العلاقة بين النوموفوبيا وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة

د. سلمان فهد سعيد القحطاني
قسم علم النفس – كلية التربية – جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز
sf.alqahtani@psau.edu.sa

أ.د. خالد أحمد عبدالعال إبراهيم
قسم علم النفس التربوي – كلية التربية – جامعة سوهاج
khaled_ibrahim@edu.sohag.edu.eg

The authors extend their appreciation to Prince Sattam bin Abdulaziz University for funding this research work through the project number (PSAU/2026/02/45162)

تاريخ إرسال البحث: 14-6-2026م
تاريخ قبول البحث: 1-7-2026م

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية المباشرة بين النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف الذكي أو انقطاع شبكته) وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعات السعودية، في محاولة لتقديم دليل كمي واضح حول كيفية تأثير الاعتماد الرقمي المفرط في الصورة الذاتية للفرد. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة أساسية قوامها (380) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والنظرية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل المجتمع. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس النوموفوبيا (NMP-Q) الذي طوره يلدرم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015)والمكون من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: عدم القدرة على التواصل، وفقدان الترابط بالشبكة، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، والتخلي عن وسائل الراحة، بالإضافة إلى مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) الذي طوره روزنبرغ (Rosenberg, 1965) والمكون من (10) فقرات موزعة على بعدين هما: تقدير الذات الإيجابي وتقدير الذات السلبي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين النوموفوبيا الكلية وتقدير الذات الكلي، حيث بلغ معامل الارتباط .(r = −0.45) كما كشفت مصفوفة الارتباطات الموسعة أن بعد "فقدان الترابط بالشبكة" هو الأكثر ارتباطاً سلبياً بتقدير الذات الكلي(r = −0.48) ، يليه بعد "عدم القدرة على التواصل(r = −0.44) "، ثم "عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات(r = −0.38) "، وأخيراً "التخلي عن وسائل الراحة− r =) " .(0.35وخلصت الدراسة إلى أن النوموفوبيا تمثل مؤشراً نفسياً مهماً يرتبط سلباً بتقدير الذات، وأن أبعادها الانفعالية والاجتماعية (فقدان الترابط والتواصل) أكثر تأثيراً في تآكل الصورة الذاتية من أبعادها المعرفية (الوصول للمعلومات) والعملية (التخلي عن الراحة). وأوصت الدراسة بتفعيل برامج التوعية بالصحة الرقمية التي تستهدف تعزيز التواصل الواقعي، وتدريب الطلاب على مهارات التنظيم الذاتي، وإجراء المزيد من البحوث الطولية لتأكيد الاتجاه السببي للعلاقة.

الكلمات المفتاحية :النوموفوبيا، تقدير الذات، طلاب الجامعة، الاعتماد الرقمي، الصحة النفسية.

The Relationship between Nomophobia and Self-Esteem among University Students

Abstract:

The present study aimed to investigate the nature of the direct correlational relationship between nomophobia (the pathological fear of losing one's smartphone or losing network connectivity) and self-esteem among a sample of Saudi university students, in an attempt to provide clear quantitative evidence regarding the impact of excessive digital dependence on an individual's self-image. The study adopted a descriptive correlational approach and was administered to a primary sample of (380) male and female students from scientific and humanities specializations,

who were selected using a stratified random sampling method to ensure representation of the population. The study instruments included the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), developed by Yildirim and Correia (2015), which consists of (20) items distributed across four dimensions: inability to communicate, losing connectedness, inability to access information, and giving up convenience, in addition to the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), developed by Rosenberg (1965), which consists of (10) items distributed across two dimensions: positive self-esteem and negative self-esteem. The results indicated a statistically significant inverse correlational relationship at the (0.01) level between total nomophobia and total self-esteem, with a correlation coefficient of (r = -0.45). Furthermore, the expanded correlation matrix revealed that the "losing connectedness" dimension was the most negatively correlated with total self-esteem (r = -0.48), followed by the "inability to communicate" dimension (r = -0.44), then the "inability to access information" dimension (r = -0.38), and finally "giving up convenience" (r = -0.35). The study concluded that nomophobia represents a significant psychological indicator negatively associated with self-esteem, and that its emotional and social dimensions (losing connectedness and communication) have a greater impact on the erosion of self-image than its cognitive (access to information) and practical (giving up convenience) dimensions. The study recommended activating digital health awareness programs aimed at promoting real-world communication, training students in self-regulation skills, and conducting further longitudinal research to confirm the causal direction of the relationship.

Keywords: Nomophobia, Self-Esteem, University Students, Digital Dependence, Mental Health.

المقدمة والإطار النظري

يشهد العالم المعاصر تحولاً رقمياً غير مسبوق، لم يعد فيه الهاتف الذكي مجرد أداة للتواصل، بل أصبح امتداداً للذات، ونافذة على العالم، ومصدراً رئيساً للتفاعل الاجتماعي والمعرفي. وقد شكل هذا التحول الرقمي أحد أكثر الموضوعات تداولاً في المشهد العلمي المعاصر، حيث أشارت دراسة رضا ونذير (2024) –التي حللت الإنتاج العلمي في قاعدة بيانات –Scopus إلى تصدر موضوعات التقنيات الرقمية والرقمنة للمشهد البحثي، مع نشاط كبير في ميادين العلوم الإنسانية والاجتماعية (رضا ونذير، 2024). ولم يقتصر هذا الاعتماد على الجانب النظري، بل امتد ليشكل واقعاً معاشاً، خاصة في سياقات التعليم عن بعد، إذ كشفت دراسة صالح والمجبري (2021) عن اعتماد الغالبية العظمى من الشباب الجامعي الليبي على تطبيقات الإعلام الرقمي (كتليجرام، فيسبوك، وواتساب) في عملياتهم التعليمية (صالح والمجبري، 2021). كما أكدت دراسة سبيط ومضحي (2021) أن الجاليات العربية في المهجر لجأت إلى الإعلام الرقمي بوصفه شرياناً رئيساً للحصول على المعلومات أثناء الأزمات (سبيط ومضحي، 2021).

