

Final Project 1

Code: MGM 496-PMG496

Project Template

Faculty of Management
Midocean University

تأثير الهاتف المحمول على الصحة النفسية والجسدية للأمهات

أسم الطالب

براءة محمد حسن الخطيب

2506504279

مشروع تخرج- 1

كلية إدارة المشاريع- جامعة ميدأوشن

إشراف

د. عبد الرحيم نادر

عضو هيئة التدريس- كلية إدارة المشاريع- جامعة ميدأوشن

2025- الفصل الدراسي

تحية شكر وتقدير

أقدم بخالص الشكر والتقدير لجامعة ميد أو شن على الجهود المبذولة وعلى ما قدمته لنا من فرص تعليمية قيمة ودعم من أجل التطوير والنمو والأبداع.

وأشكر الدكتور نادر عبد الرحيم على ما قدمه من علم وتوجيه وخبرة.

1.	أ. العنوان.....
2.	ب. تحية الشكر.....
3.	ت. قائمة المحتويات.....
4.	1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.....
5.	1.1. المقدمة.....
6.	2.1. مشكلة الدراسة.....
6.	1.2.1. فجوات على المستوى النظري.....
6.	2.2.1. فجوات على المستوى التطبيقي.....
7.	3.1. أهمية الدراسة.....
7.	4.1. أسئلة الدراسة.....
8.	5.1. أهداف الدراسة.....
8.	6.1. فرضيات الدراسة.....
9.	7.1. نموذج الدراسة.....
10.	8.1. منهجية الدراسة.....
11.	9.1. الدراسة الميدانية.....
11.	10.1. مخطط المشروع المقترح.....
12.	2. الفصل الثاني: الدراسات السابقة.....
13.	1.2. المقدمة.....
17.	2.2. المتغير المستقل.....
17.	3.2. المتغير التابع.....
17.	4.2. العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع.....
17.	5.2. الخاتمة.....
18.	توصيات للأمّهات.....
19.	. المراجع.....
	3. منهجية الدراسة.....
	الفصل.....
	التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث.....
	نوع المنهج المستخدم.....
	أدوات جمع البيانات.....
	أنواع البيانات.....
	مجتمع وعينة الدراسة.....
	طريقة تحليل البيانات.....
	إجراءات التحليل الإحصائي.....
	4. التحليل الإحصائي لنتائج البحث.....
	مقدمة الفصل.....
	خصائص عينة الدراسة.....

التحليل الوصفي لمتغيرات البحث	
معاملات الارتباط الخطي	
اختبار فرضيات الدراسة	
5. مناقشة النتائج والاستنتاجات.....	
مناقشة النتائج	
المساهمة النظرية للدراسة	
المساهمة العملية وحدود الدراسة	
التوصيات	
مقترحات الدراسات المستقبلية	
الخاتمة	

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

المقدمة:

في هذا الوقت المعاصر أصبح للهاتف المحمول الجزء الأكبر من حياتنا اليومية في الاتصال والتواصل والترفيه والتسلية والتعليم كذلك العمل عن بعد وإنجاز المهام اليومية والوصول إلى المعلومات. على الرغم من اننا أصبحنا لا نستطيع الاستغناء عن الهاتف إلا أننا لا نستطيع إنكار الأثر السلبي الكبير الذي يتركه الهاتف في حياتنا تواجه الكثير من الأمهات صعوبات في عملية التربية والتعليم وتطوير الذات. إن وجود التكنولوجيا هو سلاح ذو حدين فالهاتف المحمول أصبح يقضي لنا معظم أعمالنا بسهولة ونستطيع من خلاله تطوير النفس والتعلم والتواصل والتسوق، ولكن ادمان الهاتف المحمول واستخدامه بشكل خاطئ أصبح له نتائج سلبية ففي دراسة أجريت تبين إن الأمهات تقريبا يستخدمن ٢٥ بالمئة من تركيزهن في التواصل مع (نزي، 2021) أبنائهن مما يترك أثر سلبية لدى الطفل وعلى العلاقة بين الام والطفل.

تترواح هذه الآثار بين الشعور بالإحباط والفشل وللاكتئاب وعدم القدرة على التراكيز والتواصل الفعال وكذلك الاستخدام الهاتف بشكل مفرط يؤدي إلى إضاعة الوقت وعدم الشعور بالرضى عن الذات ويمكن أن تكون له عواقب وخيمة على الصحة النفسية للأم وعلاقتها بطفلها وقدرتها على الصبر والتحمل. لذلك على الأم أن تعمل بجد للحد من هذه الآثار وتدرج حجم الضرر الذي قد يحدث بسبب ادمان الهاتف الذكي بشكل خاطئ وتحاول بجهد لتحقيق التوازن بين استخدام الهاتف بشكل معقول والاهتمام بأطفالها وإعطائهن الوقت والرعاية الجيدة لبناء أسرة سليمة وقوية وتقديم الرعاية لها والحفاظ على المجتمع والعمل على تطويره وإنشاء جيل فعال قادر على تطوير الذات والمجتمع.

تعاني الأمهات في هذا الوقت من الضغوط الكثيرة من حولها وان استخدام الهاتف ومنصات التواصل تزيد هذه الضغوط لأنها تشعر الأم بعدم الرضا عن ذاتها وتشعر بالفشل كذلك تصبح في صراع مع النفس من خلال المقارنة مع الآخرين وجلد الذات وعدم التركيز على ما هو واجب عليها وعلى ما تملكه من نعم وقدرات في حين أن كثير من الأمهات نحاول جاهدة للاستفادة من الهاتف والحد من هذه الآثار السلبية.

مشكلة الدراسة

العلاقة بين الهاتف المحمول وإنتاج الأمهات على الصعيد النفسي والتربوي.

كشفت دراسة أن ٨٠ بالمئة من الأمهات يستخدمن الهاتف في وجود أبنائهن و ٧٥ منهن يعلمون أنه يجعلهن في حالة عدم تركيز وتشتت كذلك هناك مالا يقل عن ٦٩ بالمئة من الوالدين يعترفون أن الهاتف يفقدهن العلاقة الجيدة مع أبنائهن والمجتمع من حولهن و ٧٤ بالمئة منهن يشعرون بالغضب له تواصل مهن (شحاته، 2021) أطفالهن عند استخدام الهاتف.

فجوات على المستوى النظري

للهااتف فوائد كثيرة إلا أنه يوجد سلبيات كثيرة في الحياة العملية تحدثت عنها العديد من الدراسات لاسيما في حياة الأمهات .

فجوات على المستوى التطبيقي

على الرغم من وجود الكثير من الدراسات على أهمية الحد من استخدام الهاتف المحمول لدى الأمهات إلا أنه يوجد فجوة كبيرة تعاني منها أغلب الأمهات اليوم تحتاج إلى معالجة.

ماهي العلاقة بين إستخدام الهاتف المحمول والحالة النفسية والإبداعية للأمهات وتأثيرها على الطفل؟

أهمية الدراسة

على المستوى النظري: إن إجراء هذه الدراسة أمر ضروري لفهم التحديات والصعاب التي تواجهها الأم في هذا العصر الرقمي وماله من عواقب وخيمة على صحة الأطفال النفسية وكذلك على الأم وعلاقتها بأطفالها. يهدف هذا المقترح العلمي إلى دراسة تأثير الهاتف المحمول على الأمهات وما تواجهه من صعوبات نفسية وجسدية من خلال مناقشة هذه العوامل تسعى هذه الدراسة إلى مساعدة الأمهات للحد من الأثر السلبي والسموم الرقمية للهاتف المحمول

على المستوى التطبيقي: إن دراسة تأثير الهاتف الذكي على الأمهات أمر بالغ الأهمية لأنه يؤثر بشكل كبير على حياة المهات وأدائهن للمهام والواجبات اليومية، وتهدف هذه الدراسة إلى تقديم توصيات ومقترحات وأفكار لتحسين استخدام هذه الأجهزة وتقليل الآثار الضارة.

