٧٤ \geq ٠,٠٥$$

يتضح من جدول (٩) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) .

الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس :

ب- كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية

للمقياس

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

جدول (١٠)

الإتساق الداخلي لمقياس نمط الحياة

الدرجة الكلية	الأبعاد
**٠,٦٣٢	العادات والممارسات الصحية
**٠,٧٨٢	العناية بالذات وتنظيم الوقت
**٠,٧٧٤	الاسترخاء
**٠,٨٣٨	المهارات العقلية

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ \geq ٠,٢٢٨ وعند مستوى ٠,٠٥ \geq ٠,١٧٤

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٦٣٢ إلى ٠,٨٣٨) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١).

ثانيا الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس نمط الحياة بإستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ : وذلك على عينة بلغت (١٢٠) من المفحوصين، وكانت

النتائج كما هي ملخصة في جدول (١١)

(ب) طريقة اعادة التطبيق : وذلك بفاصل زمني أسبوعين على عينة قوامها (١٢٠)

مفحوصاً ومفحوصة ، والنتائج موضحة في جدول (١١)

جدول (١١)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعادة التطبيق (ن = ١٢٠)

اعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	الأبعاد
٠,٧٢١	٠,٦٣٨	العادات والممارسات الصحية
٠,٦٩١	٠,٦٥٨	العناية بالذات وتنظيم الوقت
٠,٧٥٣	٠,٧٤٢	الإسترخاء
٠,٧٤٢	٠,٧٥٨	المهارات العقلية
٠,٨١٢	٠,٧٩٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك بإستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة فى المقياس لإستخدامه فى الدراسة الحالية.

الخطوة الرابعة : التعليمات وطريقة التصحيح :

[١] التعليمات : يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من الطلاب قراءة العبارات جيداً واختيار ما يناسبهم مع التأكيد على الحفاظ التام لسرية البيانات.

[٢] طريقة التصحيح : تقدر الدرجة علي المقياس وفقاً لميزان التصحيح الثلاثي وتتراوح درجات المقياس من (٤٤ - ١٣٢) ، حيث تفسر الدرجة المنخفضة بإنخفاض مستوي نمط الحياة لدي الطلاب بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي نمط الحياة لدي الطلاب.

ثالثاً: مقياس الصحة النفسية من اعداد الباحثة

قامت الباحثة باعداد مقياس الصحة النفسية لدى عينة المراهقين من طلاب الثانوى، ومن الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس منها قلة وجود ابعاد هذا المقياس مجتمعة فى مقياس واحد ، لذلك فضلت الباحثة تصميم مقياس خاص يحتوى على الأبعاد الحالية للإستخدام فى الدراسة الحالية.

اجراءات إعداد وتصميم المقياس : تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٤) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن توضيح تلك الخطوات كالتالى:

الخطوة الأولى : الإطلاع علي المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظرى ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة والمقاييس التي تناولت الصحة النفسية من أجل الإستفادة منها في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة : مقياس الصحة النفسية (محمود

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

رامز ، ٢٠٢٠) ، مقياس الصحة النفسية (مجنوب احمد ، ٢٠١٦) ، مقياس الصحة
النفسية (جورجيت عجايبي ، ٢٠١٠).

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط فى محتواه ويعبر عن الإمكانات الحقيقية لهذه
الفئة، كما راعت عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته ، ان تكون صياغة
العبارات سهلة وواضحة وقصيرة ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت
لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة ، وقامت الباحثة بتحديد أبعاد
المقياس وصياغة بنوده ، كما قامت ببناء الصورة المبدئية لمقياس الصحة النفسية (٣٠)
عبارة منها (٢٢) عبارة موجبة و(٨) عبارات سالبة موزعين علي خمسة أبعاد رئيسية.
البعد الأول : التوافق النفسى والإجتماعى ويعرف اجرائياً بأنه : قدرة المراهق (ة) على
التفاعل والتكيف مع البيئة والوسط الإجتماعى المحيط به ، وارقام عباراته (١ ، ٦ ،
١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦) .

البعد الثانى : الشعور بالسعادة ويعرف اجرائياً بأنه شعور المراهق (ة) بحالة من
التوازن الداخلى يسودها الأمن والطمأنينه والإبتهاج والسرور فى جميع جوانب حياته ،
وارقام عباراته (٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧) .

البعد الثالث : الرضا عن الحياة ويعرف اجرائياً : تقييم المراهق (ة) لنوعيه الحياه التى يعيشها
وشعوره بالرضا عنها والإقبال عليها ، وارقام عباراته (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨) .

البعد الرابع : الإتزان الانفعالى ويعرف اجرائياً بأنه: قدرة المراهق (ة) على السيطرة
على انفعالاته والتعامل بمرونة مع الأحداث والمواقف حتى يمكنه مواجهة الصعوبات
والتغلب عليها ، وارقام عباراته (٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٨) .

البعد الخامس : تحقيق الذات ويعرف اجرائياً بأنه : قدرة المراهق (ة) على التعبير
عن ذاته والوصول الى اقصى ما يمكن تحقيقه من قدرات وامكانات بقصد اشباع حاجاته

والوصول الى حالة من التوازن النفسى ، وارقام عباراته (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠)، ارقام العبارات السلبية (٤، ٦، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٥، ٢٧، ٢٩) .

الخطوة الثالثة : حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالى:

اولاً الصدق :

١- صدق المحكمين : قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته الأولية (٣٠) عبارة على مجموعة من المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية ، وقد ارفقت بالمقياس المقدم الى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة وهدفها والعبارات المتضمنة فى كل بعد ، مع التعريف الإجرائى للأبعاد المختلفة التى يتضمنها المقياس وطلبت منهم ابداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذى وضعت من أجله ودقة صياغتها، إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم ، وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض العبارات التى اتفق المحكمون على تعديلها ، ولم يسفر التحكيم عن حذف اى عبارة ، وبذلك اصبح المقياس يتكون من (٣٠) عبارة كما هو (الصورة النهائية) .

٢- الصدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس (احمد عبدالخالق ، ٢٠١٦) وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الإستطلاعية علي المقياسين (٠,٧٦٨) وهو معامل ارتباط دال احصائياً عند مستوي (٠,٠١) .

