

## النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بالجامعة

د. علا عبدالرحمن علي محمد

أستاذ مساعد قسم دراسات الطفولة كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

## ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات والاحساس بالسعادة الذاتية لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٣١٥ طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٨/ ٢٠١٩، ولتحقيق هذا البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت هذه الدراسة الأدوات التالية: استبانة النوموفوبيا، (NMP- Q) والتي تكونت من أربعة أبعاد للنوموفوبيا كما يلي: البعد الأول عدم القدرة على التواصل، والبعد الثاني فقدان الترابط الشبكة، البعد الثالث عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات البعد الرابع التخلي عن وسائل الراحة، مقياس السعادة الذاتية، مقياس تقدير الذات.

توصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات بالجامعة (عينة الدراسة الحالية) كانت منخفضة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية وضعيفة بين استبيان النوموفوبيا، ومقياس السعادة النفسية لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بالجامعة. ووجود علاقة ارتباطية غير دالة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بالجامعة.

الكلمات المفتاحية: نوموفوبيا، تقدير الذات، السعادة النفسية- طالبات الجامعة.

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

The aim of this study was to examine the relationship between Nomophobia, self- esteem and the psychological happiness among the female students of the university, The study sample consisted of (315) female students of the Faculty of Early Childhood Education at the University. in Minia during the first semester of the academic year 2018/ 2019, This study used the descriptive approach. The study used the following tools: Nomophobia Scale (NMP- Q), which consisted of four dimensions of Nomophobia: the first dimension (Not Being Able to Communicate), the second dimension (losing) Connectedness) third dimension (Not Being to Access Information) fourth dimension Giving UP Convenience& "self- happiness scale" and "self- esteem scale. The study found the following results The prevalence of Nomophobia among university students (current study sample) was low. There is a Negative correlative relationship between the Nomophobia questionnaire and the psychometric measure of happiness among female students in early childhood at the university. In addition, there is no correlative statistically between Nomophobia and self- esteem among female students in early childhood at the university Students.

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

التوازن النفسي، والرضا عن الحياة، والذي يعد مقياساً للصحة النفسية السوية. ولقد توصلت نتائج دراسة (Weiss West Erhof& Bohlmei Jer, 2016) إلى أن السعادة النفسية تعتبر عامل وقائي ضد الأمراض سواء كانت العقلية أو النفسية، كما أنها تعد من علامات الصحة للفرد، وتجعل الفرد لديه طاقة إيجابية تجعله مقل على الحياة ويسعى لتحقيق أهدافه. واتفقت معها دراسة (ابوهاشم، السيد ٢٠١٢، ١١) في أن للسعادة النفسية آثار إيجابية قوية على سلوك الأفراد، وأن السعداء يكونون أكثر إيجابية، وثقة بالنفس، وأكثر تقديرًا لذواتهم، ولديهم الاستعداد لحل المشاكل بأفضل الطرق، وفي المقابل أكدت نتائج دراسة (Ozdemir, B& Cakir, O& Hussain, I, 2018) إلى أن النوموفوبيا لها علاقة بالسعادة النفسية.

مما سبق ترى الباحثة أن السعادة، وتقدير الذات من أسس أهداف الحياة التي نسعى إلى تحقيقها من خلال ما يتوفر لدينا من تكنولوجيا وامكانيات تجعلنا نشعر بالمتعة والإيجابية والسعادة، ونسعى لتقدير ذاتنا بشكل إيجابي، لذا أجريت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف) وكل من السعادة النفسية، وتقدير الذات.

#### مشكلة الدراسة:

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

ولاحظت الباحثة أن أغلبية طلبة وطالبات الجامعة يستخدمون الهواتف المحمولة بطريقة لافتة للنظر داخل وخارج قاعات الدراسة، وفي فترات الراحة، وفي المواصلات أمراً لافتاً للانتباه، لدرجة أوضحت بعض الطالبات عند الحديث معهن أنهن لا يستطيعن الحياة بدون الهاتف المحمول فهو صديق ملاصق لهن وقت النوم والطعام والمواصلات ودخل قاعة الترتيس.

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

وأوضحت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت في الدول الأجنبية على طلاب وطالبات الجامعات المختلفة أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعات تتعدى ٥٠% بل تجاوزت في بعض الدراسات نسبة ٧٩%.

كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت من هيئة البريد البريطاني أن حوالي ٥٣% من مستخدمي شبكة الانترنت المستخدم للهواتف المحمولة يعانون من النوموفوبيا، والقلق الشديد لفقد الهاتف. (Yildirim, Corriea, 2015) وأكد كل من (Lee, Y, Chang, 2014) أن استخدام الهواتف المحمولة أصبحت أوسع شغفا وانتشاراً بين طلاب الجامعات.

وتوصلت دراسة جينا (Jena, P. K., 2015) والتي أجريت بالهند إلى أن الإناث تعاني من النوموفوبيا بشكل أكبر من الذكور، واتفقت معها دراسة (Abraham& Williams, 2014) أن النساء يميلن إلى النوموفوبيا أكثر من الرجال للاعتماد الأكبر لديهن على العواطف، والميل إلى اظهار مستويات أعلى من الخوف وعدم الراحة عندما لا يستطيعن الوصول إلى هواتفهن المحمولة. وأجريت دراسة تافولاكسي وآخرون (Tavolacci et.al, 2015) بفرنسا وأوضحت أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعات الفرنسية تراوح ٣١,٣%، وأوضحت أن نسبة انتشاره لدى الطالبات أكثر من الطلاب.

وفي المقابل أكدت دراسة فورجاي وزملاؤه (Forgays, Hyman& Schreber, 2014) أن الفروق بين الجنسين غير جوهرية. واتفقت دراسة كل دايكست (٢٠١٠)، بيفن (٢٠١٣)، (Dixit, et.al& Bivin, et.al, 2013) على أن الفروق بين الجنسين في النوموفوبيا هي في اتجاه الذكور.

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

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

وأوضح ابراهيم، ووليامز (Abraham& Williams, 2014) أن النوموفوبيا Nomophobia مصطلح جديد يعرف بأنه الخوف من أن يكون خارج الاتصال بالهاتف المحمول خاصة لمرافقين يشعرون بالقلق الشديد عندما يفقدون هواتفهم المحمولة أو فساد البطارية أو بسبب عدم وجود تغطية للشبكة.

