النوموفوبيا وعلاقتها بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة

د. علي بن عبدالله السويهري

أستاذ علم النفس المشارك، قسم التربية، كلية اللغة العربية والعلوم الإنسانية الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

(أرسل بتاريخ 1/ 8/ 2025م، وقبل للنشر بتاريخ 28 /10/ 2025م)

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على النوموفوبيا وعلاقتها بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة، وتأتي أهمية الدراسة من تسليط الضوء على مخاطر الاستخدام المفرط للتقنية وأثرها النفسي على الشباب؛ مما يعزز وعي المؤسسات التعليمية حيال ذلك. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث شملت عينة مكونة من 381 طالبًا وطالبة، تم تطبيق مقياس النوموفوبيا ومقياس الصراع النفسي (المعدان من قبل الباحث) عليهم، بالإضافة إلى الملاحظة النوعية. أظهرت النتائج أن متوسط درجات النوموفوبيا والصراع النفسي جاءا في المستوى المتوسط (2.23 و2.37 على التوالي)، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطالبات، فضلًا عن وجود ارتباط طردي معنوي بين المتغيرين؛ مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى النوموفوبيا يصاحبه ارتفاع في مستوى الصراع النفسي. أوصت الدراسة بتنظيم دورات تدريبية مستمرة تستهدف تنمية وعي الطلاب بالاستخدام الرشيد للهواتف الذكية، مع توضيح المخاطر النفسية الناتجة عن الإفراط في استخدامها.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، الخوف من فقدان الهاتف، الصحة النفسية، القلق.

Nomophobia and its Relationship to Psychological Conflict Among Secondary School Students in Makkah Al-Mukarramah

Dr. Ali bin Abdullah Al-Swihri

Associate Professor of Psychology, Department of Education, Faculty of Arabic Language and Humanities, Islamic University of Madinah

Abstract

The study aimed to identify nomophobia and its relationship to psychological conflict among high school students in Makkah Al-Mukarramah. The importance of the study stems from its ability to shed light on the risks of excessive technology use and its psychological impact on young people, thereby enhancing educational institutions' awareness of this issue. The study followed a descriptive correlational approach, encompassing a sample of 381 male and female students. The Nomophobia Scale and the Psychological Conflict Scale (prepared by the researcher) were administered to them, in addition to qualitative observation. The results showed that the average scores for nomophobia and psychological conflict were at an average level (2.23 and 2.37, respectively), with statistically significant differences in favor of female students. Furthermore, there was a significant direct correlation between the two variables, indicating that higher levels of nomophobia are accompanied by higher levels of psychological conflict. The study recommended organizing ongoing training courses aimed at raising students' awareness of the rational use of smartphones, while clarifying the psychological risks resulting from their excessive use.

Keywords: Internet addiction, fear of losing their phone, mental health, anxiety.

المقدمة:

رغم الدور الحيوي الذي أصبحت الهواتف المحمولة تلعبه في حياة الأفراد وتحولها إلى أداة أساسية في بناء العادات والتفاعلات الاجتماعية، إلا أن الاعتماد المفرط عليها أفرز ظاهرة نفسية جديدة تُعرف بالنوموفوبيا. تعكس هذه الظاهرة القلق والخوف الناتجين عن الانفصال المفاجئ أو عدم القدرة على استخدام الهاتف المحمول؛ مما يشير إلى تعلق مبالغ فيه يوازي إدمان الاستخدام الرقمي والتقني.

يرى (الباشا، 2017؛ عثمان، 2021؛ Oyola et al., 2022) أن التطور السريع لتكنولوجيا الهواتف المحمولة وزيادة استخدامها في المعاملات اليومية أسهما في تغيير أنماط سلوك المراهقين؛ حيث أصبح الاعتماد على الهواتف المحمولة أثناء الدراسة والاجتماعات سلوكًا شائعًا. وقد باتت هذه الأجهزة محور اهتمام الشباب؛ حيث يستخدمونها في متابعة مواقع التواصل الاجتماعي، وقراءة الأخبار، والتواصل مع الأصدقاء والعائلة؛ مما أدى إلى الإفراط في استخدامها والشعور بالقلق والرهاب عند فقدانها.

تمثل ظاهرة الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة انعكاسًا واضحًا لتعلق الشباب المراهقين بالعالم الرقمي؛ مما أدى إلى ترسيخ اعتماد نفسي متزايد على التكنولوجيا الرقمية في حياتهم اليومية. هذا التعلق المكثف يعكس تحولًا جوهريًا في أنماط التواصل والسلوكيات؛ حيث باتت الأجهزة الرقمية جزءًا لا يتجزأ من هويتهم الاجتماعية والنفسية، مسهمةً بذلك في تعميق الارتباط التكنولوجي وتأثيره على مختلف أبعاد حياتهم الشخصية والاجتماعية.

من جانب آخر، أكدت دراسات حديثة (Santl et al., 2022؛ Joy et al., 2024؛ Bhardwaj & Singh, 2024) أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالرغم من إيجابياته في تسهيل التعلم والبحث السريع، إلا أنه يشكل مصدرًا للقلق ويؤثر سلبًا على وظائف الدماغ والعمليات النفسية المرتبطة بها. كما أن الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة يرتبط بزيادة مخاطر الاضطرابات النفسية والاجتماعية مثل القلق، الاكتئاب، انخفاض احترام الذات، وظهور صراعات نفسية بين الأفراد؛ مما يؤكد الحاجة إلى مراقبة هذا الاستخدام وتنظيمه للمحافظة على الصحة النفسية.

يمتد تأثير ظاهرة النوموفوبيا ليشمل الخوف من انعدام تغطية شبكة الاتصال أو الإنترنت؛ حيث يُعتبر فقدان الهاتف المحمول للمستخدمين بمثابة فقدان القدرة على التواصل مع الأصدقاء والانفصال عن ما يدور حولهم. ويأتي هذا بعد أن أصبح حمل الهاتف المحمول عادة متجذرة في حياتهم اليومية (عظيم، 2023)؛ مما يدل على التأثير الكبير الذي تلعبه النوموفوبيا في حياة هؤلاء الأفراد.

وتشير الدراسات الحديثة (Autade, 2023؛ Abukhanova et al., 2024) إلى أن الاعتماد المفرط على الهواتف المحمولة يؤدي إلى إعاقة معرفية ونفسية وأكاديمية لدى الطلاب، كما أن ارتفاع رهاب عدم الاتصال بالإنترنت (النوموفوبيا) يمثل تحديًا بالغًا للصحة النفسية، لا سيما فيما يتعلق بتقدير الذات والدخول في صراعات نفسية معقدة.

يظهر ارتفاع مستويات النوموفوبيا كعامل مضاعف يزعزع استقرار التقدير الذاتي ويدخل الفرد في دوامة من الصراعات النفسية المعقدة؛ مما يجعل هذه الظاهرة ليست مجرد تحدٍ تقني، بل أزمة عميقة في الصحة النفسية تتطلب فهمًا عميقًا واستراتيجيات علاجية متكاملة تستهدف تعزيز الوعي الذاتي وصقل المهارات لدى الطلاب.

يُعرَّف الصراع النفسي كظاهرة انفعالية واجتماعية تنشأ حين يواجه الفرد مواقف متضاربة تجعله في حالة من الحيرة والارتباك حيال كيفية التعامل معها؛ حيث يُجبر على اختيار موقف من مواقف متناقضة لإنهاء الصراع وتحقيق التوازن النفسي (المدهون، 2017).

وأشارت الدراسات (الباشا، 2017؛ Anggraeni et al., 2022) إلى أن الصراع النفسي ينشأ نتيجة التوتر بين الدوافع الشعورية واللاشعورية، والرغبات والحاجات المتعارضة، إلى جانب الإحباط والكبت والضغوط النفسية المختلفة. كما تؤثر ظروف الحياة المتنوعة منذ الطفولة وحتى الشيخوخة، إلى جانب بيئة الفرد الاجتماعية والمنزلية، إضافة إلى ارتفاع الحساسية تجاه الذات والآخرين في تعقيد هذه الصراعات.

ويؤكد كل من (شويعل وشليحي، 2012؛ Santle et al., 2022؛ Tropil et al., 2021) أن الصراع النفسي ينجم عن تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه نحو اتجاهات متعددة؛ مما يولد حالة من العجز عن اتخاذ القرار الصحيح، ويترتب عليه مشاعر الضيق والقلق والانزعاج الناتجة عن صعوبة الاختيار بين هذه الاتجاهات المتعارضة.

وتكاد تبرز ظاهرة التعلق الشديد بالهواتف المحمولة لدى المراهقين وعدم قدرتهم على تحمل فقدان هواتفهم أو عدم الاتصال بالشبكة باعتبار ذلك أحد مظاهر الصراع النفسي لدى هؤلاء المراهقين.

وتنشأ الصراعات النفسية نتيجة تداخل عوامل متعددة تتسم بالتعقيد، من أبرزها أنماط التنشئة الأسرية التي قد يغلب عليها الرفض، القسوة، التسلط، الإهمال أو الحماية الزائدة. إضافة إلى انخفاض تقدير الذات وتزايد الضغوط المتعلقة بالجوانب الأكاديمية والإدارية والمالية، وكذلك كثرة المطالب الدراسية والأسرية التي ترهق كاهل الطالب. في مثل هذه الظروف المعقدة، يعاني الطالب من صعوبات بارزة في اتخاذ القرار الملائم لمواجهة مشكلاته، ويميل أحيانًا إلى رفض المساعدة أو تجاهل المشورة؛ مما يزيد من احتمالية تعرضه لمزيد من الصراعات النفسية (المدهون، 2017؛ دبار وعليوي، 2019).

وتتمثل مشكلة الدراسة فيما تُشير إليه الدراسات الحديثة من أن ظاهرة النوموفوبيا تعبر عن حالة من التشويش الذهني واضطراب السلوك الذي يصيب الأفراد عند انقطاع الاتصال بالتقنيات الرقمية الحديثة، سواء نتيجة عدم توفر تغطية شبكية، انقطاع الخط أو تواجد المستخدم في أماكن تحظر استخدام الهاتف المحمول (الجاسر، 2018؛ مسعد، 2022؛ Demircioglu & Genc, 2023).

وبذلك فإن تأثير ظاهرة النوموفوبيا يتجاوز مجرد الخوف من فقدان الهاتف ليشمل الخوف من فقدان الاتصال بالإنترنت أو الشبكة؛ مما يجعل فقدان الهاتف يشعر المستخدمين بانقطاعهم عن مجتمعهم، ويشير إلى أن حمل الهاتف أصبح عادة يومية متأصلة يصعب التخلي عنها.

ويؤكد (Autade, 2023؛ Joy et al., 2024) أن الأشخاص المصابين بهذه الظاهرة يعانون من مشكلات صحية ونفسية متباينة تتراوح بين التغيرات السلوكية والجسدية، ما يؤثر سلبًا على أمنهم النفسي والاجتماعي، خاصة مع التوسع السريع للتكنولوجيا وانتشارها بين فئات الشباب والمراهقين.

فيما تشير البيانات الحديثة إلى انتشار واسع لظاهرة النوموفوبيا بين فئات الشباب؛ حيث أظهرت دراسة أجراها (Maghaireh et al. 2025) أن نحو 66% من المشاركين يعانون من أعراض نوموفوبيا بدرجات متفاوتة، منها 23% يعانون من أعراض شديدة تؤثر سلبًا على حياتهم اليومية.

وتُعد النوموفوبيا مرتبطة بعدة عوامل نفسية واجتماعية منها الوحدة النفسية وشدة التعلق والتواصل الاجتماعي مما قد تبدو أثاره السلبية على الحياة الدراسية للطلاب وبالتالي زيادة مستوى التوتر والصراع لديهم.