٣- الإتساق الداخلى للمقياس :

أ- قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=١٢٠) والنتائج مبينة فى جدول (١٢) :

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

جدول (١٢)

الإتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية

الرضا عن الحياة		الشعور بالسعادة		التوافق النفسي والإجتماعي	
الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م
**٠,٥٣٧	٣	**٠,٥٢٠	٢	**٠,٧٥٤	١
**٠,٤٣٠	٨	**٠,٣٢٣	٧	**٠,٧٣٩	٦
**٠,٥١٩	١٣	**٠,٤٩٠	١٢	**٠,٦٣٢	١١
**٠,٦٢٩	١٨	**٠,٤٣٩	١٧	**٠,٦٥٠	١٦
**٠,٧١٣	٢٣	**٠,٥٩٥	٢٢	**٠,٦٩٦	٢١
**٠,٧٠٧	٢٨	**٠,٣١٧	٢٧	**٠,٦٧٤	٢٦
		تحقيق الذات		الإتزان الاتفعالي	
		**٠,٦١٢	٥	**٠,٧١٧	٤
		**٠,٦٥٣	١٠	**٠,٧٢٣	٩
		**٠,٣٩٤	١٥	**٠,٦٣٢	١٤
		**٠,٥٨٩	٢٠	**٠,٦٤٢	١٩
		**٠,٤٥٧	٢٥	**٠,٦٣٤	٢٤
		**٠,٦٢١	٣٠	**٠,٥٧٦	٢٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ \geq ٠,٢٢٨ وعند مستوي ٠,٠٥ \geq ٠,١٧٤ .
يتضح من جدول (١٢) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه جميعها دالة عند مستوى (٠,١) .
الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

ب- كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١٣)

الإتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية

الأبعاد	الدرجة الكلية
التوافق النفسي	**٠,٧٥٢
الشعور بالسعادة	**٠,٧٣٧
الرضا عن الحياة	**٠,٧٤٥
الإتزان الانفعالي	**٠,٦٣٥
تحقيق الذات	**٠,٧٨٢

معامل الإرتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ \geq ٠,٢٢٨ وعند مستوى ٠,٠٥ \geq ٠,١٧٤ .
 يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الإرتباط لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٦٣٥ إلى ٠,٧٨٢) وجميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١).

ثانياً الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام الطرق التالية:
 (أ) معادلة ألفا كرونباخ : وذلك على عينة بلغت (١٢٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (١٤)

(ب) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بفواصل زمني أسبوعين على عينة قوامها (١٢٠) مفحوصاً ومفحوصة ، والنتائج موضحة في جدول (١٤)

جدول (١٤)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعدة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
التوافق النفسي والإجتماعي	٠,٧٢١	٠,٧٥١
الشعور بالسعادة	٠,٧٢٠	٠,٧٤٦
الرضا عن الحياة	٠,٧٣٦	٠,٧٤٢
الإتزان الانفعالي	٠,٦٨٩	٠,٧٥٣
الدرجة الكلية	٠,٧٨٠	٠,٧٨٦

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لإستخدامه في الدراسة الحالية.

الخطوة الرابعة : التعليمات وطريقة التصحيح :

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من الطلاب قراءة العبارات جيداً واختيار ما يناسبهم مع التأكيد على الحفاظ التام لسرية البيانات.

[٢] طريقة التصحيح : تقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الثلاثي تتراوح الدرجة من (٣٠-٩٠) درجة بحيث تشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة ، وتشير الدرجة المنخفضة الى انخفاضها لديهم .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام (٢٠١٣) بهدف احتساب الإختبارات الإحصائية التالية :

- معامل الفا كرونباخ α - chronbach coefficient .
- اختبار التواء للعينات المستقلة Independent samples T test والذي يتم احتساب القيمة التائية T في حالة المتغير الثنائي ، وقد استخدمته الباحثة في المقارنة بين استجابات عينة الدراسة حسب متغير النوع (ذكر- أنثي).
- معاملات الارتباط
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- التحليل العاملي.
- تحليل الإنحدار المتعدد
- تحليل التباين

نتائج البحث :

نتائج الفرض الأول وتحليلها وتفسيرها :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس النوموفوبيا وأبعاد نمط الحياة والدرجة الكلية ، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين النوموفوبيا وأبعاد نمط الحياة والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٥)

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين مقياس النوموفوبيا وأبعاد نمط الحياة والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	المهارات العقلية	الاسترخاء	العناية بالذات وتنظيم الوقت	العادات والممارسات الصحية	الأبعاد
**٠,٥٨٢-	**٠,٣٧٣-	**٠,٣٧٧-	**٠,٣٩٨-	**٠,٣٥٤-	عدم القدرة على التواصل
**٠,٥٦٠-	**٠,٣٨٤-	**٠,٣٧٢-	**٠,٣٨٩-	**٠,٣٠٦-	فقدان الاتصال
**٠,٤٩٧-	**٠,٤٢٨-	**٠,٢٨٢-	**٠,٣١٣-	**٠,٢٧٥-	عدم القدرة على الوصول
**٠,٥٠٢-	**٠,٣٥٥-	**٠,٣١٨-	**٠,٣٦١-	**٠,٢٦٣-	التخلي عن وسائل الراحة
**٠,٥٦٩-	**٠,٤١٠-	**٠,٣٥٨-	**٠,٣٨٨-	**٠,٣١٧-	الدرجة الكلية

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ = ٢٧٦ \geq ٠,١٤٨ وعند مستوى ٠,٠٥ \geq ٠,١١٣

يتضح من الجدول (١٥) ان معاملات الارتباط بين مقياس النوموفوبيا وابعاد نمط الحياة والدرجة الكلية كلها داله عند مستوى (٠,١) مما يشير الى صحة تحقق الفرض .

مناقشة نتائج الفرض الأول :

تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة نيتيو (Neetu,G.,2020) التي افادت ان رهاب النوموفوبيا يسبب اضطراب في النوم وتغيرات الجهاز التنفسي والإرتعاش ، والتعرق والإثارة والإرتباك وعدم انتظام دقات القلب ، ونتائج دراسة كليك (Celik, S., 2020) التي اكدت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والسمنة واحترام الذات ، كما اتفقت ايضاً مع نتائج دراسة دانيلو (Danilo,B. et al.,2020) التي كشفت عن انتشار رهاب النوموفوبيا وارتباطه بنمط حياة ، ودراسة جيسيكيا واخرون (Jessica S. et al.,2018) التي اسفرت نتائجها بأن النوموفوبيا له أكبر تأثير على الإنتباه والتعلم بين الطلاب ، وأيضاً نتائج دراسة جينتينيا (Gentenia,E. et al.2018) التي اشارت بأن الأشخاص الذين يظهرون مستويات

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

أعلى من الرهاب لديهم حاجة أكبر للتحقق باستمرار من إشعارات أجهزتهم المحمولة، وهذا بدوره يؤثر على جودة النوم والأكل والصحة والإنتاجية والتركيز والأداء .
وترى الباحثة : انه مع ظروف جائحة كورونا وما فرضته من ظروف الإغلاق من قضاء معظم الوقت فى المنزل مع مواقع التواصل سواء بغرض التواصل او التعليم ، مما ادى الى تغيير روتينهم اليومي من ازدياد عدد ساعات السهر ، وتناول الوجبات السريعة ، والشعور بالإرتباك ، وعدم القدرة على مواصلة اعمالهم اليومية عند فقدان الهاتف المحمول فقد اصبح محل اهتمام معظم المراهقين فى المقام الأول ، مما يؤكد تأثير النوموفوبيا على نمط الحياه لدى المراهقين ، وهو ما يحقق صحة هذا الفرض.