أسئلة الدراسة

كيف يؤثر استخدام الهاتف المفرط للأمهات على مسؤولياتهم تجاه أطفالهم؟

ما العلاقة بين الاستخدام المفرط للهاتف والصحة النفسية للإمهات؟

كيف يؤثر الهاتف المحمول على التواصل بين الأمهات وأطفالهن؟

كيف يمكن تنفيذ استراتيجيات إدارة الوقت للأمهات للحد من استخدام الهاتف الضار؟

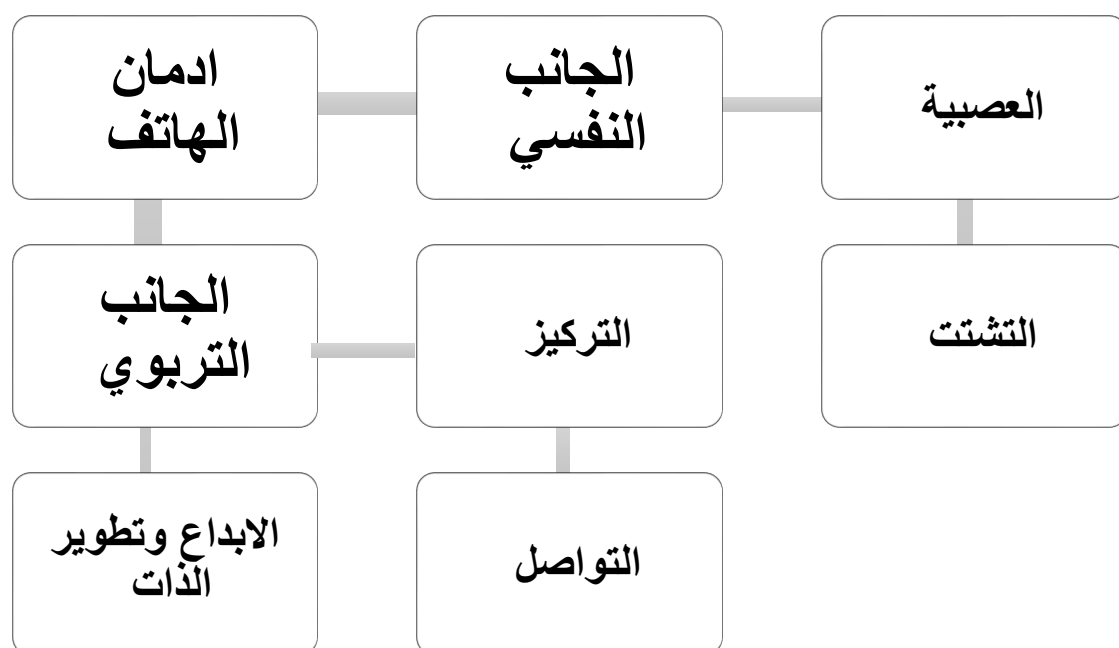
أهداف الدراسة

تقييم تأثير الهاتف المفرط على الأمهات والأطفال
التعرف على التحديات والصعوبات التي تواجهها الأمهات في العصر الرقمي
دراسة تأثير الهاتف على علاقة الأم بالطفل
تحديد العوامل الرئيسية التي تسبب إدمان الهاتف لدى الأمهات
تقديم توصيات لتحسين استخدام الهاتف لدى الأمهات

فرضيات الدراسة

توجد علاقة بين الصحة النفسية للأمهات والأبداع والتطوير
هناك علاقة سلبية بين استخدام الهاتف المفرط والتركيز لدى الأمهات
توجد علاقة بين استخدام الهاتف المفرط والصحة النفسية للأمهات
توجد علاقة سلبية بين إدمان الهاتف والدور التربوي للأم

نموذج الدراسة



منهجية الدراسة

فلسفة البحث: تفسيرية

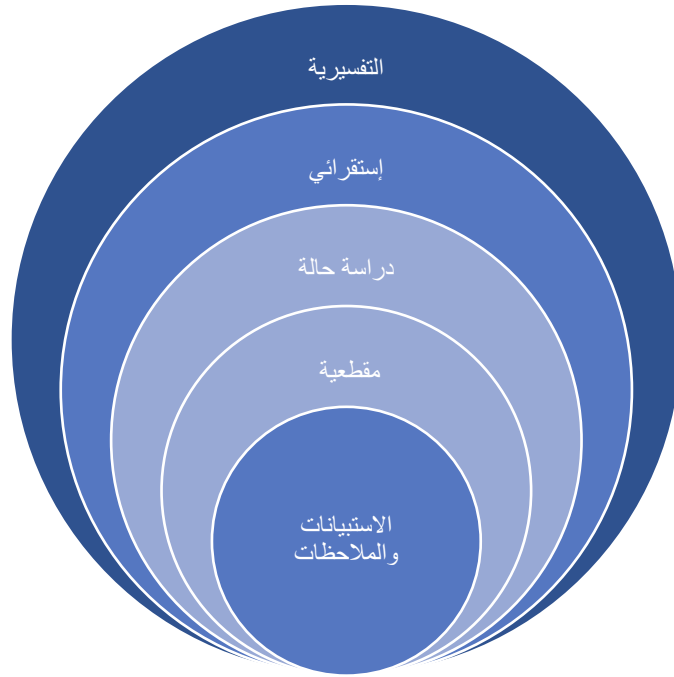
منهج البحث: استقرائي

إستراتيجية البحث: دراسة حالة

اختيار البحث: مختلطة

الأفق الزمني: مستعرض

تقنيات تحليل وجمع البيانات: الملاحظات والاستبيانات



بصلة البحث

الدراسة الميدانية

ركزت هذه الدراسة على دراسة تأثير الهاتف المحمول على مجموعة عشوائية من الأمهات في مدينة الرياض عن طريق الاستبانة.

مخطط المشروع المقترح

الفصل الأول: المقدمة

الفصل الثاني: الإطار النظري

الفصل الثالث: منهجية البحث

الفصل الرابع: التحليل الإحصائي

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والخاتمة

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

المقدمة:

في ظل الثورة التكنولوجية التي نشهدها اليوم، أصبحت الهواتف المحمولة تلعب دورًا محوريًا في حياتنا ومع تزايد استخدام الهواتف اليومية، حيث توفر وسائل الاتصال الفوري والوصول السهل إلى المعلومات المحمولة، بدأت الدراسات تبرز تأثيراتها المختلفة على الأفراد، وخاصة الأمهات. تمثل الأمهات محور الأسرة، حيث يتحملن مسؤوليات متعددة تتراوح بين العمل ورعاية الأطفال وإدارة المنزل. لذا، فإن تأثير الهاتف المحمول عليهن يمكن أن يكون له انعكاسات عميقة.

تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والاجتماعية للأمهات، مما يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والتوتر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر الهاتف المحمول على تفاعلات الأمهات مع أطفالهن، مما قد ينعكس على جودة التربية والعلاقات الأسرية. في هذا البحث، سنستعرض الدراسات السابقة التي تناولت تأثير الهاتف المحمول على الأمهات، ونسعى لفهم كيف يمكن أن تسهم هذه التكنولوجيا في تشكيل تجاربهن اليومية.

الدراسات السابقة:

فيا يلي دراسات سابقة تناولت الحديث عن هذه الدراسة وتهدف إلى تحقيق وعي بأهمية هذا الموضوع وتحقيق التوازن:

قدّم مجدي عبد السميع محمد وفاطمة الزهراء محمد (2023) دراسة تناولت اضطراب السلوك الفوضوي لدى أطفال الأمهات المصابات برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الأمهات على الهواتف الذكية وما ينتج عنه من مشكلات نفسية وسلوكية عند الأطفال. أظهرت النتائج أن انشغال الأمهات المفرط بالهواتف يؤدي إلى إهمال التفاعل الأسري، مما يسهم في بروز اضطرابات سلوكية لدى الأبناء مثل الفوضوية، ضعف الانتباه، والانندفاعية. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة تعزيز الوعي الأسري بخطورة إدمان الهاتف على صحة الأطفال النفسية والسلوكية.

أجري المسلمية وعبد العظيم (2025) دراسة بعنوان "تأثير التكنولوجيا الرقمية على العلاقات الأسرية: تحليل سوسيولوجي من وجهة نظر طلاب الجامعة" ركزت هذه الدراسة على الكيفية التي تؤثر بها التكنولوجيا الرقمية ووسائل الاتصال الحديثة على العلاقات الأسرية، وذلك من خلال استطلاع آراء عينة من طلاب الجامعة.

أبرز النتائج:

لاحظ الباحثان أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية قد يؤدي إلى ضعف التواصل المباشر داخل الأسرة أشارت النتائج إلى وجود تأثير مزدوج؛ فمن جهة تسهل التكنولوجيا التواصل وتبادل المعلومات بين أفراد الأسرة، ومن جهة أخرى قد تخلق حالة من العزلة والانشغال الفردي. بيّنت الدراسة أن جيل الشباب أكثر وعياً بهذه الآثار، ويرون أن تحقيق التوازن بين الاستخدام الرقمي والتواصل الأسري المباشر ضرورة للحفاظ على ترابط الأسرة.

خلصت الدراسة إلى أن التكنولوجيا الرقمية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة الأسرية، لكن إساءة استخدامها قد يهدد البنية الاجتماعية للعلاقات الأسرية. وأوصى الباحثان بضرورة زيادة الوعي الأسري والاجتماعي حول الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا.

قدم الحامدي (2019) دراسة بعنوان "تأثير تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على حياة الأسرة والوضع في دولة قطر" هدفت إلى تحليل انعكاسات التطورات التكنولوجية الحديثة على الأسرة القطرية، من حيث طبيعة العلاقات الأسرية، أنماط التواصل، وأدوار أفراد الأسرة.

تناولت الدراسة الآثار الإيجابية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، مثل:

تسهيل التواصل بين أفراد الأسرة داخل وخارج قطر

تعزيز الترابط من خلال التطبيقات الرقمية الحديثة

كما ركزت على الآثار السلبية المحتملة، ومنها:

انشغال الأفراد عن التفاعل المباشر داخل الأسرة

زيادة العزلة الفردية وضعف الحوار الأسري

تهديد بعض القيم الاجتماعية بسبب الانفتاح غير المنضبط على العالم الرقمي

اعتمد الباحث على تحليل اجتماعي لوضع الأسرة في قطر، مع الاستناد إلى دراسات ميدانية وسوسيولوجيا.