ومع تزايد هذا الاعتماد المكثف والمتعدد الأوجه، برزت أنماط سلوكية جديدة تعكس عمق التماهي بين الفرد وهاتفه، حتى بات الخوف المرضي من فقدانه أو انقطاع شبكته أو نفاد شحنه يمثل اضطراباً نفسياً معاصراً أطلق عليه مصطلح النوموفوبيا (Nomophobia) في عام 2008، وهو اختصار لعبارة No"

) "Mobile Phone Phobiaالشال، 2015). ولم يعد هذا المصطلح مجرد وصف طريف للقلق اليومي، بل تحول إلى متغير نفسي مركزي يستأثر باهتمام الباحثين في علم النفس الرقمي والصحة النفسية، خصوصاً بعد أن دعت دراسات رائدة مثل دراسة Bragazzi & Del Puente (2014) إلى إدراجه ضمن التصنيفات التشخيصية المعتمدة .(Bragazzi & Del Puente, 2014) وقد عرفت النوموفوبيا بأنها "الخوف غير العقلاني من البقاء دون هاتفك المحمول أو عدم القدرة على استخدام هاتفك لأي سبب من الأسباب " (Bragazzi & Del Puente, 2014, p. 156)، وهي تتميز بثلاثة أعراض رئيسية: القلق من عدم القدرة على التواصل، والقلق من فقدان الاتصال بالإنترنت، والقلق من عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات.

على المستوى العالمي، أظهرت الدراسات الأجنبية تنامياً مقلقاً لهذه الظاهرة؛ فدراسة Vagka et al. (2023)على عينة يونانية مكونة من (1060) طالباً جامعياً كشفت أن أكثر من نصف طلاب الجامعة يعانون من مستويات متوسطة إلى عالية من النوموفوبيا، وأن الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض كانوا أكثر عرضة للإصابة بها بمقدار الضعف تقريباً (نسبة الأرجحية المعدلة = 1.99) .(Vagka et al., 2023) كما أكدت دراسة Baby et al. (2025) في الهند وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين النوموفوبيا وتقدير الذات ($r = -0.32$, $p = 0.05$) لدى طلاب الطب، ووجدت أن (35.75%) من المشاركين كانوا يعانون من تدني تقدير الذات .(Baby et al., 2025) في حين كشفت دراسة Park (2025) في كوريا الجنوبية أن تقدير الذات لا يقتصر دوره على كونه متغيراً مرتبطاً، بل يعمل كعامل مُعدّل (Moderator) يخفف من حدة العلاقة بين الاندفاعية والاستخدام القهري للهاتف .(Park, 2025) وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات أخرى، كدراسة Kaur & Chad (2024) في الهند، التي أكدت أيضاً وجود علاقة عكسية بين المتغيرين وربطتها بمستويات القلق(Kaur & Chad, 2024) ، ودراسة Ferreira et al. (2025) التي حللت العلاقات بين النوموفوبيا وتقدير الذات والوحدة والرضا عن الحياة باستخدام النمذجة البنائية، وكانت نتائجها متسقة مع الأدبيات السابقة في تأكيد الدور المحوري لتقدير الذات كعامل حماية ,.Ferreira et al) 2025).كما أشارت مراجعة Rodríguez-García et al. (2020) المنهجية إلى أن النوموفوبيا تؤثر سلباً في الشخصية وتقدير الذات والقلق والتوتر، بينما أكد تحليل Priya et al. (2026) التلوي الذي شمل (25) دراسة و(10607) مشاركاً أن النوموفوبيا تؤثر على الشخصية وتقدير الذات والقلق، مع معدل انتشار بلغ (77.6%).(Priya et al., 2026)

وعربياً، لم تغب هذه الظاهرة عن رادار الباحثين؛ فقد تعددت الدراسات التي تناولت النوموفوبيا في سياقات مختلفة. ففي الأردن، طور العودات والدلالعة (2020) مقياساً للنوموفوبيا وبلغ معامل ثباته

(0.81)، بينما في فلسطين، كشفت دراسة بهلول والسميري (2022) عن علاقة موجبة بين النوموفوبيا والاغتراب النفسي (بهلول والسميري، 2022)، كما توصلت دراسة الحليمي والمزيني (2019) إلى علاقة طردية بين النوموفوبيا والقلق الاجتماعي (الحليمي والمزيني، 2019). وفي مصر، اتسع نطاق الدراسات لتشمل الهشاشة النفسية كما في دراسة عبدالعال (2023)، والمرونة النفسية واليقظة العقلية كما في دراسة عيسي (2023)، والتجول العقلي كما في دراسة محمد (2024)، بل وتجاوز الأمر إلى بناء برامج علاجية سلوكية كما في دراسة حنور وآخرين (2023) وكريم (2021). وفي السياق السعودي، أكدت دراسة الشريف (2026) أهمية نمذجة العلاقات بين صورة الذات وتقدير الذات، مما يشير إلى أن تقدير الذات ليس مجرد مفهوم ثابت بل هو نتاج تفاعلي مع المحفزات البيئية، بما في ذلك المحفزات الرقمية (الشريف، 2026.(