نتائج الفرض الثانى وتحليلها وتفسيرها:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس النوموفوبيا وأبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية، ولتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين النوموفوبيا وأبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هي موضحة فى جدول (١٦)

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين مقياس النوموفوبيا وأبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	تحقيق الذات	الاتزان الانفعالي	الرضا عن الحياة	الشعور بالسعادة	التوافق النفسى والاجتماعى	الأبعاد
**٠,٨٥٥-	**٠,٨٤٥-	**٠,٧٩٣-	**٠,٨٣٢-	**٠,٨٣٨-	**٠,٨١٧-	عدم القدرة على التواصل
**٠,٧٥٢-	**٠,٧٥١-	**٠,٧٢٥-	**٠,٧١٢-	**٠,٧٤٥-	**٠,٧٠١-	فقدان الاتصال
**٠,٦٢٠-	**٠,٦٠٧-	**٠,٥٩٢-	**٠,٥٩٣-	**٠,٦٠٣-	**٠,٥٩٦-	عدم القدرة على الوصول للمعلومات
**٠,٦٦٤-	**٠,٦٧٤-	**٠,٦٧٨-	**٠,٦٠٥-	**٠,٦٦٧-	**٠,٥٨٨-	التخلي عن وسائل الراحة
**٠,٧٦٦-	**٠,٧٦٢-	**٠,٧٤٠-	**٠,٧٢٥-	**٠,٧٥٦-	**٠,٧١٥-	الدرجة الكلية

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ = ٢٧٦ \geq ٠,١٤٨ وعند مستوي ٠,٠٥ \geq ٠,١١٣

يتضح من الجدول (١٦) ان معاملات الارتباط بين مقياس النوموفوبيا وابعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية كلها داله عند مستوى (٠,١) مما يشير الى صحة تحقق الفرض. مناقشة نتائج الفرض الثانى :

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة انتونيو واخرون (et al.,2020) (Antonio,M. التى اشارت الى ان الخوف من فقدان المحمول يؤثر سلبيًا على الشخصية واحترام الذات والأداء الأكاديمي ، ويسبب القلق والتوتر والمشاكل الصحية الجسدية الأخرى ، لذلك نواجه مشكلة صحية تؤثر سلبيًا على الشخص وتسبب مشاكل نفسية وجسدية وسلوكية ، ونتائج دراسة كليك (Celik, S., 2020) التى اكدت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والسمنة واحترام الذات ، وأن الأفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات استخدموا الهاتف بشكل مفرط باستخدام وسائل غير مباشرة مثل إجراء المكالمات والرسائل والاتصال عبر البريد الإلكتروني ، ومن نتائج الدراسات التى تدعم ذلك أيضاً دراسة سيمرا واخرون (Semra, B. ,et al.,2020) التى افادت بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الفرعية لمقياس Nomophobia والرفاهية النفسية ، وايضاً نتائج دراسة ارباسى (Arpaci, I.,2020) التى اشارت ان النوموفوبيا لها تأثير سلبي على نوعية الحياه من خلال التسبب فى مشاكل عاطفية وفراط النشاط والشعور بالقلق عندما لا يكون الهاتف متاح والمشكل المالية بسبب الإستخدام المفرط .

وترى الباحثة : ان التكنولوجيا الحديثة اصبحت وسائل جذب لكثير من المراهقين وغيرهم ، حيث يقضون معظم الوقت على وسائل التواصل الإجتماعى للعب او التواصل مع عائلاتهم واصدقائهم أو القنوات التعليمية ، الأمر الذى يؤدي بهم الى القلق والتوتر وسوء الحالة المزاجية عند فقدان الهاتف المحمول او تعطل خدماته بسبب انقطاع النت او الشحن مما يؤثر على الرفاهية النفسية لديهم وتعطيل امور حياتهم اليومية وهذا ما نلاحظه فى الفتره الأخيرة وخاصة مع ظروف جائحة كورونا مما يؤكد صحة هذا الفرض.

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه يمكن التنبؤ بنمط الحياة من خلال النوموفوبيا: وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط لقياس مدى امكانية التنبؤ بنمط الحياة من خلال النوموفوبيا باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين النوموفوبيا ونمط الحياة هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R^2 (0,323) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في نمط الحياة بدرجة (32%) مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة , وبلغت قيمة ف (130,936) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (0,01) وبلغت قيمة الثابت (128,689) وهي دالة احصائياً.

جدول (١٧)

تحليل الانحدار للنوموفوبيا في التنبؤ بنمط الحياة

الدالة الإحصائية	قيمة ت	الانحدار المتعدد Beta	قيمة الانحدار B	المتغير المستقل	قيمة ف	معامل التحديد	الارتباط R	نمط الحياة
0,01	11,443-	0,569-	0,410 -	النوموفوبيا	130,936	0,323	0,569	

وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{نمط الحياة} = 128,689 + 0,569 \times \text{النوموفوبيا}$$

ويتضح من النتائج في جدول (١٧) أن نمط الحياة تتنبأ سلبيا بالنوموفوبيا

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها: ينص الفرض على أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال النوموفوبيا : وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط لقياس مدى امكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال النوموفوبيا، وقد قامت الباحثة أولاً بالإطمئنان على تحقق الإفتراضات الأساسية لإستخدام تحليل الانحدار وباستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين النوموفوبيا

والصحة النفسية هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R^2 (0,586) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في الصحة النفسية بدرجة (58%) مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة, وبلغت قيمة ف (388,162) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (0,01) وبلغت قيمة الثابت (126,794) وهي دالة احصائياً.