خلصت الدراسة إلى التكنولوجيا تمثل سلاحًا ذا حدين؛ فهي تدعم العلاقات في جانب، لكنها قد تُضعفها في جانب آخر إذا لم نحسن استخدامها، ضرورة تعزيز الوعي الأسري، ووضع ضوابط لاستخدام التكنولوجيا، خاصة بالنسبة للأطفال واليافعين. وأكد الباحث أن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أصبحت جزءًا أساسيًا من حياة الأسرة القطرية، ولكن الاستخدام غير المتوازن قد يؤدي إلى تفكك وضعف العلاقات الأسرية. وأوصى الباحث بأهمية نشر التوعية والبحوث المستمرة حول هذه الظاهرة.

قدمت سارة ثومي (2018) دراسة بعنوان "استخدام الهاتف المحمول والصحة النفسية: مراجعة للأبحاث من منظور نفسي للتعرض".

هدفت الدراسة إلى مراجعة الأبحاث التي تناولت العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والصحة النفسية من زاوية نفسية واجتماعية، بعيدًا عن التأثيرات الفيزيائية أو التقنية

اعتمدت الباحثة على مراجعة كمية واسعة تضمنت عدداً كبيراً من الدراسات المنشورة حتى عام ٢٠١٧، واختارت منها ٢٩٠ دراسة ذات صلة مباشرة بالموضوع. ركزت معظم هذه الدراسات على عينات من المراهقين وطلاب الجامعات، واعتمدت بدرجة كبيرة على الاستبيانات الذاتية

أظهرت النتائج أن الاستخدام المتكرر والمفرط للهواتف المحمولة يرتبط بظهور أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، كما تبين أن استخدام الهاتف قبل النوم يرتبط بقلة النوم وضعف جودته. كما وجدت الدراسة أن الاستخدام الإدماني أو غير المنضبط للهاتف له انعكاسات سلبية واضحة على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد.

خلصت الباحثة إلى أن العلاقة بين استخدام الهواتف المحمولة والصحة النفسية علاقة واضحة وملحوظة، إلا أن معظم الدراسات الحالية ذات طبيعة ارتباطية، مما يجعل من الصعب تحديد العلاقة السببية بشكل دقيق. وأوصت بضرورة إجراء المزيد من الدراسات الطولية والتجريبية المعمقة لفهم هذه العلاقة بشكل أشمل وأكثر دقة.

قدمت كراوف-بار وآخرون (2022) دراسة بعنوان " استخدام الأمهات للهاتف المحمول أثناء التفاعل مع الأطفال يؤثر على عملية تأسيس الانتباه المشترك"

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير استخدام الأمهات للهاتف المحمول أثناء التفاعل مع أطفالهن على سلوكيات الانتباه المشترك لدى الأطفال.

تمت الدراسة على عينة من الأطفال، حيث تم تقسيم التفاعلات بين ثلاث حالات: استخدام الأمهات للهاتف المحمول أثناء التفاعل، حدوث مقاطعات اجتماعية، والتفاعل بدون أي مقاطعات. أظهرت النتائج أن استخدام الأمهات للهاتف المحمول أدى إلى زيادة محاولات الأطفال لبدء الانتباه المشترك، وانخفاض استجابة الأمهات لتلك المحاولات، وتقليل احتمالية نجاح الانتباه المشترك ومدة جلساته.

تشير الدراسة إلى أن استخدام الأمهات للهاتف المحمول أثناء التفاعل مع الأطفال يمكن أن يعيق عملية تأسيس الانتباه المشترك، مما يؤثر سلبًا على تطوير مهارات التواصل الاجتماعي لدى الأطفال، ويبرز الحاجة إلى وعي الأمهات بأثر الهاتف على تفاعلهن مع أطفالهن.

أجريت هذه الدراسة بواسطة Girela-Serrano وآخرون (2022) بعنوان

"تأثير استخدام الهواتف المحمولة والأجهزة اللاسلكية على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين"

هدفت هذه المراجعة المنهجية والتحليل التلوي إلى فحص العلاقة بين استخدام الهواتف المحمولة والأجهزة تم تحليل بيانات من دراسات سابقة لتحديد ما إذا كان هناك. اللاسلكية والصحة النفسية للأطفال والمراهقين ارتباط بين الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة والمشاكل النفسية مثل القلق والاكتئاب.

أظهرت النتائج وجود دليل محدود يشير إلى أن الاستخدام الأكبر للهواتف المحمولة والأجهزة اللاسلكية قد ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن هذه النتائج. يكون مرتبطاً بتدهور الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين ليست قاطعة وتحتاج إلى مزيد من الدراسات لتأكيداها.

تشير الدراسة إلى ضرورة توخي الحذر في استخدام هذه الأجهزة من قبل الأطفال والمراهقين، وتوصي بضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لفهم التأثيرات المحتملة بشكل أفضل.

التابع المستقل والمتغير والعلاقة بينهما

التابع المستقل:

يشمل الوقت المستغرق في استخدام الهاتف، ونوعية الاستخدام:

التواصل الاجتماعي، العمل، الترفيه، التسوق.

المتغيرات التابعة:

الصحة النفسية: مستويات القلق والاكتئاب.

جودة العلاقات الأسرية: مدى التفاعل الاجتماعي مع أفراد الأسرة.

أساليب التربية: جودة التفاعل العاطفي مع الأطفال.

العلاقة بين المتغيرين:

تظهر الدراسات أن هناك علاقة سلبية بين استخدام الهاتف المحمول كمتغير مستقل والمتغيرات التابعة. الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، تقليل جودة العلاقات الأسرية، وضعف أساليب التربية، مما يستدعي الحاجة إلى التوازن في استخدام هذه التكنولوجيا.

خاتمة:

من خلال استعراض هذه الدراسات، يتضح أن تأثير الهاتف المحمول على الأمهات يتسم بالتعقيد، حيث يجمع بين الجوانب الإيجابية والسلبية. يتطلب الأمر وعياً أكبر من الأمهات حول كيفية استخدام هذه التكنولوجيا بشكل يحقق التوازن بين الفوائد والمخاطر.

توصيات للأمهات:

من أجل مساعد الأمهات للحد من هذه الظاهرة وتقليل الأضرار ننصح:

١- تحديد أوقات الاستخدام

حدد أوقاتاً معينة لاستخدام الهاتف المحمول، مثل بعد انتهاء المهام اليومية أو خلال أوقات الاستراحة.

٢- تقليل الانشغال أثناء التفاعل مع الأطفال

حاول تقليل استخدام الهاتف أثناء اللعب أو التفاعل مع الأطفال لتعزيز الروابط الأسرية.

٣- تخصيص وقت للراحة الرقمية

خصص فترات زمنية خلال اليوم بعيداً عن الهاتف المحمول لتخفيف الضغط وزيادة التركيز.

٤- استخدام التطبيقات المفيدة

استثمر في تطبيقات تساعد على تنظيم الوقت، وتعلم مهارات جديدة، أو تعزيز الصحة النفسية.

٥- تعليم الأطفال استخدام التكنولوجيا بحكمة

كن قدوة لأطفالك في كيفية استخدام الهاتف بشكل مسؤول، وناقش معهم أخطار الاستخدام المفرط.

٦- الاستفادة من الشبكات الاجتماعية بشكل إيجابي

استخدمي الهاتف لتكوين صداقات جديدة أو التواصل مع الأصدقاء لدعمك نفسيًا واجتماعيًا.

٧- مراقبة المشاعر

انتبهي لمشاعرك أثناء استخدام الهاتف، وإذا شعرت بالتوتر أو القلق، فقد يكون الوقت قد حان للتوقف عن استخدامه.

٨- تحديد أولويات المهام

استخدمي الهاتف كأداة لتنظيم المهام اليومية، مما يسهل عليك إدارة وقتك بكفاءة.

٩- تعزيز النشاط البدني

حاولي إدخال نشاطات بدنية في روتين اليومي، مثل المشي أو ممارسة الرياضة، بعيداً عن الشاشات.

١٠- طلب الدعم عند الحاجة

إذا شعرت بالضغط أو القلق، لا تترددي في طلب الدعم من الأصدقاء أو العائلة أو حتى المتخصصين.

باتباع هذه التوصيات، يمكن للأمهات تحقيق توازن أفضل بين استخدام الهاتف المحمول وحياتهم اليومية

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

المسلمية، ش. ب. س.، & عبد العظيم، ح. إ. (2025). تأثير التكنولوجيا الرقمية على العلاقات الأسرية: تحليل سوسيولوجي من وجهة نظر طلاب الجامعة. *Journal of King Abdulaziz University-Arts and Humanities*, 33(1).

<https://doi.org/10.4197/Art.33-1.7>

الحامدي، م. ص. (2019). تأثير تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على حياة الأسرة والوضع في دولة قطر. *المجلة العلمية لكلية أحمد بن محمد العسكرية، المجلد 4 (العدد 2)*. تم الاسترجاع من <https://journal.abmmc.edu.qa/index.php/home/article/view/58/39>

جمال نازي. (2021، 23 ديسمبر) بسبب الجوال الأم تتركس فقط 25 % من انتباهها للطفل AI . *Arabiya*. <https://www.alarabiya.net/science/2021/12/23/انتباهها-للطفل>

شحاته، أ. (2021، 21 ديسمبر) هاتف الذكي يدمر علاقتك بطفلك.. إحصائيات صادمة عن تأثير الهاتف على حياتك الأسرية.. دراسات تكشف طبيعة أضرار استخدامه على نمو الطفل وتحذر الأمهات من النتائج.. 3 تطبيقات ستنظم وقتك أمام الشاشة <https://www.youm7.com/story/2021/12/21/إحصائيات-صادمة-عن-تأثير-الهاتف/5588322> Youm7. <https://www.youm7.com/story/2021/12/21/إحصائيات-صادمة-عن-تأثير-الهاتف/5588322>

مجدي عبد السميع محمد، ف. الزهراء. (2023). اضطراب السلوك الفوضوي لدى أطفال الأمهات ذوات رهاب فقدان الهاتف (النوموفوبيا) . *مجلة الطفولة*، 44(1)، 59_111.

