



كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل

**Nomophobia And its Relation with Social Anxiety Among Students at  
Hebron University**

إعداد

تامر كمال مخامرة

إشراف

د. عبد الناصر شاكر السويطي

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات

العليا والبحث العلمي في جامعة الخليل

1444هـ-2023م

## إجازة

النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل

### Nomophobia and its relation with social anxiety among students at Hebron University

إعداد:

تامر كمال مخامرة

إشراف:

الدكتور: عبد الناصر كايد السويطي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت يوم: الأربعاء بتاريخ: 2023/06/14م

التوقيع

أسماء أعضاء لجنة المناقشة:

.....  ..... د. عبد الناصر كايد السويطي / مشرفاً ورئيساً

.....  ..... د. سناء شاكر أبو غوش / ممتحناً داخلياً

.....  ..... أ. د. محمد أحمد شاهين / ممتحناً خارجياً

الخليل \_ فلسطين

1444هـ\_2023م

## الإقرار

أقر أنا مُعد هذه الرسالة بأنها قُدمت إلى جامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الدراسة ككل، أو أي جزء منها، لم يقدم من قبل الآخرين لنيل لقب علمي، أو بحث لأي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

التوقيع: .....

تامر كمال مخامرة

التاريخ: 14 / 6 / 2023م

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ {

سورة المجادلة، آية: 111

## إهداء

إلى شهدائنا الأبرار وأسرانا البواسل أسرى الحرية خلف القضبان

إلى روح جدي الذي كان من الرعيل الأول في نشر التعليم في يطا

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، ومن زرع في فؤادي حبّ العلم والمعرفة، "والدي العزيز" أهدي عملي

هذا.

إلى من أسير ببركة دعائها، أنا جزء من فؤادها، وهي كل فؤادي، والتي كانت تفرح عندما كنت أكتبُ

حرفاً جديداً، وأعد على أصابعي، يا رب امنحها الصحة والعافية، واحفظها من كل سوء، وأدم فؤادها

مُحباً راضياً نابضاً علي، "والدتي الغالية".

إلى "إخوتي وأختي" هم مصدر اعتزازي.

## شكر وتقدير

إن الحمد والشكر لله الذي وفقني لإنجاز هذا العمل المتواضع، ثم الصلاة والسلام على نبي الأمة،

وقائدها الأول وسيد البشرية عليه السلام

ولأن " من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

إلى كل من له فضلٌ علي، أبعث باقات احترامي وشكري وتقديري لكم يامن كنتم عوناً وسنداً حتى وصلتُ إلى هنا.. إدارة جامعة الخليل المُوقرة، وعمادة الدراسات العليا، وعمادة كلية التربية المحترمين، هؤلاء الذين أخلصوا النية للعلم والعمل، والحمد لله الذي شرفني بأن أكون في معية الدكتور: عبد الناصر السويطي، فإني أتقدم بكامل شكري، وعظيم امتناني له بتفضله لقبول الإشراف على رسالتي هذه، فكان خير سندٍ، جزاه الله كل الجزاء، والشكر موصول للجنة، وأعضاء المناقشة لتفضلهما بمناقشة رسالتي، وإنه ليسرني أن أستزيد بعلمهما، وملاحظتهما القيمة. ولا يفوتني أيضاً أن أتقدم بخالص شكري إلى الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة، وكذلك لطلبة جامعة الخليل على تفضلهم في الإجابة على أداة الدراسة، والشكر غير المنتهي لمن قدم لي العون والمساعدة قريباً كان أم بعيداً لإنجاز هذا العمل.

## الفهرس

رقم الصفحة	العنوان
أ	إجازة
ب	الإقرار
ت	آية قرآنية
ث	إهداء
ج	شكر وتقدير
ح	الفهرس
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الملاحق
ز	ملخص الدراسة
س	Abstract
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
2	مقدمة
4	مشكلة الدراسة
5	أسئلة الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
11	<b>الإطار النظري</b>
11	<b>النوموفوبيا</b>
12	أسباب ظهور النوموفوبيا
13	أعراض النوموفوبيا
14	أبعاد النوموفوبيا
15	النظريات التي تفسر النوموفوبيا

15	القلق الاجتماعي
16	مظاهر القلق الاجتماعي
17	النظريات التي تفسر القلق الاجتماعي
18	الدراسات السابقة
26	التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>	
30	منهجية الدراسة
30	مجتمع الدراسة
31	عينة الدراسة
31	أداتي الدراسة
38	متغيرات الدراسة
38	إجراءات تنفيذ الدراسة
39	المعالجات الإحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة</b>	
41	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
45	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
48	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
50	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
52	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
<b>الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة</b>	
55	مناقشة نتائج الدراسة
60	التوصيات
61	المقترحات
62	المراجع
62	المراجع العربية
65	المراجع الأجنبية
67	الملاحق



## فهرس الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
30	توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير الكلية	جدول (1)
31	توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (التصنيفية)	جدول (2)
33	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس النوموفوبيا بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)	جدول (3)
34	قيم معاملات ثبات مقياس النوموفوبيا بطريقة كرونباخ ألفا	جدول (4)
36	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس القلق الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس، (ن=30)	جدول (5)
37	قيم معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي بطريقة كرونباخ ألفا	جدول (6)
38	درجات احتساب مستوى النوموفوبيا والقلق الاجتماعي	جدول (7)
41	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات النوموفوبيا	جدول (8)
42	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات	جدول (9)
43	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال فقدان الترابط	جدول (10)
44	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التخلي عن الراحة	جدول (11)
45	المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال	جدول (12)
46	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس	جدول (13)
47	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة	جدول (14)

	الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.	
47	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.	جدول (15)
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية.	جدول (16)
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل	جدول (17)
50	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس	جدول (18)
51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية	جدول (19)
51	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.	جدول (20)
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية	جدول (21)
53	مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون بين مستوى النوموفوبيا، ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل	جدول (22)

## فهرس الملحق

رقم الصفحة	الملحق	رقم الملحق
68	الاستبانة في صورتها الأولى	ملحق (1)
72	الاستبانة في صورتها النهائية	ملحق (2)
76	قائمة المحكمين	ملحق (3)
77	كتاب تسهيل مهمة	ملحق (4)

## ملخص الدراسة

النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل

إعداد: تامر كمال مخامرة

إشراف: الدكتور عبد الناصر كايد السويطي

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من (8827) طالبا وطالبة، واختيرت عينة طبقية عشوائية منه قوامها (367) طالبا وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، طُوّر مقياسان الأول لقياس مستوى النوموفوبيا، والثاني لقياس مستوى للقلق الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى كل من النوموفوبيا، والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة متوسطة، مع وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات النوموفوبيا والقلق الاجتماعي تعزى إلى متغير (الجنس)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي تعزى إلى متغير (الكلية والسنة الدراسية).

في ضوء نتائج الدراسة تم صيغة أهم التوصيات الآتية:

1. الاهتمام بنشر التوعية بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة للحد من هذه الظاهرة.
2. تصميم البرامج الإرشادية للتقليل من استخدام الهاتف النقال لدى الطلبة.
3. العمل على إرشاد طلبة الجامعة على المهارات الاجتماعية اللازمة للتغلب على مشكلة القلق الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: النوموفوبيا، القلق الاجتماعي، طلبة الجامعة.

## **Abstract**

### **Nomophobia and its Relation with Social Anxiety Among Students at Hebron University**

The study aims at recognizing the level of Nomophobia and its relationship to social anxiety among Hebron University students. The researcher used the descriptive correlational approach. The study population consisted of (8827) male and female students, from which a stratified random sample of (367) male and female students was selected. To achieve the objectives of the study, the researcher developed two scales, the first to measure the level of Nomophobia, and the second to measure the level of social anxiety. Results showed that Nomophobia and social anxiety came in a medium level with correlational relationships between them. There were also statistically significant differences in the arithmetic means of the subjects' responses about Nomophobia and social anxiety attributed to the variable (sex). There are no statistically significant differences in the arithmetic means of the study sample's responses about Nomophobia and social anxiety due to the variable (college and year of study)

In light of the results of the study, the following recommendations were formulated:

1. The importance of spreading awareness of Nomophobia among university students to reduce this phenomenon.
2. The need to design counseling programs to reduce the negative effects of the frequent use of mobile phones among students.
3. Working on counselling university students on the necessary social skills to overcome the problem of social anxiety.

**Keywords:** Nomophobia, social anxiety, University Student.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

#### مقدمة:

انتشرت ظاهرة التعلق بالهاتف النقال، لما له من قدرة فائقة على التواصل بشكل كبير مع الكثير من الناس، ومع ما يمتاز به من تأثيرات صوتية وضوئية تزيد من الاستمتاع بالمعارف والأساليب الترفيهية، لذلك تزايد الشعور بالملكية الخاصة للهاتف وعدم التخلي عن استخدامه، كل ذلك أدى إلى تغيرات في سلوك الأفراد بشكل مستمر مع العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية، ترتبط بالخوف من فقدانه.

لوحظ بشكل ملفت للنظر في الآونة الأخيرة ازدياد عدد مستخدمي الهاتف النقال، وزيادة الإنفاق عليه، وعدم الاستغناء عنه، ويعد استخدام الهواتف النقالة أكثر انتشاراً بين طلبة الجامعة، وبخاصة المرحلة العمرية ما بين (18\_24) عاماً (Schreiber, 2014).

وحازت الهواتف النقالة على اهتمام واسع من طلبة الجامعات، ووجدت لديهم إقبالاً ملموساً. حيث ظهر لديهم مظاهر انشغال بعالم تطورات الهواتف النقالة، وما يستجد من تطور تكنولوجي مرادف لخدماته التي تقدمها شركات الهواتف النقالة، من عروض مغرية تتمثل في توفير الأجهزة والمكالمات بأسعار تنافسية، الأمر الذي أدى إلى الانتشار الواسع للهاتف النقال واقتنائه رغم ما يترتب على ذلك من احتمالية الإدمان عليه وتأثيراته السلبية الأخرى (أبو جدي، 2008). ومع زيادة انتشار الهواتف النقالة لدى جيل الشباب، زاد تأثيرها على حياتهم اليومية تأثيراً سلبياً على المستوى البدني والنفسي، والاجتماعي حيث يبدأ الفرد بالشعور بالقلق في العديد من المواقف، منها: نسيان الهاتف في المنزل،

ونفاد شحن بطاريته، وفقدان إشارة الاتصال بالشبكة، ونسيانه في أي مكان، وتعطله وعدم القدرة على استخدامه (Gezgin et al., 2018).

ونظراً لزيادة عدد مستخدمي الهاتف النقال من الشباب وخاصة طلبة الجامعات، وعدم القدرة على الاستغناء عنه، والانشغال معظم الوقت في التفكير فيه، ظهر في هذا السياق مفهوم يعبر عن تعلق الفرد بالهاتف النقال، وعدم القدرة على السير بدونيه في أغلب الأوقات والأمكنة، وهو ما اصطلح على تسميته (الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال) النوموفوبيا (Nomophobia)، وهي اختصار لـ (No-Mobile-Phone Phobia)، الذي يمكن أن يجعل الشخص الذي يعاني منه يعيش في عزلة تامة، ويؤدي به إلى الشعور بالقلق والارتباك، والتفقد المستمر للهاتف النقال خوفاً من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين (Yildirim, et al., 2016). وبما أن الشباب وخاصة طلبة الجامعات، باتوا يقضون معظم أوقاتهم في إرسال الرسائل النصية أو الدردشة أو التحدث عبر الهاتف أو استخدام أحد تطبيقاته، ما أدى إلى ضعف مهارات التواصل مع الآخرين، والتفاعل الاجتماعي، وعزلتهم الاجتماعية وحدث فجوة بين الواقع الذي يعيشونه وبين الواقع الافتراضي الذي يقضون فيه جل وقتهم، الأمر الذي جعلهم يشعرون بالقلق الاجتماعي، ويفضلون العزلة وقضاء وقتهم أمام شاشات هواتفهم المحمولة على أن يتفاعلوا بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

يعتبر مفهوم القلق الاجتماعي من المفاهيم التي ترتبط بالتفاعل والاتصال بين الفرد والآخرى، وهو من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية انتشاراً في العالم بعد إدمان الكحول، ويقصد به حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تبدو على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية بصورة تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعوراً بالخزي والاستياء (عبد العال، 2006). ويمكن النظر إلى استخدام المفرط للهاتف النقال من جانب الطلبة أحد علامات مرورهم بمشكلة نفسية كالقلق الاجتماعي أو نتيجة لاستخدام المفرط للهاتف النقال قد تؤدي إلى ظهور القلق الاجتماعي لديه. وبناء

على ما سبق، تسعى الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الخليل.