جدول (١٨)

تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالصحة النفسية

الدالة الإحصائية	قيمة ت	الانحدار المتعدد Beta	قيمة الانحدار B	المتغير المستقل	قيمة ف	معامل التحديد	الارتباط R	
0,01	-	-	-	النوموفوبيا	388,162	0,586	0,766	الصحة النفسية
	19,702	0,766	0,727					

وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{الصحة النفسية} = 126,794 + (0,766 \times \text{النوموفوبيا})$$

ويتضح من النتائج في جدول (١٨) ان الصحة النفسية تنبأ سلبى بالنوموفوبيا

مناقشة نتائج الفرضين الثالث والرابع :

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جيزين واخرون (Gezgin,D.,et al .,2018) بأن الوحدة النفسية منبأ بالنوموفوبيا ، كما تتفق ايضاً مع نتيجة دراسة انتونيو جوس واخرون (Antonio-J. et al.,2020) التي اشارت إلى أن مستويات رهاب النوموفوبيا ، لها تأثير كبير على عادات الأكل ، مما يعني أن الطلاب ذوي المستويات الأعلى من رهاب النوموفوبيا تأثروا بسلوكيات تناول الطعام ، وان اضطرابات الأكل منبأ بالنوموفوبيا ، وهذا سيشمل بحثاً جديداً في مجالات التغذية ، ودراسة انتونيو واخرون (Antonio-M.,et al.,2020) التي اشارت ان الخوف من فقدان الهاتف المحمول يسبب مشاكل نفسية تؤثر سلباً على الشخص وانها منبئات قوية بالنوموفوبيا ، كما ايدت ذلك نتائج دراسة توجبا واخرون (Tugba D. al.,2020) ان المجموعة المصابة بالقلق وفرط النشاط تنبأ بالدرجة الإجمالية لرهاب فقد

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

المحمول، ونتائج دراسة ديوراك (Durak,H. 2019) بأن المشاكل المتعلقة بالذاكره والتكيف السلبي والإجهاد الشديد اعلى عند الأفراد الذين يظهرون مستويات عالية من النوموفوبيا عن غيرهم ، مما يوضح ان نمط الحياة والصحة النفسية ينبئان سلبياً بالنوموفوبيا .

وترى الباحثة : انه من خلال الإطار النظرى والدراسات السابقة نجد ان الأفراد الذين يشعرون بالقلق والتوتر وتدنى احترام الذات والإضطرابات النفسية واضطرابات النوم والأكل وانخفاض النشاط البدنى يعانون من مستويات عالية من رهاب فقدان الهاتف عن غيرهم ، مما يشير الى تنبؤ الصحة النفسية ونمط الحياة تنبؤ سلبى بالنوموفوبيا ، كما انه بوجود علاقة دالة احصائياً بين رهاب النوموفوبيا ونمط الحياة والصحة النفسية ، فإنه يمكن التنبؤ بنمط الحياة والصحة النفسية من خلال النوموفوبيا ، فحينما يكون هناك تغير فى العادات والسلوكيات اليومية للمراهق بسبب الإفراط فى استخدام الهاتف والإبقاء عليه لفترات طويلة وعدم الإستغناء عنه لبعض الوقت ، وايضاً حينما يعانى الفرد من الضيق وعدم الراحة النفسية بسبب عدم توافر الهاتف او تعطل خدماته ، فإن ذلك حتماً ينبأ بتغير فى نمط الحياة ومستوى الصحة النفسية بسبب وجود هذه الظاهره .

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها : ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية وفقاً لمتغير التخصص (علمي/ادبي) والنوع (ذكور/اناث) وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب، كما قامت باستخدام الإختبار الإحصائي اختبارات للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (١٩) :

أولا عرض نتائج الفروق وفقا للتخصص:

جدول (١٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق فى أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية وفقاً للتخصص

مستوى الدلالة	قيمة ت	علمي (ن=١٣٤)		أدبي (ن=١٤٢)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غ.د	١,١٩٣	٢,٦١	٢٠,٤٠	٢,٣٦	٢٠,٧٦	عدم القدرة علي التواصل
غ.د	٠,٨١٥	٢,٧٢	٢٠,٤٤	٢,٣٦	٢٠,٦٩	فقدان الاتصال
غ.د	٠,١٠٦	٢,٥٨	٢٠,٩٥	٢,٢١	٢٠,٩٨	عدم القدرة علي الوصول
غ.د	١,٢٧٥	٢,٧٦	٢٠,٤٨	٢,٤٧	٢٠,٨٨	التخلي عن وسائل الراحة
غ.د	٠,٩٣١	٩,٨٦	٨٢,٢٨	٨,٦٩	٨٣,٣٢	الدرجة الكلية

قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩٨ = ٢,٥٨، وعند ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٩) ما يلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي العلمي والأدبي فى جميع أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ت غير دالة للأبعاد والدرجة الكلية.

ثانياً: عرض نتائج الفروق وفقاً للنوع :

جدول (٢٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق فى أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية وفقاً للنوع

مستوى الدلالة	قيمة ت	إناث (ن=١٤٥)		ذكور (ن=١٣١)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غ.د	١,٨٠٣	٢,٥٣	٢٠,٣٣	٢,٤٢	٢٠,٨٧	عدم القدرة علي التواصل
غ.د	١,٢٠٨	٢,٦٧	٢٠,٣٩	٢,٣٨	٢٠,٧٦	فقدان الإتصال
غ.د	٠,٩٩٦	٢,٥١	٢٠,٨٣	٢,٢٦	٢١,١٢	عدم القدرة علي الوصول للمعلومات
غ.د	١,٩٢٦	٢,٨٠	٢٠,٤٠	٢,٣٧	٢١,٠١	التخلي عن وسائل الراحة
غ.د	١,٦٢٥	٩,٦٩	٨١,٩٥	٨,٧٣	٨٣,٧٧	الدرجة الكلية

قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩٨ = ٢,٥٨، وعند ٠,٠٥ = ١,٩٦

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

يتضح من جدول (٢٠) ما يلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي الذكور والإناث في
جميع أبعاد مقياس النوموفوبيا والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ت غير دالة للأبعاد
والدرجة الكلية.

مناقشة نتائج الفرض الخامس :

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسته ماجيور (Majeur D,et al.,2020) التي
اشارت بعدم وجود فروق بين الجنسين في أي من متغيرات استخدام الهاتف المحمول
التي تم اختبارها ، كما اتفقت ايضا مع نتائج دراسة اسماعيل وجولاي (Ismail
&Gulay, 2020) حيث لم تظهر نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين
الذكور والإناث من حيث مستويات النوموفوبيا.

ولكنها تختلف مع نتائج دراسة (Arpaci I., 2020) التي اشارت إلى وجود فرق
معتد به إحصائياً في رهاب المحمول وإشكالية استخدام الإنترنت بين النساء والرجال ،
حيث سجلت النساء درجات أعلى من الرجال ، على سبيل المثال وجدت دراسة
البورسان (Albursan,I.et al.2019) أن النساء أكثر عرضة للإصابة بمشاكل
استخدام الهواتف المحمولة من الرجال ، ودراسة فان واخرون (Van D. et
al.,2015) التي اشارت بأن النساء يقضين وقتاً أطول مع الهواتف المحمولة ، وكان
لديهن قلق أكبر إذا لم يستطعن الوصول إلى هواتفهن ، و نتائج دراسة دانيلو (Danilo,B. et al.,2020)
هناك فرق كبير بين الجنسين في رهاب النوموفوبيا لصالح الإناث .

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (لولوة مطلق فارس ، ٢٠١٨) الى اشارت بعدم وجود
فرق دالة احصائيا بين افراد العينة من حيث التخصص .