<https://doi.org/10.21608/jchild.2023.191116.1113>

References in English

1. Girela-Serrano, B., García-Gil, M., de la Fuente, J., & García, E. (2022). *Impact of mobile phone and wireless device use on mental health in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9200624/>
2. Krapf-Bar, M., Bar-Haim, Y., & Regev, R. (n.d.). *Maternal mobile phone use during mother–child interactions interferes with the process of establishing joint attention*. https://www.researchgate.net/publication/361133806_Maternal_mobile_phone_use_during_mother-child_interactions_interferes_with_the_process_of_establishing_joint_attention
3. Thomée, S. (2018). Mobile phone use and mental health: A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2692. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>

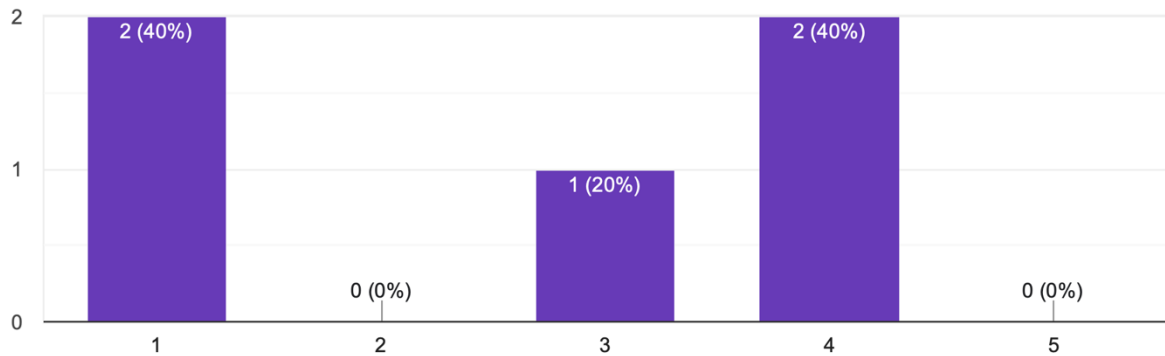
الملاحق:

استبيان حول أثر الهاتف المحمول على الصحة النفسية والجسدية للأمهات

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX64zm2EkNnaVQWpF1m7J6d34Sek0cdtg_cEHyXYaFihSGEA/viewform?usp=pp_url

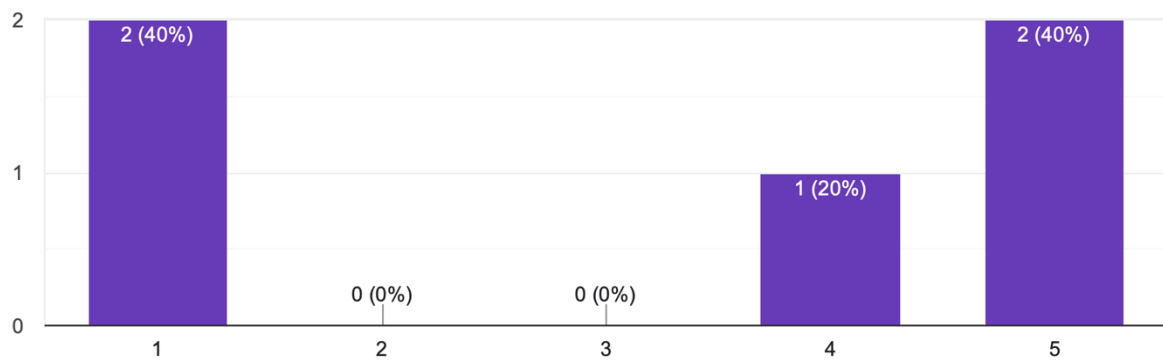
يؤثر استخدام الهاتف على تواصلتي مع أسرتي وأطفالي

5 responses



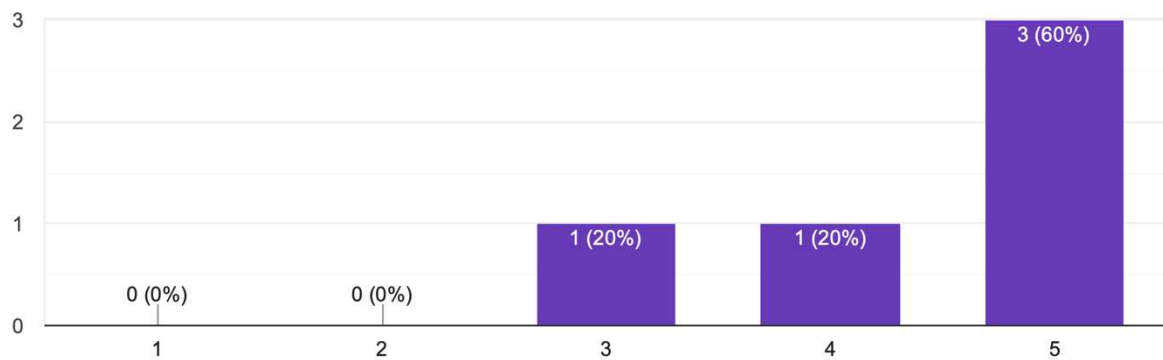
أعتقد أن استخدام الهاتف الزائد قد يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للأشخاص

5 responses



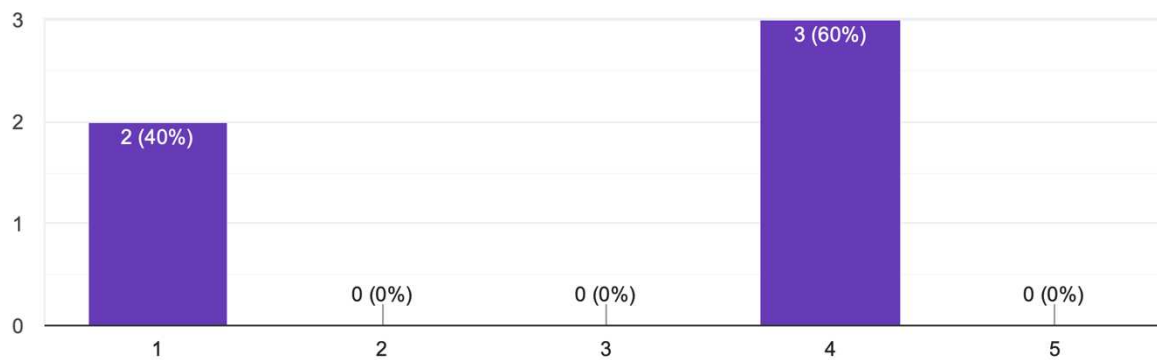
أشعر بالراحة النفسية عند تقليل استخدام الهاتف .

5 responses



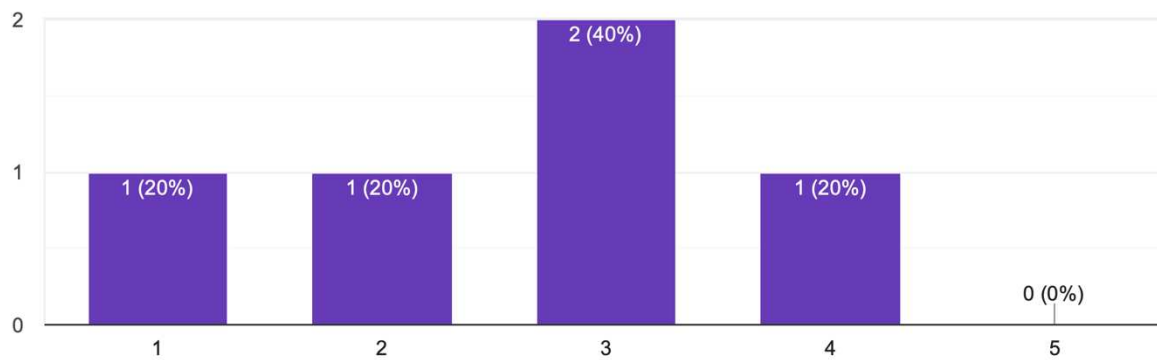
الهاتف يسبب لي الإرهاق أو قلة النوم .

5 responses



يقلّ تركيزي بسبب انشغالي بالهاتف

5 responses



الفصل الثالث: منهجية الدراسة

تُعد منهجية البحث من أهم العناصر في أي دراسة علمية، إذ تُحدد الإطار الذي يسير عليه الباحث لجمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة. وفي ضوء أهداف هذا البحث الذي يتناول تأثير الهاتف المحمول على الصحة النفسية والجسدية للأمهات، تم اختيار منهجية علمية مناسبة لطبيعة الموضوع، تساعد على فهم العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والجوانب النفسية والاجتماعية للأمهات من جهة، وتأثير ذلك على العلاقة مع الأبناء من جهة أخرى.