### مشكلة الدراسة:

تتضح مشكلة الدراسة من خلال سلوك طلبة الجامعة المتمثل في إفراط الكثير منهم في استخدام الهاتف النقال وصعوبة التخلي عنه، والشعور بعدم الراحة بدونه والخوف من فقدانه، وقد بينت بعض الدراسات، مثل: دراسة (العصيمي، 2014)، و(الحري، 2020) أن طلبة الجامعات في المملكة العربية السعودية معرضون لخطر الإدمان على استخدام الهواتف الذكية، وهو ما يرتبط بالتأثيرات السلبية على مستوى القلق، والنوم، ومستوى الطاقة، وعادات الأكل، والوزن، والتمارين الرياضية، والأداء الأكاديمي، وأكدت دراسة (Dmirci, et al, 2015) العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي المفرط والاكنتاب والقلق النفسي بين طلبة الجامعة. ويؤكد هاتش (Hatch, 2011) إلى أن هناك آثار سلبية في استخدام الهواتف الذكية متمثلة في فقدان الخصوصية، والعزلة الاجتماعية. ونظراً إلى أن علاقة الفرد مع الآخرين علاقة ديناميكية تزداد بتقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين، وفي حال عدم تحقيق هذه العلاقة يعيش الفرد ويشعر بحالة قلق اجتماعي.

وقد لاحظ الباحث خلال دراسته الجامعية وجود أنماط سلوكية لدى طلبة الجامعة، والتي كانت ملفتة للانتباه، مثل: التعلق الشديد بالهاتف النقال والانشغال به معظم الوقت، والانفصال عن العالم الواقعي، والانسجام بالعالم الافتراضي، والهوس بأخذ صور السلفي، وسماع الأغاني العربية والأجنبية، والشغف لمتابعة كل ما هو جديد في مجال تكنولوجيا الهواتف الذكية، وأصبحوا أكثر قلقاً على متابعة علاقاتهم الاجتماعية الواقعية والافتراضية باستخدام تطبيقات الهواتف الذكية، فربما خبرة فقدان الهاتف النقال تمثل لهم خبرة تتشابه مع خبرة القلق الاجتماعي. لذا جاءت هذه الدراسة في محاولة تقديم إطار واضح

ومتكامل للتعامل مع هذه المشكلة، وبناءً على ما سبق تحددت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

## أسئلة الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

السؤال الثاني: هل يختلف مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، التخصص)؟

السؤال الثالث: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل؟

السؤال الرابع: هل يختلف مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، التخصص)؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل؟

انبثق عن سؤال الدراسة الثاني الفرضيات الآتية:

فرضيات الدراسة: انبثق عن سؤال الدراسة الثاني الفرضيات من (3\_1)

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية.

انبتق عن سؤال الدراسة الرابع الفرضيات من (4\_6)

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية.

انبتق عن سؤال الدراسة الخامس الفرضية رقم (7)

الفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

## أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم.
2. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة الخليل تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، الكلية).
3. التعرف إلى مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

4. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الخليل تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، الكلية).

5. الكشف عن العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل

## أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة لما يمكن أن تساهم به في الجانبين النظري والتطبيقي من خلال ما يلي:

### الأهمية النظرية

1. تعد هذه الدراسة إضافة علمية في موضوع النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

2. تسليط مزيد من الاهتمام البحثي على ظاهرة نفسية عصرية وهي النوموفوبيا.

3. إثراء المكتبة النفسية بمقاييس لقياس النوموفوبيا والقلق الاجتماعي مقننة للبيئة العربية.

4. تشجع هذه الدراسة الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول موضوع النوموفوبيا وربطه بمتغيرات أخرى.

5. يمكن أن تكون هذه الدراسة مرجعاً لدراسات لاحقة في هذا المجال.

### الأهمية التطبيقية:

1. تبرز أهمية الدراسة من كونها أولى الدراسات البحثية على مستوى طلبة الجامعات الفلسطينية في حدود علم الباحث، والتي تناولت قياس الاختلاف بحسب (الجنس، السنة

الدراسة، الكلية). في مستوى النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

2. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل المرشدين النفسيين من خلال الوقوف على واقع استخدام

الطلبة للهاتف النقال، بهدف تقديم برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى

الطلبة حول الاستخدام الأمثل للهاتف النقال.

3. كما يؤمل من نتائج الدراسة أن توجه أنظار المهتمين، والدارسين، القائمين على شؤون الطلبة في الجامعة لتقديم خدمات تتناسب وواقع نتائج الدراسة إلى طلبة الجامعة.

### **حدود الدراسة**

اقتصرت هذه الدراسة على الحدود الآتية:

**الحدود الموضوعية:** اقتصرت هذه الدراسة على معرفة مستوى النوموفوبيا وعلاقتها بمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

**الحدود المكانية:** اقتصرت هذه الدراسة على طلبة جامعة الخليل.

**الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (2022/2023) م.

**الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة الخليل.

**الحدود الإجرائية:** يتمثل في الإجراءات التي حددها الباحث، والأساليب الإحصائية التي اتبعت في معالجة البيانات.

### **مصطلحات الدراسة:**

الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا): "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال، سواءً بنسيانه، أو تعطله عن العمل والاتصال، أو حتى السير بدونه، ما قد يسبب حالة من عدم الارتياح والقلق والعصبية والخوف الناجم من البعد عن ممارسة تقنية الهاتف" (Bragazzi & Puente, 2014: 155) .

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس النوموفوبيا المستخدم في الدراسة الحالية.

القلق الاجتماعي: "هو استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على أنه يتضمن تهديداً للذات، وخوفاً من التقييم الذاتي للآخرين الذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق، وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف" (الكتاني، 2001: 23).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة

#### الإطار النظري

أولاً: النوموفوبيا

ثانياً: القلق الاجتماعي

#### الدراسات السابقة

- دراسات عربية
- دراسات أجنبية
- التعقيب على الدراسات السابقة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل الإطار النظري المتعلق بالنوموفوبيا، والقلق الاجتماعي، ودراسات عربية، وأجنبية ذات صلة بهما.

### الإطار النظري

#### أولاً: النوموفوبيا

مفهوم النوموفوبيا من المفاهيم العصرية، حيث يعود ظهوره أول مرة عام 2008 من قبل البريطانيين في البريد البريطاني بتفويض من منظمة بريطانية للأبحاث، المتعلقة بقلق استخدام الهواتف المحمولة، إذ أشارت الدراسات البريطانية أن مستخدمي الهواتف يصابون بالقلق الكبير إذا فقدوا هواتفهم، أو أنهى شحن البطارية لديهم، أو حين انتهاء الرصيد في هواتفهم، أو حين فقدان شبكة الاتصال فيه (عودات والدالعة، 2020). ويعتبر الخوف المرضي من فقدان الهاتف النقال واستعماله "الخوف من الابتعاد عن الهاتف المحمول واستخدامه"، ويستخدم مفهوم النوموفوبيا (Nomophobia) كاختصار لكلمات عدم وجود الهاتف النقال واستخدامه (No\_ Mobile\_ Phone\_ Phobia).

ويرى كينج وآخرون (King et al, 2013) أن النوموفوبيا اضطراب العالم الحديث، واستخدمت مؤخرًا لوصف الانزعاج أو القلق الناجم عن عدم توافر الاتصال بالهاتف النقال أو جهاز الحاسوب، أو أي أداة اتصال يستخدمونها الأفراد عادة، وهي القلق وعدم الراحة المرتبط في البعد عن الهاتف النقال، ويشير أيضا مفهوم النوموفوبيا في علم النفس الإكلينيكي إلى خوف الفرد من أن يكون غير قادر على الوصول والتواصل مع الأجهزة النقال. في حين أن مصطلح النوموفوبيا لا يقتصر فقط على الخوف المرضي من فقدان الموبايل أو نسيانه، بل القدرة على الاتصال، ويشمل هذا المصطلح أيضا القلق

من عدم التواجد في نطاق التغطية لشبكة الاتصال بالهاتف النقال، وهذا بطبيعة الحال يحرم الفرد من إمكانية استخدام الهاتف النقال في الاتصال أو في استقبال أي رسائل (الشال، 2015). ويعبر مفهوم النوموفوبيا عن حالة الخوف من عدم الاتصال بالهاتف المحمول، في حين عرف يلدريم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015) النوموفوبيا بأنها الخوف من عدم القدرة على استخدام الهاتف الذكي أو الهاتف النقال أو الخدمات التي يقدمها. والنوموفوبيا مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال، سواء أكان بنسيانه في مكان ما، أم تعطله عن العمل أم الاتصال، أم السير بدونه، والذي قد يسبب حالة من عدم الارتياح، والقلق والعصبية، والخوف الناجم عن ذلك عند المستخدم (Bragazzi & Puente, 2014). ويرى الباحث أن النوموفوبيا (Nomophobia) بأنها حالة من الخوف والهلع والشعور بالانزعاج، أو القلق أو حالة من الرعب أو الرهاب تعترى الفرد حينما لا يكون هاتفه النقال قريباً منه، أو يكون خارج نطاق تغطية الشبكة، أو تنفذ بطاريته، أو يكون في مكان لا يستطيع استخدامه.

#### أسباب ظهور النوموفوبيا:

شكلت الثورة التكنولوجية الهائلة انقلاباً جذرياً في الممارسات النفسية والاجتماعية، وأصبحت تجلب أكبر الزوار لما توفره من سهولة وبساطة وخدمات تسمح بتكوين علاقات اجتماعية وصدقات واسعة عبر شبكة الانترنت، اذ وفرت مجتمعات افتراضية بديلاً عن الواقع. وبينت يونج (2007,young) و(العصيمي، 2010)، و(المصري، 2006)، أن أسباب ظهور النوموفوبيا: تمثلت في: الرغبة في الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية، والتحرر من الرقابة، وضعف إدارة الوقت، وسهولة الحصول على الإنترنت وقتاً وكماً، والتخوف الاجتماعي والاعترا ب، والافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي، واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء للتخلص

من القيود المجتمعية الصارمة، وسيلة للتفريغ الانفعالي، وتفريغ شحنات الكبت والعدوانية، والتخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.

### أعراض النوموفوبيا:

أشار الكثير من الباحثين إلى الأعراض التي يتسم بها الشخص الذي يمكن أن يوصف بأنه مصاب بالنوموفوبيا، حيث حدد عبد الله (2018) الوارد في (الحليمي، 2019) بعض المؤشرات التي تدل على الإصابة بالنوموفوبيا، تمثلت في: وضع الهاتف النقال بجانب الوسادة، استعمال الهاتف النقال لساعات طويلة، تعطل الشخص عن أدائه اليومي الوظيفي وانشغاله بالهاتف النقال، إساءة استعمال الهاتف المحمول أو توظيفه لأغراض سلبية، الانحراف والسلوك الاجتماعي، استعمال الهاتف النقال في أماكن غير مناسبة كالحمام. وأشارت الشال (2015) إلى أن مؤشرات الإصابة بالنوموفوبيا تكمن في: حمل ونقل الهاتف النقال من غرفة إلى أخرى، واستخدامه في أماكن غير مناسبة كغرفة النوم، أو الحمام، الإفراط في استخدام الهاتف النقال، وعدم الشعور بالوقت، أو تجاهل الأنشطة اليومية الأساسية، وظهور الاضطراب ومشاعر القلق والعصبية والاكتئاب أثناء فقدان الهاتف النقال أو قطع الاتصال بشبكة الإنترنت أو نفاذ بطارية الهاتف النقال، وحمل أكثر من هاتف نقال أو أكثر من شاحن للهاتف والشغف بكل جديد في تكنولوجيا الهواتف الذكية، وتفحص شاشة جهاز الهاتف النقال بصورة مفرطة لعدة مرات في اليوم للتأكد من عدم وجود إشعارات أو إيميلات أو اتصالات أو رسائل نصية جديدة، وعدم إغلاق الهاتف النقال طول اليوم حتى أثناء النوم. وأشار محمد (2019) إلى أن أعراض النوموفوبيا تجلت في الآتي: الإمساك بالموبايل بمجرد الاستيقاظ من النوم حتى قبل القيام من الفراش، وحمل أكثر من موبايل، واستخدام الموبايل وحمله في أماكن غير ملائمة كالسرير ودورة المياه، والشعور بالاضطراب حينما يكتشف أن الهاتف النقال بعيد عنه.

## أبعاد النوموفوبيا:

حدد يلدريم (Yildirim,2014) أربعة أبعاد للنوموفوبيا، وهي:

البعد الأول: عدم القدرة على التواصل، والمتمثل في الشعور بالقلق والخوف والانزعاج من فقدان وانقطاع الاتصال بالآخرين من المحيط الخارجي، واستخدام جميع الخدمات التي تسمح بالتواصل وتبادل الرسائل وإجراء المكالمات.