وترى الباحثة : ان خدمات الهاتف المحمول لا غنى عنها من قبل الطرفين ، فالجميع
ومع التطور التكنولوجي المعاصر سواء الذكور او الإناث لكل واحد منهما استخداماته
واهتماماته ، وايضا بالنسبة للتخصص الأدبي والعلمي ، فالطلاب المراهقين ذكور

واناث على المستويين الأدبي والعلمي اهدافهم مشتركة فاكثر ما يجذبهم اليوم على الهاتف المحمول هي مواقع التواصل والتطبيقات المتعددة ولا يهتم اختلاف التخصص لأن كلاً منهما يحتاج خدمة النت للدخول الى المواقع التعليمية ، لذلك فإن هذه الظاهرة بمعدل واحد لدى الجنسين مع اختلاف التخصص.

نتائج الفرض السادس تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي النوموفوبيا وفقاً لعدد ساعات استخدام الهاتف وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب وقامت في الخطوة التالية باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة (مرتفع/ متوسط/منخفض) ، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٢١)

جدول (٢١)

نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس النوموفوبيا

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
٠,٠١	٦٦٢,٩١٦	٧٠٧,٧٢٩	٢	١٤١٥,٤٥٨	بين المجموعات	عدم القدرة علي فقدان الاتصال
		١,٠٦٨	٢٧٣	٢٩١,٤٥٥	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٧٠٦,٩١٣	المجموع	
٠,٠١	٣٣٠,٤٠٢	٦٢٩,٦٩٧	٢	١٢٥٩,٣٩٤	بين المجموعات	عدم القدرة علي الوصول للمعلومات التخلي عن الراحة
		١,٩٠٦	٢٧٣	٥٢٠,٢٩٨	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٧٧٩,٦٩٢	المجموع	
٠,٠١	١٣٥,١٤٢	٣٩٢,٩٦٨	٢	٧٨٥,٩٣٦	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		٢,٩٠٨	٢٧٣	٧٩٣,٨٣٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٧٩,٧٦٨	المجموع	
٠,٠١	١٨٠,٤٣١	٥٣٨,٧٩٩	٢	١٠٧٧,٥٩٧	بين المجموعات	
		٢,٩٨٦	٢٧٣	٨١٥,٢٢٥	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٨٩٢,٨٢٢	المجموع	
٠,٠١	٤٠٣,٣٨١	٨٨٤٥,٣١١	٢	١٧٦٩٠,٦٢٢	بين المجموعات	
		٢١,٩٢٨	٢٧٣	٥٩٨٦,٣٢٠	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٣٦٧٦,٩٤٢	المجموع	

ف دالة عند مستوي ٠,٠١ = ٢٦,١٤ وعند مستوي ٠,٠٥ = ٨,٥٤

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث للدراسة في مقياس النوموفوبيا حيث كانت قيمة ف دالة للأبعاد والدرجة الكلية، كما يعرض جدول (٢٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد مقياس النوموفوبيا.

جدول (٢٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث للدراسة

مرتفع ن ٩٠		متوسط ن ١١٦		منخفض ن ٧٠		
ع	م	ع	م	ع	م	
٠,٨٢	٢٣,٥٤	٠,٤٣	٢٠,٠٥	١,٧٤	١٧,٦٧	عدم القدرة علي التواصل
١,١١	٢٣,٢٣	١,٠٥	٢٠,٢٨	٢,٠٢	١٧,٦١	فقدان الاتصال
١,١٩	٢٣,٢١	١,٢٤	٢٠,٥٠	٢,٦٥	١٨,٨٧	عدم القدرة علي الوصول للمعلومات
٠,٧٦	٢٢,٨٤	١,٣٩	٢٠,٨٧	٢,٧٩	١٧,٦٢	التخلي عن وسائل الراحة
٣,٢٠	٩٢,٨٣	٣,٣٧	٨١,٧٠	٧,٣٨	٧١,٧٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المجموعات الثلاث كما يتضح من المتوسطات ولتحديد إتجاه الفروق وبيان المجموعات التي أظهرت فرقاً دالاً إحصائياً، أجرت الباحثة إختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المجموعات الثلاث والتي يعرض جدول (٢٣) نتائجه.

٢م - ٢م	٢م - ١م	٢م - ١م	المجموعات المتغيرات
*٣,٤٩	*٥,٨٧	*٢,٣٠	عدم القدرة علي التواصل
*٢,٩٤	*٥,٦١	*٢,٦٧	فقدان الاتصال
*٢,٧١	*٤,٣٣	*١,٦٢	عدم القدرة علي الوصول للمعلومات
*١,٩٧	*٥,٢١	*٣,٢٤	التخلي عن وسائل الراحة
*١١,١٢	*٢١,٠٤	*٩,٩٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢١) و جدول (٢٢) و جدول (٢٣) :- توجد فروق بين

المجموعات الثلاث في مستوى النوم فويبا بالنسبة للأبعاد ، والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف دالة عند مستوى (٠ , ٠١) للأبعاد والدرجة الكلية.

مناقشة نتائج الفرض السادس :

ويدعم ذلك نتائج دراسة سورايا (Soraia G.,et al., 2020) التي اشارت ان عدد ساعات استخدام الهاتف المحمول يوميا منبئ قوي برهاب فقد المحمول ، كما افادت بذلك نتائج دراسة جيزين وكاكير (Gezgin & Çakir, 2016) عن وجود فرق كبير من حيث مدة استخدام الإنترنت عبر الهاتف المحمول حيث أن أولئك الذين يقضون (٥-٦) ساعات على هواتفهم المحمولة أكثر عرضة لتأثيرات رهاب النوم فويبا مثل القلق واضطرابات النوم والتوتر وفقدان الإهتمام أو الدافع تجاه الدروس ، كما اتفقت مع نتائج دراسة هوكينس واخرون (Huckins, et al., 2019) أن زيادة وقت الجلوس إلى جانب زيادة استخدام الهاتف له تأثير على الفرد ويجعله اكثر عرضة للإعتماد عليه بشكل مفرط مما يؤثر عليه ويجعله عرضة للإصابة بالإكتئاب والقلق .

وتشير الباحثه : بأنه من الطبيعي كلما زادت مدة استخدام الهاتف المحمول زاد الإفراط في استخدامه وعدم الإستغناء عنه والتعلق به ، فهناك اشخاص لا يستغنون عن هواتفهم المحمول حتى وقت النوم بيقونه في الشحن ليلاً حتى لا تنفذ البطاريه ويكون قيد التشغيل خلال (٢٤) ساعه حتى لا يفوتهم اى اشعار يتلقونه كل هذه الأمور تجعل الوضع اصعب مما يؤدي لظهور علامات النوم فويبا .

