هل تُعاني من النوموفوبيا؟



إذا كنت محتاراً في الإجابة عن هذا السؤال، فإن دراسةً لجامعة **ISU** قد تساعدك على إيجاد الجواب، فقد طوّر الباحثون في هذه الجامعة استطلاعاً يساعدك على تحديد فيما إذا كنت تعاني من النوموفوبيا **nomophobia**، أو الخوف من البقاء بدون هاتف.

عرّف كاغلر يلديريم **Caglar Yildirim** المشرف الأول على الدراسة، وطالب الدكتوراه في علم تفاعل الإنسان والحاسوب، و أنابولا كوريا **Anapaula Correia** أستاذة مساعدة في كلية التربية بجامعة **ISU**، أربعة أبعاد لفوبيا العصر الحديث، هذه الدراسة نُشرت في دورية "الحواسيب في سلوك الإنسان" **Computers in Human Behavior**.
طور الباحثون في جامعة ولاية أيوا الأمريكية **ISU** طريقة تساعدك لتعرف إذا كنت تعاني من إحدى أنواع فوبيا العصر الحديث.

تابع الفيديو أدناه لتتعلم أكثر حول النوموفوبيا، ثم أجب عن الأسئلة أدناه لتعرف ما إذا كنتَ مصاباً بالنوموفوبيا أم لا.

استفتاء النوموفوبيا:

تم الطلب من المشاركين في الدراسة الإجابة عن هذه العبارات بدرجات من 1 (لا أتّفق نهائياً)، إلى 7 (موافق تماماً).
يتم حساب المجموع الكلّي بإضافة الدرجات لكلّ عبارة، حيث تشير المجاميع العالية إلى درجة أكثر شدة من النوموفوبيا.

1- أشعر بعدم الراحة إذا لم أستطع الوصول بشكلٍ دائمٍ إلى المعلومات على هاتفي الذكي المحمول.
2- سأكون متضايقاً إذا لم أتمكن من الوصول إلى المعلومات على هاتفي في حال احتجت لذلك.
3- كوني غير قادراً على معرفة الأخبار (الأحداث الحالية ، الطقس ... إلخ) فإن هذا يجعلني متوتراً.
4- سأكون متضايقاً إذا لم استخدام هاتفي وقدراته في حال رغبتي بذلك.
5- نفاذ شحن بطارية هاتفي يصيبني بالذعر.
6- سأكون مذعوراً إذا كان رصيدي الشهري على وشك النفاد.
7- إذا لم تكن هناك إشارة في هاتفي أو لم أتمكن من الاتصال بشبكة واي-فاي، عندها سأظل بشكلٍ مستمرٍ أتفقد الهاتف لأرى إن عادت الإشارة أو إن وجدت شبكة واي-فاي.
8- إذا لم أمكن من استخدام هاتفي، سأكون خائفاً من أن تنقطع بي السبل في مكانٍ ما.
9- إذا لم أتفقد هاتفي لفترة، سأشعر بالرغبة في تفقده.

إذا لم يكن هاتفي معي:
1- سأشعر بالقلق لأنني لا أستطيع الاتصال فوراً مع أفراد أسرتي أو أصدقائي.
2- سأكون قلقاً لأن أفراد أسرتي وأصدقائي لا يستطيعون الوصول إليّ.
3- سأشعر بالتوتر لعدم قدرتي على استقبال الرسائل والاتصالات.
4- سأشعر بالقلق لأني لا أستطيع البقاء على تواصل مع أسرتي وأصدقائي.
5- سأكون متوتراً لأنني لن أتمكن من معرفة فيما إذا حاول أحد التواصل معي.
6- سأكون قلقاً لأن الاتصال الدائم مع أسرتي وأصدقائي قد انقطع.
7- سأكون متوتراً لأنني منقطع عن هويتي على الإنترنت.
8- سأكون غير مرتاحٍ لأنني لن أستطيع تحديث معلومات شبكات ومواقع التواصل الاجتماعي.
9- سأشعر بالغرابة لأنني لن أستطيع تفقد إشعاراتي وتحديثات مواقع التواصل الاجتماعي.
10- سأشعر بالقلق لعدم قدرتي على تفقد بريدي الإلكتروني.
11- سأشعر بالغرابة لأنني لن أعرف ماذا يجب عليّ أن أفعل.

ملاحظة:

---

nomophobia تأتي من **no-mobile phobia**، وتعني "الخوف من البقاء بدون هاتف"، وهي مشابهة لـ **nomophobia** التي تعني "رهاب القانون" **phobia** + **nomos**، ولكن المقصود في المقال هو المعنى الأول.

- التاريخ: 2015-11-27
- التصنيف: طب الأعصاب

#النوموفوبيا

المصادر

- news.iastate.edu
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - أنس الأبكع
- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
  - روان زيدان
- تصميم
  - علي كاظم
- نشر
  - حور قادري