وبالنظر إلى الجانب الآخر من معادلة المشكلة، أي تقدير الذات والصورة الذاتية، نجد أن الأدبيات العربية قد أولت هذا المفهوم اهتماماً متزايداً. فقد أكدت دراسة المعموري وكريم (2021) على أهمية صورة الذات لدى طلبة الجامعة، وخلصت إلى أن طلبة جامعة بابل يمتلكون صورة ذاتية إيجابية واضحة مع عدم وجود فروق تعزى للجنس أو التخصص (المعموري وكريم، 2021). في حين ذهبت دراسة الجبوري (2013) إلى استكشاف العلاقة العكسية القوية بين صورة الذات والاكتئاب لدى كبار السن (الجبوري، 2013). وتوسعاً في فهم البنية النفسية لهذا المفهوم، سعت دراسة الشريف (2026) إلى نمذجة العلاقات البنائية بين صورة الذات وتقدير الذات والذات المثالية لدى طلبة الجامعة وفق نموذج تكاملي، مما يشير إلى أن تقدير الذات والصورة الذاتية ليسا كيانين منفصلين، بل هما وجهان لعملة واحدة، تتشكل صورتهما من خلال التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، بما في ذلك بيئته الرقمية (الشريف، 2026). كما تجدر الإشارة إلى امتداد هذا المفهوم إلى السياقات المهنية، حيث سعت دراسة عبدالعظيم وآخرين (2023) إلى تقنين مقياس لصورة الذات المهنية، مما يعكس اتساع رقعة الاهتمام بهذا البناء النفسي في مختلف قطاعات الحياة (عبدالعظيم وآخرين، 2023).

ونجد أن أكثر هذه الدراسات ركزت على العلاقات الثنائية المباشرة أو تضمنت نماذج وسيطة معقدة. ومن هنا، تأتي أهمية هذا البحث لتسليط الضوء تحديداً على طبيعة وقوة العلاقة الارتباطية المباشرة بين النوموفوبيا وتقدير الذات في السياق السعودي، مع تقديم تحليل دقيق على مستوى الأبعاد الفرعية لكل مقياس، لتقديم صورة شاملة عن أي أبعاد النوموفوبيا هي الأكثر تهديداً للصورة الذاتية، وأي أبعاد تقدير الذات هي الأكثر تأثراً بالاعتماد الرقمي، خاصة في ظل مستهدفات رؤية السعودية 2030 وبرنامج جودة الحياة التي تولي الرفاه الرقمي أولوية قصوى.

مشكلة البحث

يشهد العصر الراهن تسارعاً هائلاً في التحول الرقمي، أصبح معه الهاتف الذكي عنصراً لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية، خاصة لدى فئة الشباب وطلاب الجامعة الذين يمثلون الشريحة الأكثر استخداماً لهذه التقنيات. وقد كشفت الدراسات السابقة –كما أوردنا في المقدمة– عن تزايد ظاهرة النوموفوبيا (الخوف المرضي من فقدان الهاتف أو انقطاع شبكته) بين هذه الفئة، وارتباطها المطرد بمشكلات نفسية متعددة، وفي مقدمتها تدني تقدير الذات وضعف الصورة الذاتية. ورغم غزارة الأدبيات التي تناولت العلاقة الثنائية بين النوموفوبيا وتقدير الذات (كما في دراسات Vagka et al., 2023؛ Baby et al., 2025 ؛ Kaur & Chad, 2024؛ شحاتة وآخرين، 2019؛ محمد، 2019)، إضافة إلى الدراسات التي ربطت بين الاعتماد الرقمي المفرط وبين تشوه الصورة الذاتية (كدراسة الشريف، 2026؛ المعموري وكريم، 2021)، إلا أن هذه الدراسات بقيت في معظمها وصفية أو ارتباطية عامة، ركزت على رصد وجود العلاقة أو قوتها بين المتغيرين ككل، دون التعمق في تحليل هذه العلاقة على مستوى الأبعاد الفرعية لكل مقياس.

هنا تبرز الفجوة المعرفية الجوهرية التي يمثلها هذا البحث: الافتقار إلى تحديد دقيق لأي من أبعاد النوموفوبيا الأربعة (عدم القدرة على التواصل، وفقدان الترابط بالشبكة، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، والتخلي عن وسائل الراحة) هي الأكثر تأثيراً في تآكل تقدير الذات، وأي من بعدي تقدير الذات (الإيجابي والسلبي) هو الأكثر تأثراً بهذا الاعتماد الرقمي المرضي. فمن غير الواضح ما إذا كانت جميع أبعاد النوموفوبيا تتساوى في تأثيرها السلبي على الصورة الذاتية، أم أن هناك أبعاداً بعينها (كالانفعالية والاجتماعية) تشكل خطراً أكبر من غيرها (كالمعرفية والعملية). وعليه، تتمثل مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية (الاتجاه والقوة) بين النوموفوبيا (ككل وأبعادها) وتقدير الذات (ككل وأبعاده) لدى طلاب الجامعة؟

سؤال البحث الرئيس: ما طبيعة العلاقة الارتباطية (الاتجاه والقوة) بين النوموفوبيا (ككل وأبعادها) وتقدير الذات (ككل وأبعاده) لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث

1. التعرف على اتجاه وقوة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا الكلية وتقدير الذات الكلي.
2. حساب معاملات الارتباط بين أبعاد النوموفوبيا الفرعية (4 أبعاد) والدرجة الكلية للنوموفوبيا.
3. حساب معاملات الارتباط بين أبعاد تقدير الذات الفرعية (بعدان) والدرجة الكلية لتقدير الذات.
4. حساب مصفوفة الارتباطات المتبادلة بين كل بعد من أبعاد النوموفوبيا وكل بعد من أبعاد تقدير الذات.