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

التوصيات :

- ١- ابناؤنا المراهقين هم اعلی ما نملك ، فلا بد من مراعاة مشاعرهم والوقوف بجانبهم والانتباه التام لهذه الفئة العمرية شديدة الخطورة ومساعدتهم بقدر الإمكان على تخطي هذه المرحلة بكل مشاكلها وعواقبها .
- ٢- تصحيح الأفكار والمعتقدات الشائعة حول القلق والتوتر الذى يسببه فقدان الهاتف .
- ٣- تخصيص مزيد من الوقت لعمل جلسات ارشادية لهذه الفئة عينة الدراسة وتوعيتهم بالأثار الضاره لسوء استخدام الهاتف المحمول .
- ٤- يجب على الأباء القيام بالمراقبة المستمرة للأبناء فيما يتعلق بالإفراط فى استخدام الهاتف وبخاصة لمواقع التواصل الإجتماعى.
- ٥- يجب على الأباء والمعلمين ارشاد الطلاب الى استغلال اوقات الفراغ وبخاصة خلال فترة الوباء بالأعمال النافعة والمفيدة بدلاً من تضييع الوقت فى تفقد مواقع التواصل .
- ٦- استغلال مواقع التواصل فى تحديث المعلومات النافعه بخصوص الوقايه من الوباء وتنمية القدرات والمهارات من خلال ورش العمل والدورات.
- ٧- التحقق من مصادر وسائل الإعلام لعدد محدود من المرات في اليوم وليس بشكل مستمر طوال اليوم ، وتجنب الوسائط المثيرة ، التي قد تزيد من التوتر و تقليل الرفاهية.

البحوث المقترحة :

- ١- فاعلية برنامج قائم على ادارة الذات فى خفض اضطراب النوموفوبيا .
- ٢- فاعلية برنامج قائم على المهارات المعرفية والسلوكية فى خفض رهاب المحمول .
- ٣- علاقة النوموفوبيا بعادات الغذاء واضطرابات النوم لدى عينة الممرضين.

المراجع

أولاً : المراجع العربي

- ١- احمد محمد عبدالخالق (٢٠١٦) : دليل تعليمات المقياس العربى للصحة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٢- احمد عبد المجيد الصمادى (٢٠١١) : مقياس السلوك الصحى لطلبة الجامعات الأردنية، المجلة العربية للطب النفسى ، الأردن ، مج٢٢ ، ع١٤ ، ص ص ٨٣-٨٨.
- ٣- ازاد على اسماعيل (٢٠١٤) : الدين والصحة النفسية ، المعهد العالمى للفكر الإسلامى،فرجينيا .
- ٤- امال ابراهيم الفقى ، محمد كمال ابو الفتوح (٢٠٢٠) : المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ، المجلة التربوية ، جامعة بنها ، ع٧٤٤ ، ص ص ١٠٤٨-١٠٨٩ .
- ٥- ايمان دويدار (٢٠١٧) : الصحة النفسية للأطفال والمراهقين ، مؤسسة يسيطرون للطباعة والنشر ، عمان.
- ٦- باسم محمد على ، مريم سالم (٢٠١٥) : مستوى الضغط النفسى ونمط الحياة لدى مرضى السكرى والأصحاء فى ضوء بعض المتغيرات ، المجلة التربوية ، مج ٢٩ ، ع ١١٥٤ ، ص ص ٣٥٩-٤٠٨.
- ٧- جورجيت عجايبي فادى (٢٠١٠) : مقياس الصحة النفسية للمسنين ، المؤتمر السنوى الخامس عشر ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، مج١ ، ص ص ٣٧١-٣٨٩.
- ٨- حامد زهران (٢٠٠٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٩- سامى محسن جبريل (٢٠١٩) : فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية فى خفض الضغط النفسى وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية فى الأردن ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٤٦ ، العدد ١ ملحق ٢٠١٩ ، ص ص ٦١-٧٨.
- ١٠- صفاء صلاح سند إبراهيم (٢٠١٦) : جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة ، مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١- عبدالحميد محمد شيبان ، فيوليت فؤاد ابراهيم يوسف ، محمود رامز يوسف (٢٠١٦): إختلاف أنماط الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، المجلد ٢ ، العدد السابع عشر ٢٧٩ - ٣٠٢ ، ص ص لسنة ٢٠١٦ .
- ١٢- كريمة مقاوسى (٢٠١١) : السمنة ونمط الحياة ، دراسة فارقية بين البدنيين وغير البدنيين من المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية والعلوم الإسلامية ، جامعة الخضر ، عمان.
- ١٣- لولوة مطلق فارس (٢٠١٨) : اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلبة التعليم الثانوى بدولة الكويت ، مجلة البحث العلمى، مج١٧ ، ع١٩٤ ، ص ص ٥٩١-٦١١.

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

١٤- مجذوب احمد محمد (٢٠١٦) : الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات على عينة من طلبة كلية التقنية ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، مج ٢، ع ١٤، ص ١٦١-١٨٣ .

١٥- محمد محمد كذلك (٢٠٢٠) : التدبير العلاجي السريري لمرضى كوفيد -١٩ ، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية .

١٦- محمود رامز يوسف (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية ٢٠٢٠ ، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ ، ٢٠٢٠ ، المجلد الثلاثون- يولية ٢٠٢٠ .

١٧- هناء شريفى (٢٠١٦) : الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي ، دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والإستشارات والخدمات التعليمية ، مج ١٣ ، ص ص ١٠٩-١١٧ .

١٨- ياسر سالم سلطان الغافرى (٢٠١٧) : نمط الحياة المتعلق بالصحة لدى مرضى السكرى البالغين وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية جامعة السلطان قابوس ، عمان .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

19-Arpaci ,I.(2020): Gender difference in the relationship between problematic internet use and Nomophobia, **springer Science Buusiness Media** ,LLc,part of Springer Nature 2020 @gop.edu.tr.Current Psychology [https : doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x](https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x) .

20-Arpaci,I. &Gundogan,S. (2020): Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia, **British Journal of Guidance & Counselling** , <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330>.

21-Arpaci, I.; Baloglu, M.; Ozteke, H.I.; Kesici, S(2017): Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. **J. Med. Internet. Res.** 2017, 19, e404.

22-Askari S, Delavar A.(2017): The relationship between mobile consumption pattern and "No Mobile Phobia" among mobile users in Tehran. **Sci J Manag Syst** 2017;6:197-224.