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

واتفقت معهم دراسة كل من ارغستو وفيجيل (Argumosa, Vilar, et.al, 2017) أنه على الرغم من المزايا التي جلبها تطور التكنولوجيا الجديدة لحياتنا فإنه من الصحيح أيضاً أن الاستخدام الشكلي للتكنولوجيا يمكن أن يكون له آثاراً سلبية على بعض الأشخاص نظراً لانتشار النوموفوبيا.

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

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

وتوصلت دراسة (Pellowe, Cooper& Mattingly, 2015) أن ارتباط الأفراد بهواتفهم المحمولة وصل لدرجة أنهم لا يستطيعون مغادرة منازلهم بدونها أي أن الفرد ينتابه الشعور بالخوف والقلق من فقدان أو عدم مصاحبته للهاتف المحمول، والبقاء دونه والتواجد خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثم عدم قدرته على الاتصال والتواصل وهو ما يطلق عليه النوموفوبيا (Acharya, A, Waghrey, 2013)

وأكدت نتائج دراسة كالاسكار (Kalaskar, P. B., 2015) التي أجريت على طلبة الجامعة بالهند أن جميع الطلبة مصابون بالرهاب من فقدان هواتفهم المحمولة، وأن (٨٩%) لم يدركوا أنهم يعانون من هذه المشكلة. كما توصلت دراسة (Kuznekoff& Titsworth, 2013) أن سوء استخدام الهواتف الذكية يؤثر وبدون شك على خفض احترام وتقدير الذات، وتقدير الذات لدى الطلبة والطالبات بلجامعة.

وتعد السعادة النفسية من أهم الأهداف التي يسعى كل فرد إلى الوصول إليها والبحث عنها في كل زمان ومكان، وإن اختلف مفهوم السعادة للفرد الواحد وفقاً لمتطلباته الحياتية والمحلية ولكنه يمتد حياته باحثاً عنها، واتفق العديد من علماء النفس والباحثين أن السعادة النفسية عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته. لذا يمكن القول بأن الفرد السعيد في حياته سعادة حقيقية هو من يستطيع التوافق بين ما بداخله وخارجه أي يصل لمرحلة

٢٤ تقدير الذات: عرفه المجلس الوطني الأمريكي بأنه شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع التحديات والشعور بأنه يستحق السعادة (المقرن، عبداللطيف، ٢٠٠٩).

أما (النجار، علاء السعيد، ٢٠١٣، ٢٥٤): عرفه على أنه هو تقييم عام يصف الفرد لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها ويتضمن إيجابياتها وسلبياتها، وكذلك معرفة الفرد لحدود إمكانياته ورضاه عنها وتقته بنفسه.

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

٢٥ السعادة النفسية: عرف فينهوفن (Veenhoven, R, 2009) السعادة بأنها هي الدرجة التي يتم فيها تقييم الفرد لحياته تقويماً إيجابياً

وتعرف على أنها: مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وتتضمن ما يلي (الاستقلالية، التمكن البيئي، لتطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، ثقل الفرد لنفسه). (بوهاشم، ٢٠١٢، ١٠٧).

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

#### الآثار النظرية:

٢٦ أولاً المحور الأول النوموفوبيا:

١. تعريف النوموفوبيا: مصطلح النوموفوبيا يتكون من ثلاث مقاطع هي (NO- Mobile Phone- Phobia) والاسم منه Nomophobi وهو يشير إلى الشخص الذي يعاني من الخوف الشديد من فقد الجوال (الهاتف المحمول) أما الصفة منه فهي Nomophobic وتستخدم لوصف الأعراض ذات الدلالة التشخيصية لمن يعاني من النوموفوبيا كاضطراب. (Yildirim, 2014, 7)

عرفه بيغن، وآخرون (Bivin J, B, et.al, 2013)، بأنها الرهاب أو الخوف الشديد من عدم وجود الهاتف المحمول، والبقاء بدون فترة من الوقت، وفقدان الاتصال. أما يلديريم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015) يعرفان النوموفوبيا بأنها اضطراب وفقدان الراحة، وظهور القلق نتيجة عدم تواجدهم الهاتف المحمول التي اعتاد الفرد على تواجدها معه باستمرار. وانفق كل من شاروما، ووافر (Sharma, Wavare, 2015) وابراهيم، وليام (Abraham, Willams, 2014) على أن النوموفوبيا مصطلح جديد ويعنى الخوف الناجم من فقد الهاتف بكونه بعيداً، أو مغلقاً مما يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الراحة والخوف والقلق.

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

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

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

وأوضحت نتائج دراسة (Ashwini, S, et.al, 2017) أن معظم الأشخاص في الفئة العمرية من (١٦ - ٢٠) عاماً كانوا أكثر انتشاراً للنوموفوبيا بنسبة ٦٨%، وأوصت الدراسة بأن الوفاة خير من العلاج، ولقد نادت بواجبنا نحو استحداث استخدام لستراتيجيات التعليم للشباب لمنع الضرر من تأثير هذا الاختراع العظيم

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

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

لذا يتحدد سؤال الدراسة الحالية في ما علاقة النوموفوبيا بكل من السعادة النفسية، وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟، ويتفرع من السؤال السابق التساؤلات التالية:

١. ما نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟
٢. ما العلاقة بين النوموفوبيا والسعادة الذاتية للطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟
٣. ما العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟

#### أهداف الدراسة:

١. التعرف على النوموفوبيا لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟
٢. التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والسعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة.
٣. التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة.
٤. بناء مقياس تقدير الذات، السعادة النفسية للطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة.

#### أهمية الدراسة:

١. ندرة الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة) التي تناولت النوموفوبيا لدى طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.
٢. من المتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في الوقوف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات، والسعادة النفسية للطالبات بالجامعة.
٣. إثراء المكتبة العربية بمقاييس النوموفوبيا، والسعادة النفسية، وتقدير الذات.

#### حدود الدراسة:

١. الحدود البشرية: الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة.
٢. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول ٢٠١٨ / ٢٠١٩.
٣. الحدود المكانية: كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا.

#### مصطلحات الدراسة:

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

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

والادراكات التي تعكس إحساس الفرد بالاستقلالية والتحكم الذاتي والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والاحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام (الضبيع، فتحي عبدالرحمن ٢٠١٢، ١٤٢).