البعد الثاني: فقدان الترابط، وتعني أن الفرد يشعر بالخوف إذا انقطعت أنشطته على الشبكة لعدم التمكن من متابعة آخر الأخبار المحلية والعالمية، الأمر الذي يؤدي به إلى عدم التمكن من متابعة تجديد الإشعارات التي يهتم بها الفرد، وعدم التمكن من مطالعة بريده الإلكتروني بسبب انقطاع شبكة الانترنت، وعدم الوصول للتطبيقات الأخرى كالفايس بوك و الواتس أب الذي يستعمل بكثرة من قبله.

البعد الثالث: عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، فالفرد يسعى للحصول على المعلومات بأي طريقة كانت، ومنها الهاتف النقال، الذي قد يرافقه في كل أوقاته، ولذلك يشعر الفرد بالانزعاج إذا لم يتمكن من الحصول عليها، ويشعر بذلك في حال عدم متابعته للمعلومات وفقدانها من الهاتف خاصة وقت الحاجة إليها، ويزداد التوتر إذا لم يستطع معرفة الأخبار المتنوعة، كأخبار الساعة، وحالة الطقس، وغيرها.

البعد الرابع: التخلي عن الراحة ويتعلق هذا البعد بمشاعر القلق والتوتر عند شعور الفرد بنفاد الشحن أو قربه من النفاد، ما يعني فقدان الاتصال بالآخرين، ويصاب بنفس الشعور في حال اختفاء الإشارة الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو الإشارة الخاصة بالهاتف المحمول، ويمكن أن يظهر لديه التوتر والشعور بعدم الراحة نتيجة عدم قدرته على تفقد هاتفه باستمرار، ذلك لأنه جزء أساس من حياته، ومع هذه المشاعر فإنه يتخلى عن راحته.

**النظريات التي فسرت النوموفوبيا:** من أبرز النظريات التي فسرت النوموفوبيا:

النظرية السلوكية: تفسر هذا النظرية النوموفوبيا وفقا لمفهوم التعزيز حسب سكنر والذي يعد اداة قوية لتحليل الآليات التي تتحكم في سلوك الفرد، والنوموفوبيا تنتج عن السلوك تكرر لاستخدام الهاتف، وتعد الوظائف التي يقدمها الهاتف من الألعاب والإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي وغيرها من التعزيزات الإيجابية للفرد، هذه التعزيزات تدفعه لاستخدام الهاتف لفترات طويلة، ويضحي ببعض الالتزامات، وثم يقع فريسة النوموفوبيا (Nawaz,et.al, 2017).

نظرية التدفق الأمثل: التدفق حالة إنسانية داخلية لها بُعد نفسي ذهني وحتى روحي، تُشعر الشخص بالتوحد مع ما يقوم به من عمل، مع إحساس بالنجاح في التعامل معه، وهو حالة من الاستغراق في العمل ونسيان الذات مع عدم الشعور بالعالم الخارجي (السعيد، 2018) الوارد في (الحري، 2020). والشخص الذي يستخدم الهاتف الذكي بكثرة يركز فيه، ويفقد الشعور بمن حوله أحياناً، وينفق الهاتف بكثرة مما يجعله عرضة للنوموفوبيا.

نظرية التعلق: تفسر هذا النظرية النوموفوبيا على أنها نتيجة تعلق الأشخاص بهواتفهم المحمولة ويرتبط هذا التعلق براحتهم النفسية وشعورهم بالأمان لذلك يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال عن هواتفهم وفقدانها (Thakur & Olive,2016).

### **ثانياً: القلق الاجتماعي:**

مفهوم القلق الاجتماعي: القلق في اللغة من قلق وقلق والانزعاج، ويقال بات **قلقاً**، وأقلقه غيره، والقلق الذي لا يستقر في مكان واحد، والقلق يشير إلى حالة الانزعاج والحركة المضطربة (ابن منظور، 1986). يوضح الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية، (DSM\_IV,2006)، الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكية، أن القلق الاجتماعي: هو خوف الفرد من التواجد في الأماكن العامة وعلى وجه التحديد الإحراج أمام الآخرين، ويتمثل في الخوف من مخاطبة الجماهير

ومن حضور الاجتماعات، ويمكن أن يرافق القلق الاجتماعي الاكتئاب، وعادةً ما يبدأ في وقت مبكر عند سن المراهقة أو حتى أصغر سناً (American Psychiatric Association, 2004). والقلق الاجتماعي، هو حالة من التوتر تنتج عن الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي، وفيها الشخص يتجنب التفاعل الاجتماعي، ويشعر بالوحدة والاغتراب ويلجأ للانطواء والخجل (عثمان، 2001). ويشير رضوان أن القلق الاجتماعي هو "الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون **معرضاً** نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم. أما السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي، تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين" (رضوان، 2005: 48). وتعرفه الكتاني بأنه "استجابة انفعالية معرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على أنه تهديداً للذات، وخوفاً من التقييم السلبي من الآخرين، الذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق، وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف" (الكتاني، 2004: 23).

ويرى الباحث بأن القلق الاجتماعي عبارة عن خوف ملحوظ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من الآخرين، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم أثناء هذا التفاعل، ولذلك فإنهم يعانون القلق والرغبة في الانسحاب الاجتماعي.

**مظاهر القلق الاجتماعي:** ينظر العزاوي (2010) أن مظاهر القلق الاجتماعي تتمثل في: عدم قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشعور بالغيرة من أقرانه، والشعور بالنقص عندما ينظر إلى غيره، وعدم اندماج الفرد مع الآخرين، والشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية، وسلوك التجنب من المواقف الاجتماعية، وصعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية، والانكماش عن إقامة علاقة مع الغرباء لدرجة تؤثر على دوره الاجتماعي.

وللقلق الاجتماعي عدة مظاهر تختلف من شخص لآخر حسب أساليب التنشئة واستعداداته ومكوناته البيولوجية، ويمكن تحديدها في (الخفاجي والشاوي، 2009):

1. المظهر السلوكي الذي يتمثل في سلوك الهرب من المواقف الاجتماعية، وقلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، والتردد في القيام بمهام فردية أو اجتماعية، ومشاعر الضيق في الحديث أولاً أو في المناسبات الاجتماعية، والخوف من أن يكون ملاحظاً من الآخرين.

2. المظهر الفسيولوجي: والذي يتجلى في أعراض جسدية، تشمل: زيادة النبض، زيادة دقات القلب، رطوبة وعرق زائد، جفاف في الفم والحلق، الارتعاش اللاإرادي، اضطرابات التنفس، نقص الحيوية والنشاط والمثابرة، توتر العضلات واللازمات العصبية، ورمش العينين.

3. المظهر المعرفي: ويتمثل في، أفكار تقييمية لتقدير الذات، القلق الدائم من ارتكاب الأخطاء، التفكير المستمر والمتكرر للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق وما يعتقد الآخرون عنه.

**النظريات التي تفسر القلق الاجتماعي:** ومن منطلق تباين وجهات النظر حول مفهوم القلق الاجتماعي، ستعرض أهم النظريات التي حاولت تفسيره، وحسب الآتي:

1. النظرية السلوكية: القلق من وجهة نظر السلوكيين سلوك متعلم أو استجابة خوف اشتراطية مكتسبة من حيث نشأتها وتكوينها، وهذه الاستجابة تستثار بمثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته إيصال ما يثير الشعور بالخوف نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي للخوف وفقاً لعملية الاشتراط وقوانينها، وعندما ينسى الفرد رابطة الاشتراط وظروفها فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايداً أو أصبح مثيراً شرطياً للخوف (القريطي، 1998).

2. النظرية المعرفية: تفسير لنظرية المعرفية اضطراب القلق باعتباره هو التركيز على التأثيرات المعرفية، فهذه النظرية تركز على الحساسية الكبيرة للإشارات المنبهة بالخطر لدى الأفراد

الذين يعانون من القلق، ويؤدي بهم تفسير تلك الخبرات بطريقة مهددة إلى تفاقم القلق الذي يؤدي إلى تطور أعراض يستجيبون لها بمزيد من القلق، وترتكز التفسيرات المعرفية لاضطراب القلق أساساً على إطار عام من المبادئ التي تؤكد أن بعض الأفراد يبدون مشكلات خاصة بمعالجة المعلومات المتعلقة بالتهديد (الرشيدي وآخرون، 2001).

3. نظرية التحليل النفسي: اعتبر فرويد أن القلق يظهر بصفته رد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص، فإذا انتهت هذه الحالة انخفضت أو تلاشت أعراض القلق، لكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت أعراض القلق مرة أخرى، بينما يرى أدلر Adler أن الأطفال يشعرون بالضعف والنقص إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار، فيحاولون تعويض ذلك عن طريق كسب حب الآخرين، ولكنهم يشعرون بالقلق إذا ما فشلوا في ذلك (الشناوي، 2000).

## الدراسات السابقة

فيما يأتي عرض لبعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بالنوموفوبيا والقلق الاجتماعي، والتي سيتم استعراضها من الأحدث للأقدم من حيث التسلسل الزمني:

### الدراسات المتعلقة بالنوموفوبيا:

هدفت دراسة (عثمان، 2022) إلى معرفة مدى انتشار اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول بين طلبة كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، وقد استخدم المنهج الوصفي، تكونت العينة من (188) طالباً، تم اختيارها بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وبينت النتائج، أن اضطراب الخوف من فقدان الهاتف بين طلبة كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف والتحصيل الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور، مع عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر.

وهدفت دراسة (أبو شيبية والبلهان، 2021) إلى التعرف إلى العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلبة جامعة الكويت، وبيان الفروق تبعاً لمتغير: الجنس، والتخصص، والمعدل التراكمي، والعمر. استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (667) طالباً وطالبةً بواقع (350) للكليات العلمية و(317) للكليات الأدبية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين التحصيل الأكاديمي والخوف من فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا، كما توجد فروق في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتوجد فروق في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) لصالح طلاب العلمي، وتوجد أيضاً فروق في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) تعزى لمتغير المعدل التراكمي، والعمر.

وحاولت دراسة (حنفي، 2021) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى طلاب وطالبات الدبلوم العام نظام العام الواحد الملتحقين ببرنامج الدراسات التربوية بجامعة الأقصر - حيث تكونت عينة الدراسة من (28) طالباً، واستخدمت الأدوات الآتية: استبيان النوموفوبيا ومقياس اليقظة العقلية، والبرنامج الإرشادي والذي اشتمل على 28 جلسة، وأوضحت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى عينة الدراسة، وزيادة مستويات اليقظة العقلية لديهم، وفي ضوء ذلك قدمت نتائج الدراسة عدة توصيات ومقترحات، منها: إمكانية استخدام برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية في خفض مشكلات مشابهة كإدمان الإنترنت والهاتف النقال.

وهدفت دراسة (عبد الرازق، وطلب، 2021) إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع ورهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين، تكونت عينة الدراسة

من (584) مراهقاً مغترباً في المملكة العربية السعودية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في النوموفوبيا في اتجاه الإناث، وإسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين.

في حين هدفت دراسة (Essel et al., 2021) إلى التعرف إلى تأثير اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول " النوموفوبيا على الطلاب في غانا، تمثلت عينة الدراسة في (670) طالباً، وأظهرت النتائج درجات متنوعة من الرهاب، ولوحظت الدالة الإحصائية بين التحصيل الأكاديمي ومستوى اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول " النوموفوبيا.

وهدف دراسة (قدوري، 2021) إلى التعرف على مستوى كل من النوموفوبيا والانتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة جامعة تكريت في ضوء بعض المتغيرات، اختيرت عينة طبقية عشوائية بواقع (300) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى: وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ومستوى من الشعور بالانتزان الانفعالي، وجود فروق في مستوى النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق في متغير التخصص، وجود فروق في الانتزان الانفعالي تبعاً للجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في التخصص، وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين النوموفوبيا والانتزان النفسي.

وهدف دراسة (عبد العزيز، 2020) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول، وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (20) طالباً تم قسموا إلى (10) أفراد كمجموعة

تجريبية، و(10) أفراد مجموعة ضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في خفض النوموفوبيا وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، استمرارية الأثر فيه.

وهدفت دراسة (آل مقبل وبني إسماعيل، 2020) إلى البحث في النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال) وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (311) طالباً وطالبة تم اختياروا بالطريقة العشوائية البسيطة من كليات الجامعة المختلفة ومن المستويات المختلفة. وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: مستوى النوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، ومستوى الوظائف التنفيذية لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، مع وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين النوموفوبيا ومستوى الوظائف التنفيذية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق بين النوموفوبيا ومستوى الوظائف التنفيذية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في النوموفوبيا لصالح الكليات العلمية، ووجود فروق للوظائف التنفيذية لصالح الكليات الإنسانية.