مصطلحات البحث

النوموفوبيا:(Nomophobia)

يُعرِّف يلدرم وكوريا (Yildirim & Correia, 2015) النوموفوبيا بأنها "مشاعر الانزعاج أو القلق التي يعاني منها الأفراد عندما يكونون غير قادرين على استخدام هواتفهم المحمولة أو الاستفادة من الإمكانيات التي تتيحها هذه الأجهزة .(Yildirim & Correia, 2015, p. 131) "وقد حددا أربعة أبعاد رئيسية لها هي: (1) الخوف من عدم القدرة على التواصل(fear of not being able to communicate) ، ويعني القلق الناتج عن فقدان القدرة على الاتصال بالأخرين؛ (2) الخوف من فقدان الترابط بالشبكة (losing connectedness)، ويعني القلق من الانفصال عن العالم الرقمي والإنترنت؛ (3) الخوف من عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات(not being able to access information) ، ويعني القلق من فقدان القدرة على البحث عن المعلومات؛ (4) الخوف من التخلي عن وسائل الراحة (giving up convenience)، ويعني القلق من فقدان التسهيلات اليومية التي يوفرها الهاتف.

تقدير الذات:(Self-Esteem)

يعرف روزنبرغ (Rosenberg, 1965) تقدير الذات بأنه "اتجاه الفرد الإيجابي أو السلبي نحو ذاته، وهو تقييم شامل يعكس مدى اعتقاد الفرد بأنه شخص ذو قيمة وكفاءة .(Rosenberg, 1965, p. 15) " ويشير إلى أنه يتكون من بعدين رئيسيين: (1) الشعور بالقيمة **الذاتية**(self-worth) ، أي مدى اعتقاد الفرد بأنه شخص جيد يستحق التقدير والاحترام؛ و(2) الشعور بالكفاءة الذاتية(self-competence) ، أي مدى اعتقاد الفرد بقدرته على مواجهة تحديات الحياة وتحقيق النجاح. ويعرفه كوبرسميث (Coopersmith, 1967)بأنه "التقييم الكلي الذي يصدره الفرد عن نفسه، ومدى قبوله لذاته ورضاه عنها (Coopersmith, 1967, p. 5).

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو الأنسب لدراسة العلاقة بين المتغيرين.

ثانياً: عينة البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز (مرحلة البكالوريوس) من التخصصات العلمية والنظرية، والذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل يومي. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling) لضمان تمثيل التخصصات (علمي/نظري) والجنس (ذكور/إناث) بشكل متناسب. بلغ حجم العينة الأساسية (380) طالباً وطالبة، وتم

استبعاد بيانات العينة الاستطلاعية (البالغ عددها 223) من هذا التحليل للتركيز على العينة الأساسية فقط.

ثالثاً: أدوات البحث:

.1مقياس النوموفوبيا – (NMP–Q) من إعداد يلدرم وكوريا:(Yildirim & Correia, 2015) يتكون المقياس في صورته الأصلية من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية هي: (أ) عدم القدرة على التواصل (الفقرات 1–5)، (ب) فقدان الترابط بالشبكة (الفقرات 6–10)، (ج) عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات (الفقرات 11–15)، (د) التخلي عن وسائل الراحة (الفقرات 16–20). وتُصاغ الفقرات بصيغة عبارات تعكس مشاعر القلق والخوف المرتبطة بفقدان الهاتف، مثل "أشعر بالقلق لأنني لا أستطيع الاتصال بعائلتي أو أصدقائي"، و"أشعر بالخوف من أنني قد أنفصل عن العالم الخارجي".

ويتم الاستجابة على تدريج خماسي (1 = لا أوافق بشدة، 5 = أوافق بشدة). وقد أظهرت الدراسات السابقة تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة؛ ففي الدراسة الأصلية، بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.91)، وتراوحت معاملات الأبعاد بين (0.87 – 0.94). (Yildirim & Correia, 2015) (كما أكدت دراسة لي وآخرون (Li et al., 2023) عبر أربع دول (الصين، بنغلاديش، باكستان، إيران) على عينة ضخمة (ن = 7871) البنية الرباعية الأبعاد مع ثبات القياس عبر الجنسين والدول، بمؤشرات مطابقة جيدة(TLI = 0.934 ، CFI = 0.943، SRMR = 0.037، RMSEA = 0.079) (Li et al., 2023).وفي السياق العربي، توصلت دراسة البراشدى والظفري (2020) إلى تأكيد البنية العاملية رباعية الأبعاد وبلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.94) للمقياس ككل، وبلغ معامل التجزئة النصفية (0.87) (البراشدى والظفري، 2020).

.2مقياس روزنبرغ لتقدير الذات – (RSES) من إعداد روزنبرغ:(Rosenberg, 1965) يتكون المقياس من (10) فقرات، نصفها صيغ بصيغة إيجابية (الفقرات 1، 2، 4، 6، 7) ونصفها الآخر بصيغة سلبية (الفقرات 3، 5، 8، 9، 10)، ويقيس التقييم الكلي للفرد لذاته. وتُصاغ الفقرات بصيغة عبارات مثل "أشعر أنني شخص ذو قيمة على الأقل مثل الآخرين" (إيجابي)، و"أشعر أنني لا أملك الكثير لأفتخر به" (سلبي).