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

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

أما عبدالوهاب، أماني عبدالمقصود (٢٠٠٦) عرفت السعادة النفسية بأنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس لرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والبهجة، والاستمتاع والضبط الداخلي، وتحقيق الذات، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

وعرفها (القطاوى، سحر منصور، ٢٠١٤) بأنها الشعور باعتدال المزاج، والحياة الهادفة، وارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وذلك عندما نتاح له مصادر السعادة الشخصية، والعناية بالصحة العامة، والرضا عن الذات، والمستوى الاقتصادي، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في التواصل مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

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

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

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

٢. أنواع السعادة: تنقسم السعادة إلى نوعين: السعادة القصيرة (وهي التي تستمر لفترة زمنية بسيطة)، والسعادة الطويلة (وهي التي تستمر لفترة زمنية طويلة وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطى الإحياح بالسعادة الدائمة).

٣. مكونات السعادة: يؤكد (سليمان، سناء، ٢٠١٠، ١١٤) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة وهي كما يلي (جانب عقلي فكري ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة، وجانب انفعالي وهو عبارة عن مشاعر البهجة والقبول والانبساط التي تتناب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة، بالإضافة إلى جانب الارتياح النفسي: وهو يرى أن الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تلعسة.

٣ تقدير الذات: يعد تقدير الفرد لذاته من الحاجات النفسية الأساسية للفرد في المجتمع، إذ أن درجة تقدير الفرد لنفسه سواء بالسلب أو الإيجاب تؤثر بلا شك

٣ وضع الهاتف بعيدا أثناء النوم.

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

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

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

٣ عدم التحدث بالهاتف وهو بالشاحن.

٣ كتابة عدد المرات اليومية التي يتفقد بها الهاتف.

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

٣. العوامل الأساسية للنوموفوبيا: اتضح من دراسة يليديرام (Yilidirm, 2014) (والحكوم، شرين، ٢٠١٧) وجود أربعة عوامل للنوموفوبيا وهي: (المعجز عن التواصل، فقدان الترابط، صعوبة الوصول للمعلومات، القلق وعدم الراحة).

أ. البعد الأول عدم القدرة على التواصل (Not Being Able to Communicate): ويعني هذا البعد عدم قدرة الفرد على التواصل من خلال الهاتف مما يسبب له الشعور بالقلق، والخوف، والازعاج لعدم تواصله مع الآخرين (أصدقاء- أفراد أسرته) سواء كان التواصل عن طريق المكالمات المتعارف عليها أو عن طريق تبادل الرسائل.

ب. البعد الثاني فقدان الترابط (الشبكة) (Losing Connectedness): ويعني أن الفرد يشعر بالقلق والتوتر والخوف عند انقطاع شبكة الانترنت عنه، أو تعطل وسائل الاتصال الاجتماعي وعدم تمكنه من متابعة الأخبار المطلوبة والعالمية. وبالتالي عدم تمكنه من متابعة الاشعارات الخاصة به، والبريد الإلكتروني مما يزيد من خوفه.

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

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

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

٣ السعادة النفسية:

١. تعريف السعادة النفسية: السعادة النفسية تعرف بأنها مجموعة من المؤشرات

يؤدي إلى تقدير مرتفع لذاته.

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

وفي المقابل أشار مايكل (Michael, 1990) إلى ثلاثة أنواع لتقدير الذات كما يلي:

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

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

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

٢. مكونات تقدير الذات: لقد حدد (أندرية وليورد، ١٩٩٩) ثلاثة مكونات أساسية لتقدير الذات (حب الذات، النظرة للذات، الثقة في الذات).

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

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

ب. النظرة للذات: وتعني نظرة الفرد لذاته سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي تعتبر بمثابة تقييم الفرد لامكانياته وقدراته الحقيقية.

ج. الثقة في الذات: وهي خاصة بأفعال وسلوك الفرد، فتقنة الفرد بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف المختلفة التي تعترضه في حياته حتى لو كانت المواقف جديدة ولم يمر بها من قبل أو غير متوقعة الحدوث. (ديب، فتحية، ٢٠١٤، ١٩-٢٠).

اتضح مما سبق أن السعادة النفسية وتقدير الذات من المفاهيم الإيجابية التي تسعى إلى اكتسابها لتساعدنا على الحياة بصورة ممتعة ومبهجة.

#### الدراسات السابقة:

١. أولا المحور الأول دراسات تناولت النوموفوبيا لدى طلاب وطالبات الجامعة:

١. دراسة ياسان & يلديريم (Yasan Ak& Yildirim et.al, 2018) هدفت الدراسة إلى التعرف على النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الجامعية بتركيا، وعلاقته ببعض الخصائص الديموغرافية (الجنس، العمر، مدة الهاتف الخليوي، مدة الهاتف الذكي)، كما حاولت الدراسة أيضا استكشاف الفروق بين الأبعاد الفرعية للنوموفوبيا (عدم القدرة على التواصل، فقدان الاتصال، عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، التحلي عن الراحة)، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٦ طالبا جامعا من أربعة كليات مختلفة بتركيا، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للنوموفوبيا، توجد علاقة ضعيفة بين النوع وعدم القدرة على التواصل، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تصفح الانترنت والأبعاد الأربعة للنوموفوبيا، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية إيجابية وضعيفة بين التعلم/ التعليم وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات.

٢. وأجرى (الحكوم، شيرين عادل، ٢٠١٧): دراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الخوف المرضى من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٢٥ طالبا وطالبة من جامعة

في سلوكياته ونجاحه وفشله، فإذا امتلك الفرد مفهوم إيجابي ذاتي عن نفسه كان نجاحا في حياته، ومع الآخرين من حوله، فإن الإيجابية لا تعود على الفرد نفسه فقط بل تصب أيضا على المجتمع من حوله، وفي المقابل نجد أن الفرد الذي يتسم بمفهوم سلبي ذاتي عن نفسه، فإنه يفشل مع نفسه مع نفسه مع الآخرين.

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

١. تعريف تقدير الذات: ولقد تعددت تعريفات تقدير الذات ومنها ما يلي:

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

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

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

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

هـ. أما (ميموني، ميموني، ٢٠١٠، ٤٧) عرفته بأنه هو الحكم الذي يكونه الفرد عن ذاته ويعني مستوى الرضا أو عدم الرضا عن الذات.

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

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

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

٢. أنواع تقدير الذات: تم تقسيم تقدير الذات إلى نوعين كما يلي:

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

(2014) إلى تقييم الاعتماد على استخدام الهواتف المحمولة، ومعرفة تأثير النوموفوبيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية (كالجنس، والعمر، ومدة استخدام الهاتف في اليوم الواحد، وعدد مرات التحقق من وجود الهاتف،... الخ)، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) سنة، وتم استخدام استبانة النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: هناك ارتباطاً معنوياً بين النوموفوبيا والمتغيرات الشخصية، كما توصلت إلى وجود ارتباط بين تأثير النوموفوبيا والعمر وعدد مرات التحقق من الهاتف، وأوصت الدراسة بضرورة الحاجة الملحة إلى التوعية والتنبيه لطلاب الجامعة فيما يتعلق بالآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول الأمر الذي يمنعمهم من المزيد من مخاطر النوموفوبيا.