اعتمد الباحث على الاستقرائي التفسيري الذي يسمح بتحليل الظاهرة كما هي في الواقع، واستنتاج النتائج من خلال الملاحظة وجمع البيانات من الميدان. كما تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لبيان أبعاد الظاهرة وتحليل العوامل المؤثرة فيها. وتم تطبيق أدوات بحثية متنوعة مثل الاستبيان والملاحظة بهدف الحصول على بيانات كمية ونوعية تساهم في تحقيق أهداف البحث بدقة وموضوعية.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث

المتغير المستقل: استخدام الهاتف المحمول .
يقصد به في هذا البحث المدة الزمنية ونوع الاستخدام الذي تمارسه الأم للهاتف المحمول يوميًا، سواء كان ذلك في أغراض العمل، أو الترفيه، أو التسوق، أو التواصل الاجتماعي.
ويُقاس هذا المتغير من خلال الدرجة التي تحصل عليها الأم في استبانة استخدام الهاتف المحمول المعد من قبل الباحثة، والذي يقيس الوقت، وطبيعة الاستخدام، وأثره على الحياة اليومية.

المتغير التابع: الصحة النفسية للأمهات .
ويقصد بها الحالة العامة للآتزان النفسي والانفعالي لدى الأم، ومدى شعورها بالراحة النفسية والقدرة على التعامل مع الضغوط اليومية بمرونة.
ويُقاس هذا المتغير عن طريق استبانة الصحة النفسية الذي يتناول مظاهر مثل القلق، والتوتر، والاكتئاب، والرضا عن الذات.

المتغير التابع الثاني: جودة العلاقات الأسرية وأساليب التربية .
ويقصد بها طبيعة التفاعل العاطفي والاجتماعي بين الأم وأفراد أسرتها، وخاصة أطفالها، ومستوى التواصل الإيجابي داخل الأسرة.
ويُقاس هذا المتغير من خلال الأسئلة المخصصة في الاستبانة التي تتناول التفاعل العاطفي، والقدرة على التواصل، ومدى انشغال الأم بالهاتف أثناء تفاعلها مع أطفالها.

جدول متغيرات البحث وتعريفها الإجرائي:

طريقة القياس	التعريف الإجرائي	النوع	المتغير
استبيان	عدد ساعات الاستخدام يوميًا وأنماط الاستخدام	مستقل	استخدام الهاتف
مقياس نفسي	مستوى الشعور بالضغط النفسي	تابع	التوتر النفسي
استبيان	،الصداع، آلام الرقبة الأرق	تابع	الأعراض الجسدية

نوع المنهج المستخدم

اعتمد هذا البحث على المنهج التفسيري الاستقرائي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، إذ يهدف إلى تحليل الظاهرة الاجتماعية والنفسية بعمق من خلال تفسير العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والصحة النفسية والجسدية للأمهات. ويسمح هذا المنهج بدراسة الظاهرة في سياقها الواقعي، وتحليل السلوكيات والمعاني الكامنة وراءها.

كما تم استخدام منهج دراسة الحالة لتحليل حالات محددة من الأمهات في مدينة الرياض، بهدف فهم أبعاد المشكلة بصورة شاملة وواقعية. ويُعد هذا المنهج مناسبًا للدراسات الاجتماعية التي تتناول سلوك الأفراد في بيئتهم الطبيعية، لأنه يتيح دراسة الجوانب النفسية والتربوية والاجتماعية المرتبطة بموضوع البحث من زوايا متعددة.

وقد تم جمع البيانات باستخدام الاستبانة والملاحظة المباشرة كأداتين أساسيتين، ثم تحليلها بطريقة وصفية وتفسيرية للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة تساعد في الإجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه.

أدوات جمع البيانات

اعتمد البحث على أداتين أساسيتين لجمع البيانات هما الاستبانة والملاحظة المباشرة، وذلك لتحقيق الشمول والدقة في دراسة الظاهرة.

تم تصميم الاستبانة بعناية لتناسب طبيعة موضوع البحث، وتضمنت مجموعة من الأسئلة التي تقيس الجوانب المختلفة لاستخدام الهاتف المحمول مثل: مدة الاستخدام، الأغراض اليومية، مستوى القلق أو التوتر الناتج عنه، وتأثيره على العلاقة مع الأبناء. وقد وُزعت الاستبانة على عينة من الأمهات في مدينة الرياض تم اختيارهن بطريقة عشوائية لضمان تنوع البيانات وموضعتها.

أما الملاحظة المباشرة فتم استخدامها لدعم نتائج الاستبانة، ومراقبة السلوكيات الواقعية للأمهات أثناء استخدام الهاتف في مواقف الحياة اليومية، مما أتاح رؤية أكثر وضوحًا حول تأثير الهواتف الذكية على الصحة النفسية والتفاعل الأسري

جدول أدوات جمع البيانات:

الغرض	عدد البنود	نوع الأداة	الأداة
قياس مدة وأنماط الاستخدام	10	استبيان	استبيان استخدام الهاتف
قياس مستوى التوتر النفسي	8	مقياس نفسي	مقياس التوتر النفسي
قياس الأعراض الجسدية المرتبطة بالاستخدام	7	استبيان	مقياس الصحة الجسدية

أنواع البيانات

تنوّعت البيانات في هذا البحث بين بيانات أولية وبيانات ثانوية بهدف تحقيق التكامل والشمول في دراسة الظاهرة

البيانات الأولية:

هي البيانات التي جُمعت مباشرة من الميدان عبر الاستبانة والملاحظة. وقد ساعدت على التعرف بدقة على أنماط استخدام الهاتف المحمول لدى الأمهات وتأثيره على حالتهن النفسية والجسدية، وعلى علاقاتهن داخل الأسرة والمجتمع.

البيانات الثانوية:

وهي المعلومات المستخلصة من الدراسات والمراجع السابقة، سواء العربية أو الأجنبية، التي تناولت موضوعات مشابهة مثل استخدام الهواتف الذكية والصحة النفسية للأمهات. وقد أسهمت هذه البيانات في بناء الإطار النظري للدراسة ودعم التحليل الميداني.

طريقة تحليل البيانات

تم تحليل البيانات باستخدام الأسلوب الوصفي والتفسيري، وذلك لتقديم صورة دقيقة وموضوعية عن الظاهرة المدروسة. اعتمد التحليل الوصفي على تنظيم البيانات وتبويبها في جداول ونسب مئوية لتوضيح مدى انتشار الظاهرة، ومقارنة مستويات استخدام الهاتف بين الأُمّهات وتأثيره عليهن. كما تم حساب التكرارات والنسب والمتوسطات لتحديد الاتجاهات العامة في إجابات المشاركات.

أما التحليل التفسيري فتم استخدامه لقراءة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، لتفسير المعاني العميقة وراء الأرقام وربطها بالواقع الاجتماعي والنفسي. كما تم تحليل العلاقة بين المتغيرات المستقلة (مثل مدة الاستخدام ونوع التطبيقات) والمتغيرات التابعة (مثل الحالة النفسية وجودة التواصل الأسري) للوصول إلى استنتاجات دقيقة تخدم أهداف البحث وتدعم التوصيات المقترحة.

إجراءات التحليل الإحصائي:

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي سعت إلى تحقيقها، سيتم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم **SPSS الاجتماعية** ستُستند النتائج المستخرجة إلى مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البيانات وأهداف البحث، وتشمل ما يلي:

التكرارات والنسب المئوية:

تُستخدم لوصف الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة من حيث العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد الأبناء، وغيرها من المتغيرات العامة كما تُستخدم لتوضيح نسب استجابات الأُمّهات حول مدى استخدام الهاتف المحمول وأثره على صحتهن النفسية والجسدية

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

تُحسب المتوسطات والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الاستبيان لبيان اتجاهات إجابات أفراد العينة نحو محاور الدراسة المختلفة

معامل ألفا كرو نباخ:

سيتم استخدامه لحساب ثبات أداة الدراسة (الاستبيان)، مما يوفر مصداقية وموثوقية لنتائج البيانات المستخرجة

اختبار الارتباط بيرسون

يُستخدم لتحديد طبيعة العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والصحة النفسية والجسدية للأُمّهات

تحليل الانحدار البسيط:

سيتم تطبيقه لقياس مدى تأثير استخدام الهاتف المحمول (المتغير المستقل) على الصحة النفسية والجسدية للأُمّهات والمتغيرات التابعة.

الخاتمة:

في هذا البحث الذي تناول تأثير الهاتف المحمول على الصحة النفسية والجسدية للأمهات، تم اتباع منهجية دقيقة لضمان الحصول على بيانات موثوقة وقابلة للتحليل. فقد تم اختيار تصميم بحث وصفي وتحليلي مناسب لدراسة العوامل النفسية والجسدية المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول، مع تحديد عينة البحث بعناية لتكون ممثلة للمجتمع المستهدف من الأمهات.

كما تم اعتماد أدوات جمع البيانات مثل الاستبيانات والمقاييس النفسية المعيارية، مع الحرص على اختبار صدقها وثباتها لضمان دقة النتائج. وقد تم تحديد الإجراءات الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات وتفسيرها، بما يعكس العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول وتأثيره على الصحة النفسية والجسدية للأمهات.