وأجرت (الحربي، 2020) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طالب جامعة الملك عبد العزيز، ومعرفة الفروق للنوموفوبيا وفق المتغيرات التخصص التعليمي، والمستوى التعليمي، بلغت عينة الدراسة (111) طالباً، واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا، ومستوى القلق، وكان مستوى النوموفوبيا بدرجة متوسطة، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى التخصص الدراسي، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المستوى العلمي.

وهدفت دراسة (محمد، 2019) إلى التنبؤ بالنوموفوبيا في ضوء بعض المتغيرات الشخصية (الوحدة النفسية، والسعادة الشخصية، والانداغية)، وبعض المتغيرات الديمغرافية: الجنس، العمر، التخصص

الدراسي، عدد سنوات امتلاك الهاتف، ونمط استخدام الهاتف، وتكونت عينة الدراسة من: (263) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن الاندفاعية كانت أكثر المتغيرات في التنبؤ بالنوموفوبيا مقارنة بالوحدة النفسية والسعادة الشخصية، وكذلك كان نمط استخدام الهاتف والتخصص أكثر تنبؤاً بالنوموفوبيا من مغيرات الجنس، والعمر، وعدد سنوات امتلاك الهاتف، وكانت الفروق وفقاً لنمط استخدام الطالب الهاتف الذكي في اتجاه من يستخدمونه لقتل الوقت والملل، والفرق في التخصص في اتجاه الكليات النظرية مقارنة بالكليات العلمية، وجود فرق في النوموفوبيا تجاه الطالب الأصغر سناً ذوي الأعمار (18\_20) عاماً مقارنة بالطالب الأكبر سناً ذوي الأعمار من 21 سنة فأكثر .

وهدف دراسة (Gezgin et al., 2018) إلى معرفة مستويات اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول " النوموفوبيا لدى طلاب المدارس الثانوية وإدمانهم على الإنترنت، تمثلت عينة الدراسة من (929) طالباً، اختبروا بالطريقة العشوائية، وأشارت الدراسة إلى أن مستويات رهاب طلاب المدارس الثانوية أعلى بقليل من المتوسط فيما يتعلق بالإدمان على الإنترنت. فتميل الطالبات إلى إظهار سلوكيات معادية للمخاوف مقارنة بالطلاب الذكور، ولا تؤثر مستويات درجات الطلاب على انتشار رهاب النوموفوبيا. بالنظر إلى مدة ملكية الهاتف الذكي، فقد وجد أنه كلما طالت مدة استخدام الهاتف الذكي، كلما زادت مخاطر إظهار اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول.

وهدف دراسة (Hamutoglu et al., 2018) إلى التعرف إلى تأثير النوموفوبيا على الخوف من الضياع بين طلبة الجامعات التركية، تمثلت عينة الدراسة من (538) طالباً. أظهرت النتائج أنه تم العثور على مستوى إيجابي متوسط للعلاقة بين النوموفوبيا والخوف من الضياع.

كما هدفت دراسة (الjasر، 2018) إلى توضيح العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وبين التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، ولتحقيق هدف

الدراسة استخدم المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في (154) طالباً وطالبةً من الصفين الحادي والثاني عشر. وأسفرت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة سلبية بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول ومستوى التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، بمعنى كلما زاد الخوف من فقدان الهاتف المحمول انخفضت نسبة التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

### الدراسات المتعلقة بالقلق الاجتماعي:

هدفت دراسة (يوسف، 2022) إلى التعرف إلى مستوى القلق الاجتماعي ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي، والعلاقة بينهما لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا في كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة دمشق، والفروق في القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي تبعاً لمتغيري: (الجنس، المستوى الدراسي). واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (326) طالباً وطالبة، وخلص البحث إلى: إنَّ مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث كان مرتفعاً، ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي كان متوسطاً، وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي، وعدم وجود فروق في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس، ومتغير المستوى الدراسي لصالح الطلبة الذين كان مستواهم الدراسي (دبلوم ، وماجستير، وتأهيل، وتخصص)، ووجود فروق في التوافق النفسي والاجتماعي تُعزى إلى متغير الجنس لصالح الطالبات الإناث، ووجود فروق في التوافق النفسي والاجتماعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الطلبة الذين كان مستواهم الدراسي (دكتوراه).

وهدف دراسة (دويفي، ومرصالي، وتراكه، 2020) إلى التعرف إلى مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي. استخدم المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 60 طالباً وطالبةً من قسم العلوم الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى

الطلب منخفض، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي، والاجتماعي لدى الطلبة.

وهدف دراسة (الرفاعي، 2020) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة بنها، وكذا معرفة الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، وتكونت عينة البحث من (169) طالباً وطالبةً من طلاب كلية التربية جامعة بنها، واستخدم مقياس القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ومقياس جودة الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة، مع وجود فرق في جودة الحياة لصالح الذكور.

في حين هدفت دراسة (الشريجي، 2020) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المخططات المظهرية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. طبقت الدراسة على عينة قوامها (422) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة التكنولوجية للدراسة الصباحية والمسائية، أما نتائج الدراسة، فقد أشارت إلى أن طلبة الجامعة مخططي المظهر وبشكل دال، لديهم قلق اجتماعي من المستوى المتوسط، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين المخططات المظهرية والقلق الاجتماعي.

وهدفت دراسة (النجادا، 2019) إلى تحديد مستوى القلق الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب في جامعة مؤتة، واستقصاء العلاقة الارتباطية بينهما، والكشف عن الفروق في مستوى القلق الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات الأكاديمية تبعاً لمتغير الجنس، والمرحلة الدراسية، ونوع القبول. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (357) طالباً وطالبةً، وأسفرت نتائج الدراسة أن طلبة الطب لديهم مستوى متوسط من القلق الاجتماعي ومستوى مرتفع من الذات الأكاديمية، وبينت النتائج وجود علاقة عكسية بين القلق الاجتماعي ومفهوم الذات الأكاديمية، وعدم

وجود فروق في القلق الاجتماعي والذات الأكاديمية تعزى للجنس، ونوع القبول، بينما تبين وجود فروق في مستويات القلق الاجتماعي لصالح التأسيسية والذات الأكاديمية لصالح السريرية.

وسعت دراسة (موني، 2019) إلى التعرف إلى مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزاوية، والكشف على دلالة الفروق في القلق الاجتماعي وفقاً لمتغيري (الجنس، والتخصص)، وتكونت العينة من (200) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، مع عدم وجود فروق تبعاً للجنس، والتخصص في القلق الاجتماعي وأبعاده.

وحاولت دراسة (زيدان، 2018). قياس مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقة القلق الاجتماعي ببعض المتغيرات، وقد كان مجتمع البحث طلبة المرحلة الإعدادية، وقد بلغت عينة البحث (400) طالباً وطالبة، وقد استخدم المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود دلالة إحصائية لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الدراسة الإعدادية يتسم بالارتفاع، كما أظهرت النتائج أيضاً ارتفاع القلق لدى الطلبة الذكور أكثر من الإناث، وأظهرت النتائج كذلك ارتفاع مستوى القلق لدى طلبة الفرع الأدبي أكثر من طالب الفرع العلمي.

وهدفت دراسة (مراد، 2017) إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة (93) طالباً وطالبة من طلبة كلية الشوك الجامعية/جامعة البلقاء التطبيقية، واستخدم المنهج الوصفي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق الاجتماعي جاء بدرجة منخفضة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين يعزى إلى اختلاف متغير: (الجنس، المستوى الدراسي، نوع السكن).

وهدفت دراسة (الشمري، 2015) إلى الكشف عن الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى السنة التحضيرية في جامعة حائل، وكانت عينة البحث تتكون من (500) طالباً وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرهاب الاجتماعي متوسط، ووجود فروق في

الرهاب الاجتماعي تبعاً للجنس، والدخل الشهري، ووجود علاقة بين الرهاب الاجتماعي، ومصادر الضغوط النفسية.

وهدفت دراسة (Aletan & Akinsola, 2014) إلى التحقق من آثار اضطراب القلق الاجتماعي على المراهقين التي تتجلى بالمهارات الاجتماعية والتكيف في متر وبو ليس لاغوس، وتكونت عينة الدراسة من (200) مراهقاً، واستخدام منهج المسح الوصفي، وتوصلت الدراسة إلى أن الرهاب الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي على الأداء الاجتماعي، و كذلك تأثير الرهاب الاجتماعي على مهارات التفاعل الاجتماعي ، وتأثيره أيضاً على الكفاءة الاجتماعية.

كما وهدفت دراسة (Francis, 2014) إلى معرفة مدى انتشار القلق الاجتماعي والتحقق من بعض العوامل الديموغرافية للذات بين الشباب في الجامعات النيجيرية، واختيرت عينة مكونة من (400) طالباً من خمس جامعات في جنوب غرب نيجيريا، واستخدم مقياس الرهاب الاجتماعي لجمع بيانات الدراسة، من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع معدل انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ومعاناة (20 %) من الطلبة من الرهاب بدرجة مرتفعة، و (16.8 %) يعانون من الرهاب بدرجة مرتفعة جداً، مع عدم وجود فروق تعزى إلى الجنس، ونوع المدرسة في مظاهر الرهاب الاجتماعي.

#### **التعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها:**

بعد العرض السابق لمجموعة الدراسات السابقة، وجد أن هناك دراسات عديدة وحديثة تناولت موضوع النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، فتنوعت في الهدف، والعينة، والأداة والمنهج إضافة إلى النتائج، كما لاحظ الباحث أن عدداً من الدراسات قد تناولت الموضوع، إما بشكل منفرد، أو من خلال علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، وفي ضوء ما سبق تمكن الباحث من حصر أوجه الاتفاق، والاختلاف بينها

وبين الدراسة الحالية، وما تميزت به الدراسة الحالية، وكذلك بيان أوجه الإفادة من الدراسات السابقة، ويستعرضها الباحث على النحو الآتي:

أولاً: أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة: بعد مسح الدراسات السابقة التي تعلقت بالنوموفوبيا والقلق الاجتماعي، لاحظ الباحث تبايناً في أهداف معظم الدراسات السابقة، واتفاقاً في معظم الدراسات في استخدامها المنهج الوصفي القائم على الاستبانة لجمع البيانات، ومنها ما اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، ومنها ما اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، في حين استخدمت دراسة (حنفي، 2021)، الدمج بين المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى الطلبة، ومن حيث النتائج خرجت جميع الدراسات السابقة بعدة نتائج مهمة من حيث مستوى النوموفوبيا ومستوى القلق الاجتماعي.

ثانياً: ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

1. أجريت هذه الدراسة في البيئة العربية الفلسطينية في المحافظات الشمالية (الضفة الغربية).

2. تناولت هذه الدراسة العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي بين طلبة جامعة الخليل.

ثالثاً: وجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

1. تم بناء الإطار النظري للدراسة الحالية بالرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة.

2. طوّرت أدوات الدراسة المستخدمة، وهي مقياس النوموفوبيا، ومقياس القلق الاجتماعي بالرجوع

إلى الدراسات السابقة المتعلقة بهما.

3. الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية وبخاصة بما يتفق

ويختلف من نتائج الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية.

4. ساعدت الدراسات السابقة في تحديد المنهج الملائم للدراسة، وإعداد الأدوات المناسبة للدراسة،

واختيار أفضل الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- منهجية الدراسة
- مجتمع الدراسة وعينتها
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- إجراءات تنفيذ الدراسة
- المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

### منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ويساعد المنهج الوصفي على فهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات، والأدبيات السابقة، وإن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات وإنما يقوم بالربط وتحليل الفروق بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

### مجتمع الدراسة وعينتها

أولاً- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الخليل، والبالغ عددهم (8827) طالباً وطالبة، حسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل في الجامعة للفصل الثاني للعام الدراسي (2023/2022)، والجدول (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير الكلية.