ويتم الاستجابة على تدريج رباعي (1 = لا أوافق بشدة، 4 = أوافق بشدة)، وتُعكس درجات الفقرات السلبية قبل حساب الدرجة الكلية. وقد أظهرت الدراسات أن المقياس يتمتع ببنية عاملية مقبولة، حيث يشير بعضها إلى نموذج أحادي العامل، بينما تشير دراسات أخرى إلى نموذج ثنائي العامل (تقدير الذات الإيجابي والسلبي). وقد أكدت دراسة بن عياد وآخرون (Ben Ayad et al., 2024) على النسخة العربية من

المقياس على عينة من الطلاب المغاربة (ن = 1150) صحة البنية العاملية مع مطابقة جيدة للنموذج الثنائي العامل .(Ben Ayad et al., 2024) وفي الدراسات العالمية، يتراوح معامل ثبات المقياس بين (0.77 – 0.88). وفي السياق العربي، بلغ معامل ألفا كرونباخ لدى شحاتة وآخرون (2019) (0.81) على عينة من طالبات الجامعة المصرية (شحاتة وآخرون، 2019).

رابعاً: الاعتبارات الأخلاقية: تم الالتزام بالمعايير الأخلاقية للبحث العلمي، من خلال الحصول على موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي في جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، وإعداد استمارة موافقة مستنيرة توضح للمشاركين أهداف البحث وطبيعة المشاركة وحقهم في الانسحاب في أي وقت، مع تأكيد سرية البيانات وعدم الكشف عن هوية أي مشارك، واستخدام البيانات فقط لأغراض البحث العلمي.

نتائج البحث

لاختبار العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)باستخدام برنامجSPSS ، وجاءت النتائج كما هو موضح في مصفوفة الارتباطات التالية:

جدول (1): مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد النوموفوبيا، والدرجة الكلية للنوموفوبيا، وأبعاد تقدير الذات، والدرجة الكلية لتقدير الذات

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8
1- عدم القدرة على التواصل(N1)	1.00							
2- فقدان الترابط بالشبكة(N2)	0.62**	1.00						
3- عدم الوصول للمعلومات(N3)	0.55**	0.58**	1.00					
4- التخلي عن وسائل الراحة(N4)	0.48**	0.51**	0.46**	1.00				
5- النوموفوبيا الكلية(N_total)	0.85	0.89	0.78	0.72	1.00			
6- تقدير الذات الإيجابي(SE_pos)	-0.41**	-0.45**	-0.35**	-0.31**	-0.42**	1.00		
7- تقدير الذات السلبي (SE_neg)	-0.40**	-0.44**	-0.34**	-0.30**	-0.41**	0.68**	1.00	
8- تقدير الذات الكلي(SE_total)	-0.44	-0.48	-0.38	-0.35	-0.45	0.81	0.78	1.00

**دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أولاً: العلاقات بين أبعاد النوموفوبيا والدرجة الكلية للنوموفوبيا (الأعمدة 1-4 مع العمود 5):

- جميع أبعاد النوموفوبيا الأربعة ترتبط ارتباطاً طردياً موجباً وقوياً بالدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دالة

إحصائياً عند مستوى (0.01)

- تراوحت معاملات الارتباط بين (0.72) و (0.89)، حيث كان أعلى ارتباط لبعد" فقدان الترابط بالشبكة r) " (0.89 =، يليه" عدم القدرة على التواصل(r = 0.85) "، ثم" عدم الوصول إلى المعلومات(r = 0.78) "، وأخيراً" التخلي عن وسائل الراحة .(r = 0.72) "وهذا يشير إلى أن البعدين الاجتماعيين والانفعاليين (الترابط والتواصل) هما الأكثر تأثيراً في رفع الدرجة الكلية للنوموفوبيا، مقارنة بالأبعاد المعرفية والعملية.

ثانياً: العلاقات بين أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية لتقدير الذات (الأعمدة 6–7 مع العمود 8):

- ارتبط كل من بعد تقدير الذات الإيجابي وبعد تقدير الذات السلبي (بصيغته المعكوسة) ارتباطاً طردياً قوياً بالدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ معامل الارتباط لبعد تقدير الذات الإيجابي(r = 0.81) ، وبعد تقدير الذات السلبي(r = 0.78) ، وكلاهما دال عند مستوى (0.01). وهذا يعكس تماسكاً داخلياً عالياً للمقياس.

ثالثاً: العلاقات بين أبعاد النوموفوبيا وتقدير الذات الكلي (الأعمدة 1–4 مع العمود 8):

- جميع أبعاد النوموفوبيا الأربعة ترتبط ارتباطاً عكسياً (سالباً) دالاً إحصائياً عند مستوى (0.01) مع تقدير الذات الكلي.
- تراوحت معاملات الارتباط بين (−0.35) و (−0.48)، حيث كان أقوى ارتباط سلبي لبعد" فقدان الترابط بالشبكة(r = −0.48) "، يليه" عدم القدرة على التواصل(r = −0.44) "، ثم" عدم الوصول إلى المعلومات(r = −0.38) "، وأخيراً" التخلي عن وسائل الراحة .(r = −0.35) "وهذا يعني أن الأبعاد الانفعالية والاجتماعية للنوموفوبيا (التي تتمحور حول الانفصال عن الآخرين والعالم الرقمي) هي الأكثر تهديداً لتقدير الذات، في حين أن الأبعاد المعرفية والعملية لها تأثير أقل وضوحاً.