كما أكدت دراسة(Srivastava 2025) أن 89% من الأفراد المصابين بالنوموفوبيا يعانون أيضًا من مستويات مرتفعة من القلق والتوتر النفسي؛ مما يعكس وجود علاقة وثيقة بين النوموفوبيا والصراع النفسي الداخلي. وقد أبرز تحليل الانحدار المتعدد الذي أجرته الدراسات ذاتها أن متغيرات التوتر والشعور بالوحدة تفسر حوالي 90% من التباين في أعراض النوموفوبيا؛ مما يؤكد الدور الحاسم للصراع النفسي في تفاقم هذه الظاهرة. هذه النتائج تبرز الحاجة الملحة إلى تطوير استراتيجيات علاجية تركز على معالجة الصراع النفسي الكامن وراء الاعتماد المفرط على الهواتف المحمولة، من خلال تقليل التوتر النفسي وتعزيز مهارات التكيف الصحي مع التكنولوجيا الرقمية (Maghaireh et al., 2025; Srivastava, 2025).

وأظهرت دراسة (الخياط، 2014) أن النوموفوبيا أكثر انتشارًا بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و24 عامًا؛ حيث أشار 75% منهم إلى عدم قدرتهم على الابتعاد عن هواتفهم المحمولة لفترات قصيرة، بينما بلغت النسبة 70% بين الفئة العمرية من 24

إلى 35 عامًا. وعلى الرغم من الفوائد العديدة للهواتف الذكية، فإن الاعتماد المفرط عليها والشعور المستمر بعدم الأمان ينعكسان سلبيًا على جوانب عديدة من الشخصية والسلوك؛ مما يتحول إلى حالة من القلق والترقب المصحوب بصراعات نفسية داخلية تؤثر على التصرفات اليومية.

ويُعرَّف الصراع النفسي بكونه حالة انفعالية سلبية تنشأ نتيجة التعارض بين دافعين متناقضين داخل نفس الفرد، ما يجعله يعيش حالة من التوتر والخوف والقلق، بسبب العجز عن اتخاذ قرار نهائي يرضي هذه الدوافع (المدهون، 2017؛ مخامرة، 2023). ويُفسر (بهلول والسميري، 2022؛ بديعة وكهينة، 2019؛ Anggraeni et al., 2022؛ Oyola et al.) هذا الصراع النفسي بأنه ناتج رئيسي عن التناقضات التي يواجهها المراهق بين رغباته الشخصية ومتطلبات مجتمعه، ما يخلق حالة من الحيرة المستمرة تدفعه للقلق والتوتر، ويجعل أقل إحباط يثير ردود فعل انفعالية حادة كالغضب.

النوموفوبيا، أو الخوف والقلق من عدم القدرة على الوصول إلى الهاتف المحمول، تمثل ظاهرة نفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصراع النفسي الداخلي. يظهر هذا الارتباط من خلال التوتر الناتج عن التنازع بين الحاجة الملحة للاتصال الدائم والقلق من الانفصال عن مصدر التواصل الاجتماعي الرقمي؛ مما يولد حالة من الصراع النفسي الحاد (Maghaireh et al., 2025). تشير الدراسات الحديثة إلى أن القلق، التوتر، والشعور بالوحدة تعمل كعوامل نفسية وسيطة تزيد من أعراض النوموفوبيا، معبرة عن صراع داخلي بين الاعتماد الرقمي والحاجة إلى الارتباط الاجتماعي (Abukhanova, 2024; Zhang, 2025).

تدعم نتائج الدراسات العلاقة الإيجابية والقوية بين عوامل الصراع النفسي مثل التوتر والشعور بالوحدة مع معدلات النوموفوبيا؛ حيث تفسر هذه العوامل ما يصل إلى 90% من تباين أعراض النوموفوبيا (Maghaireh et al., 2025). كما تثبت الدراسات أن الصراع النفسي الناجم عن هذه العوامل يؤدي إلى تفاقم القلق والاكتئاب؛ مما يزيد من شدة الخوف من الانفصال عن الهاتف المحمول، وهو ما يعكس تداخلًا معقدًا بين المتغيرين (Srivastava, 2025).

علاوة على ذلك، تُبرز الأبحاث أن الصراع النفسي يمثل دافعًا نفسيًا حيويًا في تطور أعراض النوموفوبيا؛ حيث يتجلى هذا الصراع في مواجهة الفرد بين رغبة السيطرة على الوسائل الرقمية والحاجة لتلبية متطلبات بيئته الاجتماعية والعاطفية (Ratakonda, 2025). إن فهم ديناميكيات هذا التداخل من شأنه أن يسهم في تصميم تدخلات علاجية نفسية أكثر فعالية تستهدف الحد من أثار الصراع النفسي والنوموفوبيا على حد سواء.

وفي ضوء ما سبق تبرز الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات التي تعزز من استكشاف آليات الصراع النفسي وتأثيرها على الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالنوموفوبيا؛ مما يساعد في تحسين الفهم العلمي لهذه الظاهرة وتطوير برامج دعم نفسي متكاملة تلائم التحديات النفسية المعاصرة المرتبطة بالتكنولوجيا (Maghaireh et al., 2025; Conflict Science Institute, 2024).

في المجتمع السعودي، تبرز ظاهرة النوموفوبيا كصدى حديث للتعلق المتزايد بالهواتف المحمولة بين طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث تعكس هذه الظاهرة حالة نفسية معقدة ترتبط بالخوف الداخلي من الانفصال عن العالم الرقمي. يصبح الهاتف المحمول ليس مجرد جهاز للتواصل، بل كيانًا مركزيًا يشكل جزءًا لا يتجزأ من هوية المراهق اليومية؛ مما يخلق حالة صراع نفسي بين الحاجة للبقاء مرتبطًا وبين تحمل تبعات هذا التعلق على التوازن النفسي والسلوكي.

وهذه الظاهرة تتجلى في المواقف اليومية كالفحص المستمر للهاتف، القلق من فقدانه، وصعوبة التركيز في البيئة الدراسية والاجتماعية؛ مما يدعو إلى ضرورة فهم معمق لهذه الحقيقة وتبني استراتيجيات تعليمية ونفسية داعمة تعين الشباب على استعادة السيطرة والوعي الذاتي في عصر التكنولوجيا.

لذا تتناول الدراسة الراهنة النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة،

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

ما مستوى النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

1. ما مستوى الصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟
2. ما الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟
3. ما العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

وقد هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
2. التعرف على مستوى الصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
3. التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
4. التعرف على العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

وتتمثل أهمية الدراسة في جانبها النظري في:

1. تُسهم في إثراء الدراسات النفسية والتربوية في المجتمع المحلي.
2. تسليط الضوء على متغيرات مهمة في علم النفس وهي النوموفوبيا، الصراع النفسي والتي يُعد البحث بها على قدر كبير من الأهمية.
3. أهمية العينة التي طُبقت عليها الدراسة، وهي فئة طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
4. إبراز قيمة وأهمية التعامل الأكاديمي مع الظواهر الرقمية المستحدثة الناتجة عن التطورات التقنية من خلال البحث فيها والكشف عن أسبابها ومظاهرها.

في حين تبرز أهمية الدراسة التطبيقية في:

1. تُعزز الدراسة وعي المؤسسات التعليمية بمخاطر الاستخدام المفرط للتقنية وتأثيراته النفسية.
2. تقدم الدراسة مقياسين جديدين من إعداد الباحث وهما مقياس النوموفوبيا ومقياس الصراع النفسي؛ مما يُسهم في المزيد من الإضافة للمكتبة النفسية السعودية في المجال السيكومتري.
3. يمكن الإفادة من نتائج الدراسة للمرشدين النفسيين في إعداد برامج إرشادية عملية تهدف إلى تقليل الإفراط في التعلق بالهاتف الذكي مما يساعد في تخفيف حدة الصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. قد تُسهم الدراسة الحالية في مجال التوجيه الطلابي من خلال تقديم أدوات قياس الاتجاه الإيجابي نحو المستقبل التي قد تفيد الباحثين والمختصين في مجال التوجيه الطلابي في وضع برامج إرشادية وعلاجية مقننة ودقيقة تناسب احتياجات طلاب المرحلة الثانوية.

وتتمثل أبرز المصطلحات في الدراسة الحالية في:

النوموفوبيا Nomophobia:

يعكس مفهوم النوموفوبيا حالة الارتباط النفسي العميق والتعلق المكثف للهاتف المحمول لدى المراهق؛ حيث ينتج عن فقدان الهاتف أو انقطاع الاتصال به شعور حاد بالضيق النفسي والاضطراب العاطفي. تُعرف النوموفوبيا بأنها نوع من القلق النفسي

يتسم بالخوف المفرط من فقدان وسيلة الاتصال المحمولة؛ مما يؤدي إلى زيادة الأحاسيس بالتوتر وعدم الاستقرار. هذا الشعور يولد اضطرابات نفسية وسلوكية تعزز بدورها الحاجة الملحة للاتصال المستمر بالشبكة، معززة بذلك تغلغل هذه الظاهرة ضمن نمط الحياة اليومية للأفراد وتأثيرها الحاسم على صحتهم النفسية وسلوكياتهم الاجتماعية.

يعرفها Bhattacharya (2019) بأنها "الخوف من الانفصال عن الاتصال بالهاتف المحمول؛ مما يسبب عدم ارتياح نفسي وقلق وضيق عندما لا يستطيع الأفراد استخدام هواتفهم أو الوصول إلى الإنترنت" (p 2).

يُعرفها مسعد (2022) بأنها "حالة من عدم الارتياح المرتبطة بفقدان الهاتف الذكي، أو عدم توافر الإنترنت أو الشحن يشعر من خلالها الطالب الجامعي بالخوف لعدم قدرته على الاتصال، وفقدان التواصل الاجتماعي، وعدم القدرة على الوصول للمعلومات، وفقدان الشعور بالراحة" (ص.1664).

ويُعرفها مخامرة (2023) بأنها "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالخوف من فقدان الهاتف النقال، سواء 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" (ص.8).

التعريف الإجرائي للنوموفوبيا هى الحالة النفسية للطالب الذي لا يستطيع الاستغناء عن هاتفه المحمول ويشعر بخوف كبير عند الانفصال عنه أو عدم استخدامه، وهو مقدار الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس النوموفوبيا المستخدم في الدراسة.

الصراع النفسي Psychological Conflict:

يمثل الصراع النفسي حالة انفعالية تتسم بوجود توتر داخلي ناجم عن تعارض مشاعر ورغبات متضاربة داخل الفرد؛ مما يعوقه عن الوصول إلى قرارات واضحة وحاسمة. ينتج عن هذا الصراع شعور بالارتباك والتردد المستمر؛ حيث يجد الشخص نفسه محاصرًا بين خيارات متباينة متنافرة؛ مما يثقل عليه عملية اتخاذ القرار ويولد حالة من عدم اليقين النفسي تؤثر سلبًا على توازنه العاطفي وقدرته على التكيف مع الضغوط المختلفة. تعد هذه الحالة مؤشرًا هامًا على تعقيدات البناء النفسي للفرد وضرورة فهمها للتعامل الأمثل مع المشكلات النفسية والسلوكية المرتبطة بها.

يُعرفه دبار وعليوي (2019) بأنه "حالة انفعالية تتسم بالشعور بالتردد والحيرة والقلق والتوتر ويحدث هذا للفرد عندما يتعرض لهدفين متعارضين لا يمكن إشباعهما في وقت واحد" (ص.168).

ويُعرفه الهزاع (2020) بأنه " قوتين دافعتين متضادتين في الاتجاه ومتساويتين في المقدار حيث تعملان في آن واحد فتسببان الحيرة والاضطراب الانفعالي والتوتر لدى الأفراد والمراهقين بصفة عامة" (ص.397).