٢ ثانياً المحور الثاني دراسات تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة وتقدير الذات:

١. هدفت دراسة (Ozdemir, B.& Cakir, O& Hussain, I, 2018) إلى فحص العلاقة بين النوموفوبيا وكل من تقدير الذات، والشعور بالوحدة، والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة (دراسة مقارنة بين طلاب جامعتي باكستان وتركيا). وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٩ طالباً بنسبة ٥٠,٥% من تركيا، ٤٩,٥% من باكستان، وتم استخدام الأدوات التالية (مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، مقياس السعادة النفسية، استبانة النوموفوبيا، ومقياس الوحدة)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: كان التأثير الرئيس لنوع الجنس على تقدير الذات، والشعور بالوحدة كبير وواضح مما يشير إلى أن الاختلاف بين الطلاب والطلبات بتقدير الذات والوحدة كان كبيراً. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الباكستانيين والأترك على السعادة النفسية، والشعور بالوحدة، ولم توجد فروق داله في تقدير الذات بين الباكستانيين والأترك.
٢. وفي أسبانيا أجرى أرغوموسيا، فيجل واندر، (Argumosa, Villar& Vigil, 2017): دراسة هدفت إلى: البحث الاستكشافي عن المنبئات النظرية للنوموفوبيا بأسبانيا، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٢ فرداً من أسبانيا بنسبة (٤٧,٦% من الرجال، ٥٣,٣% من النساء، ٤٩,٢% يدرسون للحصول على الثانوية العامة، ٥٠,٨% من طلبة الجامعة)، وتوصلت الدراسة إلى أن الانبساط، الضمير، الاستقرار العاطفي، وتقدير الذات تنبأ بالنوموفوبيا، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات مستقبليه.
٣. أما في انثونسيا فأجرى مايانغ ساري، أريانه (Mayang Sari& Ariana, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة بانثونسيا، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٢ طالباً وطالبة بالجامعة، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس النوموفوبيا، ومقياس تقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة داله إحصائياً بين تقدير الذات والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النوموفوبيا ترجع إلى الجنس.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

١. يلاحظ ندره أو عدم وجود دراسات عربية (في حدود علم الباحثة) التي تناولت النوموفوبيا وعلاقتها بتقدير الذات والسعادة النفسية لطلبة الجامعة مما أدى إلى اجراء الدراسة الحالية.
٢. أن موضوع النوموفوبيا من الموضوعات الحديثة والتي تم إجراء العديد من الأبحاث في معظم الدول الأجنبية، وندرة أو قلة الدراسات على الصعيد العربي لذا جاءت هذه الدراسة للوقوف على النوموفوبيا الشائعة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة.
٣. ومن حيث العينة بالدراسات السابقة: يلاحظ أن معظم الدراسات أجريت على طلاب الجامعة، وهي الفئة المعنى بها في الدراسة الحالية. أما الأدوات فقد اعتمدت معظم الدراسات بل أغلبها على استبيان يليدريم (Yildirim, 2015)

اليرموك يمثلون ٥٨% من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق استبانة يليدريم (Yildirim, 2015) للنوموفوبيا، وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين طلبة جامعة اليرموك بلغت ١٥,٣٧% من وجهة نظر الطلبة والطلبات، ووجود أثر نسبي للجنس لصالح الإناث مقارنة بنظرائهم الطلبة الذكور.

٣. وهدفت دراسة داينيز ماركن وآخرون، (Deniz Marten, et.al, 2017) إلى التحقق من انتشار النوموفوبيا لدى طلاب المعلمين بالجامعة بتركيا، وتكونت عينة الدراسة من ٨١٨ طالباً من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: ارتفاع نسبة النوموفوبيا لدى طلاب الكليات أعلى من المتوقع، ولا يوجد فرق كبير من حيث النوع، والصف، ومدة استخدام المحمول، والهاتف الذكي.
٤. وأجرى يوسال، واوزين (Usyal, Ozen, 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة بتركيا، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٥ طالباً وطالبة بالجامعة مقسمين إلى ١٧٣ طالبة، ٩٢ طالباً، واستخدمت الدراسة استبانة النوموفوبيا، ومقياس الرهاب الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى أن الذكور يعانون من النوموفوبيا بنسبة ٥٣%، والإناث بنسبة ٤٧%، كما أوضحت أن هناك علاقة منخفضة بين النوموفوبيا والرهاب الاجتماعي، وأن مستوى النوموفوبيا يزيد مع ازدياد المستوى الدراسي للطلاب.
٥. وأجرى رامود، وراميراج وآخرون (Ramudu, Ramyra, et.al 2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا في الهند، ومدى اعتمادهم على الهواتف المحمولة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٧ طالباً وتم استخدام استبانة النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: نسبة إصابة الإناث بالنوموفوبيا ٣٤,٥٢%، ونسبة إصابة الذكور بالنوموفوبيا ٢٢,٤٧%، ونسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلاب المراحل الجامعية السنة الرابعة، والثالثة، والثانية على التوالي كما يلي (٣١,٣%، ٢٣,٣٦%، ٢٣% أي أنه مع ارتفاع المستوى للطلاب تزداد النوموفوبيا مما يشير إلى خطورة الإصابة بالنوموفوبيا.
٦. وأجريت بتركيا دراسة يليدريم وسيمر، يليدريم عنان (Yildirim, Sumuer& Enan, 2016) هدفت إلى التعرف على مدى انتشار النوموفوبيا بتركيا، وتكونت عينة الدراسة من ٥٣٧ طالباً من طلاب الجامعة بتركيا، وتم تطبيق استبانة النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة إلى أن ٤٢,٥% يعانون من النوموفوبيا، وأن المخاوف كانت ترتبط بإمكانية الوصول للمعلومات، وقد القدرة على الاتصال، وكانت نسبة انتشار النوموفوبيا تتراوح ما بين (٤٢%، ٣٩%) لكل من الطالبات والطلاب على التوالي.
٧. وأجرى شارما وويفر (Shama, Wavare, 2015) دراسة هدفت إلى تقييم نمط استخدام الجوال (الهاتف المحمول) وانتشار النوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من ١٣٠ فرداً بالهند، واستخدمت الدراسة استبانة النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة إلى أن ٧٣% يعانون من النوموفوبيا، ٢١% يعانون من الفلق من النوموفوبيا، و٨٣% يعانون بالفلق والذعر عند عدم توافر الهاتف المحمول (الجوال)، ٨٧% يستخدمون الهاتف وهي متصلة بالإنترنت.
٨. وأجرى زوتفن (Zutphen, P. J, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول وعلاقته بالنوموفوبيا، وتكونت عينة الدراسة من ٧٠٠ فرداً من هولندا، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا، وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد الأكثر عرضه للنوموفوبيا هم الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق الهواتف المحمولة، وأوضحت أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين النوموفوبيا ومتغير الجنس. وهدفت دراسة أبراهام، ووليامز (Abraham& Williams)