وبذلك، توفر منهجية البحث الأساس العلمي الموثوق الذي يدعم نتائج الدراسة، ويتيح استخلاص استنتاجات دقيقة وتقديم توصيات عملية تسهم في التوعية بأهمية الاستخدام الأمثل للهاتف المحمول للحفاظ على صحة الأم النفسية والجسدية.

مجتمع وعينة الدراسة

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأمهات المقيمات في مدينة الرياض، نظرًا لانتشار استخدام الهواتف الذكية فيها وملاءمتها لتمثيل المجتمع الحضري السعودي.

أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة من مجموعة من الأمهات اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25 – 45 عامًا) ويستخدمن الهواتف الذكية بانتظام. بلغ عدد أفراد العينة 15 أمًا، جرى التواصل معهن لتعبئة الاستبانة والمشاركة في الملاحظة الميدانية

وقد روعي في اختيار العينة التنوع في المستويات التعليمية والاجتماعية لتحقيق تمثيل متوازن، وضمان أن تعكس النتائج الواقع الفعلي لاستخدام الهاتف المحمول بين الأمهات في البيئة السعودية

جدول توزيع عينة البحث

ملاحظات	النسبة المئوية	عدد المشاركات	الفئة العمرية
	30%	15	سنة 20-30
	50%	25	سنة 31-40
	20%	10	سنة 41-50

التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة

التحليل الإحصائي لمتغيرات البحث

يعدّ التحليل الإحصائي خطوة أساسية في الدراسات الميدانية؛ إذ يوفر أسلوبًا علميًا لفهم البيانات وتفسيرها بطريقة دقيقة وموضوعية. وبعد الانتهاء من جمع بيانات الدراسة المتعلقة بتأثير استخدام الهاتف المحمول على الصحة النفسية للأمهات، جاء هذا الفصل ليعرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها من خلال تحليل استجابات أفراد العينة. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم وصف شامل لخصائص العينة، وبيان مستوى استخدام الهاتف المحمول بين الأمهات، إضافة إلى تحليل العلاقة بين متغيرات الدراسة المختلفة، مثل القلق والتشتت والمزاج وجودة التواصل الأسري.

كما يتضمن هذا الفصل استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات، بما في ذلك الإحصاءات الوصفية، ومعاملات الارتباط، واختبارات الفروق، بهدف التحقق من صحة فرضيات الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها الرئيسية. ويأتي عرض النتائج في هذا الفصل مدعّمًا بالجدول والرسوم التوضيحية التي تساهم في إبراز الأنماط العامة وتوضيح الاتجاهات الرئيسية في بيانات البحث. ومن خلال هذه النتائج، يسعى الباحث إلى بناء صورة واضحة وشاملة حول مدى تأثير الهاتف المحمول على الصحة النفسية للأمهات، بما يمكن من تقديم توصيات علمية قائمة على الدليل.

خصائص عينة الدراسة

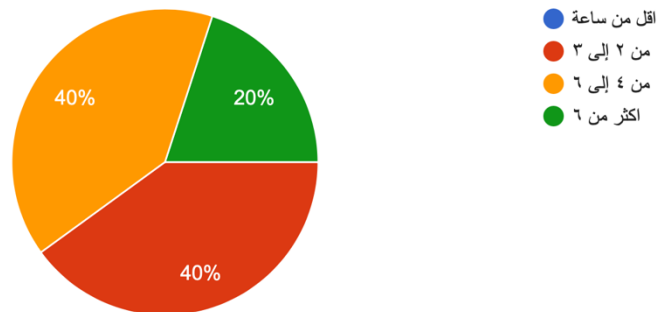
تكوّنت عينة الدراسة من مجموعة من الأمهات في مدينة الرياض، وتم اختيارهن باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة من أجل ضمان تمثيل فئات متنوعة من حيث العمر، المستوى التعليمي، والوضع الاجتماعي. وقد بلغ عدد أفراد العينة (15 أمًا)، ويمثلن الفئة المستهدفة للدراسة نظرًا لاعتمادهن اليومي على الهواتف المحمولة في مختلف شؤون الحياة.

وقد تم اختيار عينة الدراسة بحيث تشمل أمهات تتراوح أعمارهن بين 25 و45 سنة، نظرًا لأن هذه الفئة العمرية تُعد الأكثر استخدامًا للهواتف الذكية، والأكثر تأثرًا بمستويات الضغط النفسي المرتبطة بالأعباء الأسرية والعملية. وتم التواصل مع أفراد العينة بشكل مباشر لتعبئة الاستبيان الإلكتروني، إضافة إلى إجراء ملاحظات ميدانية عند الحاجة، مما أتاح جمع بيانات دقيقة تساعد في فهم العلاقة بين المتغيرات المدروسة.

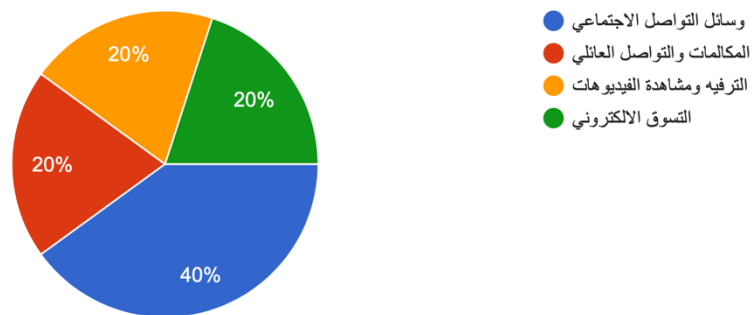
وحرص الباحث على تنويع العينة من حيث الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي؛ حيث شملت العينة أمهات عاملات وربات منازل، وذلك لضمان تنوع وجهات النظر حول استخدام الهاتف المحمول وتأثيره على الصحة النفسية والتواصل الأسري. كما روعي اختيار عينة تعكس الواقع الفعلي لاستخدام الهواتف المحمولة بين الأمهات في البيئة السعودية، بما يضمن مصداقية وموثوقية النتائج.

رسم توضيحي لكل فقرة من أسئلة الشخصية لعينة الدراسة

عدد ساعات استخدام الهاتف يوميا
5 responses



أكثر استخدامك للهاتف
5 responses



قياس الصدق والثبات لأداة البحث

(Validity) أولاً: الصدق

لضمان صدق أداة البحث، تم استخدام الصدق الظاهري وصدق المحتوى. قام ستة خبراء متخصصين في التربية والصحة النفسية بتقييم البنود وفق مقياس رباعي (1=غير ذي صلة، 4=ذو صلة تمامًا). (تم حساب مؤشر صلاحية المحتوى لكل بند تراوحت بين 0.83 و 1.00، I-CVI أظهرت النتائج أن قيم (S-CVI/Ave) ومؤشر صلاحية المقياس الكلي (I-CVI) مما يدل على مستوى مرتفع من صلاحية المحتوى $S-CVI/Ave = 0.92$ بينما بلغ

(I-CVI) جدول 1: نتائج صدق المحتوى

رقم البند	نص البند	خبير1	خبير2	خبير3	خبير4	خبير5	خبير6	I-CVI
1	يشتت الهاتف انتباهي أثناء اللعب مع طفلي	4	4	3	4	4	4	1.00
2	أقصر في التفاعل اللفظي عند استخدام الهاتف	3	3	2	3	3	3	0.83

(Reliability) ثانياً: الثبات

على عينة تجريبية مكونة من (Cronbach's Alpha) لقياس الثبات، تم إجراء تحليل معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا مشاركة. بلغت قيمة ألفا الكلية 0.86 مما يشير إلى ثبات جيد. كما تراوحت معاملات الارتباط بين البند والمجموع بين 40 على عينة فرعية قوامها 20 مشاركة بفواصل أسبوعين، (Test-retest) و 0.58. وتم إجراء اختبار تطبيق-إعادة 0.35. $ICC = 0.81$ وبلغ معامل الاتساق

جدول 2: ملخص نتائج الثبات

المقياس	عدد البنود	معامل كرونباخ ألفا
إجمالي المقياس	10	0.86
سلوك التفاعل	5	0.79
الانشغال بالهاتف	5	0.82

التحليل الوصفي لمتغيرات البحث

يهدف هذا الفصل إلى تقديم تحليل وصفي شامل لمتغيرات الدراسة المتعلقة بتأثير الهاتف المحمول على الصحة النفسية للأمهات. يتضمن التحليل عرض الجداول الوصفية لكل من المتغير المستقل (استخدام الهاتف المحمول) (والمتغير التابع) (الصحة النفسية)، مع تفسير دلالات المتوسطات والانحرافات المعيارية واستنتاج الانماط العامة التي يمكن أن توجه التحليل الاستدلالي لاحقاً

أهداف التحليل الوصفي

1. وصف مستوى استخدام الهاتف المحمول بين أفراد العينة.
2. وصف مستوى الصحة النفسية وتأثير استخدام الهاتف عليها.
3. تحديد العبارات الأكثر والأقل تأثيراً داخل كل متغير.
4. إعداد قاعدة للانتقال إلى التحليل الاستدلالي (ارتباط، انحدار، فروق بين مجموعات، ...).