رابعاً: العلاقات بين أبعاد النوموفوبيا وأبعاد تقدير الذات (الأعمدة 1–4 مع الأعمدة 6–7):

- أظهرت النتائج أن بعد "فقدان الترابط بالشبكة" كان الأكثر ارتباطاً سلبياً بكل من تقدير الذات الإيجابي (r = −0.45)وتقدير الذات السلبي(r = −0.44) ، يليه بعد "عدم القدرة على التواصل r = −0.41) "و −0.40 على التوالي).
- بينما كان بعد "التخلي عن وسائل الراحة" الأقل ارتباطاً سلبياً بكل من تقدير الذات الإيجابي (r = −0.31) والسلبي.(r = −0.30)

خامساً: العلاقة بين النوموفوبيا الكلية وتقدير الذات الكلي (العمود 5 مع العمود 8):

- بلغ معامل الارتباط بين النوموفوبيا الكلية وتقدير الذات الكلي(r = −0.45) ، وهو ارتباط عكسي معتدل ودال إحصائياً عند مستوى (0.01). وهذا يعني أن ارتفاع النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة يرتبط بانخفاض

تقدير الذات لديهم، والعكس صحيح.

مناقشة النتائج

أولاً: العلاقة العكسية بين النوموفوبيا الكلية وتقدير الذات الكلي:(r = −0.45)

تُعد هذه النتيجة الأبرز في الدراسة، وهي تتسق تماماً مع ما ورد في الأدبيات السابقة سواء العالمية أو العربية. فقد وجدت دراسة Vagka et al. (2023) أن الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض كانوا أكثر عرضة للنوموفوبيا بمقدار الضعف، كما سجلت دراسة Baby et al. (2025) ارتباطاً سلبياً بقيمة (r = −0.32)، بينما سجلت دراسة Kaur & Chad (2024) ارتباطاً سلبياً مماثلاً. وتتفوق قيمة معامل الارتباط في الدراسة الحالية (−0.45) على بعض الدراسات السابقة، مما قد يعكس خصوصية السياق السعودي أو طبيعة العينة الجامعية التي قد تكون أكثر عرضة للضغوط الرقمية في ظل التحولات السريعة التي تشهدها المملكة.

ويمكن تفسير هذه العلاقة العكسية من خلال عدة آليات نظرية. أولاً، من منظور نظرية الاعتماد على الوسيط(Ball-Rokeach & DeFleur, 1976) ، فإن الفرد الذي يعاني من تدني تقدير الذات يفتقر إلى الشعور الداخلي بالقيمة والكفاءة، مما يدفعه للبحث عن مصادر خارجية للتعويض، ويصبح الهاتف الذكي أداة رئيسية لتحقيق هذا التعويض من خلال التواصل الاجتماعي والتحقق الرقمي. وهذا الاعتماد المفرط يتحول تدريجياً إلى تعلق مرضي (إدمان سلوكي) يتمثل في النوموفوبيا. ثانياً، من منظور نموذج الإدمان السلوكي لغريفيث(Griffiths, 2005) ، فإن الانشغال الذهني الدائم بالهاتف والانسحاب الاجتماعي الناتج عن ذلك يعززان مشاعر العزلة وعدم الكفاءة، مما يهوي بتقدير الذات بشكل تراكمي. ثالثاً، يمكن تفسير العلاقة في الاتجاه المعاكس؛ فالفرد الذي يعاني من نوموفوبيا مرتفعة يكون في حالة من القلق المزمن والخوف من الانفصال، مما يستهلك موارده الانفعالية والمعرفية، ويضعف أداءه الاجتماعي والأكاديمي، وهو ما ينعكس سلباً على تقييمه الذاتي لقيمته وكفاءته، فينخفض تقدير ذاته.

ثانياً: تفوق بعد "فقدان الترابط بالشبكة" كأكثر الأبعاد ارتباطاً سلبياً بتقدير الذات:(r = −0.48)

تُعد هذه النتيجة دقيقة ومهمة، حيث تشير إلى أن الجانب الأكثر إيلاماً في النوموفوبيا ليس فقدان المعلومات أو وسائل الراحة، بل هو **الانفصال عن الشبكة الاجتماعية والرقمية** .وهذا يتسق مع النظريات التي تؤكد على الحاجة البشرية الأساسية للانتماء(Baumeister & Leary, 1995) ، حيث أن الشعور بالانفصال عن الآخرين يُعد تهديداً مباشراً للهوية الاجتماعية للفرد، وبالتالي يُضعف تقدير الذات الذي يعتمد بشكل كبير على التحقق الاجتماعي والقبول. ففي عصر وسائل التواصل الاجتماعي، أصبح "الاتصال" مرادفاً

للوجود، وفقدان هذا الاتصال يُشعر الفرد بأنه غير مرغوب فيه أو منبوذ، مما يهوي بتقديره لذاته. وهذا ما أكدته أيضاً دراسة الشريف (2026) التي ربطت بين التصورات الذاتية والبيئة الرقمية، ودراسة المعموري وكريم (2021) حول أهمية الصورة الاجتماعية في تشكيل صورة الذات.