وللاستبانة وقد اتفق المحكمون على أن الفقرات تنتمي للأبعاد التي تقيسها، وحصلت الأبعاد على نسبة اتفاق تتراوح ما بين (٩٠% - ١٠٠%)، وبذلك تم التحقق من مدى صدق العبارات وملائمتها للبيئة المصرية.

٣. ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات الاستبانة بالطرق التالية:

أ. طريقة الاتساق الداخلي للأبعاد الأربعة للاستبانة: تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية التي تنتمي إليه وكان كما في جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه استبانة النوموفوبيا.

جدول (١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة البند (العبارة) والدرجة الكلية لمقياس النوموفوبيا (ن=٨٣)

الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)
٠,٧١١**	١٥	٠,٨٦١**	٨	٠,٨١٢**	١
٠,٧٠١**	١٦	٠,٧٢٢**	٩	٠,٦٥١**	٢
٠,٧٣٢**	١٧	٠,٦٦٣**	١٠	٠,٦٢٨**	٣
٠,٨٣٥**	١٨	٠,٧٤٩**	١١	٠,٧٠٥**	٤
٠,٥٩٤**	١٩	٠,٧٥٩**	١٢	٠,٧٧٩**	٥
٠,٦١٢**	٢٠	٠,٨١٣**	١٣	٠,٧٥٩**	٦
		٠,٧٦٨**	١٤	٠,٧٠١**	٧

\*\* دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

اتضح من الجدول السابق (١) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على ثبات التكوين للاستبانة بالدراسة الحالية، كما تم استخراج معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة للنوموفوبيا بالدرجة الكلية.

جدول (٢) مساميل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للنوموفوبيا

معامل الارتباط (الدرجة الكلية)	الأبعاد
٠,٧٣٨**	البند الأول عدم القدرة على التواصل
٠,٨١٧**	البند الثاني فقدان الاتصال
٠,٦٨٠**	البند الثالث عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات
٠,٨٠٧**	البند الرابع التخلي عن وسائل الراحة

\*\* دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ب. حساب الثبات للاستبانة بطريقة ألفا كرونباخ: حيث قام معد الاستبانة في صورتها الأجنبية بحساب معامل الثبات لأبعاد الاستبانة وذلك بحساب معامل الفايرونيخ، كما قامت مترجمة الاستبانة بحسابه حيث بلغت قيمته ٠,٩٥، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ.

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب معامل ثبات الاستبانة بطريقة ألفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية وحصلت على معامل ثبات قيمته ٠,٨٣، باستخدام معادلة الفايرونيخ.

٢ ثانيا مقياس تقدير الذات (اعداد الباحثة): وبهدف المقياس إلى تقدير الفرد لذاته الإيجابية والسلبية ويتكون المقياس من ٢٠ عبارة تتضمن ١٠ عبارات إيجابية، ١٠ عبارات سلبية، ويجب عليها المفحوص في ضوء مقياس خماسي التدرج (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، أوافق بدرجة قليلة، لا أوافق أبداً)، وتعطى الدرجات للبند الإيجابية كما يلي (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) والعكس للبند السلبية (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥).

١. حساب صدق وثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس كما يلي:

أ. استخدام طريقة ألفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ معامل الثبات ٠,٩٢.

ب. طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية كما في جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية.

والذي تضمن أربعة أبعاد وهي كما يلي: العجز عن التواصل، فقدان الترتيب، صعوبة الوصول للمعلومات، القلق وعدم الراحة. وبخصوص النتائج توصلت الدراسات إلى انتشار النوموفوبيا بنسبة كبيرة لدى طلاب الجامعات الأجنبية بنسب متفاوتة تتراوح ما بين (٢٠%، ٦٠%) وتزداد مع زيادة السنة الدراسية وتتفاوت من الطلاب إلى الطالبات وإن كان أغلب النتائج توصلت إلى زيادتها عند الإناث أكثر من الذكور، وأوصت بإجراء العديد من الدراسات للوقوف على النوموفوبيا والبحث عن طرق علاجية والإرشادية قبل أن تتفاقم المشكلة لدى طلاب وطالبات الجامعة.

#### فروض الدراسة:

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

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

#### منهج الدراسة:

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

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالجامعة.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٨٣ طالبة، وعينة الدراسة الأساسية ٣١٥ طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا من طالبات السنة الثانية والرابعة بالفصل الدراسي الأول ٢٠١٨/٢٠١٩.

#### أدوات الدراسة:

اعتمدت للدراسة الحالية على استبانة النوموفوبيا: (إعداد يلديرام، ٢٠١٤)، ومقياس السعادة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة).

٢ أولا استبانة النوموفوبيا (إعداد يلديرام، ٢٠١٤):

١. وصف المقياس: إعداد (يلديرام ٢٠١٤) ترجمة (الحكوم، شرين، ٢٠١٧، ٤٣ - ٤٥) ويتكون المقياس من ٢٠ فقرة متمثلة في أربعة أبعاد كما يلي:

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

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

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

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

٢. صدق وثبات الاستبانة: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من الصدق الظاهري لاستبانة النوموفوبيا من خلال عرضها على مجموعة من المتخصصين في مجال الطفولة المبكرة، وعلم نفس، والمناهج وطرق التدريس لأبداء الرأي في مدى لئمة العبارات إلى الأبعاد الأربعة،

## نتائج الدراسة وتفسيرها:

٢١ للإجابة على تساؤل الدراسة (ما نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بالجامعة) فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لأفراد العينة على استبانة النوموفوبيا

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأبعاد مقياس النوموفوبيا (ن=٣١٥) طالبة