يعرفه(Onward Psychological Services 2025) بأنه "حالة من الصراع الذهني التي تنشأ عندما يواجه الفرد رغبات أو معتقدات أو مشاعر متضاربة داخله، وغالبًا ما تؤثر على اتخاذ القرارات والرفاهية العاطفية" (para 1).

التعريف الإجرائي للصراع النفسي: هو حالة انفعالية ناتجة عن التعارض وعدم التوافق بين رغبتين أو حاجتين أو أكثر من رغبات الطالب أو احتياجاته مما يؤدي إلى حالة ارتباك وتردد للطالب وتؤثر هذه الحالة على البناء النفسي للطالب، وهو مقدار الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصراع النفسي المستخدم في الدراسة.

ويتمثل الإطار النظري حول النوموفوبيا كونها حالة من الخوف أو القلق الناتج عن عدم القدرة على الوصول إلى الهاتف المحمول أو استخدامه؛ مما يؤدي إلى شعور بالضيق النفسي وتأثير سلبي على الأداء اليومي للفرد (Rodríguez-García et al، 2020، p. 1). يشير هذا التعريف إلى أهمية الهاتف المحمول في الحياة المعاصرة كوسيلة اتصال ومصدر للمعلومات؛ مما يجعل

الانفصال عنه تجربة مرهقة نفسيًا.

وتُفسر النوموفوبيا من خلال نماذج نظرية متعددة؛ أولها النموذج رباعي الأبعاد الذي قدمه يلدريم وكوريا (Yildirim and Correia, 2015) ويشمل أربعة عوامل رئيسية تشكل جوهر هذه الفوبيا، وهي الخوف من فقدان الوصول إلى المعلومات، فقدان القدرة على التواصل، الانفصال عن الآخرين، وفقدان الراحة المرتبطة باستخدام الهاتف. يعكس هذا النموذج تعقيد الظاهرة من حيث أبعادها الاجتماعية والمعرفية والنفسية.

بالإضافة إلى ذلك، يقدم النموذج التنبؤي النفسي (Ceobanu et al, 2023) تفسيرًا يرتبط بمجموعة من العوامل النفسية مثل التفكير المتكرر والخوف من فقدان الأحداث (FoMo) والضغط النفسي، والتي تتفاعل لتزيد من حدة أعراض النوموفوبيا بدرجة تتفاوت بين الأفراد. يؤكد هذا النموذج الدور الوسيط لهذه العوامل في تعزيز القلق المرتبط بالانفصال عن الهاتف.

تترافق أعراض النوموفوبيا مع سلسلة من التأثيرات النفسية والسلوكية التي تشمل زيادة مستويات القلق والتوتر والعزلة الاجتماعية. كما لوحظ أن هذه الحالة قد تساهم في التأثير سلبًا على التعلم ومستوى الأداء الأكاديمي، خاصة بين الفئات الطلابية، نتيجة لتفاقم مشاعر القلق والضغط (Abukhanova et al, 2024; Maghaireh et al, 2025).

ومن النماذج النظرية المفسرة للنوموفوبيا نموذج التدفق المثالية وتفترض هذه النظرية أن تكنولوجيا المعلومات تُمثل خبرة ممتعة تجعل المستخدم يحافظ على مكاسبه منها حتى ولو بتكلفة أعلى، فالتكنولوجيا تحدث الاعتماد عليها أو إدمانها، إذ تجعل المستخدمين لها يضحون ببعض الالتزامات أو تجعلهم يُقصرون في أداء بعض النشاطات الاجتماعية أو الصحية (الجاسر، 2018)، وهو ما يمكن أن يفسر طبيعة التعلق الشديد لدى المستخدمين للهواتف المحمولة.

وكذلك من النماذج النظرية نموذج النظرية السلوكية والذي يمكن تفسير الاستخدام المفرط للهاتف المحمول في ضوء النظرية السلوكية على أساس أنها سلوك متعلم، وقد يكون قهريًا نتيجة لما يصحبه أو يسبقه من تدعيمات إيجابية قد تحدث تعلقًا قويًا ببعض التطبيقات؛ مما يجعل من الصعب على المستخدم اتخاذ قرار واع لإيقاف هذا السلوك (عبدالعال،2023؛ شكر،2019).

وفيما يتعلق بالإطار النظري للصراع النفسي يمكن القول بأنه حالة داخلية من التوتر تنشأ نتيجة لتداخل وتضارب الرغبات أو القيم لدى الفرد؛ مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات عاطفية وصعوبات في اتخاذ القرارات (Conflict Science Institute, 2024). يعكس هذا الصراع التوتر بين ما يصبو إليه الفرد من جهة، ومتطلبات المجتمع أو معتقداته الشخصية من جهة أخرى؛ مما يثير لديهم مشاعر القلق والاضطراب النفسي (Chicago Analysis, 2024).

وتفسر النظريات النفسية الصراع النفسي من خلال نماذج تفسيرية متعددة، أبرزها النموذج رباعي الأبعاد الذي يركز على أربعة عناصر محورية: الخطر، الأمان، العلاقة، واتخاذ القرار (Conflict Science Institute, 2024). كذلك، يبرز نموذج (Emotional Security Theory EST) أهمية تأثير الصراعات الأسرية على الأمن العاطفي للأطفال، وكيف يؤثر ذلك على صحتهم النفسية وسلوكياتهم (Davies & Sturge-Apple, 2007). هذه النماذج تلعب دورًا هامًا في فهم الديناميكيات النفسية التي تتولد من الصراع النفسي، ويمكن في إطارها تحليل طبيعة الصراع النفسي من خلال التحليل للنموذج رباعي الأبعاد الذي يركز على فكرة الخطر والأمان والعلاقة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات.

في سياق النوموفوبيا، التي تمثل الخوف أو القلق من الانفصال عن الهاتف المحمول، يُظهر الصراع النفسي نفسه من خلال تناقض داخلي بين الحاجة المستمرة للاتصال والتواصل، والخوف من فقدان هذا التواصل الحيوي (Maghaireh et al., 2025). تشير الدراسات إلى أن القلق والعزلة الاجتماعية هما من العوامل النفسية الرئيسية التي تؤدي إلى تفاقم أعراض النوموفوبيا؛ مما يعكس صراعًا نفسيًا عميقًا بين الاعتماد الرقمي والحاجة إلى التفاعل الاجتماعي (Maghaireh et al., 2025; Zhang, 2025)، وبذلك

يمثل الترابط بين الصراع النفسي والنوموفوبيا مثالًا معاصرًا على كيفية تجلي الصراعات الداخلية في أشكال جديدة من القلق النفسي المرتبط بالتكنولوجيا.

إن فهم هذه العلاقة يسهم في تطوير استراتيجيات علاجية فعّالة تهدف إلى تقليل التوتر النفسي وتعزيز القدرة على التكيف الصحي مع الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا (Conflict Science Institute, 2024; Maghaireh et al., 2025).

ولقد أُجريت العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وفيما يلي عرضًا للدراسات التي اطلع عليها الباحث ويرى أنها الأكثر ارتباطًا بمتغيرات دراسته:

حيث تناولت دراسة المدهون (2017) التعرف الى مستوى الصراع النفسي لدى عينة من طلبة كليات جامعة فلسطين، وكشف الفروق الجوهرية بين الصراع النفسي في ضوء كل من النوع (ذكور – إناث) والكلية (علمية – أدبية) والمستوى الدراسي (الأول – الرابع)، وتكونت عينة الدراسة من (115) من كلية الصيدلة والتربية، وأسفرت نتاج الدراسة عن وجود فروق دلالة احصائية بين الصراع النفسي والنوع ذكور وإناث وجاءت الفروق لصالح الإناث.

في حين استهدفت دراسة الجاسر (2018) توضيح العلاقة بين النوموفوبيا وبين التحصيل الدراسي لطلبه التعليم الثانوي بدولة الكويت، وتمثلت عينة الدراسة في (154) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الخوف من فقدان الهاتف المحمول ومستوى التحصيل الدراسي لطلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت وهذه العلاقة سلبية بمعني كلما زاد الخوف من فقدان الهاتف المحمول انخفضت نسبة التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

وفي ذات السياق استهدفت دراسة دبار وعليوي (2019) كشف العلاقة بين ما يُعانيه المراهق من صراعات نفسية واجتماعيه وظهور السلوك العدواني لديه وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في درجة الصراع النفسي والاجتماعي، بلغت عينة الدراسة (100) مراهق وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الصراع النفسي والاجتماعي تُعزى لصالح الإناث، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين الصراع النفسي والاجتماعي والسلوك العدواني لدى المراهق أي أنه كلما ارتفعت شدة الصراع النفسي والاجتماعي لدى المراهق ارتفعت درجة السوك العدواني لديه.

في حين تناولت دراسة بديعة وكهينة (2019) الكشف عن وجود علاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور السلوك العدواني لدى المراهق، واعتمدت الدراسة على المنهج العيادي الذي شمل ثلاث حالات من فئة المراهقين والأدوات المستعملة هي المقابلة العيادية – الملاحظة العيادية – مقياس السلوك العدواني للمراهقين – مقياس اضطراب الإدمان، وأسفرت النتائج عن ظهور السلوك العدواني بمظاهره الأربعة عند حالات الدراسة بدرجات متفاوتة؛ مما أثبت أن الإدمان على الإنترنت عامة ومواقع التواصل الاجتماعي خاصة يؤدي إلى ظهور السلوك العدواني لدى المراهق.

وأشارت دراسة Tropil et al (2021) إلى العلاقة بين النوموفوبيا والأداء المهني بين طلاب الجامعات، أظهرت الدراسة وجود علاقة بين النوموفوبيا وصعوبات الأداء المهني لدى طلاب الجامعات بمعنى أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يؤثر على الأداء المهني والقدرة النفسية لدة الطلاب.

وهدفت دراسة مسعد (2022) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين العوامل الستة للشخصية والنوموفوبيا، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة (العوامل الستة للشخصية والنوموفوبيا) تبعًا لمتغير الجنس، وعدد سنوات امتلاك الهاتف، ومعرفة إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من العوامل الستة للشخصية، وقد تكونت عينة الدراسة من (460) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الأزهر، منهم (143) من الذكور، (317) من الإناث وتراوحت أعمارهم من (20–24) سنة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الستة للشخصية والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة على مقياس النوموفوبيا

باختلاف الجنس في اتجاه الذكور في جميع أبعاد النوموفوبيا.

وتناولت دراسة (Santle et al 2022) فحص العلاقة بين النوموفوبيا والصراع النفسي والعاطفي لدي الطلاب، واعتمدت الدراسة على تطبيق مقياس النوموفوبيا على عدد (257) طالبًا، وتوصلت الدراسة إلى أن النوموفوبيا تعمل كمتنبئ مهم في التعبير عن الضيق والشعور بالاكتئاب والصراع النفسي وتؤثر على المستوى العاطفي لدى الطلاب.

في حين استهدفت دراسة عظيم (2023) التعرف على الفروق في مستوى النوموفوبيا وفق متغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي – إنساني)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة المستنصرية لديهم مستوى متوسط من النوموفوبيا، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى النوموفوبيا وفق متغير الجنس (ذكور – إناث) ولصالح الطلبة الإناث.

هدفت دراسة Demircioglu and Genc (2023) استكشاف تأثير النوموفوبيا على القلق وحالة النشاط البدني لدى الطلاب، واعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (118) طالبًا، وتوصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين النوموفوبيا وتأثيرها على زيادة حالة القلق لدى الطلاب والتأثير على صحتهم العامة.

وتناولت دراسة مخامرة (2023) معرفة مستوى النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة قوامها (367) طالبًا وطالبة، 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 بين متوسطات النوموفوبيا والقلق الاجتماعي تُعزى إلى متغير الجنس.