#### جدول (1)

توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير الكلية

المتغير	الفئات	العدد
الكلية	الكلية العلمية	3987
	الكلية الإنسانية	4840
المجموع		8827

## ثانياً - عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية **تبعاً** لمتغير الكلية، وقد بلغ حجم العينة (367) **طالباً** من طلبة جامعة الخليل في الفصل الثاني من العام الدراسي 2023/2022 ، منهم (166) طالباً من الكليات العلمية، و (201) طالباً من الكليات الإنسانية، ويمثلون نسبة (4%) من مجتمع الدراسة، والجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (التصنيفية):

### الجدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (التصنيفية)

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	170	46%
	أنثى	197	54%
الكلية	الكليات العلمية	166	45%
	الكليات الإنسانية	201	55%
السنة الدراسية	أولى	110	30%
	ثانية	92	25%
	ثالثة	84	23%
	رابعة	81	22%

## أداتي الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمد الباحث على مقياس النوموفوبيا، ومقياس القلق الاجتماعي، كما

يلي:

### أولاً: مقياس النوموفوبيا

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الإطلاع على الأدب التربوي، والدراسات السابقة، وعلى مقاييس النوموفوبيا المستخدمة في بعض الدراسات، ومنها: دراسة (الحري،

(2022)، ودراسة (عثمان، 2022)، ودراسة (الjasر، 2018)، جرى مقياس النوموفوبيا استناداً إلى تلك الدراسات. وقد تكون المقياس في صورته الأولى من (21) فقرة، كما هو موضح في ملحق (1).

### الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا

#### صدق المقياس

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

#### أ) الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس النوموفوبيا، عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (3)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولى من (21) فقرة، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات، وأضيفت فقرتان، وأصبح عدد فقرات المقياس (23) فقرة.

#### ب) صدق البناء (الاتساق الداخلي)

للتحقق من الصدق للمقياس استخدم أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً من طلبة جامعة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح ذلك:

### جدول (3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس النوموفوبيا بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة

الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

الرقم	الفقرة	R	الدلالة
<b>مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات</b>			
1.	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لفقد القدرة على استخدام تطبيقاته لدعم تعليمي الجامعي.	0.55	0.00
2.	عندما أنسى هاتفي المحمول أشعر بأنني منعزل عن المحيط الخارجي.	0.66	0.00
3.	أززعج عند انقطاع الاتصال بالآخرين سواء من الأصدقاء أو الأهل.	0.67	0.00
4.	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لعدم قدرتي على الحصول على الأخبار.	0.58	0.00
5.	ينتابني القلق من فقدان هاتفي المحمول.	0.62	0.00
6.	أشعر بأن شيئاً ينقصني لو فقدت هاتفي المحمول.	0.63	0.01
7.	أشعر بالضيق والتوتر عندما أغلق هاتفي المحمول أثناء المحاضرات	0.58	0.00
<b>مجال فقدان الترابط</b>			
1.	من الصعب أن أغلق هاتفي ولو للحظات.	0.66	0.01
2.	أشعر بالخوف عندما لا أستطيع أن أستخدم هاتفي المحمول.	0.59	0.00
3.	عندما لا أحمل هاتفي المحمول فأشعر بحاجتي إلى الاتصال أو استخدام أحد التطبيقات.	0.59	0.00
4.	أشعر بالخوف إذا لم أستطع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	0.57	0.00
5.	أشعر بعدم الارتياح عند نفاذ شحن هاتفي النقال.	0.62	0.00
<b>مجال التخلي عن الراحة</b>			
1.	نفاذ شحن هاتفي المحمول يعني فقدان الاتصال بالآخرين.	0.62	0.00
2.	أشعر بعدم الراحة و التوتر إذا لم أتمكن من تفقد هاتفي المحمول باستمرار.	0.63	0.00
3.	أشعر بالانزعاج في حال اختفاء الإشارة الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو الإشارة الخاصة بهاتفي المحمول.	0.58	0.00
4.	أشعر بالضيق والانفصال عن عالمي عند نفاذ شحن هاتفي المحمول أو قربه من النفاذ.	0.57	0.00
5.	أفكر في هاتفي المحمول حتى و لو لم يكن معي.	0.52	0.00
6.	أنتقد هاتفي باستمرار حتى بدون انتظار اتصال محدد.	0.59	0.02
<b>مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف المحمول</b>			

0.00	0.63	أختلف مع والدي و أفراد أسرتي بسبب الوقت الكبير الذي أقضيه على هاتفي المحمول.	1.
0.00	0.65	رنين هاتفي المحمول في المحاضرات سبب لي مشاكل دراسية.	2.
0.00	0.62	لا أخذ كفايتي من النوم بسبب الوقت الذي أقضيه على هاتفي المحمول.	3.
0.01	0.63	أصدقائي يتذمرون من كثرة استخدامي للهاتف المحمول.	4.
0.00	0.65	كثير من الأوقات أتأخر عن محاضراتي بسبب انشغالي بهاتفي المحمول.	5.

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من الجدول (3) أن جميع فقرات الأداة لديها ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة

(0.01) ما يشير إلى توافر الاتساق الداخلي بين قيم معامل ارتباط الفقرات.

### ثبات مقياس النوموفوبيا

للتأكد من ثبات مقياس النوموفوبيا ومجالاته، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من

(30) طالباً، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس،

ومجالاته، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، والجدول (4): يوضح ذلك:

### جدول (4)

قيم معاملات ثبات مقياس النوموفوبيا بطريقة كرونباخ ألفا

المجالات	العدد	معامل الثبات
مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات	7	0.77
مجال فقدان الترابط	5	0.79
مجال التخلي عن الراحة	6	0.83
مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف المحمول	5	0.86
<b>الدرجة الكلية</b>	<b>23</b>	<b>0.82</b>

يتضح من نتائج الجدول (5) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس النوموفوبيا

تراوحت ما بين (0.77\_0.86)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (0.82).

وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

## ثانياً: مقياس القلق الاجتماعي:

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الطلاع على **الأدب** التربوي، والدراسات السابقة، وعلى مقاييس القلق الاجتماعي المستخدمة في بعض الدراسات، ومنها: دراسة (يوسف، 2022)، ودراسة (النجادا، 2019)، ودراسة (موني، 2019)، قام طوّر مقياس القلق الاجتماعي استناداً إلى تلك الدراسات. وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (18) فقرة، كما هو موضح في ملحق (1).

### الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي

#### صدق المقياس

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

#### أ) الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس القلق الاجتماعي، عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (3)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (18) فقرة، إذ أعتد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات، وأضيفت فقرتان، وأصبح عدد فقرات المقياس (20) فقرة.

#### ب) صدق البناء (الاتساق الداخلي)

للتحقق من الصدق للمقياس، استخدم أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً من طلبة جامعة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه،

وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع

الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5) يوضح ذلك:

### جدول (5)

وقيم معاملات ارتباط فقرات مقياس القلق الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس، (ن=30)

الرقم	الفقرة	R	الدلالة
	أرغب أن أكون أكثر ثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.	0.52	0.00
2.	أشعر بالرهبة عند مواجهة شخصيات مميزة في المجتمع.	0.53	0.00
3.	تنشئت أفكارى إذا طلب منى الحديث امام الآخرين.	0.58	0.00
4.	أحيانا أكون مضطربا في مقابلة العميد من أجل طلب أمر لي.	0.63	0.00
5.	اتحفظ في الدخول في حل النزاعات بين الافراد.	0.63	0.00
6.	بصفة عامة أنا إنسان خجول.	0.68	0.00
7.	أشعر بالتوتر عند الحديث مع الجنس الآخر.	0.52	0.00
8.	أميل إلى الابتعاد عن النقاشات الاجتماعية..	0.61	0.00
9.	أشعر بالارتياح مع الآخرين حتى مع هؤلاء الذين يختلفون عني في الرأي	0.62	0.00
10.	أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام جمع من الناس.	0.63	0.00
11.	أكون متوترا عندما يكون لزاما على أن أتحدث مع الآخرين.	0.58	0.00
12.	أشعر بأننى خجول في التعامل مع الآخرين.	0.52	0.00
13.	أشعر بالتوتر في الاحتفالات والأنشطة الطلابية.	0.58	0.00
14.	أشعر بالتوتر عندما يسعى أي شخص إجراء مقابلة معي.	0.53	0.00
15.	أشعر بالتوتر حتى في المواقف الطارئة مع الآخرين.	0.62	0.00
16.	أشعر بالتوتر عندما أطلب شخص لا أعرفه في التلفون.	0.69	0.00
17.	أشعر بالتوتر عند التحدث مع الطلبة اذا كنت لا أعرفهم جيدا.	0.67	0.00
18.	أصبح مضطربا عندما أتحدث لشخص له مركز عال في المجتمع.	0.52	0.00

0.01	0.59	أتردد عندما يسعى أي شخص إلى تصويري بكاميرا.	19.
0.00	0.58	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم.	20.

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من الجدول (5) أن جميع فقرات الأداة لديها ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة

(0.01)، مما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بين قيم معامل ارتباط الفقرات.

### ثبات مقياس القلق الاجتماعي

للتأكد من ثبات مقياس الاجتماعي، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30)

طالباً، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد

استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، والجدول (6): يوضح ذلك:

### جدول (6)

قيم معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي بطريقة كرونباخ ألفا

معامل الثبات	العدد	
0.85	20	مقياس القلق الاجتماعي

وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقياس النوموفوبيا والقلق الاجتماعي: طُلب من المستجيب تقدير إجابته عن طريق تدرج

ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة

كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة صغيرة (2) درجتان، بدرجة صغيرة جداً (1)،

درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى عينة

الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة

مستويات: مرتفع، ومتوسطة ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى _ الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

### جدول (7)

درجات احتساب مستوى النوموفوبيا والقلق الاجتماعي

2.33 فأقل	مستوى منخفض
3.67 - 2.34	مستوى متوسط
5 - 3.68	مستوى مرتفع

### متغيرات الدراسة

المتغيرات الشخصية والديمغرافية: (الجنس، الكلية، السنة الدراسية).

المتغيرات المستقلة: مستوى النوموفوبيا.

المتغيرات التابعة: مستوى القلق الاجتماعي.

### إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. الحصول على إحصائية بعدد طلبة جامعة الخليل.
3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي، والدراسات السابقة في هذا المجال.
5. تحكيم أدوات الدراسة.

6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30)

**طالباً** من طلبة جامعة الخليل، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.

7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية (تم توزيعها بشكل ورقي)، والطلب منهم الإجابة على

فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث

العلمي.

8. إدخال البيانات برنامج الحاسوب، ومن ثم تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS) لتحليل

البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج

بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

### المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية

(SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.

3. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضية المتعلقة

بالجنس.

4. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة، بالمديرية،

وسنوات الخبرة.

5. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

- النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
- النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها والفرضيات التي انبثقت عنها كما يلي:

#### النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

نتائج السؤال الأول: ما مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الأول استخرت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات النوموفوبيا كما هو موضح في الجدول (8).

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات النوموفوبيا

المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى النوموفوبيا
عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات	3.34	0.19	متوسط
المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال	3.24	0.23	متوسط
التخلي عن الراحة	2.89	0.17	متوسط
فقدان الترابط	2.75	0.29	متوسط
الدرجة الكلية لمستوى النوموفوبيا	3.40	0.22	متوسط

يتضح من الجدول (8) بأن مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل جاءت بدرجة متوسطة في جميع المجالات، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.40) والانحراف المعياري (0.22)، ويتضح من الجدول أنّ مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات بمتوسط حسابي (3.43)، في المركز الأول، يليه مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال بمتوسط حسابي (3.24)، يليه

مجال التخلي عن الراحة بمتوسط حسابي (2.89)، وفي المركز الأخير جاء مجال فقدان الترابط بمتوسط حسابي (2.75).

أما فيما يتعلق بمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل لكل مجال من مجالات النوموفوبيا، فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات لكل مجال على النحو التالي:

**المجال الأول:** عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات

ويوضحه الجدول (9)

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى

#### المعلومات

الرقم	فقرات مجال عدم القدرة على التواصل والحصول على المعلومة.	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لفقدني القدرة على استخدام تطبيقاته لدعم تعلمي الجامعي.	4.76	0.17
2	عندما أنسى هاتفي المحمول أشعر بأنني منعزل عن المحيط الخارجي.	4.18	0.24
3	أنزعج عند انقطاع الاتصال بالآخرين سواء من الأصدقاء أو الأهل.	3.09	0.23
4	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لعدم قدرتي على الحصول على الأخبار.	3.07	0.25
5	ينتابني القلق من فقدان هاتفي المحمول.	3.06	0.22
6	أشعر بأن شيئاً ينقصني لو فقدت هاتفي المحمول.	2.99	0.19
7	أشعر بالضيق والتوتر عندما أغلق هاتفي المحمول أثناء المحاضرات	2.98	0.34
	الدرجة الكلية	3.34	0.19

يوضح الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال عدم القدرة على التواصل، أو الوصول إلى المعلومات مرتبة **ترتيباً تنازلياً**، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.34)، والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.19)، ما يدل على أن مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة

(فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لفقد القدرة على استخدام تطبيقاته لدعم تعلمي الجامعي) بمتوسط حسابي مقداره (4.76)، وانحراف معياري مقداره (0.17)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أشعر بالضيق والتوتر عندما أغلق هاتفي المحمول أثناء المحاضرات)، بمتوسط حسابي مقداره (2.98) وانحراف معياري مقداره (0.43).