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	النسبة المئوية
الأول: عدم القدرة على التواصل	١٧,٥١	٥,٥٢	٣	٢٣%
الثاني: فقدان الاتصال	١٩,٤٨	٥,١٨	٤	٢٥%
الثالث: عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٢١,٢١	٥,٩٣	٢	٢٨%
الرابع: التخلي عن الراحة	١٨,٢٥	٦,٤٥	١	٢٤%
الدرجة الكلية للمقياس	٧٦,٤٥	١٧,٥٥		٢٥%

يتضح من الجدول (٦) أن مستوى النوموفوبيا ككل وأبعادها كانت منخفضة لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة، وبلغ ٢٥%، وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي تراوح ما بين (٢١,١٢، ١٩,٤٨) وحصل البعد (عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات) على المرتبة الأولى، ونسبة ٢٨%، ثم البعد (فقدان الاتصال) في المرتبة الثانية وحصل على نسبة ٢٥% ويليه البعد (التخلي عن وسائل الراحة) حصل على المرتبة الثالثة ونسبة ٢٤% أما المرتبة الأخيرة فكانت من نصيب البعد (عدم القدرة على التواصل) ونسبة ٢٣% أي أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة من وجهة نظر الطالبات جاءت بنسبة منخفضة ٢٥%، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من بيفين وآخرون (Bivin, J. B, 2013) حيث أشارت أن ٢٣% من الطلبة يعانون من النوموفوبيا، وتقرب نتائجها من دراسة كل من تافولاكسي وريتشارد (Tavolacci, Richard, et.al, 2015) التي توصلت إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا بين الطلبة قد بلغت ٣١,٣١%، وتقرب في الاتفاق أيضا من دراسة بالجامعة في الهند وتوصلت إلى أن نسبة انتشار النوموفوبيا وصل إلى ٣٤,٥٢% وتختلف مع دراسة بوسال، وأوزين (Usal, Ozen, 2016) التي أظهرت ارتفاع نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات (الإناث) بجامعة بتركيا حيث بلغت ٥٣%، كما تختلف مع دراسة يلدريم، وسمير، (Yildirim, Sumuer& Yildirim, ٢٠١٦) (2016) التي توصلت إلى ارتفاع نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة والتي وصلت إلى ٤٢,٥%.

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

وترى الباحثة أنه على الرغم من أن نسبة انتشار النوموفوبيا لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة جاء بدرجة متوسطة ٢٥% إلا أن هذه الظاهرة

جدول (٤) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة البند (المبارة)، والدرجة الكلية للمقياس (ن=٨٣)

البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠,٤٧٠**	٨	٠,٨٤٣**	١٥	٠,٥٥٩**
٢	٠,٧٠٣**	٩	٠,٧٩٣**	١٦	٠,٧٠٨**
٣	٠,٨٨٧**	١٠	٠,٧٦٣**	١٧	٠,٦٨٢**
٤	٠,٨٦٨**	١١	٠,٦٦٣**	١٨	٠,٦٤٠**
٥	٠,٤٧١**	١٢	٠,٧١١**	١٩	٠,٦١٥**
٦	٠,٨٤٣**	١٣	٠,٧٦٢**	٢٠	٠,٧٤٧**
٧	٠,٥٥٣**	١٤	٠,٥٥٩**		

\*\*دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

اتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على صدق التكوين للمقياس، ولحساب صدق المقياس قامت الباحثة بتوزيع المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في مجال رياض الأطفال، وعلم النفس عدد ٦ بهدف استخراج الصدق المنطقي عن طريق التحكيم، واتفق المحكمين بنسبة ٩٣,٩% على جميع فقرات مقياس تقدير الذات، وتم حذف بعض العبارات وتعديل الصياغة لبعض العبارات وفقا لآراء المحكمين. مما يدل على أن مقياس تقدير الذات يتسم بدرجة جيدة من الثبات والصدق تفي بمتطلبات البحث.

٢٢ ثالثا مقياس السعادة النفسية (اعداد الباحثة): قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية، والدراسات السابقة، والمقاييس الأجنبية والعربية المختلفة والاستفادة منها في وضع المقياس الحالي، ويهدف المقياس إلى قياس السعادة النفسية، وهو يتكون في صورته النهائية من ٢٠ فقرة، وأمام كل فقرة خمسة بدائل هي كما يلي (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة ضعيفة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، ويطلب من المفحوص تحديد البدائل التي تنطبق والتي لا تنطبق، وتكون أعلى درجة للمقياس ١٠٠، وأقل درجة ٢٠ درجة، ويوجد عبارات إيجابية ويكون التصحيح (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، أما العبارات السلبية فيكون العكس كما يلي (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

صدق وثبات المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في مجال رياض الأطفال، وعلم النفس، والمناهج وطرق التدريس عدد ٦ بهدف استخراج الصدق المنطقي عن طريق التحكيم، وتم حذف ثلاث عبارات، وتعديل الصياغة لفقرتين وبذلك أصبح العدد الكلي للمقياس ٢٠ فقرة بدلا من ٢٣ فقرة، وتوصل الاتفاق بين المحكمين ما بين ٩٠% و ٩٤%.

١. حساب ثبات المقياس: تم استخراج معامل ثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة للدراسة الاستطلاعية المكونة من ٨٣ طالبة بالطفولة المبكرة، وحصلت على معامل ثبات ٠,٨٢.

٢. وأيضا استخدام طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية كما في جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية.

جدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة البند (المبارة)، والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية (ن=٨٣)

البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية	البند (الفقرة)	الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠,٣٤٦**	٨	٠,٣٥٨**	١٥	٠,٧١٥**
٢	٠,٦٧٩**	٩	٠,٣٢٤**	١٦	٠,٤١٥**
٣	٠,٤٨٦**	١٠	٠,٦٤٩**	١٧	٠,٤٤٥**
٤	٠,٤٠٢**	١١	٠,٥٣٩**	١٨	٠,٣٧٠**
٥	٠,٦٦٣**	١٢	٠,٤٢٦**	١٩	٠,٤٨٥**
٦	٠,٦١٦**	١٣	٠,٥٧٤**	٢٠	٠,٣٨٠**
٧	٠,٥٢٠**	١٤	٠,٧٤٧**		

\*\*دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

اتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.