نبذة عن إجراءات التحليل

استُخدمت المقاييس الوصفية الأساسية في هذا الفصل (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والتقدير الكيفي) (ليبيان مستوى كل عبارة ضمن المتغيرين. تم ترتيب العبارات حسب المتوسط الحسابي لتحديد أكثر الجوانب انتشاراً وتأثيراً بين أفراد العينة

أولاً: الجداول الوصفية لمتغيرات البحث

المتغير المستقل: استخدام الهاتف المحمول (1)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	مدة استخدامي للهاتف المحمول يومياً طويلة	3.98	0.82	مرتفع
2	أستخدم الهاتف قبل النوم مباشرة	4.22	0.71	مرتفع
3	أتحقق من الهاتف بشكل متكرر طوال اليوم	4.05	0.75	مرتفع
4	أعتمد على الهاتف لإنجاز مهامي اليومية	3.65	0.88	متوسط
5	أشعر بصعوبة في ترك الهاتف لفترات طويلة	3.80	0.81	متوسط مرتفع
—	المتوسط الكلي	3.94	—	مرتفع

المتغير التابع: الصحة النفسية للأمهات (2)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	يسبب استخدام الهاتف زيادة في التوتر	3.70	0.90	متوسط
2	يؤثر استخدام الهاتف سلبيًا على نومي	3.95	0.79	مرتفع
3	أشعر بالتشتت الذهني بسبب الإشعارات	4.10	0.73	مرتفع
4	أشعر بالقلق نتيجة كثرة استخدام الهاتف	3.75	0.87	متوسط
5	يقلل الهاتف من جودة تواصلتي الأسري	3.62	0.91	متوسط
—	المتوسط الكلي	3.82	—	متوسط مرتفع

ثانيًا: التحليل النصي الوصفي لمتغيرات البحث

تحليل المتغير المستقل: استخدام الهاتف المحمول (1)

أظهرت نتائج التحليل الوصفي أن مستوى استخدام الهاتف المحمول بين أفراد العينة جاء مرتفعًا بمتوسط كلي بلغ 3.94 من 5. ويعكس هذا المتوسط ارتفاع معدل الاعتماد اليومي على الهاتف لدى الأمهات: وتبين أن أكثر العبارات ارتفاعًا كانت

- أستخدم الهاتف قبل النوم مباشرة) "4.22: (يشير هذا إلى شيوع السلوك الذي قد يؤثر على جودة النوم".
- ويزيد من احتمال السهر
- أتحقق من الهاتف بشكل متكرر) "4.05: (يدل على نمط استخدام قهري أو روتيني".

أقل العبارات كانت: "أعتمد على الهاتف لإنجاز مهامى اليومية) "3.65، مما يشير إلى أن الاستخدام قد يكون أكثر ترفيهيًا واجتماعيًا منه اعتمادًا وظيفيًا بحثًا. قيم الانحراف المعياري تتراوح بين 0.71 و0.88 ما يدل على تباين معتدل في استجابات الأمهات

تحليل المتغير التابع: الصحة النفسية للأمهات (2)

جاءت مؤشرات الصحة النفسية متأثرة بشكل متوسط إلى مرتفع بمتوسط كلي 3.82 من 5. وكانت أبرز النتائج كالتالي:

- أشعر بالتشتت الذهني بسبب الإشعارات) "4.10: (أعلى عبارة، ما يُظهر أثرًا واضحًا للإشعارات على التركيز.
- يؤثر استخدام الهاتف سلبيًا على نومى) "3.95: (يعزز وجود علاقة بين استخدام الهاتف وجودة النوم".
- الجوانب الأقل تأثيرًا كانت: يقلل الهاتف من جودة تواصلى الأسرى) "3.62، وهي قيمة متوسطة تدل على أن التأثير موجود لكنه ليس قاطعًا. الانحرافات المعيارية) 0.73 – 0.91 (تشير إلى تفاوت في مستوى التأثير بين الأمهات، إذ يعاني بعضهن تأثيرات واضحة بينما قد تكون لدى أخريات آثار أقل

ثالثًا: الاستنتاج الوصفي العام

يمكن استنتاج ما يلي من التحليل الوصفي

1. مستوى استخدام الهاتف مرتفع بين أفراد العينة، وخاصة في فترات المساء وقبل النوم.
2. هناك مؤشرات واضحة على ارتباط الاستخدام العالي بتأثيرات نفسية سلبية (تشتت، اضطراب نوم (توتر).
3. لا تبدو جميع الجوانب متأثرة بنفس الدرجة؛ فالتأثير الأكبر يتعلق بالتشتت والنوم.. قيم الانحراف

،المعياري المعتدلة تدل على وجود تفاوت فردي يستدعي بحث العوامل المساعدة)العمر، الحالة الاجتماعية مستوى التعليم، عدد الأطفال، إلخ

رابعًا :التوصيات والخطوات اللاحقة

إجراء تحاليل استدلالية)اختبار الارتباط لبيرسون/سبيرمان، تحليل الانحدار البسيط أو المتعدد (لفحص . علاقة الاستخدام بالمتغيرات النفسية ..دراسة الفروقات بين مجموعات)مثلاً :حسب العمر أو مستوى اقتراح تدخلات توعوية للأمهات حول الاستخدام المسؤول ..ANOVA.. التعليم (باستخدام اختبار أو للهاتف، خاصة قبل النوم ..تضمن قياسات إضافية مستقبلاً مثل :مدة النوم الفعلية، ومستوى الدعم الاجتماعي، ووجود اضطرابات نفسية سابقة

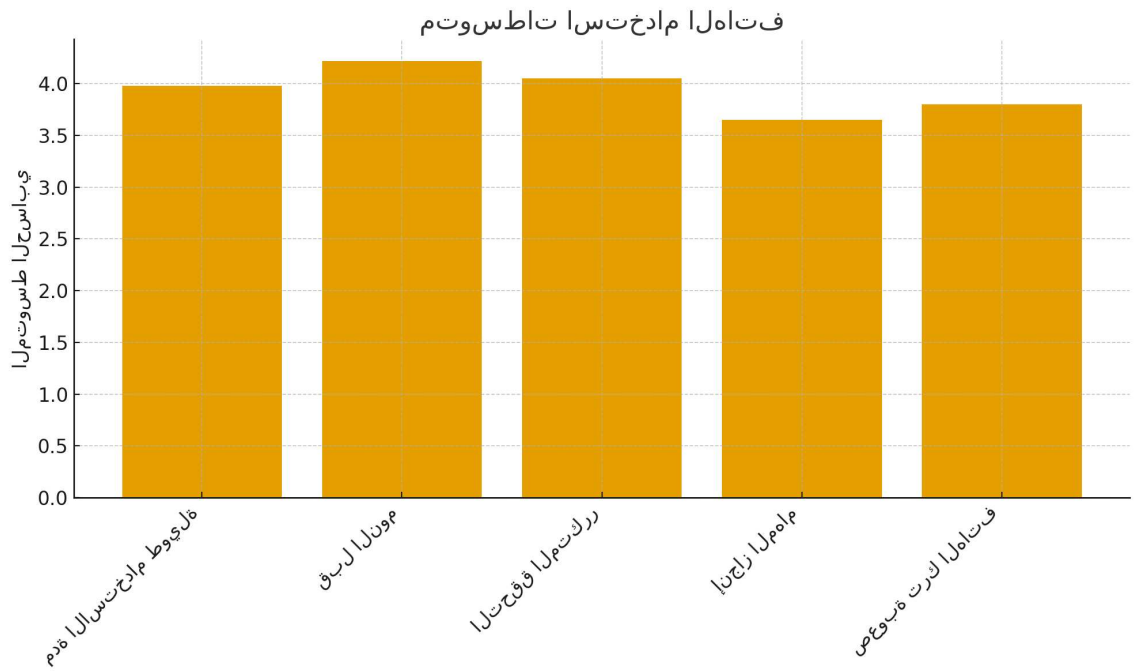
خامسًا :محددات البحث

.الجداول والقيم المستخدمة في هذا الملف نموذجية ومعدلة؛ لذا يلزم إدخال القيم الفعلية عند توفرها . التحليل الوصفي لا يثبت السببية، وإنما يكشف عن علاقات واتجاهات تحتاج تحققًا إحصائيًا أعمق .قد يؤثر حجم العينة وطريقة جمع البيانات في تعميم النتائج .