- 23-Albursan, I. S., Al Qudah, M. F., Dutton, E., Hassan, E. M. A. H., Bakhiet, S. F. A., Alfnan, A. A., et al. (2019): National, sex and academic discipline difference in smartphone addiction: A study of students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan, **Community Mental Health Journal** ,55(5),825-830.
- 24-Almeida Salinas, O., Moreno Corzo, J., Vásquez Rovira, K. H., Duarte Suescun, E., & Silva Giraldo,(2018): Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación, **Boletín Redipe**, 7(10), 216-234. **Recuperado el 21 de marzo de 2018.**
- 25-Anjali Ravi Kumar & Sannet Thomas (2020): Study on nomophobia and anger among undergraduates during COVID-19 pandemic, **The International Journal of Indian Psychology**, Volume 8, Issue 3, July- Sep, 2020.
- 26- Anshari, M., Almunawar, M. N., Masri, M., & Hamdan, M. (2019): Digital marketplace and fintech to support agriculture sustainability. **Energy Procedia**, 156, 234-238.
- 27-Anshari M, Alas Y, Hardaker G, Jaidin JH, Smith M, Ahad AD(2016): Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap, **Comput Human Behav** 2016;64:719-27.
- 28-Antonio-José Moreno-Guerrero , Inmaculada Aznar-Díaz , Pilar Cáceres-Reche , Antonio-Manuel Rodríguez-García (2020) : Department of Didactics and School Organization, University of Granada, 18071 Granada, Spain; ajmoreno@ugr.es (A.-J.M.-G.); iaznar@ugr.es (I.A.-D P.C.-R Int. J. Environ. Res. Public **Health** 2020, 17, 3697.
- 29-Antonio-Manuel Rodríguez-García , Antonio-José Moreno-Guerrero and Jesús López Belmonte (2020): Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review,

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

International Journal of **Environmental Research and Public Health**, Int. J. Environ. Res. Public Health **2020**, **17**, **580**.

- 30-**Aysum A.&Melek ,N.(2015): The Adolescent Lifestyle Profile Scale Reliability and **Validity of the Turkish Version of the instrument**.
- 31-**Azra Daei, Hasan Ashrafi-rizi , Mohammad Reza soleymani, (2020): Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction Among University Students, International Journal of Preventive Medicine **Published by Wolters Kluwer –downloaded free from journal.net on Sunday, December 29, 2019, IP: 24.36.209.51**
- 32-**Bartwal, J. & Nath, B.(2019): Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. **Med. J. Armed Forces India 2019**.
- 33-**Benjamin Selim,G.,Jonathan Lachal , Rahmeth Radjack,Emili Carretier, Sevan Minassian (2020): Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown,Articles on **Mental Health and Covid-19 ,Volum 291,September 202-,113264**.
- 34-**Bivin, J.B. (2013): Nomophobia - Do We Really Need to Worry About? A cross sectional study on Nomophobia severity among male Undergraduate students of **Health Sciences. Vol -1, 2013**.
- 35-** Blossom Fernandes , Urmi Nanda Biswas , Roseann Tan-Mansukhani , Alma Vallejo , & Cecilia A. Essau(2020): The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents , **Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes Vol. 7 nº. 3- Septiembre 2020 - pp 59**.

- 36-Bragazzi, N.L.& Del Puente, G (2014) : A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychol. Res. Behav. Manag.** 2014, 7, 155–160.
- 37-Celik İnce S.(2020) : Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem **Perspect Psychiatr Care.** 2020;1-8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12610>.
- 38-Cevik-Durmaz Y, Yalçinkaya-Önder E, Timur S. Pre-service Teachers(2020): Nomophobia Levels, Sense of Loneliness and Adjustment to College Life. **Perspect Psychiatr Care.** 2020;1–21. <https://doi.org/10.1111/ppc.12657>.
- 39-Chandak P, Singh D, Faye A, Gawande S, Tadke R, Kirpekar V, Bhave S. (2017): An Exploratory Study of Nomophobia in Post Graduate Residents of a Teaching Hospital in **Central India, International J Indian Psychol.** 2017; 4(3).
- 40-Danilo B.Buctot,Nami Kim, Sun Hee Kim (2020): The role of Nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of Junior and senior high school students in the Philippines, **Social Sciences & Humanities Open** 2 (2020) 100035.
- 41-Dariush Farhud (2015): Impact of Lifestyle on Health, **Iran J Public Health, Vol. 44, No.11, Nov 2015, pp.1442-1444.**
- 42-Dian Ari Widyastuti&Siti Muyana(2019): The Influence of Self-Management in Using Gadgets against Nomophobia in Adolescents , **Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 323.**
- 43-Diana Rodriguez (2018) : "How To Lead a Well-Balanced **Life**" www.everydayhealth.com, **Retrieved 11-8-2018. Edited.**
- 44-Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., et al. (2010): A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

-
- college and associated hospital of central India. **Indian Journal of Community Medicine**, 35(2), 339–341.
- 45-Durak,H.Y.(2019): Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey : Demographic variables and academic performance, *SOC.SCi.J.*2019,56,492-517.
- 46-García-Umaña, A.; Pillajo, É.C(2020): Validación de escala MPPUS-A sobre el uso problemático del smartphone. *Pixel Bit Rev. Medios Educ.* 2020, 57, 173–189.
- 47-Gentina, E.; Tang, T.L.-P.; Dancoine, P.-F.(2018): Does Gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating with iPhone)yet curb iCheating through reduced nomophobia? **Comput. Educ.** 2018,126,231–247.
- 48-Gezgin, D. M., & Cakır, Ö. (2016): Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. **Journal of Human Sciences**, 13(2), 2504-2519.
- 49-Gezgin,D.,Hamutoglu,N.,Sezen,G.,Ayas,T. (2018) : The relationship between nomophobia and loneliness Turkish adolescents ,**International Journal Of Research in Education and Science** ,4(2),58-374.
- 50-Hamutoglu, N.B.;Gezgin,D.M.;Gültekin,G.S.;Gemikonakli,O.(2018):Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. **Cypriot J. Educ. Sci.** 2018, 13, 549–561.
- 51-Healthline editorial team. (2016) : The Benefits of Healthy Habits, **Healthline** Retrieved from <https://www.healthline.com/health/5-benefits-healthy-habits>.
- 52-Huckins JF, daSilva AW, Wang R, Wang W, Hedlund EL, Murphy EI, et al.(2019): Fusing Mobile Phone Sensing

-
- and Brain Imaging to Assess Depression in College Students. **Front Neurosci** 2019;13:248.
- 53-Ismael Bulent Gurbuz ,&Gulay Ozkan,(2020) : What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey, **Community Mental Health Journal (2020) 56:814–822.**
- 54-Intant Permatasari,Yusmansyah, Ratna Widiastuti (2019): The Use of Group Guidance Self Management Tecnical to Reduce Proclivity of Nomophobia at Student of High School, **Online Published: December, 2019.**
- 55-Jessica S. Mendoza ,Benjamin C. Pody , Seungyeon Lee, Minsung Kim ,(2018): The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia, [Computers in Human Behavior, Volume 86, September 2018, Pages 52-60.](#)
- 56- Jörg M. Fegert , Benedetto Vitiello , Paul L. Plener , and Vera Clemens(2019): Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality Fegert et al. **Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2020) 14:20, 11.**
- 57- Joyce. Lee (2020): The lancet. (April 2020). **Mental health effects of school closures during COVID-19.**
- 58-Kahyaoglu, S., Kurt, S., Uzal, O., & Ozdilek, S. (2016) : Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students, **Eurasian Journal of Family Medicine, 5(1), 13–19.**
- 59- Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al(2007): Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's **World Mental Health Survey Initiative. World Psychiatry 2007; 6: 168–76.**
-