تبيين من الجدول (٧) أن معامل الارتباط بين النوموفوبيا وتقدير الذات قد بلغ (ما بين ٠,١٥، ٠,٤٠)، وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من أرغوموسيا، فيلر وآخرون Argumosa, Villar & Vigil, Colet, Andreu (2017) ودراسة ماياغ ساري، أريانه (2015) Mayang Sari & Ariana التي أكدت أنه كلما ارتفعت النوموفوبيا عند الأفراد كلما زاد من انخفاض مستوى تقديرهم للذات، وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتفق أيضا مع دراسة ماياغ ساري، أريانه Mayang, Sari & Ariana (2015) التي أوضحت أن زيادة النوموفوبيا تؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة، وتقدير متدنٍ للذات، وعدم احترامه لذاته، كما ترى الباحثة أن الأفراد ذوي الذات المنخفضة والذين يعانون من مشاعر الدونية، وعدم نجاحهم في المجتمع دراسيا أو عمليا مقارنة بأقرانهم في نفس أعمارهم، فإنهم قد يلجأون إلى لهائف المحمول نوع من الهروب من الواقع، ودليل على ضعف الذات والإحساس بالدونية في العالم الواقعي الذي يعيش فيه فلجأ إلى عالم افتراضي يجعله يشعر بتقدير ذاتي وسعادة مزيفة أو مؤقتة، أما الطالبات بالدراسة الحالية فإنهن لا يمتلكن مستوى عالى من النوموفوبيا لذا كانت العلاقة الارتباطية غير دالة لديهن. ولكن ترى الباحثة أن هذا مؤشر بلغت انتباه المرين إلى زيادة الاهتمام بتجنب النوموفوبيا والوقوف على هذه الظاهرة مع طلابنا وطالباتنا قبل أن تتفاقم وتؤثر على تقديرهن لذواتهن مما يؤثر سلبا على أطفالهن بالروضة.

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

#### التوصيات والمقترحات:

١. الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوعوية للحد من ظاهرة انتشار النوموفوبيا لدى الطلاب والطالبات بالجامعة.
٢. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بالنوموفوبيا وعلاقتها بأساليب التعليم والتدريب لدى الطالبات بالجامعة.
٣. زيادة الأنشطة والأندية الطلابية للطالبات بالجامعة للحد من استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة.
٤. إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول النوموفوبيا وعلاقتها بالصحة النفسية للفرد.

#### المراجع:

١. ابوهاشم، السيد محمد (٢٠١٢): صنق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية (الزقازيق). مصر. ع (٧٥). ١٣٤-١٠١٠.
٢. ديب، فتحية (٢٠١٤): أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. مجلة العلوم الإنسانية. العدد (١٧).
٣. سليمان، سناء (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، ط١ عالم الكتب للنشر. القاهرة. مصر.
٤. عبدالوهاب، أماني عبدالمقصود (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. ٢٣٦-٢٥٤.
٥. الضبع، فتحى عبدالرحمن (٢٠١٢): الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والرشدنين. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد التاسع والعشرون الجزء الأول. ١٣٥-١٦٧.
٦. العكوم، شرين عدنان (٢٠١٧): الخوف المرضي من فقد الهاتف النقال

تستدعى من الباحثين إجراء المزيد من الدراسات التوعوية للحد من خطورة انتشار النوموفوبيا لدى طالبات الجامعة.

٢١ الإجابة على فروض الدراسة كما يلي:

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

جدول (٨) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على استبانة النوموفوبيا وبين درجتين على مقياس السعادة النفسية

معامل الارتباط	استبانة النوموفوبيا
٠,٠٣١ -	المقياس السعادة النفسية
٠,٠٠٣ -	البعد الأول
٠,١٤ -	البعد الثاني
٠,١٨ -	البعد الثالث
٠,٠٧ -	البعد الرابع
	الدرجة الكلية

تضح مما سبق وجود علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة بين استبانة النوموفوبيا ومقياس السعادة النفسية لدى الطالبات الملمات برياض الأطفال وبذلك يتم رفض الفرض لحالي حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-٠,٠٠٣، ٠,٣١) أي أن العلاقة سلبية بين أبعاد النوموفوبيا والسعادة الذاتية لدى الطالبات الملمات بكلية الطفولة المبكرة بالجامعة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة: (Ozdemir, B& Cakir, O& Hussain, I, 2018) والتي أكدت أنه كلما ارتفعت النوموفوبيا كلما زاد انخفاض السعادة النفسية للأفراد. وذلك لأن إحساس الفرد بالتخلي عن راحته وعدم القدرة على الاتصال بالهاتف يجعله يدخل في حالة من القلق والتوتر وهذا بدون شك يفقده سعادته والرضا بالحياة.

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

٢. الفرض الثاني: الذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا لدرجات الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة على استبانة النوموفوبيا (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) وبين المتوسطات الحسابية لدرجاتهن على مقياس تقدير الذات، وللإجابة على الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات الملمات بالطفولة المبكرة على استبانة النوموفوبيا وبين درجاتهن على مقياس تقدير الذات.

جدول (٩) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس النوموفوبيا وبين درجتين على مقياس تقدير الذات

معامل الارتباط	استبانة النوموفوبيا
٠,٤٠	مقياس تقدير الذات
٠,٠٣٥	البعد الأول
٠,٠١٥	البعد الثاني
٠,٢٥	البعد الثالث
٠,٤٢	البعد الرابع
	الدرجة الكلية