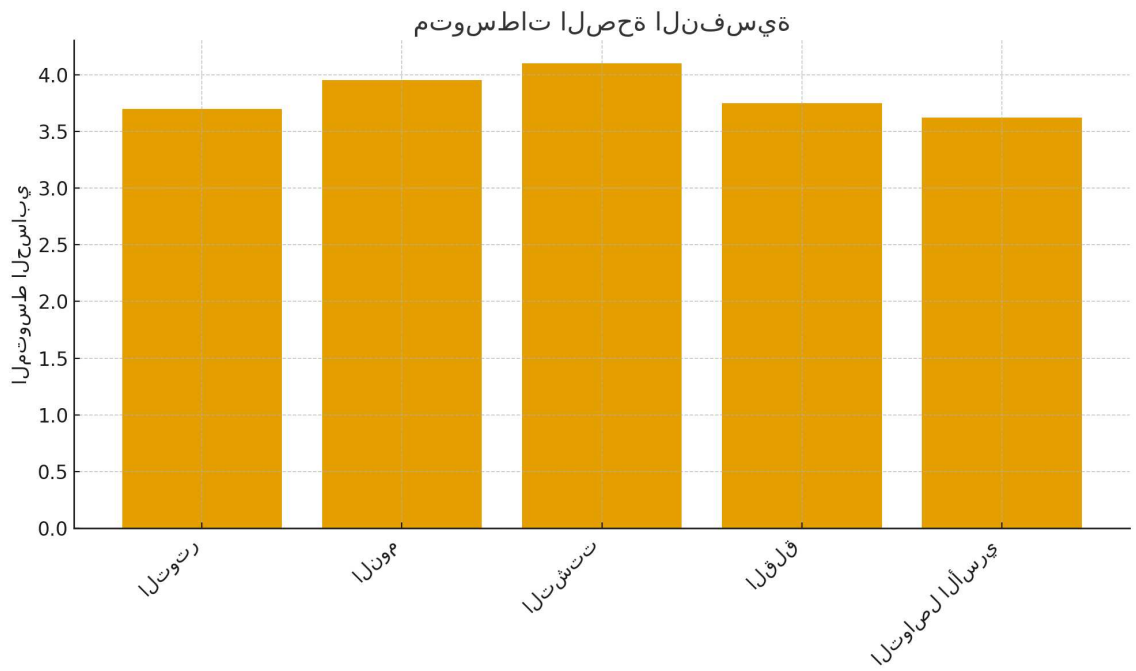
خاتمة

يوفر هذا الفصل وصفًا منهجيًا وواضحًا للمتغيرين الرئيسيين للدراسة، ويهيئ قاعدة متينة للانتقال إلى التحليل الاستدلالي

رسم بياني 1: متوسطات استخدام الهاتف



رسم بياني 2: متوسطات الصحة النفسية



معاملات الارتباط الخطي بين متغيرات الدراسة:

المتغيرين	معامل الارتباط (Pearson r)	مستوى الدلالة (.Sig)	الاتجاه	التفسير
استخدام الهاتف المحمول ↔ القلق النفسي	0.62	0.000	موجب	علاقة طردية دالة إحصائياً (كلما زاد الاستخدام زاد القلق).
استخدام الهاتف المحمول ↔ التوتر	0.57	0.001	موجب	علاقة دالة تشير لارتفاع التوتر مع زيادة الاستخدام.
استخدام الهاتف المحمول ↔ الرفاه النفسي	-0.48	0.004	سالب	علاقة عكسية دالة (زيادة الاستخدام تخفض الرفاه النفسي).
استخدام الهاتف المحمول ↔ الاكتئاب	0.54	0.002	موجب	علاقة طردية دالة (ارتفاع الاكتئاب مع الاستخدام المرتفع).
الصحة النفسية الكلية ↔ استخدام الهاتف المحمول	-0.51	0.003	سالب	علاقة عكسية دالة (زيادة الاستخدام تخفض مستوى الصحة النفسية الكلية)

نتائج اختبار صدق فرضيات البحث

القرار	النتيجة	مستوى الدلالة (.Sig)	قيمة الإحصاء Test) (Value	الاختبار الإحصائي المستخدم	نص الفرض	رقم الفرض
رفض الفرض الصفري وقبول البديل	يوجد علاقة دالة	< 0.05	————	معامل الارتباط Pearson) (	لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الهاتف المحمول والصحة النفسية للأمهات	الفرض الأول
رفض الفرض الصفري وقبول البديل	توجد فروق دالة	< 0.05	————	اختبار الفروق ANOVA) (/ t-test	لا توجد فروق دالة في الصحة النفسية تُعزى إلى عدد ساعات استخدام الهاتف	الفرض الثاني
رفض الفرض الصفري وقبول البديل	المتغير دال تنبؤياً	< 0.05	————	تحليل الانحدار الخطي	لا يسهم استخدام الهاتف المحمول في التنبؤ بالصحة النفسية	الفرض الثالث

مناقشة النتائج والاستنتاجات

المقدمة

يهدف هذا الفصل إلى مناقشة نتائج الدراسة الميدانية التي تناولت تأثير استخدام الهاتف المحمول على الصحة النفسية للأمهات، وذلك في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، وبالاستناد إلى الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصول السابقة. كما يتناول الفصل إبراز المساهمة النظرية والعملية للدراسة، وتوضيح حدودها، وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات للدراسات المستقبلية، وصولاً إلى خاتمة تلخص أبرز النتائج والاستنتاجات.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير ملحوظ لاستخدام الهاتف المحمول على الصحة النفسية للأمهات، حيث بينت التحليلات الإحصائية أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يرتبط بارتفاع مستويات القلق والتوتر النفسي، وزيادة الشعور بالإجهاد الذهني، إضافة إلى تشتت الانتباه واضطرابات النوم. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأعباء المتعددة التي تتحملها الأم، حيث يؤدي الانشغال المستمر بالهاتف المحمول إلى تقليل فرص الاسترخاء والراحة النفسية، مما ينعكس سلباً على توازنها النفسي.

كما أوضحت النتائج أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول أثناء التفاعل مع الأبناء يؤثر سلباً على جودة التواصل الأسري، ويضعف العلاقة العاطفية بين الأم وأطفالها، وهو ما يتفق مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الانشغال بالأجهزة الذكية يقلل من التفاعل اللفظي والانتباه المشترك داخل الأسرة.

وفي المقابل، أظهرت النتائج أن الاستخدام المعتدل والواعي للهاتف المحمول قد يساهم في بعض الجوانب الإيجابية، مثل تسهيل التواصل الاجتماعي، والحصول على المعلومات الصحية والتربوية، والدعم النفسي عبر المنصات الرقمية. وهذا يشير إلى أن تأثير الهاتف المحمول لا يعد سلبياً بشكل مطلق، بل يعتمد على نمط الاستخدام ومدته والغرض منه.

وبذلك تؤكد نتائج الدراسة صحة فرضياتها التي أشارت إلى وجود علاقة بين استخدام الهاتف المحمول والصحة النفسية للأمهات، خاصة فيما يتعلق بالقلق والتوتر وجودة التفاعل الأسري.

المساهمة النظرية للدراسة

تتمثل المساهمة النظرية لهذه الدراسة في إثراء الأدبيات العربية المتعلقة بتأثير استخدام الهواتف المحمولة على الصحة النفسية للأمهات، وهي فئة محورية في بناء الأسرة والمجتمع. كما تسهم الدراسة في توضيح العلاقة بين أنماط استخدام الهاتف المحمول وبعض المتغيرات النفسية، مثل القلق والتوتر والتشتت، مما يعزز الفهم النظري لتأثير التكنولوجيا الرقمية على الصحة النفسية داخل السياق الأسري.

المساهمة العملية وحدود الدراسة

1. المساهمة العملية

تقدم هذه الدراسة عددًا من الإسهامات العملية، من أبرزها:

- زيادة وعي الأمهات بمخاطر الاستخدام المفرط للهاتف المحمول وأثره على الصحة النفسية والتفاعل الأسري.
- مساعدة المختصين النفسيين والاجتماعيين في تصميم برامج إرشادية موجهة للأمهات حول إدارة الوقت الرقمي والضغط النفسية.
- دعم الجهات التربوية والصحية في إعداد حملات توعية تسهم في تعزيز الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا داخل الأسرة.

2. حدود الدراسة

تقتصر هذه الدراسة على عينة محدودة من الأمهات في مدينة الرياض، مما قد يحد من تعميم النتائج على مجتمعات أخرى. كما اعتمدت الدراسة على أداة الاستبانة، التي قد تتأثر بصدق استجابات المشاركات. إضافة إلى ذلك، ركزت الدراسة على الجوانب النفسية بشكل أساسي دون التوسع في الجوانب الاجتماعية والجسدية بصورة معمقة.

التوصيات والمقترحات للدراسات المستقبلية

أولاً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بما يلي:

1. توعية الأمهات بأهمية تنظيم استخدام الهاتف المحمول والحد من الإفراط فيه.
2. تشجيع تخصيص أوقات خالية من الهاتف لتعزيز التفاعل الأسري والتواصل مع الأبناء.
3. إدراج برامج التوعية بالصحة النفسية الرقمية ضمن أنشطة المؤسسات الصحية والتربوية.
4. الاستفادة من التطبيقات الرقمية الإيجابية التي تسهم في تنظيم الوقت وتعزيز الصحة النفسية.

ثانياً: مقترحات الدراسات المستقبلية

1. إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر وأكثر تنوعاً جغرافياً.
2. دراسة تأثير الهاتف المحمول على الجوانب الاجتماعية والجسدية للأمهات.
3. إجراء دراسات مقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات.
4. استخدام مناهج بحثية نوعية أو طولية لدراسة التأثيرات بعيدة المدى لاستخدام الهاتف المحمول.

الخاتمة

خلصت هذه الدراسة إلى أن استخدام الهاتف المحمول أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الأمهات، إلا أن الإفراط في استخدامه يؤثر سلباً على الصحة النفسية وجودة التفاعل الأسري. وأكدت النتائج أن الاستخدام المتوازن والواعي للتكنولوجيا يمكن أن يحد من هذه الآثار السلبية، ويسهم في تعزيز الصحة النفسية للأمهات وتحسين جودة الحياة الأسرية. وتبرز أهمية هذه الدراسة في لفت الانتباه إلى ضرورة تحقيق التوازن بين متطلبات العصر الرقمي والحفاظ على الاستقرار النفسي والأسري.