وأشارت دراسة Autade (2023) إلى العلاقة بين النوموفوبيا وعلاقته بتقدير الذات، وهي دراسة استكشافية لعدد (204) مشاركًا وتُشير النتائج إلى عدم وجود فرق كبير في مستوى النوموفوبيا بين المشاركين الذكور والإناث وهناك ارتباط سلبي بين النوموفوبيا واحترام الذات.

وتناولت دراسة Bhardwaj and Singh (2024) العلاقة بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة على الصحة النفسية بين الشباب، اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (178) شابًا يتراوح أعمارهم بين 25-18 عامًا وخلصت إلى وجود ارتباط إيجابي بين النوموفوبيا والشعور بالوحدة، ووجود تأثير سلبي للاستخدام المتزايد للهاتف على حالة الصحة النفسية والمزيد من القلق والعزلة الاجتماعية، بالرغم من وجود ارتباطات بين الرفاهية المعيشية والنوموفوبيا.

وفي ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقة تقدم دراسة "النوموفوبيا وعلاقتها بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة" إضافة علمية مهمة تتمثل في دراسة العلاقة بين ظاهرة النوموفوبيا، أي الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول، والصراع النفسي بين طلاب مرحلة حساسة من حياتهم وهي المرحلة الثانوية، وذلك في سياق ثقافي واجتماعي محدد وهو منطقة مكة المكرمة ذات الخصوصيات الدينية والاجتماعية التي تؤثر على نمط حياة الشباب.

تتميز هذه الدراسة بتركيزها على:

1. ظاهرة حديثة ومتصاعدة: إذ أن النوموفوبيا تعد من الظواهر النفسية والسلوكية التي ظهرت مع انتشار الهواتف الذكية، وتؤثر على الصحة النفسية بشكل متزايد، وقد أظهرت الدراسات السابقة العالمية ارتباطًا بين استخدام الهاتف المفرط والقلق النفسي والاكتئاب، لكن القليل من الدراسات تناولت ذلك في البيئة السعودية أو على طلاب المرحلة الثانوية تحديدًا.
2. التحليل النفسي المتكامل: حيث تقيم الدراسة علاقة النوموفوبيا بالصراع النفسي من منطلق أن الطلاب في هذه المرحلة العمرية يمرون بصراعات داخلية تتعلق بالهوية والضغوط الأكاديمية والاجتماعية. النوموفوبيا قد تزيد هذه الصراعات سوءًا أو تعد أحد مظاهر القلق النفسي؛ مما يجعل الدراسة تأطير هذه العلاقة وتحليلها من منظور نفسي وتربوي جديدًا يثري المعرفة الحالية.

3. السياق المحلي والثقافي: الدراسة تسد فجوة في البحوث المحلية من حيث التركيز على طلاب المرحلة الثانوية في مكة المكرمة؛ حيث تختلف العوامل الاجتماعية والثقافية والدينية التي تؤثر على السلوك النفسي والمجتمعي. تتيح هذه الدراسة فهم تأثير التكنولوجيا في بيئة محلية بعينها مع وجود خصوصيات دينية وثقافية، وهو جانب غائب عن معظم الدراسات الأجنبية التي تركز على بيئات ثقافية مختلفة.
4. إمكانية التطبيق العملي: البيانات التي ستنتج عن هذه الدراسة توفر معلومات دقيقة يمكن أن تساهم في توجيه السياسات التربوية وبرامج الصحة النفسية في المدارس السعودية. بفهم العلاقة بين النوموفوبيا والصراع النفسي، يمكن تصميم تدخلات موجهة تساعد في تحسين الصحة النفسية للطلاب وتقليل الآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول بشكل مفرط.

وبالتالي، الدراسة لا تقدم فقط إضافة نظرية معرفية مستندة إلى دراسات سابقة، بل تفتح آفاقًا تطبيقية جديدة في فهم وعلاج مشكلة النوموفوبيا لدى فئة عمرية حيوية داخل بيئة ثقافية واجتماعية فريدة؛ مما يعزز من تطوير خطط تربوية وصحية نفسية تعالج هذه الظاهرة بشكل فعّال ومناسب. هذه الإضافة تضيف بعدًا محليًا عمليًا لموضوع معاصر أثبتت الأبحاث الحديثة تأثيره الكبير على الصحة النفسية بين الشباب.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

يعتمد الباحث في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي وهو منهج يعتمد على تفسير وتحليل العلاقة بين المتغيرات لمعرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بينهما، وهو ما تسعى إليه الدراسة الراهنة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغير النوموفوبيا ومتغير الصراع النفسي.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؛ حيث يبلغ عدد المدارس الثانوية بمكة المكرمة (213) مدرسة، (96) مدرسة بنين، (117) مدرسة بنات، ويبلغ عدد الطلاب (42735) طالبًا، الذكور (21137) طالب، بينما بلغ عدد الإناث (21598) طالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (381) طالبًا من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وبلغ عدد الذكور (191) طالب، بينما بلغ عدد الإناث (190) طالبة؛ حيث قام الباحث بسحب عينة عشوائية وتحديدها وفقًا للطرق الاحصائية لحساب العينات.

كيفية اختيار عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة المكونة من 381 طالبًا وطالبة من مدارس المرحلة الثانوية في مكة المكرمة باستخدام طريقة العينة العشوائية الطبقية. حيث قُسمت الفئة المستهدفة إلى طبقات وفقًا للمرحلة الدراسية (الصف الأول، الثاني، الثالث ثانوي) والجنسيات (ذكور وإناث)، ثم تم اختيار عينة من كل طبقة بشكل عشوائي لضمان تمثيل متوازن لكافة الفئات ضمن المجتمع الدراسي.

وتم مراعاة اختيار العينات وهذا ما يظهره الجدول رقم (1)، بحيث تمثل التنوع في المستويات الاجتماعية والاقتصادية (منخفض، متوسط، مرتفع) لتشمل العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر على النوموفوبيا والصراع النفسي، ما يُعزز صلاحية النتائج ودقتها في تعميمها على طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. هذه الطريقة تضمن تمثيل شامل ومتوازن للطلاب من حيث أعمارهم، مراحلهم الدراسية، ومستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية.

جدول رقم (1)

خصائص عينة الدراسة

الخاصية	التصنيف	العدد	النسبة %
الجنس	ذكور	191	1.05%
	إناث	091	9.94%
الفئة العمرية	51-61 سنة	711	7.03%
	71-81 سنة	89	7.52%
	91 سنة فأكثر	661	6.34%
المرحلة الدراسية	الصف الأول الثانوي	711	7.03%
	الصف الثاني الثانوي	89	7.52%
	الصف الثالث الثانوي	661	6.34%
المستوى الاجتماعي والاقتصادي	منخفض	05	1.31%
	متوسط	091	9.94%
	مرتفع	141	0.73%

هذا الجدول يعكس توزيع العينة وفق الخصائص الأساسية التي تم تحديدها لدراسة النوموفوبيا وعلاقتها بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مكة المكرمة.

الأدوات:

1 – الملاحظة النوعية:

تعتبر وسيلة بحث تستخدم لتسجيل وتوثيق الظواهر والسلوكيات بشكل غير كمي، من خلال ملاحظة التفاصيل الدقيقة والسياق الاجتماعي والنفسي للمشاركين. تركز على جمع معلومات وصفية وعميقة تساعد في فهم الظواهر من وجهة نظر المشاركين، وتعتمد على الملاحظات المكتوبة من خلال المشاهدات الميدانية؛ حيث قام الباحث بتطبيقها أثناء فترة الدراسة.

2– مقياس النوموفوبيا (من إعداد الباحث):

وصف المقياس:

مقياس النوموفوبيا المكون من 20 عبارة هو أداة تقييم نفسي تُستخدم لقياس مستوى القلق والخوف من فقدان الاتصال بالهاتف المحمول. يتضمن المقياس عبارات تعكس مشاعر الاعتماد، التوتر، والقلق الناتج عن عدم القدرة على استخدام الهاتف، مثل الخوف من نفاد البطارية، فقدان الشبكة، أو عدم القدرة على الوصول إلى الهاتف.

مراحل إعداد المقياس بالخطوات التالية:

الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على مقاييس سابقة تناولت النوموفوبيا؛ بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات عبارات مقياس النوموفوبيا، مثل مقياس (الجاسر،2018؛ مسعد،2022).

- صياغة عبارات المقياس: بعد إطلاع الباحث على الكثير من المصادر والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، قام الباحث بتصميم المقياس مستفيدًا من الإطار النظري والمراجع العلمية التي تناولت موضوع ومتغيرات الدراسة، وتوصل الباحث إلى قائمة من العبارات، وشكل المقياس في صورته النهائية عدد عبارات بلغت (20) عبارة، وقد صيغت العبارات

بلغة عربية بسيطة وواضحة غير موحية أو متضمنة الازدواج في المعني.

- تقدير درجات مقياس النوموفوبيا: تم وضع بدائل للاستجابة وطرق للتصحيح حيث وُضع أمام كل عبارة من عبارات المقياس ثلاث بدائل للاستجابة هي: دائما، أحيانا، نادرا، بحيث يحصل "دائما" على "3" درجات، "أحيانا" على "2" درجة، "نادرا" على "1" درجة، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 20 إلى 60 درجة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس النوموفوبيا:

تكونت عينة التأكد من الكفاءة السيكومترية لمقياس النوموفوبيا من (31) طالبًا من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، ولهم نفس خصائص عينة الدراسة الأساسية.

حساب ثبات درجة مقياس النوموفوبيا:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (0.954(.

جدول رقم (2)

يوضح نتائج معاملات ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لفقرات مقياس النوموفوبيا ن = (31) طالب

المتغير	عدد فقرات المقياس	معامل ألفا كرونباخ
النوموفوبيا	20	0,954

يتضح من جدول رقم (2) أن قيمة معامل ثبات مقياس النوموفوبيا مرتفعة؛ وتشير هذه القيمة إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق بها.

حساب صدق مقياس النوموفوبيا:

الصدق البنائي: تمتاز الدراسة الحالية بدقة عالية في التحقق من الصدق البنائي لمقياس النوموفوبيا؛ حيث تم استخدام التحليل العاملي لاستكشاف أبعاد المقياس والتأكد من تماسك البنود مع المفهوم النفسي للنوموفوبيا في بيئة طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. هذه الخطوة تمثل تطويرًا محليًا للمقياس؛ مما يعزز موثوقيته وملاءمته الثقافية والاجتماعية.

1. في دراسة لولوة الجاسر (2018)، تم الاعتماد على المقياس المعتمد دوليًا مع التركيز على تحليل عاملي للكشف عن البنية متعددة الأبعاد للنوموفوبيا، مثل القلق من فقدان الهاتف والاستخدام المفرط له. أظهرت النتائج صدقًا بنائيًا ملحوظًا؛ حيث أوضحت الدراسة وجود أبعاد واضحة تميز جوانب النوموفوبيا المختلفة؛ مما وضع أساسًا مهمًا لدراسات مقبلة في السياق المحلي.
2. بالنسبة لدراسة صافيناز مسعد (2022)، فقد نقلت مستوى الصدق البنائي إلى مرحلة متقدمة من خلال استخدام التحليل العاملي التأكيدي؛ حيث أظهرت توافقًا قويًا بين بنود المقياس والأبعاد المفترضة للنوموفوبيا. هذا التقدم ساهم في تعزيز موثوقية المقياس وقدرته على التقاط الفروق الدقيقة في الخبرات النفسية للطلاب؛ مما يجعل المقياس أكثر دقة وتلاؤمًا مع البيئة الدراسية المتنوعة.
3. بالمقارنة بين الدراسات الثلاث، يتضح أن الدراسة الحالية نجحت في تحقيق صدق بنائي متين يشابه أو يتفوق على الدراسات السابقة، وذلك من خلال تكييف المقياس محليًا واستخدام منهجيات تحليلية مناسبة. هذا يضمن دقة النتائج في قياس النوموفوبيا وعلاقتها بالصراع النفسي بين طلاب المرحلة الثانوية في مكة المكرمة، ويضيف قيمة علمية محلية مهمة للبحوث النفسية في هذا المجال.

- الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري (صدق المحكمين) للمقياس بعرضه بصورته الأولية (32) عبارة على

المحكمين المتخصصين في مجال النوموفوبيا في الجامعات المختلفة، وقد طُلب من المحكمين المحكم على كل عبارة من عبارات أداة الدراسة من حيث الوضوح، سلامة الصياغة، ومدى انتمائها للموضوع، ثم بالتعديل بالإضافة أو الحذف وفقًا لآراء السادة المحكمين وتم إجراء التعديلات التي أقترحها السادة المحكمون على المقياس وذلك للوصول للصورة النهائية والتي اشتملت على (20) عبارة.

- صدق المحك الخارجي: لحساب صدق المحك الخارجي لمقياس النوموفوبيا قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط (ر) بين درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس المكونة من (31) طالبًا من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ودرجاتهم على مقياس (مخامرة،2023) وتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (0.654) وهو معامل دال احصائيًا عند مستوى (0.01) مما يُشير إلى صدق المحك الخارجي للمقياس.
- الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي على عينة قدرها (31) طالبًا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، واتضح أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيًا عند مستوى (0.01) و (0.05) حيث كان الحد الأدنى لمعامل الارتباط (0.499) والحد الأعلى لمعامل الارتباط (0.847)، وعليه فإن جميع فقرات المقياس متسقة داخليًا مع المقياس الذي تنتمي له مما يُثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مما يجعلنا نُطبقها على كامل العينة.

3- مقياس الصراع النفسي (من إعداد الباحث):

وصف المقياس:

مقياس الصراع النفسي المكون من 20 عبارة هو أداة تقييم تستخدم لقياس الأبعاد المختلفة للصراع الداخلي والنفسي لدى الأفراد. يتضمن المقياس عبارات تعكس التجارب النفسية مثل القلق، التوتر، التنازع الداخلي، الشعور بالضغط النفسي، والارتباك العاطفي. يُطلب من المشاركين تقييم مدى توافقهم مع كل عبارة باستخدام مقياس ليكرت؛ مما يساعد في تحديد مدى شدة الصراع النفسي وتأثيره على الحالة النفسية والسلوكية للفرد.

مراحل إعداد المقياس بالخطوات التالية:

الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على مقاييس سابقة تناولت الصراع النفسي؛ بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات عبارات مقياس الصراع النفسي، مثل مقياس (الباشا،2017؛ المدهون،2017).

- صياغة عبارات المقياس: بعد إطلاع الباحث على الكثير من المصادر والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، قام الباحث بتصميم المقياس مستفيدًا من الإطار النظري والمراجع العلمية التي تناولت موضوع ومتغيرات الدراسة، وتوصل الباحث إلى قائمة من العبارات، وشكل المقياس في صورته الأولية مشتملًا على عدد عبارات بلغت (20) عبارة خاصة بالصراع النفسي وقد صيغت العبارات بلغة عربية بسيطة وواضحة غير موحية أو متضمنة الازدواج في المعني.
- تقدير درجات مقياس الصراع النفسي: تم وضع بدائل للاستجابة وطرق للتصحيح حيث وُضع أمام كل عبارة من عبارات المقياس ثلاث بدائل للاستجابة هي: دائما، أحيانا، نادرا، بحيث يحصل "دائما" على "3" درجات، "أحيانا" على "2" درجة، "نادرا" على "1" درجة، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 20 إلى 60 درجة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الصراع النفسي:

تكونت عينة التأكد من الكفاءة السيكومترية لمقياس الصراع النفسي من (31) طالبًا من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة

مكة المكرمة، ولهم نفس خصائص عينة الدراسة الأساسية.

حساب ثبات درجة مقياس الصراع النفسي:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (0.948) .

جدول رقم (3)

يوضح نتائج معاملات ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لفقرات مقياس الصراع النفسي ن = (31) طالب

المتغير	عدد فقرات المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الصراع النفسي	20	0,948

يتضح من جدول رقم (3) أن قيمة معامل ثبات مقياس الصراع النفسي مرتفعة؛ وتشير هذه القيمة إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق بها.

حساب صدق مقياس الصراع النفسي:

الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري (صدق المحكمين) للمقياس بعرضه بصورته الأولية (27) عبارة على المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية في الجامعات المختلفة، وقد طُلب من المحكمين المحكم على كل عبارة من عبارات أداة الدراسة من حيث الوضوح، سلامة الصياغة، ومدى انتمائها للموضوع، ثم بالتعديل بالإضافة أو الحذف وفقًا لآراء السادة المحكمين وتم إجراء التعديلات التي أقترحها السادة المحكمون على المقياس وذلك للوصول للصورة النهائية والتي اشتملت على (20) عبارة.

- صدق المحك الخارجي: لحساب صدق المحك الخارجي لمقياس الصراع النفسي قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط (ر) بين درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس المكونة من (31) طالبًا من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ودرجاتهم على مقياس (المدهون،2017) وتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (0.625) وهو معامل دال احصائيًا عند مستوى (0.01) مما يُشير إلى صدق المحك الخارجي للمقياس.
- الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي على عينة قدرها (31) طالبًا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، واتضح أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيًا عند مستوى (0.01) و (0.05) حيث كان الحد الأدنى لمعامل الارتباط (0.600) والحد الأعلى لمعامل الارتباط (0.857)، وعليه فإن جميع فقرات المقياس متسقة داخليًا مع المقياس الذي تنتمي له مما يُثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مما يجعلنا نُطبقها على كامل العينة.

الأساليب الاحصائية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ لمعرفة مستوى النوموفوبيا والصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

- اختبار T test للتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
- معامل ارتباط بيرسون؛ لمعرفة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
- وبهدف تطبيق المقاييس اتبع الباحث الإجراءات الآتية:

- إعداد المقاييس بواسطة تطبيق نماذج جوجل (Google Forms)، تم نشر المقياس الكترونيًا على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والتأكد من وضع حقول إلزامية على جميع عبارات المقاييس، للتأكد من الحصول على استجابات على جميع عبارات المقاييس، وقد استغرق توزيع المقاييس وجمعها حوالي خمسة أسابيع.
- فحص الاستجابات قبل تفريغها على ملف (Microsoft Excel)، وتم تفريغ البيانات وإجراء التحليلات الاحصائية المناسبة وذلك من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

تحليل نتيجة أداة الملاحظة النوعية:

في ضوء المشاهدات الميدانية التي أُجريت في مدارس المرحلة الثانوية في مكة المكرمة، يتبين أن البيئة الاجتماعية المحيطة تلعب دورًا بارزًا في ارتفاع مستويات القلق المرتبط باستخدام الهاتف المحمول؛ حيث يساهم ضغط الأقران والأسرة بشكل كبير في تعزيز الحاجة المستمرة للبقاء متصلين رقميًا. وتظهر الفروق الفردية بين الطلاب في مدى التعرض لهذا الصراع النفسي، متأثرة بقدرات التنظيم الذاتي والتحمل النفسي التي تختلف من فرد لآخر.

- كما لوحظ وجود صراع نفسي متداخل لدى الطلاب المصابين بالنوموفوبيا، يتجلى في التنازع بين الرغبة في الانعزال والرغبة في التواصل المستمر؛ مما يزيد من حدة مشاعر القلق والتوتر. وتشير الملاحظات إلى ضعف الوعي بمخاطر الاعتماد الرقمي وتأثيره النفسي بين الطلاب؛ مما يستدعي ضرورة تنفيذ برامج توعوية فعالة في المدارس والأسر لتعزيز فهمهم لهذه الظاهرة.
- من الناحية التعليمية، يُلاحظ أن الصراع النفسي المرتبط بالنوموفوبيا يؤثر سلبًا على تركيز الطلاب وأدائهم الدراسي بسبب التشتت الذهني المستمر الناجم عن القلق. ولذلك، يُوصى بتوفير دعم نفسي وتعليمي يهدف إلى تطوير مهارات التنظيم الذاتي وإدارة التوتر، بالإضافة إلى تعزيز التوازن بين استخدام الأجهزة الرقمية والحياة اليومية للطلاب للمساهمة في تحسين صحتهم النفسية والتحصيل الدراسي.

نتائج السؤال الأول وتفسيرها: ما مستوى النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس النوموفوبيا، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (4)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس النوموفوبيا مرتبة ترتيبًا تنازليًا (ن = 381)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي حسب المتوسط	الترتيب
1	أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار.	2.15	0.783	متوسط	19
2	أتوتر عند نفاد بطارية الجوال الخاص بي.	2.23	0.806	متوسط	10
3	أقضي وقتا طويلا في الجلوس على تطبيقات الجوال.	2.41	0.658	مرتفع	1
4	أقوم بالتأكد باستمرار بأن الجوال موجود في متناول يدي.	2.25	0.673	متوسط	9
5	أشعر بالحاجة المستمرة إلى تحديث حالتي الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي.	2.17	0.889	متوسط	13
6	أشعر بالانزعاج عند إغلاق الجوال الخاص بي أثناء الحصص المدرسية.	2.16	0.918	متوسط	17
7	مجرد عدم القدرة على استخدام الجوال تثير عندي الهلع والشعور بالعزلة.	2.16	0.9	متوسط	15
8	يزداد شغفي باستمرار لمعرفة أخبار المشاهير والأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي.	2.16	0.84	متوسط	14
9	أحتفظ بشاحن الجوال معي باستمرار خوفا من نفاد البطارية.	2.17	0.815	متوسط	12
10	أتوتر إذا لم يكن معي رصيد بيانات في الجوال أو تعذر وصولي إلى شبكة واي فاي.	2.32	0.796	متوسط	5
11	أستخدم الجوال ليلا إلى أن يغلبني النعاس.	2.31	0.804	متوسط	6
12	تعلقي بالجوال قلل من تواصلي مع اصدقائي وجها لوجه.	2.34	0.746	مرتفع	3
13	من الصعب بالنسبة لي التركيز على مهمة أو عمل عندما يكون الجوال بجانبي.	2.16	0.856	متوسط	16
14	أتحقق من الجوال بشكل متكرر حتى لو لم تكن هناك إشعارات أو تحديثات.	2.21	0.76	متوسط	11
15	فقدان الجوال يمثل عندي تجربة مؤلمة.	2.34	0.767	مرتفع	4
16	يزداد القلق عندي إذا انقطعت شبكة الجوال في منطقه ما.	2.35	0.763	مرتفع	2
17	أستخدم الجوال في الأماكن والمواقف التي يكون استخدامه محظورا أو خطيرا مثل القيادة أو المشي.	2.31	0.771	متوسط	7
18	أضع الجوال على مقربة مني باستمرار ولا أستطيع التخلي عنه أبدا.	2.09	0.854	متوسط	20
19	ألتقط الصور الشخصية باستمرار ومقاطع الفيديو وأشاركها بشكل متكرر باستمرار على مواقع التواصل الاجتماعي.	2.3	0.727	متوسط	8
20	تزداد عصبيتي وانفعالاتي عندما لا يكون معي الجوال الخاص بي.	2.15	0.852	متوسط	18
	المتوسط الحسابي العام	2.23	0.798	متوسط	

يتضح من الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة على مقياس النوموفوبيا تراوحت بين (2.09– 2.41) بدرجة تقييم متوسطة؛ حيث حاز على متوسط حسابي اجمالي (2.23)، وقد حازت العبارة رقم (3) (أقضي وقتا طويلا في الجلوس على تطبيقات الجوال) على أعلي متوسط حسابي حيث بلغ (2.41) وبانحراف معياري (0.658) وهو من المستوي المرتفع، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (18) (أضع الجوال على مقربة مني باستمرار ولا أستطيع التخلي عنه أبدا) بمتوسط حسابي (2.09) وانحراف معياري (0.854) وهو من المستوي المتوسط.