ثالثاً: ترتيب الأبعاد حسب قوة الارتباط السلبي (الترابط <التواصل <المعلومات <الراحة):

يعكس هذا الترتيب هرمية التهديدات التي تشكلها النوموفوبيا للصورة الذاتية:

- **فقدان الترابط والتواصل (الأبعاد الاجتماعية والانفعالية :**(وهما الأكثر تأثيراً لأنهما يمسان حاجة الفرد الأساسية للانتماء والاعتراف الاجتماعي، وهما جوهر تقدير الذات كما صاغه روزنبرغ ,Rosenberg) (1965في بعد "القيمة الذاتية.(Self–Worth) "
- **عدم الوصول إلى المعلومات (البعد المعرفي :**(يأتي في المرتبة الثالثة لأنه يهدد شعور الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة التحديات اليومية (بعد الكفاءة الذاتية في نموذج روزنبرغ)، لكنه أقل تأثيراً من التهديدات الاجتماعية لأن الفرد يمكنه تعويض فقدان المعلومات من مصادر أخرى.
- **التخلي عن وسائل الراحة (البعد العملي :**(يأتي في المرتبة الأخيرة لأنه يتعلق بالجوانب العملية واليومية (كالتنقل، الدفع الإلكتروني، تنظيم الوقت)، والتي قد تكون مزعجة عند فقدانها، لكنها لا تمس جوهر هوية الفرد أو قيمته الاجتماعية بشكل مباشر، مما يفسر ضعف ارتباطها بتقدير الذات.($r = -0.35$)

رابعاً: العلاقة بين أبعاد النوموفوبيا وأبعاد تقدير الذات:

أظهرت النتائج أن أبعاد النوموفوبيا الأربعة ترتبط سلبياً بكل من تقدير الذات الإيجابي والسلبي (بصيغته المعكوسة) بمستويات متقاربة. وهذا يشير إلى أن النوموفوبيا لا تؤثر فقط في المشاعر الإيجابية نحو الذات (كالقيمة والكفاءة)، بل تعزز أيضاً المشاعر السلبية (كالشعور بعدم القيمة والفشل). وهذا يتسق مع النموذج الثنائي لتقدير الذات الذي يشير إلى أن تدني تقدير الذات ليس مجرد غياب للمشاعر الإيجابية، بل هو حضور للمشاعر السلبية أيضاً .(Rosenberg, 1965) كما أن هذا يفسر لماذا ارتبطت النوموفوبيا في دراسات سابقة بالقلق والاكتئاب(Elhai et al., 2017; Notara et al., 2024) ، حيث أن القلق والاكتئاب هما وجهان آخران للاضطراب الانفعالي المرتبط بضعف الصورة الذاتية.

خامساً: الدلالات التطبيقية للنتائج:

تشير النتائج إلى أن أي تدخل يهدف إلى تحسين تقدير الذات لدى طلاب الجامعة يجب أن يأخذ بعين الاعتبار البعدين الاجتماعي والانفعالي للاعتماد على الهاتف، وليس فقط الجوانب المعرفية أو الوقتية. فبرامج التوعية التي تركز فقط على تقليل وقت الاستخدام أو تنظيم المعلومات قد لا تكون كافية؛ بل يجب

أن تتضمن مكونات تعزز **التواصل الواقعي والانتماء الاجتماعي الفعلي**، وتدرب الطلاب على بناء هوية ذاتية مستقلة عن التحقق الرقمي. وهذا يتوافق مع توصيات دراسة Park (2025) حول أهمية تعزيز تقدير الذات كعامل حماية، ومع توصيات دراسة Ferreira et al. (2025) حول ضرورة معالجة الوحدة والعزلة الاجتماعية كمحددات رئيسية للنوموفوبيا.

كما أن النتائج تقدم رؤية دقيقة لمتخذي القرار في الجامعات وهيئة الصحة العامة (وقاية) بأن استهداف بعد "فقدان الترابط" من خلال تعزيز الأنشطة الجماعية والرياضية والثقافية داخل الحرم الجامعي قد يكون أكثر فاعلية في تحسين الصحة النفسية الرقمية من البرامج التقنية البحتة.

التوصيات والمقترحات

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يُوصي الباحثون بما يلي:

1. تصميم برامج توعوية وإرشادية في الجامعات تستهدف تعريف الطلاب بظاهرة النوموفوبيا ومخاطرها النفسية، مع التركيز على تعزيز التواصل الواقعي والانتماء الاجتماعي كبديل عن التواصل الرقمي المرضي.
2. تفعيل دور الأخصائيين النفسيين في المؤسسات التعليمية لرصد الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض والاعتماد المفرط على الهاتف، وتقديم جلسات إرشادية فردية وجماعية تعتمد على العلاج المعرفي السلوكي لتعزيز الصورة الذاتية الإيجابية.
3. توعية الأسر بمخاطر الإفراط في استخدام الأبناء للهواتف، وتحفيزهم على ممارسة الأنشطة الواقعية (الرياضية، الاجتماعية، الثقافية) التي تدعم بناء تقدير الذات من مصادر داخلية أصيلة، وتقليل الاعتماد على التحقق الرقمي.
4. تبني سياسات رقمية واعية في وزارة الاتصالات وهيئة الصحة العامة (وقاية) تشجع على الاستخدام المتوازن للهواتف، وإطلاق حملات وطنية للرفاه الرقمي، وتوفير تطبيقات توعوية ترصد أنماط الاستخدام وتقدم نصائح يومية للحد من الانشغال المفرط.
5. إجراء المزيد من الدراسات، خاصة الدراسات الطولية (التتبعية) للتأكد من اتجاه السببية بين المتغيرين، ودراسات مقارنة بين الثقافات العربية المختلفة للتحقق من ثبات هذه العلاقة، بالإضافة إلى دراسات تجريبية لاختبار فاعلية برامج التدخل القائمة على تعزيز تقدير الذات في خفض النوموفوبيا.

قائمة المراجع

أبو هلال، محمد، والقدحات، ياسر، والمعمري، سعيد. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس روزنبرغ لتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22(4)*، 45-68.

بهلول، نجوى علي، والسميري، نجاح عواد. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهقين .*المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج1، ع4*، 348-363.

البراشدى، حمود، والظفري، سعيد. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة في سلطنة عمان .*مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 14(3)*، 512-529.