#### المجال الثاني: فقدان الترابط

ويوضحه الجدول (10)

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال فقدان الترابط

الترتيب	فقرات مجال فقدان الترابط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	من الصعب أن أغلق هاتفي ولو للحظات.	3.07	0.32
2	أشعر بالخوف عندما لا أستطيع أن أستخدم هاتفي المحمول.	3.06	0.29
3	عندما لا أحمل هاتفي المحمول فأنتني أشعر بحاجتي إلى الاتصال أو استخدام أحد التطبيقات.	2.77	0.30
4	أشعر بالخوف إذا لم أستطع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	2.33	0.31
5	أشعر بعدم الارتياح عند نفاذ شحن هاتفي النقال.	2.22	0.34
	الدرجة الكلية	2.75	0.29

يوضح الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال فقدان الترابط مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.75)، والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.29)، ما يدل على أن مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (من الصعب أن أغلق هاتفي ولو للحظات) بمتوسط حسابي مقداره (3.07)، وانحراف معياري مقداره (0.32)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أشعر بعدم الارتياح عند نفاذ شحن هاتفي النقال)، بمتوسط حسابي مقداره (2.22) وانحراف معياري مقداره (0.34).

## المجال الثالث: التخلي عن الراحة

ويوضحه الجدول (11)

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التخلي عن الراحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فقرات مجال التخلي عن الراحة	الرقم
0.20	3.05	نفاذ شحن هاتفي المحمول يعني فقدان الاتصال بالآخرين.	1
0.26	2.99	أشعر بعدم الراحة و التوتر إذا لم أتمكن من تفقد هاتفي المحمول باستمرار.	2
0.22	2.87	أشعر بالانزعاج في حال اختفاء الإشارة الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو الإشارة الخاصة بهاتفي المحمول.	3
0.23	2.86	أشعر بالضياع والانفصال عن عالمي عند نفاذ شحن هاتفي المحمول أو قربه من النفاذ.	4
0.28	2.85	أفكر في هاتفي المحمول حتى و لو لم يكن معي.	5
0.26	2.67	أنتفقد هاتفي باستمرار حتى بدون انتظار اتصال محدد.	6
0.17	2.89	الدرجة الكلية	

يوضح الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال التخلي عن الراحة مرتبة **ترتيباً تنازلياً**، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.89)، والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.17)، مما يدل على أن مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (نفاذ شحن هاتفي المحمول يعني فقدان الاتصال بالآخرين)، بمتوسط حسابي مقداره (3.05)، وانحراف معياري مقداره (0.20)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أنتفقد هاتفي باستمرار حتى بدون انتظار اتصال محدد)، بمتوسط حسابي مقداره (2.67)، وانحراف معياري مقداره (0.26).

## المجال الرابع: المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال

ويوضحه الجدول (12)

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فقرات مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال	الرقم
0.28	3.22	أختلف مع والدي و أفراد أسرتي بسبب الوقت الكبير الذي أقضيه على هاتفي المحمول.	1
0.25	3.02	رئين هاتفي المحمول في المحاضرات سبب لي مشاكل دراسية.	2
0.28	2.99	لا أخذ كفايتي من النوم بسبب الوقت الذي أقضيه على هاتفي المحمول.	3
0.26	2.88	أصدقائي يتذمرون من كثرة استخدامي للهاتف المحمول.	4
0.35	2.58	كثير من الأوقات أتأخر عن محاضراتي بسبب انشغالي بهاتفي المحمول.	5
<b>0.25</b>	<b>3.24</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	

يوضح الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف النقال مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.24)، والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.25)، مما يدل على أن مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أختلف مع والدي وأفراد أسرتي بسبب الوقت الكبير الذي أقضيه على هاتفي المحمول) بمتوسط حسابي مقداره (3.22)، وانحراف معياري مقداره (0.28)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (كثير من الأوقات أتأخر عن محاضراتي بسبب انشغالي بهاتفي المحمول)، بمتوسط حسابي مقداره (2.58)، وانحراف معياري مقداره (0.35).

نتائج السؤال الثاني: هل يختلف مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلبة

جامعة الخليل تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، والكلية)؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم فحص الفرضيات المنبثقة عنه، وهي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات

تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدم اختبار (t-test) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة

الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس، والجدول (13) يوضح

ذلك:

الجدول (13): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت للفروق بين متوسطات تقديرات

أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ذكر	170	2.78	0.31	365	1.22	0.04
انثى	197	2.96	0.28			

يتضح من الجدول (13) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة

الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس، وكانت الفروق لصالح

الإناث مقارنة بالذكور.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية حسب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد

عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، والجدول (14)

يوضح ذلك.

الجدول (14) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا

لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السنة الدراسية
0.19	3.02	أولى
0.22	3.21	ثانية
0.18	3.01	ثالثة
0.23	3.12	رابعة

ويتضح من الجدول (14) وجود فروق ظاهرة بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى

طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولمعرفة دلالة الفروق، استخدم تحليل التباين

الأحادي (One Way Anova)، كما يظهر في الجدول (15):

الجدول (15): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق بين متوسطات

تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الدلالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.08	8.563	2.569	3	7.707	بين المجموعات
		.300	363	108.908	داخل المجموعات
			366	116.616	المجموع

يتضح من الجدول (15) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة

الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين متوسطات

تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة، استخدم اختبار (t-test) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد

عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية، والجدول (16) يوضح

ذلك.

الجدول (16): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للفروق بين متوسطات تقديرات

أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية.

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العلمية	166	2.56	0.27	365	3.17	0.66
الإنسانية	201	2.60	0.26			

يتضح من (16) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة

لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية.

**نتائج السؤال الثالث:** ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق

الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم، كما هو موضح في الجدول (17).

الجدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	أرغب أن أكون أكثر ثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.	4.02	0.28
2.	أشعر بالرهبة عند مواجهة شخصيات مميزة في المجتمع.	3.55	0.25
3.	تتشبت أفكارى اذا طلب منى الحديث امام الآخرين.	3.52	0.26
4.	أحيانا أكون مضطربا في مقابلة العميد من أجل طلب أمر لى.	3.32	0.21
5.	اتحفظ في الدخول في حل النزاعات بين الافراد.	3.30	0.29
6.	بصفة عامة أنا إنسان خجول.	3.26	0.27
7.	أشعر بالتوتر عند الحديث مع الجنس الآخر.	3.25	0.26
8.	أميل إلى الابتعاد عن النقاشات الاجتماعية..	3.25	0.28
9.	أشعر بالارتياح مع الآخرين حتى مع هؤلاء الذين يختلفون عني في الرأي	3.25	0.21
10.	أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام جمع من الناس.	3.23	0.32

0.28	3.23	أكون متوتراً عندما يكون لزاماً على أن أتحدث مع الآخرين.	11.
0.21	3.21	أشعر بأنني خجول في التعامل مع الآخرين.	12.
0.27	3.15	أشعر بالتوتر في الاحتفالات والأنشطة الطلابية.	13.
0.27	3.12	أشعر بالتوتر عندما يسعى أي شخص إجراء مقابلة معي.	14.
0.21	3.03	أشعر بالتوتر حتى في المواقف الطارئة مع الآخرين.	15.
0.21	3.02	أشعر بالتوتر عندما أطلب شخص لا أعرفه في التلفون.	16.
0.28	3.02	أشعر بالتوتر عند التحدث مع الطلبة إذا كنت لا أعرفهم جيداً.	17.
0.26	3.02	أصبح مضطرباً عندما أتحدث لشخص له مركز عال في المجتمع.	18.
0.32	3.02	أتردد عندما يسعى أي شخص إلى تصويري بكاميرا.	19.
0.28	3.01	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم.	20.
<b>0.21</b>	<b>3.26</b>	<b>الدرجة الكلية</b>	

يوضح الجدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مقياس القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.26)، والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.21)، ما يدل على أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة متوسطة، وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أرغب أن أكون أكثر ثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية)، بمتوسط حسابي مقداره (4.02) وانحراف معياري مقداره (0.28)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم) بمتوسط حسابي مقداره (3.26)، وانحراف معياري مقداره (0.21).

نتائج السؤال الرابع: هل يختلف مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير

الجنس، السنة الدراسية، والكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم فحص الفرضيات المنبثقة عنه، وهي:

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة استُخدم اختبار (t-test) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة

الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس، والجدول (18)

يوضح ذلك:

الجدول (18): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للفروق بين متوسطات تقديرات

أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
ذكر	170	2.44	0.24	365	0.94	0.02
انثى	197	2.65	0.22			

يتضح من الجدول (18) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة

الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس وكانت الفروق لصالح

الإناث مقارنة بالذكور.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة

الدراسية.

وللتحقق من صحة الفرضية الخامسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، والجدول (19) يوضح ذلك.

الجدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي

لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السنة الدراسية
2.98	2.98	أولى
3.02	3.02	ثانية
2.99	2.99	ثالثة
3.00	3.00	رابعة

يتضح من الجدول (19) وجود فروق ظاهرة بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولمعرفة دلالة الفروق، استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما يظهر في الجدول رقم (20):

الجدول (20): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الدلالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.052	2.600	.706	3	2.118	بين المجموعات
		.272	363	98.585	داخل المجموعات
			366	100.703	المجموع

يتضح من الجدول (20) السابق بأنه لا توجد فروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية.

للتحقق من صحة الفرضية السادسة استُخدم اختبار (t-test) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية، والجدول (21) يوضح ذلك

الجدول (21): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية.

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العلمية	166	2.88	0.29	365	2.59	0.061
الإنسانية	201	2.82	0.27			

يتضح من الجدول السابق بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الكلية.

**نتائج السؤال الخامس:** هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى النوموفوبيا ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل؟

للإجابة عن السؤال الخامس تم فحص الفرضية المنبثقة عنه، وهي:

الفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

للتحقق من صحة الفرضية السابعة، استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا، ومستوى القلق الاجتماعي، والجدول (22) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون:

الجدول (22): مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون بين مستوى النوموفوبيا، ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة

جامعة الخليل

المتغير	R	مستوى الدلالة
نوموفوبيا والقلق الاجتماعي	0.83	0.00

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، وكانت العلاقة ايجابية وقوية بمعامل ارتباط بلغ (0.83)، أي أنه كلما زاد إدراك مستوى النوموفوبيا زاد مستوى القلق الاجتماعي عند الطلبة. وهذا يشير إلى حالة من الترابط بين المتغيرين، واتصاف الطلبة بعدم القدرة على التواصل، أو الوصول إلى المعلومات، والمشكلات المرتبطة بالهاتف النقال، والتخلي عن الراحة، فقدان الترابط، ما أسهم في زيادة القلق الاجتماعي لديهم.