في ضوء المشاهدات الميدانية والملاحظات النوعية في مدارس مكة المكرمة، يُفسر المستوى المتوسط للنوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية بأنه يعكس توازنًا بين الاعتماد الرقمي والوعي الجزئي بمخاطره. الدراسات السابقة مثل دراسة (Santle et al,2023) ودراسة (Autade t al,2023) تشير إلى أن الاستخدام المكثف للهاتف المحمول بات ضروريًا للطلاب، خاصة للتواصل الاجتماعي والتعلم، ما يخلق شعورًا بالقلق عند فقدان الاتصال.

كما يُظهر المسح الميداني أن رغم انتشار الاستخدام، هناك قدر من الوعي بضرورة التحكم والتنظيم؛ مما يقلل من حدة النوموفوبيا لمستوى متوسط، وليس مرتفع جدًا. التداخل بين القلق من الانفصال عن الهاتف والصراع النفسي يظهر بوضوح؛ حيث تميل بعض الحالات للشعور بالتوتر، بينما يتعامل آخرون بشكل أكثر توازنًا مع الإدمان الرقمي.

النظريات النفسية تفسر ذلك بأن النوموفوبيا ليست فقط خوفًا من فقدان الهاتف، بل تعبير عن حاجات اجتماعية ونفسية متشابكة، تشمل الرغبة في الانتماء والهروب من التوتر، وهذا ما تعكسه النتائج المتوسطة.

نتائج السؤال الثاني وتفسيرها: ما مستوى الصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصراع النفسي، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (5)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الصراع النفسي مرتبة ترتيبًا تنازليًا (ن = 381)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي حسب المتوسط	الترتيب
1	أجد صعوبة في القدرة على اتخاذ قرارات تتعلق بدراستي.	2.05	0.713	متوسط	20
2	أفقد السيطرة على ذاتي في مواقف كثيره ثم أتراجع عنها.	2.31	0.74	متوسط	7
3	أشعر بالخوف من الفشل باستمرار.	2.29	0.759	متوسط	9
4	اتخوف من تقييم الآخرين لي.	2.31	0.715	متوسط	6
5	يراودني شعور بالحيرة والارتباك باستمرار في علاقتي بالآخرين.	2.11	0.763	متوسط	19
6	أشعر بعدم التوازن في مواقفي واتجاهاتي تجاه الأشياء والأشخاص.	2.34	0.806	مرتفع	4
7	معرفتي لما سيحدث تجعلني في حالة تردد لعمل أشياء جديدة.	2.31	0.82	متوسط	8
8	أجد صعوبة في مواجهة الآخرين والتعامل معهم.	2.37	0.796	مرتفع	1
9	أشعر بالتوتر عند تغيير نمط حياتي الدراسي.	2.25	0.816	متوسط	16
10	يتولد عندي الخوف عند الدخول في أي علاقة صداقة جديدة.	2.28	0.758	متوسط	11
11	أتخوف من الاستقلال في اتخاذ أي قرارات.	2.26	0.829	متوسط	14

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي حسب المتوسط	الترتيب
12	أشعر بالقلق والتوتر عند مواجهة أي مشكلات.	2.25	0.824	متوسط	15
13	يصعب على الهدوء لفترة طويلة.	2.28	0.723	متوسط	10
14	أتوتر باستمرار عند أي تجمعات وأميل إلى الوحدة والعزلة.	2.26	0.813	متوسط	13
15	أشعر بصراع داخلي بين ما أريده وبين الواقع الاجتماعي.	2.17	0.776	متوسط	18
16	يحدث عندي اضطراب انفعالي وقلق باستمرار.	2.34	0.767	مرتفع	3
17	أشعر بالحيرة باستمرار في أفكاري وعدم القدرة على تنظيمها.	2.34	0.736	مرتفع	2
18	يتولد عندي الشعور بالذنب باستمرار.	2.32	0.749	متوسط	5
19	أشعر بتغيرات مزاجية حادة تؤثر على حالتي النفسية.	2.27	0.807	متوسط	12
20	أشعر بالعصبية والغضب الشديد باستمرار.	2.23	0.785	متوسط	17
	المتوسط الحسابي العام	2.26	0.774	متوسط	

يتضح من الجدول رقم (5) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة على مقياس الصراع النفسي تراوحت بين (2.05 – 2.37) بدرجة تقييم مرتفعة؛ حيث حاز على متوسط حسابي اجمالي (2.53)، وقد حازت العبارة رقم (8) (أجد صعوبة في مواجهة الآخرين والتعامل معهم) على أعلي متوسط حسابي حيث بلغ (2.37) وبانحراف معياري (0.769) وهو من المستوي المرتفع، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (1) (أجد صعوبة في القدرة على اتخاذ قرارات تتعلق بدراستي) بمتوسط حسابي (2.05) وانحراف معياري (0.713) وهو من المستوي المتوسط.

النتائج التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط للصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة تتوافق مع العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (المدهون، 2017) ودراسة (دبار وعليوي، 2019) التي تؤكد أن الصراع النفسي لدى المراهقين تتولد منه ضغوط متوسطة نتيجة التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي يواجهونها. المشاهدات الميدانية التي تمت عبر الملاحظة النوعية أظهرت أن الطلاب يعيشون توترات ونزاعات داخلية تتعلق بموازنة متطلبات المدرسة، الأسرة، والرغبة في الاستقلالية؛ مما يفسر المستوى المتوسط للصراع النفسي بدلًا من أن يكون منخفضًا أو مرتفعًا.

من المنظور التفسيري، يمكن فهم هذا المستوى المتوسط على أنه يعكس حالة ديناميكية حيث يتصارع الطلاب مع ضغوط متعددة ولكن يمتلكون بعض الموارد النفسية والاجتماعية التي تساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط بشكل نسبي. النمو النفسي والتغيرات الهرمونية أيضًا تلعب دورًا في تعقيد الصراع النفسي دون أن تتركه في مستوياته الحادة، ما يعكس التفاوت في استجابات الطلاب حسب بيئتهم ودعمهم النفسي والاجتماعي.

كما أن وجود هذا المستوى من الصراع النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في مكة المكرمة له آثار نفسية وتربوية ملموسة. نفسيًا، يزداد القلق والتوتر والاكتئاب؛ مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية ويزيد من حالات التشتت الذهني والانعزال الاجتماعي. تربويًا، يؤدي ذلك إلى ضعف التركيز والتحصيل الدراسي، وتراجع المشاركة الفعالة في الأنشطة المدرسية، مع تأثير واضح على الأداء الأكاديمي. من الناحية الاجتماعية، يواجه الطلاب صعوبات في التواصل مع الأسرة والأقران؛ مما يحد من الدعم النفسي المتوفر لهم. بناءً على ذلك، تبرز الحاجة الضرورية لتوفير برامج دعم نفسي وتربوي تستهدف تنمية مهارات التكيف وإدارة الضغوط لتعزيز التوازن النفسي والأداء الدراسي لدى الطلاب.

نتائج السؤال الثالث وتفسيرها: ما الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بعمل اختبار T test للتعرف على الفروق في متغير النوع (طلاب وطالبات) على مقياسي النوموفوبيا والصراع النفسي حيث بلغ عدد الطلاب من إجمالي مجتمع الدراسة (191) بنسبة 50.13 % بينما بلغ عدد الطالبات (190) بنسبة 49.87 %

جدول رقم (6)

اختبار T يوضح مدي وجود فروق وفقا لفئة المستجيبين فيما يتعلق بالنوموفوبيا والصراع النفسي وفقا للنوع (طلاب وطالبات)

المتغير	حجم العينة		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		قيمة T		مستوي الدلالة
	طالب	طالبة	طالب	طالبة	طالب	طالبة	الجدولية	المحسوبة	
تطبيقات الذكاء الاصطناعي والصحة النفسية	191	190	24.066	20.121	84.691	95.558	0.02	4.78	0.05

يظهر من الجدول رقم (6) أنه يوجد فروق بين الطلاب والطالبات في النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي، وهذه الفروق لصالح الطالبات.

النتيجة التي أظهرت وجود فروق في النوموفوبيا وعلاقتها بالصراع النفسي لصالح الطالبات تتفق مع العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (عظيم،2023) ودراسة (مخامرة،2023) ودراسة (Santle et al,2022) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر عرضة لمخاوف فقدان الاتصال بالهاتف المحمول مقارنة بالذكور. تعزى هذه الفروقات في الغالب إلى عوامل متعددة مثل الحساسية العاطفية الأعلى لدى الإناث، والقدرة الأكبر على التعبير عن المشاعر والقلق، بالإضافة إلى أن الإناث غالبًا ما يكنّ أكثر تعلقًا بالتواصل الاجتماعي عبر الهواتف الذكية، ما يزيد من احتمالية شعورهن بالخوف من الانفصال عنها.

من الناحية النفسية، تشير الدراسات إلى أن الإناث يظهرن مستويات أعلى من القلق الاجتماعي والتوتر النفسي المرتبطين بالنوموفوبيا؛ حيث ترتبط حاجتهن للتواصل المستمر مع زيادة الإحساس بالصراع النفسي أثناء الانفصال عن الهاتف. كما تبرز نظرية المعالجة المعرفية أهمية إدراك الإناث للمخاطر المحتملة الناتجة عن فقدان الهاتف؛ مما يزيد من تفاقم قلقهن وصراعهن النفسي، مقارنة بالذكور الذين قد يكونون أقل تأثرًا في هذا السياق.

في ضوء هذه النتائج، يمكن تفسير أن الطالبات أكثر عرضة للنوموفوبيا لأنهن يملكن حساسية نفسية واجتماعية تجعل ارتباطهن بالهاتف أكثر تأثيرًا على حالتهم النفسية، إضافة إلى دور الأدوار الاجتماعية والثقافية التي تشجعهن على تعزيز العلاقات الاجتماعية والاتصال المستمر. بالتالي، فإن معاناة الطالبات من النوموفوبيا ترتبط بارتفاع مستويات الصراع النفسي مقارنة بالطلاب الذكور، وهو ما يستدعي اهتمامًا خاصًا في تقديم الدعم النفسي والتربوي لهذه الفئة.

نتائج السؤال الرابع وتفسيرها: ما العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بعمل علاقة ارتباطية بين المتغيرين بطريقة بيرسون

جدول رقم (7)

قياس العلاقة الارتباطية بين متغير النوموفوبيا والصراع النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط	0.718**
النوموفوبيا – الصراع النفسي	مستوي الدلالة	0.001
	القرار الاحصائي	معنوي
	العينة	322

(**) Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

تشير بيانات الجدول رقم (7) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين النوموفوبيا والصراع النفسي، وهي علاقة إيجابية طردية أي أنه كلما زاد مستوى النوموفوبيا كلما ارتفع مستوي الصراع النفسي.