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

-
- 60- Kilinc,A. C Cam, A Ünsal, D Arslantas (2020): Evaluation of Nomophobia and Loneliness in High School Students in Turkey, **European Journal of Public Health, Volume 30, Issue Supplement_5, September 2020, ckaa166.057 .**
- 61-King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., Nardi, A. E. (2014): "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. **Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 10, 28–35.**
- 62Konstantina Magklara, Helen Lazaratou, Anastasia Barbou ni (2020): Impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on mental health of children and adolescents in Greece, [View ORCID ofile](#) , **Coronavirus Greece Research Group**
doi: <https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20214643>.
- 63- Laura Di Renzo ,Paolaa Gualtieri, Francesca Pivari ,Laura Soldati (2020): Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey, **Gournal of Translation Medicine , Article number: 229 (2020).**
- 64- Lee, S.; Kim, M.; Mendoza, J.S.; McDonough, I.M(2018): Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. **Heliyon 2018, 4, 1–20.**
- 65-Leili Liang,Tingt Gao, Hui Ren (2020) : Post-traumatic stress disorder and psychological distress in Chinese youths following the COVID-19 emergency,**Journal of Health Psychology,Vol 25 ,Issue 9,2020.**
- 66-Lin Yanqing (2019): How does Nomophobia Impact Life Satisfaction? Exploring How does Nomophobia Impact Life Satisfaction? Exploring the Mediating Effect of Psychological Disorders, Association for Information

Systems AIS Electronic Library (AISeL) AIS Electronic Library ,AISeL, **Selected Papers of the IRIS, Issue Nr10(2019).**

- 67-Lourdes Ezpeleta ,Jose Blas Navarro ,Nuria la Osa, Esther Trepas , Eva Penelo,(2020): Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Int. J. Environ. Res. **Public Health** 2020, 17, 7327.
- 68-Majeur D, Leclair S, Raymond C, Léger P-M, Juster RP, Lupien SJ.(2020): Mobile phone use in young adults who self-identify as being "Very stressed out" or "Zen": An exploratory study. **Stress Health**. 2020;1–9. <https://doi.org/10.1002/smi.2947> Leclair S, Raymond C, Léger P-M, Juster RP.
- 69-Mendoza, J.S.; Pody, B.C.; Lee, S.; Kim, M.; McDonough, I.M(2018): The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. **Comput. Hum. Behav.** 2018, 86, 52–60 .
- 70-Melsi Victoria Hernández-Torrejón, Lucila Pastor-Molina, Lizeth Sosa-Manchego. (2020): Nomophobia in University Students, **International Journal of Early Childhood Special Education (INTJECSE)**, 12(1): 488-495 .
- 71- Miranda Hitti (2018): Healthy Living: 8 Steps to Take Today"www.webmd.com, **Retrieved 11-8-2018. Edited.**
- 72- Nancy, Clarke (2018): Definition of Healthy Lifestyle" www.livestrong.com, **Retrieved 11-8-2018. Edited.**
- 73-Neetu Gilbert, (2020): AN UPTREND AMONG STUDENTS: NOMOPHOBIA, **Journal of Applied Science And Research**, 2020, 8 (2):25-29.
- 74-Nikolai. (2019) : Benefits of Living a Healthy Life and Feeling Good, **National Institute of Health Policy**. Retrieved from <https://www.nihp.org/6-benefits-of-living-a-healthy-life-and-felling-good> .

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا "

-
- 75-O'Donnell, S.& Epstein, L.H.(2019): Smartphones are more reinforcing than food for students. **Addict. Behav.** 2019, 90, 124–133.
- 76-Özdemir, B.; Cakir, O.; Hussain ,I.(2018): Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students. **Eurasia J. Math. Sci. Technol. Educ.** 2018, 14, 1519–1532.
- 77- Park H.S. & Koo H.Y (2010): Factors influencing cell phone addiction in adolescents. **J Korean Acad Child Health Nurs** 2010;16:56-65.
- 78-Pietro Smimi,Gioacchino Lavnco,Dainiela Smimi (2020): Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19,**Journl of Clinical Medicine mVolume 9 ,issue 19 3064 ,**
- 79- Roberts JA, Yaya LH, Manolis C.(2014) : [The invisible addiction : cell- phone activities and addiction among male and female college students.](#) **J Behav Addict.** 2014;3(4):254–265.
- 80-Rojas-Jara C.,Ramos- Vera J.,Pardo- Gonzalez E.,Henriquez- Caroca F.(2018): Adicción a internet en adolescentes: Una breve revision . **Drugs Addict. Behav.** 2018;3:267–281 i.
- 81-Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019): Determining symptomatic factors of nomophobia in Peruvian students from the national university of engineering. **Applied Sciences**, 9(9).
- 82- Semra Bulbulogu ,Ahmet Ozdemir ,Gurkan Kapikiran ,Serdar Saritas (2020): The effect of nomophobic behavior of nurses working at surgical clinics on time management and psychological well-being, **Journal of Substance Use Volume 25, 2020 - Issue 3.**
-

- 83-Soraia Goncalves, Paulo Dias, Ana- Paula Correia (2020): Nomophobia and Lifestyle: Smartphone use and its relationship to Psychopathologies, **Computers in Human Behavior Reports 2 (2020) 100025 .**
- 84-Tugba Didem K., Funda Gumustas, Ayse Rodopman A., Muhsine Goksu (2020): The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents, **International Journal of Psychiatry in Clinical Practice,** [https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1819334.](https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1819334)
- 85-Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015): Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. **Computers in Human Behavior, 45(4), 411–42.**
- 86-Xiang Mi ,Zhiruo Zhang ,Keisuke Kuwahara(2020): Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected, **Jul-Aug 2020;63(4):531-532.**
- 87- Yadigar Cevik- Durmaz Eylem Yalcinkaya- onder (2020): Preservice teachers' nomophobia levels, sense of loneliness and adjustment to college life, **Perspect Psychiatr Care. 2020;1–21,** [wileyonlinelibrary.com/journal/ppc.](http://wileyonlinelibrary.com/journal/ppc)
- 88-Yavuz M, Altan B, Bayrak B, Gündüz M, Bolat N.(2020): The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population, **Turk J Pediatr 2019; 61: 345-351.**
- 89-Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015): Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire .**Computers in Human Behavior,49,130–137.**
- 90-Youki Terada (2020): Covid-19 Impact on students academic and Mental Well-being **retreived on: https://**

" النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية
لدى عينة من المراهقين فى ظل جائحة كورونا "

www.edutopia.org/article/covid-19s-impact-students-academic-and-mental-well-being.