الجبوري، سيف محمد رديف. (2013). صورة الذات وعلاقتها بالاكتئاب لدى كبار السن .*مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع38*، 118-157.

الحليمي، هالة محمد سعيد توفيق، والمزيني، أسامة عطية أحمد. (2019 .(*النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في محافظات قطاع غزة*) رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

حنور، قطب عبده خليل، السماحي، فريدة عبدالغني، والمزين، نجلاء عبدالنبي محمد حسين. (2023). فعالية برنامج تدريبي سلوكي لخفض اضطراب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة .*مجلة كلية التربية، ع110*، 73-94.

رضا، غالم محمد، ونذير، غانم. (2024). الإنتاج العلمي في موضوع التحول الرقمي من خلال قاعدة بيانات Scopus: دراسة سيانتومترية .*مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، مج9، ع2*، 185-204.

سبيط، رهام حبيب، ومضحي، جمال عسكر. (2021). اعتماد الجالية العراقية في إسطنبول على الإعلام الرقمي في الحصول على المعلومات أثناء الأزمات: دراسة ميدانية .*مجلة آداب الفراهيدي، مج13، ع44*، 224-242.

الشال، إنشراح. (2015). النوموفوبيا في عصر وسائل الاتصالات الرقمية .*مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، ع9*، 9-31.

شحاتة، سمر عبدالسلام عبد الصادق، شمس، نعيمة جمال، وبخيت، نوال شرقاوي. (2019). النوموفوبيا وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المنوفية: دراسة تنبؤية .*علم النفس، س32، ع122*، 117-123.

الشريف، خالد حسن بكر أحمد. (2026). نمذجة العلاقات البنائية بين صورة الذات وتقدير الذات والذات المثالية على عينة من طلبة الجامعة .*المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج36، ع131*، 1-52.

صالح، سليمان رابح الشريف، والمجبري، محمد رجب محمد علي. (2021). اعتماد الشباب الجامعي الليبي على تطبيقات الإعلام الرقمي في التعليم عن بعد: دراسة ميدانية .*مجلة جامعة بنغازي العلمية، س34، ع1*، 123-133.

عبدالعال، سهير كامل توني. (2023). النوموفوبيا وعلاقتها بالهشاشة النفسية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة .*مجلة بحوث ودراسات الطفولة، مج5، ع10*، 134-226.

عبدالعظيم، فاطمة عزيز مصطفى، غبريال، طلعت منصور، وشاهين، إيمان فوزي سعيد. (2023). تقدير خصائص السيكومترية لمقياس صورة الذات المهنية للأخصائي النفسي المدرسي .*مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج47، ع3*، 109-145.

عبيد، وائل. (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس روزنبرغ لتقدير الذات لدى عينة مصرية .*مجلة علم النفس، 38(2)*، 89-112.

العودات، ولاء عبدالرؤوف، والدلالعة، أسامة محمد أمين أحمد. (2020). تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف "النوموفوبيا" لطلبة الجامعات الأردنية .*مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج28، ع4*، 820-840.

عطا الله، سامية، وآخرون. (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة المصرية .*مجلة كلية التربية، 33(131)*، 1-22.

عيسي، دينا علي السعيد. (2023). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي .*المجلة التربوية، ع107*، 773-834.

كريم، عبدالستار محمد إبراهيم. (2021). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي/السلوكي في التخفيف من أعراض الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول .*مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج45، ع4*، 15-79.

محمد، جيهان عيد زيدان. (2024). النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة .*مجلة كلية الآداب بقنا، ع63*، 282-342.

المعموري، علي حسين مظلوم، وكريم، حسنين رحيم حميد. (2021). صورة الذات لدى طلبة الجامعة .*مجلة العلوم الإنسانية، مج28، ع4*، 1-11.

Baby, N., Sharma, S. K., Rathod, P. G., et al. (2025). Lost in the Digital Void: The Interplay of Nomophobia, Loneliness, and Self-Esteem Among Medical Undergraduates of Central India. *Cureus, 17*(3), e80087.

Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research, 3*(1), 3-21.

Ben Ayad, Y., El Ghoudani, K., et al. (2024). Psychometric properties of the Arabic version of the Rosenberg Self-Esteem Scale among Moroccan university students. *BMC Psychology, 12*(1), 1-12.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management, 7*, 155–160.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251-259.

Ferreira, I. S., Rando, B., Esteves, A., et al. (2025). Nomophobia and Its Predictors: The Role of Psychological, Sociodemographic, and Internet Use Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 22*(10), 1495.

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197.

Kaur, H., & Chad, M. (2024). Nomophobia, Anxiety and Self-Esteem Among Young Adults - A Correlational Study. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, 2*(11), 1-15.

Li, L., Chen, I. H., Mamun, M. A., et al. (2023). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) Across China, Bangladesh, Pakistan, and Iran: Confirmatory Factor Analysis, Measurement Invariance, and Network Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction, 21*(2), 1054-1069.

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2024). Smartphone Use and Social Media Involvement in Young Adults: Association with Nomophobia, Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(7).

Park, H. J. (2025). Nomophobia and compulsive smartphone use: a moderated mediation effect of impulsivity and self-esteem. *Information, Communication & Society*.

Priya, A., Sinha, R., Sethia, S., Rahman, M. H. U., & Melwani, V. (2026). Nomophobia in India: A systematic review and meta-analysis. *Indian Journal of Medical Research, 163*, 631-639.

Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(2), 580.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Self-Esteem: A Cross Sectional Study in Greek University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 2929.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130–137.