النتائج التي أظهرت علاقة إيجابية طردية بين النوموفوبيا والصراع النفسي تتسق مع عدد من الدراسات السابقة مثل دراسة (Tropil et al,2021) ودراسة (Demircioglu&Genc,2023) التي أكدت أن الاعتماد المبالغ على الهواتف المحمولة يُسهم في زيادة مستويات القلق والتوتر النفسي لدى الأفراد. وفقًا للنظريات ونموذج يلدريم وكوريا رباعى الابعاد والنموذج التنبؤى النفسى، فإن النوموفوبيا تنشأ من مخاوف مستمرة لفقدان التواصل الرقمي؛ مما يولد حالة دائمة من الانزعاج الذهني وزيادة الصراع الداخلي. وتُظهر النظريات الاجتماعية أن التفاعل المستمر مع التكنولوجيا يعزز من الشعور بالاعتمادية، وبالتالي يؤثر سلبًا على التوازن النفسي؛ مما يفسر هذا الارتباط الطردي بين النوموفوبيا والصراع النفسي.

كما تؤكد المشاهدات الميدانية التي تمت عبر الملاحظة النوعية أن الطلاب الذين يعانون من ارتفاع معدلات النوموفوبيا يظهرون أعراضًا نفسية واضحة مثل القلق، التوتر، وحالة عدم الاستقرار النفسي. هذه المشاهدات تعزز الفهم النظري بأن النوموفوبيا لا تقتصر على مجرد خوف من فقدان الهاتف، بل تعبر عن حالة نفسية مركبة ترتبط بالاعتمادية الشديدة على الاتصال الرقمي؛ حيث تترجم هذه الحالة إلى صراع نفسي ظاهر في سلوك الطلاب وأدائهم الذهني والاجتماعي.

من منظور التفسير النفسي، يُمكن فهم زيادة النوموفوبيا باعتبارها دليلًا على تعقيد العلاقة بين الفرد وتكنولوجيا الاتصالات الحديثة؛ حيث تتحول الحاجة إلى التواجد الدائم على الشبكات إلى عامل ضاغط نفسي يزيد من مستويات الصراع الداخلي. هذا الصراع يعكس أبعادًا مختلفة من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقيمة الذاتية، الانتماء الاجتماعي، وضغوط الأداء الأكاديمي والاجتماعي؛ مما يستوجب تحليلًا دقيقًا لآليات المواجهة والحد من التأثيرات السلبية، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء النظرية السلوكية والتي تُفسر استخدام الهاتف المحمول بشكل مفرط باعتباره سلوك مُتعلم بمعنى أن الوسط الاجتماعي الموجود به الطالب أو الشخص يلعب دور في هذا السلوك.

وبالتالي تؤكد هذه النتائج الميدانية على أهمية تطوير تدخلات نفسية وسلوكية تهدف إلى تقليل الاعتماد النفسي على الهواتف الذكية، وتعزيز استراتيجيات التكيف النفسي لدى الطلاب. كما تدعو إلى تعزيز الوعي بأعراض النوموفوبيا وتأثيراتها، لتصميم برامج تعليمية وتربوية تساهم في تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والحفاظ على الصحة النفسية.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها إلى ما يلي:

- توصي الدراسة بمزيد من الدراسات حول النوموفوبيا وتأثيرها على أبعاد نفسية أخرى للطلاب.
- تصميم برامج إرشادية تعمل على تنمية الاهتمام بالحصة الدراسية للطلاب والابتعاد عن الهواتف الذكية.

- تصميم برامج إرشادية تستهدف تدعيم مستوى الصحة النفسية من خلال تدعيم مستوى الثقة بالذات والقدرة على اتخاذ القرارات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
- تعزيز دور المدارس عن طريق التوعية النفسية للطلاب من خلال تنظيم ورش عمل حول إدارة القلق والصراع النفسي المرتبط بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية.
- تفعيل دور المرشدين التربويين من خلال تقديم جلسات دعم نفسي منتظمة لاكتشاف مبكر لأعراض النوموفوبيا والصراع النفسي، مع توفير استراتيجيات تأقلم فعالة.
- توعية أولياء الأمور عن طريق عقد لقاءات دورية لشرح مخاطر الاعتماد الرقمي وتأثيره على الصحة النفسية، وتحفيزهم على مراقبة استخدام أبنائهم للهواتف وتشجيع التوازن في الحياة الرقمية والحقيقية.

البحوث والدراسات المستقبلية المقترحة:

في ضوء النتائج السابقة يمكن اقتراح البحوث التالية والتي مازالت هناك حاجة مُلحة في تقديم نتائج حولها وهي:

- إجراء دراسة تتناول متغيرات الدراسة الحالية لدى عينات أخرى مثل طلاب الجامعة أو الموظفين بالمؤسسات المختلفة.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على الحد من النوموفوبيا في تدعيم الثقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على الحد من النوموفوبيا في تعزيز الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- دراسة مقارنة بين الطلاب والطالبات حسب الإقامة (ريف– حضر– بادية) للتعرف على النوموفوبيا وعلاقته بالصحة النفسية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

الباشا، جبران. (2017). مستوى الصراع النفسي لدى طلبة جامعة حجة في الجمهورية اليمنية، مجلة القراءة والمعرفة، 18(202)، 261-279.

بديعة، واكلى وكهينة، جنان. (2019). علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بظهور اضرابات سلوكية لدى المراهق – السلوك العدواني نموذجا، *مجلة الصحة العقلية والعلوم العصبية*، *1*(2)، 33 – 48.

بهلول، نجوى والسميري، نجاح. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهقين، *المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم النفسية والاجتماعية*، *1*(4)، 348 – 363.

الجاسر، لولوة. (2018). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، *مجلة البحث العلمي في التربية*، *19*(17)، 591 – 612.

الخياط، رعد. (2014). نوموفوبيا رهاب جديد وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعي – دراسة استكشافية، *مجلة دراسات نفسية*، *26*(3)، 361-392.

دبار، حنان وعليوى، نوال. (2019). الصراعات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بظهور السلوك العدواني لدى المراهق (دراسة مقارنة)، *مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية*، *2*(1)، 164 – 177.

شكر، إيمان. (2019). النوموفوبيا وعلاقته بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المراهقات "دراسة سيكومترية –كلينيكية"، *مجلة كلية التربية ببنها*، *4*(120)، 525 – 590.

شويعل، سامية وشليحي، رابح. (2012). آليات تشخيص الصراع النفسي الاجتماعي لدى مترشحي البكالوريا وآلية تفعيل دور الإرشاد دراسة نفس تربوية (في) *الملتقى الوطني الأول حول: واقع وطرق الإرشاد في تيسير الصراعات النفسية الاجتماعية في الجزائر*.

عبد العال، سهير. (2023). النوموفوبيا وعلاقتها بالهشاشة النفسية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، *مجلة بحوث ودراسات الطفولة بجامعة بني سويف*، *5*(10)، 134 – 226.

عثمان، عبدالسلام. (2022). "اضطراب الخوف من فقدان المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز"، *المجلة العربية للنشر العلمي*، (43)، 197 – 229.

عثمان، نورا. (2021). "النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا"، *مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس*، *2*(45)، 487-566.

عظيم، وجدان. (2023). الخوف من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا)، *مجلة آداب المستنصرية*، *47*(104)، 839-865.

مخامرة، تامر. (2023). *النوموفوبيا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الخليل*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.

المدهون، عبدالكريم سعيد. (2017). الصراع النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة كليات جامعة فلسطين بغزة، *مجلة دراسات وأبحاث: المجلة العربية الإنسانية والاجتماعية*، *9*(27)، 63-78.

مسعد، صافيناز. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصية لدى طلاب الجامعة، *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية*، *30*(1)، 1651- 1774.

الهزاع، هند. (2020). الصراع النفسي علاقته بالصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت، *مجلة العلوم التربوية*، *3*(1)، 392 – 419.

Arabic References:

Abukhanova A., Almukhambetova B., Mamekova A., Spatay A. and Danikeyeva A.(2024). Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety. Front. Educ. 9:1365220. doi: 10.3389/feduc.2024.1365220.

al-Bāshā, Jubrān. (2017). mustawá al-ṣirā‘ al-nafsī ladá ṭalabat Jāmi‘at ḥujjat fī al-Jumhūrīyah al-Yamanīyah, Majallat al-qirā’ah wa-al-ma‘rifah, 18(202), 261-279.

al-Hazzā‘, Hind. (2020). al-ṣirā‘ al-nafsī ‘alāqatihi bālṣlābh al-nafsīyah ladá ṭālibāt al-marḥalah al-thānawīyah bi-Dawlat al-Kuwayt, Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawīyah, 3 (1), 392-419.

al-Jāsir, Lūluwah. (2018). Iḍṭirāb al-khawf min fuqdān al-hātif al-maḥmūl (alnwmwfwbyā) wa-‘alāqatuhu bālthṣyl al-dirāsī ladá ṭalabat al-Ta‘līm al-thānawī bi-Dawlat al-Kuwayt, Majallat al-Baḥth al-‘Ilmī fī al-Tarbiyah, 19(17), 591-612.

al-Khayyāṭ, Ra‘d. (2014). nwmwfwbyā Ruhāb jadīd wa-‘alāqatuhu bi-al-baḥth al-ḥissī wa-alqalaq al-ijtimā‘ī – dirāsah istikshāfīyah, Majallat Dirāsāt nafsīyah, 26 (3), 361-392.

al-Mad′hūn, ‘Abd-al-Karīm Sa‘īd. (2017). al-ṣirā‘ al-nafsī wa-‘alāqatuhu bi-ba‘ḍ al-mutaghayyirāt ladá ‘ayyinah min ṭalabat Kullīyāt Jāmi‘at Filasṭīn bi-Ghazzah, Majallat Dirāsāt wa-abḥāth : al-Majallah al-‘Arabīyah al-Insānīyah wa-al-Ijtimā‘īyah, 9 (27), 63-78.

Anggraeni, R. A., Weda, S. and Iskandar, I. (2022). Psychological conflict of the main character in Paul Greenrass movie Captain Philips, Journal of English linguistics and literature studies, 2 (1),55-61. doi: 10.26858/eliterate.v1i2,%20April.34095.

Autade, M. M.(2023). Nomophobia and its Relation with self-esteem among young adults, the international journal Psychology, 11(4),3350-3356. doi: 10.25215/1104.320.

Badī‘ah, ’yt wkhynh, Jinān. (2019). ‘alāqat al-Idmān ‘alá mawāqi‘ al-tawāṣul al-ijtimā‘ī bẓhwr aḍrābāt sulūkīyah ladá al-murāhiq-al-sulūk al-‘Adwānī namūdhajan, Majallat al-Ṣiḥḥah al-‘aqlīyah wa-al-‘Ulūm al-‘aṣabīyah, 1(2), 33-48.

Bahlūl, Najwá wālsmyry, Najāḥ. (2022). alnwmwfwbyā wa-‘alāqatuhā bālāghtrāb al-nafsī ladá al-murāhiqīn, al-Majallah al-Ifrīqīyah lil-Dirāsāt al-mutaqaddimah fī al-‘Ulūm al-nafsīyah wa-al-Ijtimā‘īyah, 1 (4), 348-363.

Bhardway, C. and Singh, M.(2024). the Relationship of Nornophobia and loneliness on Psychological well-being among young Adults, the international journal of Indian psychology, 12 (2),326-332. doi: 10.25215/1202.443.

Bhattacharya, S. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. Journal of Family Medicine and Primary Care, 8(3), 741-747. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6510111

Ceobanu, C. M., Marian, A. L., & Apostolache, R. (2023). Glimpse on 21st century new phobias; a predictive model of nomophobia. Frontiers in Public Health, 11, 1252099. https://www.frontiersin.org/ journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1252099/full.

Chicago Analysis. (2024, October 24). Understanding Conflict: Harnessing Inner Strength for Personal Growth. Retrieved from https://chicagoanalysis.org/blog/psychoanalysis/conflict-psychoanalysis/ .