- Program to Help You Raise Your Self- Esteem, Quiet Your Inner Critic, and Overcome Your Shame. John wiley, New jersey.
21. Forgays, D. Hyman& Schreiber, Jessie (2014): Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use, Computers in Human Behavior, **Journal Psychology Jpgdan Kesehatan Mental**, 4(3), 157- 163.
22. Gegin, Deniz Mertkan& Arslan, Okan& Sumuer, Evren& Yildrim, Soner (2017): Nomophobia Prevalence among Pre- service Teachers: A case of Trakya University oğre men Adularia Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Universities. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 7, (1), 86- 95
23. Gezgin, Deniz Mertkan& Kadir Ozlem& Yildirim, Soner. (2018): The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia, **International Journal of Research in Education and Science** 4, (1) p 215- 225
24. Gezgin, Deniz Mertkan; Hamutoglu, Nazire Burcin; Sezen- Gultekin, Gozde; Ayas, Tuncay (2018): The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents, **International Journal of Research in Education and Science**, v4 n2 p358- 374
25. Hildebrandt, D. R. (2007): **Relationship between body image and self- esteem among ninth and twelfth graders**, from: [www.uwstout.edu/lib/thesis](http://www.uwstout.edu/lib/thesis).
26. Jena, R.K. (2015): Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. **SMART Journal of Business Management Studies**, 11, (1), 42- 51
27. Kaczor, C., (2015). Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. **Journal of Psychology and Christianity**, 34(3), 196- 204
28. Kalaskar, P. B. (2015). **A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city**. INCON 2015. E- issn- 2320- 0065.
29. Kalyuzhnova, Y& Kambhampati, U. (2008). **The Determinants of Individual Happiness in Kazakhstan**. In press, 1- 32.
30. King, A., Valença, A. M& Nardi, A. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. **Cognitive and Behavioral Neurology**, 23(1), 52- 54.
31. King, A.; Valença, A& Silva. A. (2014) "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. **Clinical Practice& Epidemiology in Mental Health**, , 10, 28- 35.
32. Kuznekoff, J. H& Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. **Communication Education**, 62, 233- 252
33. Lee, Y., Chang, C., Lin, Y& Cheng, Z. (2014). The dark side of smart phone usage: Psychological traits, compulsive behavior and techno stress. **Computers in Human Behavior**, 31, 373- 383.
34. Lewis, S. (2010). Towards a Complete Account of Psychological Happiness. **Praxis**, 2 (2), 58- 81.
- (النوموفوبيا) لدى طالبات جامعة اليرموك. رسالة ماجستير. غير منشورة.
٧. القطاوى، سحر منصور (٢٠١٣): الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**. ع ٤٥، ج ١.
٨. المقرن، عبداللطيف (٢٠٠٩): تنمية الثقة في النفس وتقدير الذات. منشورات مركز الارشاد والتوجيه، السعودية.
٩. النجار، علاء السعيد (٢٠١٣): النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالأمن النفسى لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية ببناها**، العدد (٩٤)، المجلد الثاني، ٢٥١- ٢٨٥.
١٠. ميموني بدره معتصم ومصطفى ميموني (٢٠١٠): **سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة**. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
11. Abraham, N., Mathias, J& Williams, S. (2014) A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore. **Asian Journal of Nursing Education and Research**; 4, (4), 421- 428.
12. Acharya, Jayanti. P& Acharya, Indranil& Waghrey, Divya (2013): A study on some psychological health effects of cell- phone usage amongst college going students, **International Journal of Medical Research& Health Sciences**, 2, (3), 388- 394.
13. Argumosa Villar, L., Boada Grau, J& Vigil- Colet, A. (2017): Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIO). **Journal of Adolescence**, 56, 127- 135.
14. Ashwini S Dongre<sup>1</sup>, Ismail F Inamdar<sup>2</sup>, Pragat L Gattani<sup>3</sup> (2017) Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health, **National Journal of Community Medicine**, Volume 8.11. Nov 2017 Page 688
15. Bivin. J. B, et.al., (2013): Nomophobia- Do we really need worry about? A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health sciences, **Reviews of Progress- 1** (1), 1- 5
16. Bragazzi, N. L& Puente G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM- V. **Psychology Research and Behavior Management**, 7, 155- 160.
17. Cer, Erkan& Sahin, Ertugrul (2017): The Effects of Quality Books for Children and the Metacognitive Strategy on Students' Self- Esteem Levels. **Journal of Education and Learning**; Vol. 6, No. 1.
18. Deniz Mertkan Evren& Okan A, Soner (2017): Nomophobia Prevalence among Pre- service Teachers: A case of Trakya University Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği, **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2017, Cilt 7, Sayı 1, 86- 95
19. Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, et.al. (2010): A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. **Indian Journal of Community Medicine**; Chandigarh. 35, (2), 339- 341.
20. Engel, Beverly (2006): **Healing Your Emotional Self: A Powerful**

- International Journal on New Trends in Education and Their Implications**, v9 n4 p11- 20
49. Yildirim, Caglar (2014): Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research, **Master Degree**, Iowa State University, USA.
  50. Yildirim, Caglar; Sumuer, Evren; Adnan, Muge; Yildirim, Soner (2016): A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. **Information Development**, 32. (5), 1322- 1331.
  51. Yildirim, C& Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self- reported questionnaire. **Computers in Human Behavior**, 49, 130- 13.
  52. Yun, G. K. (2011). The effects of a movement- based after- school music program on music underachievers' musical achievement, social development and self- esteem. **Ph.D.** Arizona State University.
  53. Zutphen, P. J. M. V. (2015): Compulsief sociale mediagebruik De rol van Fear of Missing Out, nomophobia en ervaren sociale druk, Masterthesis Jeugdudies, Universiteit Utrecht, <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/321770> Powered By.
  35. Lengacher Lucas. (2015): Mobile Technology: Its Effect on Face- to- Face Communication and Interpersonal Interaction, **Journal of the Undergraduate Research Council for the Human Sciences**, 14, (1),
  36. Mayangsari, A. P., Ariana, A. D. (2015): **Hubungan antara Self- Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Netherlands**, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
  37. Noack, J. (2009). **Not just "Nerd Camp": The influence of association with gifted peers in a non- evaluative residential setting on adolescent self- concept, self- esteem, and social ease**. M.A Rice University.
  38. Ozdemir, B.& Cakir, O.& Hussain, I (2018): Prevalence of Monophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students, **Journal of Mathematics, Science and Technology Education**, 14 (4), 1519- 1532
  39. Pellowe, Louise& Cooper, Angier& Mattingly, Brent (2015): Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance, **Undergraduate Journal of Psychology**, 28, (1), 20- 25.
  40. Ramudu RV, Ramya Raj D. M., Reddy KG& Ramana PV. (2015): A study of assessment of mobile phone dependence among medical students in tertiary care teaching hospital. **Indo- American Journal of Pharmaceutical Research**, 8(5), 2583- 2587.
  41. Richter, A, Ridout, N: (2011). Self- esteem moderates affective reactions to briefly presented emotional faces. **Journal of research in personality**, 45 (3), pp. 328- 331.
  42. Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N& Wavare, R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. **International Journal of Research in Medical Sciences**, 3(3), 705
  43. Sligman, M., steen, T., Park, N& Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American psychologist* 60, 5; 410 \_ 421.
  44. Tavalacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P& Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. **European Journal of Public Health**, 25(3). 206- 211.
  45. Uysal, S., Ozen, H& Madenoglu, C. (2016). Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia. **The Global e- learning Journal**, 5(2). Walsh, S. P., White, K. M& McD Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on
  46. Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. Dutt& B. Radcliff (Eds.), **Happiness, economics and politics**. 69- 45. Cheltenham, UK. Edward Elger
  47. Weiss, Laura A.; Westerhof, J.; Bohlmeijer, E. (2016) **Can We Increase Psychological Well- Being? The Effects of Interventions on Psychological Well- Being: A Meta- Analysis of Randomized Controlled Trials**
  48. Yasan Ak, Nehir& Yildirim, Soner (2018): Nomophobia among Undergraduate Students: The Case of a Turkish State University,