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج الدراسة

- مناقشة نتائج الدراسة

- التوصيات

- المقترحات

- المراجع

- الملاحق

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج حسب أسئلة الدراسة، إضافة إلى عرض التوصيات وبعض المقترحات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** ما مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

أشارت النتائج إلى أن مستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل جاءت بدرجة متوسطة. ويعزو الباحث ذلك إلى التعلق الطلبة بالهاتف النقال والاعتماد عليه بشكل كبير بمعرفة الاخبار وبمتابعة الأحوال الاجتماعية والعائلية، والحياة الأكاديمية في الجامعة والدراسة، والتسلية والترفيه، وكذلك ما يحمله الهاتف النقال من خصوصية لا يسمح للآخرين من الاطلاع عليه، كل ذلك يولد الحرص على تفقد الهاتف النقال دائماً خوفاً من فقدانه، أو عدم القدرة على استخدامه بسبب نفاذ شحنه، أو تعطله، أو عدم اتصاله بشبكة الإنترنت، ما يولد الشعور الضيق والقلق، ويدفع الطلبة للتغلب على هذه الحالة بالحصول على الهاتف وتفقدته والتأكد أنه جاهز للاستخدام.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الحربي، 2020)، التي أشارت إلى أن مستوى النوموفوبيا كان بدرجة متوسطة.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (قدوري، 2021)، والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ودراسة (آل مقبل وبنو إسماعيل، 2020)، التي أشارت إلى مستوى النوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، ودراسة (Gezgin et al., 2018) التي

أشارت إلى مستويات رهاب طلاب المدارس الثانوية أعلى بقليل من المتوسط فيما يتعلق بالهاتف النقال.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** هل يختلف مستوى النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف

النقال) لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية، والكلية)؟

أشارت النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المنبثقة عن هذا السؤال بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس لصالح الإناث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام الطالبات الهاتف النقال والاعتماد عليه كوسيلة لعملية التعلم، وساعة توقيت لحرصهن على الالتزام بمواعيد المحاضرات، وكذلك استخدامه كوسيلة تواصل اجتماعي مع الأصدقاء والأهل والتسويق الإلكتروني، كما وأن ما يحتوي الهاتف النقال من ملفات خاصة وارقام تزيد من مستوى النوموفوبيا لدى الطالبات فبمجرد التفكير بفقدانه يشعرن بالخوف. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (قديري، 2021)، التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى النوموفوبيا تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ودراسة (عبد الرازق، وطلب، 2021)، التي أشارت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في النوموفوبيا في اتجاه الإناث.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (عثمان، 2022)، التي أشارت إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور، ودراسة (أبو شيبية والبلهان، 2021)، التي أشارت إلى وجود فروق في اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ودراسة (آل مقبل وبني إسماعيل، 2020)، التي أشارت إلى وجود فروق في النوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وأشارت النتائج كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى النوموفوبيا لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير السنة الدراسية، ومتغير الكلية، ويعزو الباحث بأن الطلبة في جامعة الخليل على اختلاف مستوى السنة الدراسية والكلية يستخدمون الهاتف النقال بشكل متساوٍ، ويعتمدون عليه بنفس الدرجة كوسيلة لعملية التعلم للحصول على المعلومات والتواصل الاجتماعي مع الآخرين، وعليه كل ذلك يولد **حرصاً متساوياً** بين الطلبة بغض النظر عن السنة الدراسية والكلية على تفقد الهاتف النقال **دائماً خوفاً** من فقدانه، وعليه لم تظهر أي فروق في مستويات النوموفوبيا **تبعاً** للسنة الدراسية والكلية التي يدرس فيها الطلبة.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الحربي، 2020)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى النوموفوبيا تُعزى إلى المستوى العلمي.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (أبو شيبة والبلهان، 2021)، التي أشارت إلى وجود فروق تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) لصالح طلاب العلمي، ودراسة (محمد، 2019)، التي أشارت إلى وجود فروق في النوموفوبيا اتجاه الكليات النظرية مقارنة بالكليات العلمية.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:** ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

أشارت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل جاءت بدرجة متوسطة. ويعزو الباحث ذلك إلى قصور في دور الجامعة في التنشئة الاجتماعية، والأكاديمية، والسياسة القائمة على صقل شخصية الطلبة واعدادهم للحياة من خلال التفاعل الاجتماعي، والذي يزودهم بالمعايير، **والأدوار** الاجتماعية التي تمكنهم من المسيرة الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي الاندماج في الحياة الاجتماعية.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الشريجي، 2020)، التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة لديهم قلق اجتماعي من المستوى المتوسط، ووافقت مع نتيجة دراسة (النجادا، 2019)، التي أشارت إلى أن طلبة الطب لديهم مستوى متوسط من القلق الاجتماعي، ودراسة (الشمري، 2015)، والتي أشارت إلى أن مستوى الرهاب الاجتماعي متوسط.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (يوسف، 2022)، التي أشارت إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث كان مرتفعاً، ودراسة (دويقي، وآخرون، 2020)، التي أشارت إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة منخفض، ودراسة (موني، 2019) التي أشارت إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزاوية، ودراسة (زيدان، 2018)، والتي أشارت إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طالب الدراسة الإعدادية يتسم بالارتفاع، ودراسة (مراد، 2017)، والتي أشارت إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة منخفضة.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:** هل يختلف مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، والكلية)؟

أشارت النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المنبثقة عن هذا السؤال بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير الجنس لصالح الإناث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تميز بين الذكور والإناث، وتمنح حرية واستقلالية للذكور أكثر من الإناث مما يجعل الطلبة الذكور أكثر حرية في التفاعل الاجتماعي والتعبير، والتحدث دون قيود، ودون وجود مراقب على كلامهم في المواقف الاجتماعية، ولديهم الحرية أكثر في بناء الجماعات السياسية، واتحاد الطلبة ومنظمات المجتمع المدني، كل ذلك يجعل من مستوى القلق الاجتماعي عند الذكور أقل من الإناث.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الشمري، 2015)، والتي أشارت إلى وجود فروق في الرهاب الاجتماعي تبعاً للجنس.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (يوسف، 2022)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، ودراسة (النجادا، 2019)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي تعزى للجنس، ودراسة (موني، 2019)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي تبعاً للجنس، ودراسة (زيدان، 2018)، التي أشارت إلى ارتفاع القلق لدى الطلاب الذكور أكثر من الإناث، ودراسة (مراد، 2017)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق معنوية في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين يعزى إلى الجنس، ودراسة (Francis, 2014)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى إلى الجندر في مظاهر الرهاب الاجتماعي.

وأشارت النتائج كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل حسب متغير السنة الدراسية، ومتغير الكلية، ويعزو الباحث ذلك بأن الطلبة في جامعة الخليل على اختلاف مستوى السنة الدراسية والكلية يتواجدون بذات البيئة (الجامعة) وتعرضهم لظروف ذاتها، ولتساوي فرص التفاعل الاجتماعي بينهم، **حيث** أن النشاطات الاجتماعية ليست حكراً على سنة دراسية وكلية دون غيرها.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (مراد، 2017)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق معنوية في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين يعزى إلى اختلاف المستوى الدراسي.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (يوسف، 2022)، التي أشارت إلى وجود فروق في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الطلبة الذين كان مستواهم الدراسي (دبلوم وماجستير وتأهيل وتخصص).

**نتائج السؤال الخامس:** هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل؟

أشارت نتائج الفرضية المنبثقة عن هذا السؤال أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي، وكانت إيجابية وقوية إذ بلغ معامل الارتباط (0.83)، أي أنه كلما زاد إدراك مستوى النوموفوبيا زاد مستوى القلق الاجتماعي عند الطلبة. وهذا يشير إلى حالة من الترابط بين المتغيرين، وتمتع النوموفوبيا بعدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات، والمشكلات المرتبطة بالهاتف النقال، والتخلي عن الراحة، فقدان الترابط، ما أسهم في زيادة القلق الاجتماعي.

## التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة صيغت التوصيات الآتية:

1. الاهتمام بنشر التوعية بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة للحد من هذه الظاهرة.
2. تصميم البرامج الإرشادية لخفض استخدام الهاتف النقال لدى الطلبة.
3. إجراء مزيد من الدراسات حول النوموفوبيا في مجتمعات بحثية أخرى كطلبة المدارس، والموظفين في الشركات والمؤسسات الاجتماعية.
4. إجراء مزيد من الدراسات حول علاقة النوموفوبيا ببعض المتغيرات، منها السمات الشخصية لدى الطلبة، التحصيل،.....
5. العمل على إرشاد طلبة الجامعة على المهارات الاجتماعية اللازمة للتغلب على مشكلة القلق الاجتماعي.

## المقترحات

يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة المدارس في المرحلة الثانوية.
2. إجراء مزيد من الدراسات **لبيان** العلاقة بين النوموفوبيا ومتغيرات أخرى مثل التحصيل، سمات الشخصية، ومركز الضبط
3. إجراء دراسة حول فاعلية برنامج إرشادي في خفض النوموفوبيا لدى عينة من طلبة الجامعة.

## المراجع

### المراجع العربية

1. أبو جدي، أمجد. (2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4 (2)، 137-150.
2. أبو شيبة، قيروان. (2021). العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلبة جامعة الكويت، *مجلة البحوث*، المجلد 1، (5)، 29-65.
3. آل مقبل، وائل وبنو إسماعيل، أحمد. (2020). النوموفوبيا "الخوف المرضي من فقدان الهاتف الجوال" وعلاقته بالوظائف التنفيذية لدى طلبة جامعة نجران، *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، 15 (2)، 257 - 272.
4. الجاسر، لولوه. (2018). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، *مجلة البحث العلمي في التربية*، (19)، 612\_991.
5. الحربي، سندس. (2020). النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طالب جامعة الملك عبد العزيز، *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، (25).
6. حنفي، علي. (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف النقال" لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا، *المجلة التربوية*، (88)، 126 - 203.
7. الخفاقي زينب والشاوي زينب. (2009). أثر التربية العلمية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة، *مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، (69)، 8.
8. دويفي، سليم ومرصالي، حورية، وتراكه، جمال. (2020). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة 2 في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي، *مجلة التمكين الاجتماعي*، 2 (2)، 171\_185.

9. الرشدي، وآخرون. (2000). *سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية*، مج 9، مكتب الانماء الاجتماعي، الكويت.
10. رضوان، سامر. (2001). *القلق الاجتماعي دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية، مجلة مركز البحوث التربوية*، قطر، 15، (10).
11. الرفاعي، ناريمان. (2020). *القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بنها*، مجلد 31، (121)، 430 - 474.
12. زيدان، حسين. (2018). *القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب الرابع الإعدادي في مدارس قضاء بعقوبة المركز بالعراق، مجلة العلوم التربوية*، 19، (2)، 7\_1.
13. الشال، انشراح. (2015). *النوموفوبيا في عصر وسائل الإعلام الرقمية. مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط*، (9)، 1-10.
14. شرجي، ابتسام. (2020). *المخططات المظهرية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي، مجلة آداب المستنصرية*، (92)، 17 - 1.
15. الشمري، ماجد. (2015). *الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حائل، العراق*.
16. الشناوي، محمد. (2000). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، د. ط، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
17. عبد الرازق، محمد وطلب، أحمد. (2021). *الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول "النوموفوبيا" لدى المراهقين المغتربين، المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، مجلد (82)، 69\_11.
18. عبد العال، فتحية. (2006). *القلق الاجتماعي لدى ضحايا الأقران في البيئة المدرسية، مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، العدد (68)، 45\_92.
19. عبد العزيز، محمود. (2020). *فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض النوموفوبيا (رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول) وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي*، (62)، الجزء (1).

20. عثمان، عبد السلام (2022). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالب كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز، *المجلة العربية للنشر العلمي*، العدد (43).
21. عثمان، فاروق. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، القاهرة، دار الفكر العربي.
22. العزاوي سامي. (2010). القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة ديالي، *مركز أبحاث الطفولة والامومة*، المجلد (2)، الجزء (2).
23. العصيمي، سلطان. (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
24. العودات، ولاء والدلالة، أسامة. (2020). تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف النقال النوموفوبيا لطلبة الجامعات الأردنية، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية*، (28)، 4، 820-838.
25. قدوري، دبان، (2021). النوموفوبيا رهاب الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، *مجلة الجامعة العراقية*، (52)، الجزء (3)، 334-352.
26. القريطي، عبد المطلب. (1998). *الصحة النفسية*، القاهرة: دار الفكر العربي.
27. الكتاني، فاطمة. (2004). *القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال*، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة.
28. محمد، هبة. (2019). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي، *مجلة دراسات النفسية*، مجلد (29)، العدد 4، ص761-831.
29. محمد، هبة. (2019). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي، جامعة حلوان، كلية الآداب، *دراسات نفسية*، 29 (4).

30. مراد، عودة. (2017). القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الشوبك الجامعية- جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
31. المصري، محمد. (2006). الأسرة العربية وهوس الإنترنت. *مجلة العربي بالكويت*، (575)، 24\_37.
32. موني، أسمهان. (2019). القلق الاجتماعي لدي طلبة الجامعة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة الزاوية، *المجلة الليبية للدراسات*، (17)، 301 – 331.
33. النجادا، رانيه. (2019). القلق الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الطب في جامعة مؤتة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة مؤتة، الأردن.
34. ولاء يوسف. (2022). القلق الاجتماعي وعلاقته بمستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا، *مجلة جامعة دمشق لآداب والعلوم الإنسانية*، (2)38، 82\_126.

#### المراجع الأجنبية

35. Aletan, Sola, & Akinsola, Segun. (2014). Investigating the Effects of Social Anxiety Disorder on Adolescents Manifested Social Skills and Adjustment in Lagos Metropolis, *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 5(8), 165-169.
36. American Psychiatric Association. (2004): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (fourth-edition, text revision). Washington .DC. author.
37. Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management journal*, 7, 155–160.
38. Essel, H., Vlachopoulos, D., & Tachie-Menson, A. (2021). The relationship between the nomophobic levels of higher education students in Ghana and academic achievement.
39. Francis, Uzonwanne. (2014). Prevalence of social Phobia, Gender and School Type among Young Adults in Nigerian Universities. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 2(8), 36-45.