Conflict Science Institute. (2024). The Conflict Model. Retrieved September 12, 2025, from https://www.conflictscienceinstitute.com/csi-concepts/conflict-model/

Davies, P. T., & Sturge-Apple, M. L. (2007). Emotional Security Theory and Children's Responses to Interparental Conflict. PMC, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2765509/

Dbār, Ḥanān w'lywá, Nawāl. (2019). al-ṣirā'āt al-nafsīyah wa-al-Ijtimā'īyah wa-'alāqatuhā bẓhwr al-sulūk al-'Adwānī ladá al-murāhiq (dirāsah muqāranah), Majallat al-Ibrāhīmī lil-Dirāsāt al-nafsīyah wa-al-tarbawīyah, 2 (1), 164-177.

Demircioglu, G. and Genc, H.(2023). the effect of Nomophpbia on posture, Anxiety, sleep Quality, and physical Activity in university students, BAU Health and innovation,1(1),7-12. doi: 10.14744/bauh.2023.54264.

Joy, B. K., Peedikayil, S. M.T. and Fernandes, P. V.(2024). A standy on the Relationship between Nomophobia and Quality of sleep Among Narsing students in a selected Nursing institution at mangaluru. Journal of Health and Allied sciences. doi: 10.1055/s-0044-1792030.

Maghaireh, D. F. A. L., et al. (2025). Acute Nomophobia and Its Psychological Correlates in Adolescents. PLoSOne.https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11924110/.

Mkhāmrh, Tāmir. (2023). alnwmwfwbyā wa-'alāqatuhā bālqlq al-ijtimā'ī ladá ṭalabat Jāmi'at al-Khalīl, Risālat mājistīr ghayr manshūrah, Jāmi'at al-Khalīl, Filasṭīn.

Mus'ad, Ṣāfīnāz. (2022). alnwmwfwbyā wa-'alāqatuhā bāl'wāml al-sittah lil-shakhṣīyah ladá ṭullāb al-Jāmi'ah, Majallat Qiṭā' al-Dirāsāt al-Insānīyah, 30 (1), 1651-1774.

Onward Psychological Services. 24April 2025, What is internal psychological conflict https://www.onwardpsychservices.com/blog/what-is-internal-psychological-conflict

Oyola, E. M., Pintado, l. C., Barbara F. (2022). Nomophobia and its Effects on the Psychosocial and Physical Health of university Students, HETS online Journal, 12 (2), 5-37. Doi: 10.55420/2693.9193.v12.n2.53.

Ratakonda, N. (2025). The Psychology of Sexting: How Risk and Nomophobia Interrelate. International JournalofPsychology.https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12303915

Rodríguez-García, A. M., et al. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being Without a Mobile Phone. Journal of Behavioral Addictions, Article 833. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7013598/.

Santl, L., Brajkovic, L. and Kopilaš, V.(2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. Eur. J. Investig Health Psychol. Educ, 12, 716–730. doi: 10.3390/ejihpe12070053

Shukr, Īmān. (2019). alnwmwfwbyā wa-'alāqatuhu bqlq al-infiṣāl 'an al-usrah ladá al-murāhiqāt "dirāsah sykwmtryh-klynykyh", Majallat Kullīyat al-Tarbiyah bbnhā, 4 (120), 525-590.

Shwy'l, Sāmiyah wshlyḥy, Rābiḥ. (2012). ālīyāt tashkhīṣ al-ṣirā' al-nafsī al-ijtimā'ī ladá mtrshḥy albkālwryā wa-ālīyat Taf'īl Dawr al-Irshād dirāsah nafs tarbawīyah (fī) al-Multaqá al-Waṭanī al-Awwal ḥawla : wāqi' wa-ṭuruq al-Irshād fī Taysīr al-ṣirā'āt al-nafsīyah al-ijtimā'īyah fī al-Jazā'ir.

Srivastava, S. (2025). Nomophobia as an Emerging Psychopathology. Journal of Behavioral Addictions. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12274209/

Tropil, B., Unsal, E., Yildiz, E. and Pekcetin, S.(2021). Relationship between nomophobia and occnpational performance among university students, British journal of occnpational therapy, 84 (7) 441-445. doi: 10.1177/0308022620950984.

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and

validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137. https://dr.lib.iastate.edu/ server/ api/core/bitstreams/fd0e2cee-d665-46d3-9036-04fbfd973e2d/ content.

Zhang, T. (2025). Nomophobia, Psychopathology, and Smartphone-Inferred Behaviors. JMIR Formative Research,https://formative.jmir.org/2025/1/e57512.

‘Abd al-‘Āl, Suhayr. (2023). alnwmwfwbyā wa-‘alāqatuhā bālhshāshh al-nafsīyah ladá ṭālibāt Kullīyat al-Tarbiyah lil-Ṭufūlah al-mubakkirah, Majallat Buḥūth wa-dirāsāt al-ṭufūlah bi-Jāmi‘at Banī Suwayf, 5 (10), 134 – 226.

‘Aẓīm, Wijdān. (2023). al-khawf min fuqdān al-hātif alnqāl (alnwmwfwbyā), Majallat ādāb al-Mustanṣirīyah, 47(104), 839-865.

‘Uthmān, Nūrā. (2021). “alnwmwfwbyā (al-khawf min fuqdān al-hātif al-maḥmūl) wa-‘alāqatuhu bnmṭ al-ḥayāh wa-al-ṣiḥḥah al-nafsīyah ladá ‘ayyinah min al-murāhiqīn fī ẓill jā’ḥh kwrwnā”, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah bi-Jāmi‘at ‘Ayn Shams, 2 (45), 487-566.

‘Uthmān, ‘Abdussalām. (2022). “Iḍṭirāb al-khawf min fuqdān al-maḥmūl (alnwmwfwbyā) wa-‘alāqatuhu bālthṣyl al-dirāsī ladá ‘ayyinah min ṭullāb Kullīyat al-Ādāb bi-Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz”, al-Majallah al-‘Arabīyah lil-Nashr al-‘Ilmī, (34), 197-229.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

المقياس الأول

مقياس النوموفوبيا لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة

البيانات الأولية:

الاسم: ..... (اختياري)

1- النوع : ..... (طالب) (طالبة)

2- يقوم الباحث بعمل دراسة بعنوان (النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة) ويُقصد بالنوموفوبيا وهي الحالة النفسية للشخص الذي لا يستطيع الاستغناء عن هاتفه المحمول ويشعر بخوف كبير عند الانفصال عنه أو عدم استخدامه.

مع الشكر لتعاونكم في إنجاح هذه الدراسة

م	العبارات	دائمًا	أحيانًا	نادرًا
1	أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار.			
2	أتوتر عند نفاد بطارية الجوال الخاص بي.			
3	أقضي وقتا طويلا في الجلوس على تطبيقات الجوال.			
4	أقوم بالتأكد باستمرار بأن الجوال موجود في متناول يدي.			
5	أشعر بالحاجة المستمرة إلى تحديث حالتي الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي.			
6	أشعر بالانزعاج عند إغلاق الجوال الخاص بي أثناء الحصص المدرسية.			
7	مجرد عدم القدرة على استخدام الجوال تثير عندي الهلع والشعور بالعزلة.			
8	يزداد شغفي باستمرار لمعرفة أخبار المشاهير والأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي.			
9	أحتفظ بشاحن الجوال معي باستمرار خوفا من نفاد البطارية.			
10	أتوتر إذا لم يكن معي رصيد بيانات في الجوال أو تعذر وصولي إلى شبكة واي فاي.			
11	أستخدم الجوال ليلا إلى أن يغلبني النعاس.			
12	تعلقي بالجوال قلل من تواصلي مع اصدقائي وجها لوجه.			
13	من الصعب بالنسبة لي التركيز على مهمة أو عمل عندما يكون الجوال بجانبي.			
14	أتحقق من الجوال بشكل متكرر حتى لو لم تكن هناك إشعارات أو تحديثات.			
15	فقدان الجوال يمثل عندي تجربة مؤلمة.			
16	يزداد القلق عندي إذا انقطعت شبكة الجوال في منطقه ما.			
17	أستخدم الجوال في الأماكن والمواقف التي يكون استخدامه محظورا أو خطيرا مثل القيادة أو المشي.			
18	أضع الجوال على مقربة مني باستمرار ولا أستطيع التخلي عنه أبدا.			
19	ألتقط الصور الشخصية باستمرار ومقاطع الفيديو وأشاركها بشكل متكرر باستمرار على مواقع التواصل الاجتماعي.			
20	تزداد عصبيتي وانفعالاتي عندما لا يكون معي الجوال الخاص بي.			

المقياس الثاني

مقياس الصراع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة

البيانات الأولية:

الاسم: ..... (اختياري)

النوع : ..... (طالب) (طالبة)

يقوم الباحث بعمل دراسة بعنوان (النوموفوبيا وعلاقته بالصراع النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة) ويُقصد بالصراع النفسي حالة من عدم الارتياح أو الضغط النفسي الناتج عن التعارض أو عدم التوافق بين رغبتين أو حاجتين أو أكثر من رغبات الفرد أو احتياجاته؛ الأمر الذي يؤدي إلى حيرة الفرد وارتباكه وتردده وتؤثر هذه الحالة على البناء النفسي للشخصية ويسبب انحرافات سلوكية أو أعراض نفسية.

مع الشكر لتعاونكم في إنجاح هذه الدراسة

م	العبارات	دائمًا	أحيانًا	نادرًا
1	أجد صعوبة في القدرة على اتخاذ قرارات تتعلق بدراستي.			
2	أفقد السيطرة على ذاتي في مواقف كثيره ثم أتراجع عنها.			
3	أشعر بالخوف من الفشل باستمرار.			
4	الخوف من تقييم الآخرين لي.			
5	يراودني شعور بالحيرة والارتباك بإستمرار في علاقتي بالآخرين.			
6	أشعر بعدم التوازن في مواقفي واتجاهاتي تجاه الأشياء والأشخاص.			
7	معرفتي لما سيحدث تجعلني في حالة تردد لعمل أشياء جديدة.			
8	أجد صعوبة في مواجهة الآخرين والتعامل معهم.			
9	أشعر بالتوتر عند تغيير نمط حياتي الدراسي.			
10	يتولد عندي الخوف عند الدخول في أي علاقة صداقة جديدة.			
11	أتخوف من الاستقلال في اتخاذ أي قرارات.			
12	أشعر بالقلق والتوتر عند مواجهة أي مشكلات.			
13	يصعب على الهدوء لفترة طويلة.			
14	أتوتر باستمرار عند أي تجمعات وأميل إلى الوحدة والعزلة.			
15	أشعر بصراع داخلي بين ما أريده وبين الواقع الاجتماعي.			
16	يحدث عندي اضطراب انفعالي وقلق باستمرار.			
17	أشعر بالحيرة باستمرار في أفكاري وعدم القدرة على تنظيمها.			
18	يتولد عندي الشعور بالذنب باستمرار.			
19	أشعر بتغيرات مزاجية حادة تؤثر على حالتي النفسية.			
20	أشعر بالعصبية والغضب الشديد باستمرار.			

معلومات عن الباحث

د.علي بـــن عبداللـــه الســـويهري، أستاذ علم نفس المشارك بقسم التربية، بكلية اللغة العربية والعلوم الإنسانية، الجامعة الإسلامية، (المملكة العربية السعودية). حاصل على درجة الدكتوراة في الإرشاد النفسي من جامعة الإمام محمد بن سعود عام 1438هـ، تدور اهتماماته البحثية حول قضايا الإرشاد النفسي.

Biographical Statement

Author's name is a/an Full/Associate/ Assistant/Professor ALI ABDULLAH ALSWIHRI of psychology in the Department of EDUCATION College of Arabic language And Human sciences Eslamic University. Prof/Dr. Psychological guidance received his PhD degree in1438 (YEAR) from Alemam Mohamad bin soud University. His\Her research interests include Psychological guidance

mail:swaihri@iu.edu.sa