40. Gezgin, D., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal Of Research In Education And Science*, 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>.
41. Gezgin, D., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal Of Research In Education And Science*, 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>.
42. Hamutoglu, N., Gezgin, D., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal Of Educational Sciences*, 13(4), 549-561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>.
43. Nawaz, I., Sultan, I., Amjad, M., & Shaheen, A. (2017). Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology Behavioral Sciences*, 1-7.
44. Schreiber, J. (2014). *Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use*. *Computers in Human Behavior*, (31), 314-321.
45. Thakur, P., & Olive, K. (2016). A Quasi experimental study to assess the effect of structured teaching programme on knowledge regarding nomophobia among students of selected college in district Jalandhar, Punjab. *International Journal of Nursing Education*, (8)2, 119-121.
46. Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: *Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, (49), 130-137.
47. Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). *A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students*. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
48. Young, K. S. (2007). *Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications*. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

## الملاحق

## ملحق (1): أداة الدراسة في صورتها الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

عزيزي المحكم تحية طيبة وبعد،،،

يُجري الباحث دراسةً حول " النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، ونظراً لخبرتكم العلمية والعملية في هذا المجال، يسرّ الباحث أن تضع بين أيديكم هذه الاستبانة، لإبداء آرائكم المثمرة، وتضمين خبراتكم ومقترحاتكم له، عن طريق وضع ملاحظاتكم حول هذه الأداة.

وتفضّلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث: تامر مخامرة

بإشراف الدكتور: عبد الناصر السويطي

القسم الأول: المعلومات العامة

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) .

الكلية: الكليات العلمية: ( ) الكليات الإنسانية ( ) .

السنة الدراسية: أولى ( ) الثانية ( ) الثالثة ( ) الرابعة ( ) .

القسم الثاني: المحور الأول مقياس النوموفوبيا (القلق من فقدان الهاتف النقال). إلى أي درجة تعبر كل فقرة من الفقرات الآتية عن قلقك من فقدان هاتفك النقال.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
<b>مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات</b>						
1	أشعر بأن شيئاً ينقصني لو فقدت هاتفي المحمول.					
2	ينتابني القلق من فقدان هاتفي المحمول.					
3	أنزعج عند انقطاع الاتصال بالآخرين سواء من الأصدقاء أو الأهل.					
4	أشعر بالضيق والتوتر عندما أغلق هاتفي المحمول أثناء المحاضرات					
5	عندما أنسى هاتفي المحمول أشعر بأنني منعزل عن المحيط الخارجي.					
6	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لعدم قدرتي على الحصول على الأخبار.					
<b>مجال فقدان الترابط</b>						
1	عندما لا أحمل هاتفي المحمول فأشعر بحاجة إلى الاتصال أو استخدام أحد التطبيقات.					
2	أشعر بالخوف إذا لم أستطع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.					
3	أشعر بعدم الارتياح عند نفاذ شحن هاتفي النقال.					
4	أشعر بالخوف عندما لا أستطيع أن أستخدم هاتفي المحمول.					
5	من الصعب أن أغلق هاتفي ولو للحظات.					
<b>مجال التخلي عن الراحة</b>						
1	أشعر بالضيق والانفصال عن عالمي عند نفاذ شحن هاتفي المحمول أو قربه من النفاذ.					
2	نفاذ شحن هاتفي المحمول يعني فقدان الاتصال بالآخرين.					
3	أشعر بالانزعاج في حال اختفاء الإشارة الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو الإشارة الخاصة بهاتفي المحمول.					
4	أشعر بعدم الراحة و التوتر إذا لم أتمكن من تفقد هاتفي المحمول باستمرار.					
5	أفكر في هاتفي المحمول حتى و لو لم يكن معي.					

مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف المحمول

					رنين هاتفي المحمول في المحاضرات سبب لي مشاكل دراسية.	1
					أختلف مع والدي و أفراد أسرتي بسبب الوقت الكبير الذي أفضيه على هاتفي المحمول.	2
					لا أخذ كفايتي من النوم بسبب الوقت الذي أفضيه على هاتفي المحمول.	3
					أصدقائي يتنمرون من كثرة استخدامي للهاتف المحمول.	4
					كثير من الأوقات أتأخر عن محاضراتي بسبب انشغالي بهاتفي المحمول.	5

المحور الثاني: مقياس القلق الاجتماعي: إلى أي درجة تعبر كل فقرة من الفقرات الآتية عن قلقك في المواقف الاجتماعية.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بالتوتر حتى في المواقف الطارئة مع الآخرين.					
2	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم.					
3	أكون متوترا عندما يكون لزاما على أن أتحدث مع الآخرين.					
4	أشعر بالتوتر في الاحتفالات والأنشطة الطلابية.					
5	أشعر بأنني خجول في التعامل مع الآخرين.					
6	أشعر بالتوتر عند التحدث مع الطلبة اذا كنت لا أعرفهم جيدا.					
7	أحيانا أكون مضطربا في مقابلة العميد من أجل طلب أمر لي.					
8	أرغب أن أكون أكثر ثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.					
9	أميل إلى الابتعاد عن النقاشات الاجتماعية..					
10	بصفة عامة أنا إنسان خجول.					
11	أشعر بالتوتر عند الحديث مع الجنس الآخر.					
12	أشعر بالتوتر عندما أطلب شخص لا أعرفه في التلفون.					
13	أصبح مضطربا عندما أتحدث لشخص له مركز عال في المجتمع.					
14	أشعر بالارتياح مع الآخرين حتى مع هؤلاء الذين يختلفون عني في الرأي					
15	أشعر بالرهبة عند مواجهة شخصيات مميزة في المجتمع.					
16	اتحفظ في الدخول في حل النزاعات بين الافراد.					
17	أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام جمع من الناس.					
18	أتردد عندما يسعى أي شخص إلى تصويري بكاميرا.					

## أداة الدراسة في صورتها النهائية ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

الزملاء طلبة جامعة الخليل

يُجري الباحث دراسةً حول " النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، وسأكون شاكرًا لكم إذا تكرمتم بالإجابة عن الاستبانة بكلّ جدية ومهنية، فكل المعلومات المقدمة ستحظى بالعناية والالتئمان والسريّة لغايات البحث العلميّ فقط، مع خالص الامتئان وبالغ التقدير لتجاويكم وإسهامكم في انجاز هذا البحث العلميّ

وتفضلّوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث: تامر مخامرة

بإشراف الدكتور: عبد الناصر السويطي

القسم الأول: المعلومات العامة

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) .

الكلية: الكليات العلمية: ( ) الكليات الإنسانية ( ) .

السنة الدراسية: أولى ( ) الثانية ( ) الثالثة ( ) الرابعة ( ) .

القسم الثاني: المحور الأول مقياس النوموفوبيا (القلق من فقدان الهاتف النقال). إلى أي درجة تعبر كل فقرة من الفقرات الآتية عن قلقك من فقدان هاتفك النقال.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
<b>مجال عدم القدرة على التواصل أو الوصول إلى المعلومات</b>						
1.	أشعر بأن شيئاً ينقصني لو فقدت هاتفي المحمول.					
2.	ينتابني القلق من فقدان هاتفي المحمول.					
3.	أنزعج عند انقطاع الاتصال بالآخرين سواء من الأصدقاء أو الأهل.					
4.	أشعر بالضيق والتوتر عندما أغلق هاتفي المحمول أثناء المحاضرات					
5.	عندما أنسى هاتفي المحمول أشعر بأنني منعزل عن المحيط الخارجي.					
6.	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لعدم قدرتي على الحصول على الأخبار.					
7.	فقدان هاتفي يجعلني أشعر بالارتباك لفقد القدرة على استخدام تطبيقاته لدعم تعليمي الجامعي.					
<b>مجال فقدان الترابط</b>						
1.	عندما لا أحمل هاتفي المحمول فأشعر بحاجتي إلى الاتصال أو استخدام أحد التطبيقات.					
2.	أشعر بالخوف إذا لم أستطع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.					
3.	أشعر بعدم الارتياح عند نفاذ شحن هاتفي النقال.					
4.	أشعر بالخوف عندما لا أستطيع أن أستخدم هاتفي المحمول.					
5.	من الصعب أن أغلق هاتفي ولو للحظات.					
<b>مجال التخلي عن الراحة</b>						
1.	أشعر بالضيق والانفصال عن عالمي عند نفاذ شحن هاتفي المحمول أو قربه من النفاذ.					
2.	نفاذ شحن هاتفي المحمول يعني فقدان الاتصال بالآخرين.					
3.	أشعر بالانزعاج في حال اختفاء الإشارة الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو الإشارة الخاصة بهاتفي المحمول.					

					4. أشعر بعدم الراحة و التوتر إذا لم أتمكن من تفقد هاتفي المحمول باستمرار .
					5. أفكر في هاتفي المحمول حتى و لو لم يكن معي .
					6. أتفقد هاتفي باستمرار حتى بدون انتظار اتصال محدد .
<b>مجال المشكلات المرتبطة بالهاتف المحمول</b>					
					1. رنين هاتفي المحمول في المحاضرات سبب لي مشاكل دراسية .
					2. أختلف مع والدي و أفراد أسرتي بسبب الوقت الكبير الذي أفضيه على هاتفي المحمول .
					3. لا أخذ كفايتي من النوم بسبب الوقت الذي أفضيه على هاتفي المحمول .
					4. أصدقائي يندمرون من كثرة استخدامي للهاتف المحمول .
					5. كثير من الأوقات أتأخر عن محاضراتي بسبب انشغالي بهاتفي المحمول .

المحور الثاني: مقياس القلق الاجتماعي: إلى أي درجة تعبر كل فقرة من الفقرات الآتية عن قلقك في المواقف الاجتماعية.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أشعر بالتوتر حتى في المواقف الطارئة مع الآخرين .					
2.	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم .					
3.	أكون متوترا عندما يكون لزاما على أن أتحدث مع الآخرين .					
4.	أشعر بالتوتر في الاحتفالات والأنشطة الطلابية .					
5.	أشعر بأنني خجول في التعامل مع الآخرين .					
6.	أشعر بالتوتر عند التحدث مع الطلبة اذا كنت لا أعرفهم جيدا .					
7.	أحيانا أكون مضطربا في مقابلة العميد من أجل طلب أمر لي .					

					8. أرغب أن أكون أكثر ثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.
					9. أميل إلى الابتعاد عن النقاشات الاجتماعية..
					10. بصفة عامة أنا إنسان خجول.
					11. أشعر بالتوتر عند الحديث مع الجنس الآخر.
					12. أشعر بالتوتر عندما أطلب شخص لا أعرفه في التلفون.
					13. أصبح مضطربا عندما أتحدث لشخص له مركز عال في المجتمع.
					14. أشعر بالارتياح مع الآخرين حتى مع هؤلاء الذين يختلفون عني في الرأي
					15. أشعر بالرهبة عند مواجهة شخصيات مميزة في المجتمع.
					16. اتحفظ في الدخول في حل النزاعات بين الافراد.
					17. أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام جمع من الناس.
					18. أتردد عندما يسعى أي شخص إلى تصويري بكاميرا.
					19. أشعر بالتوتر عندما يسعى أي شخص إجراء مقابلة معي.
					20. تتشتت أفكاري اذا طلب مني الحديث امام الآخرين.

ملحق (3): قائمة المحكمين

الجامعة	التخصص	الاسم	الرقم
جامعة القدس المفتوحة	الإدارة التربوية	الأستاذ الدكتور مجدي زامل	1
جامعة مؤتة الاردن	علم النفس	الأستاذ الدكتور فؤاد طلافحة	2
القدس المفتوحة / غزة	علم نفس	الدكتور زهير نواجحة	3
جامعة الخليل	ارشاد نفسي	الدكتور إبراهيم المصري	4
جامعة الخليل	مناهج وطرق تدريس	الدكتورة منال أبو منشار	5
جامعة الخليل	علم نفس تربوي	الدكتور محمد عجوة	6
جامعة الخليل	التربية الخاصة	الدكتور حاتم عابدين	7
جامعة الخليل	صحة نفسية	الدكتور كامل كتلو	8
جامعة الخليل	أصول تربية	الدكتور معن مناصرة	9
جامعة الخليل	إدارة تعليمية	الدكتور كرم الكركي	10

## ملحق (4): كتاب تسهيل المهمة

Hebron University  
Faculty of Education



جامعة الخليل  
كلية التربية

الرقم: م. د/2 ت/2023  
التاريخ: 2023/02/14

الأستاذ الدكتور عايد سلامة المحترم  
عميد كلية الدراسات العليا والبحث العلمي

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

يفيد برنامج ماجستير (الارشاد النفسي والتربوي) في جامعة الخليل أن الطالب تامر كمال مخامرة  
الرقم الجامعي (22119065) هو أحد طلبة برنامج الماجستير، وهو في طور جمع المعلومات  
لدراسته بعنوان:

النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل.

يرجى مساعدته في تسهيل مهمته لإعداد الدراسة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

د. صلاح الزرو

عميد كلية التربية

رئيس لجنة الدراسات العليا