

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

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لجامعة ميد أوشن 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.

قائمة المحتويات

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.....	3. توصيات للأمّهات
19.....	4. المراجع

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 و٧٥ 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 و٧٤ 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؟

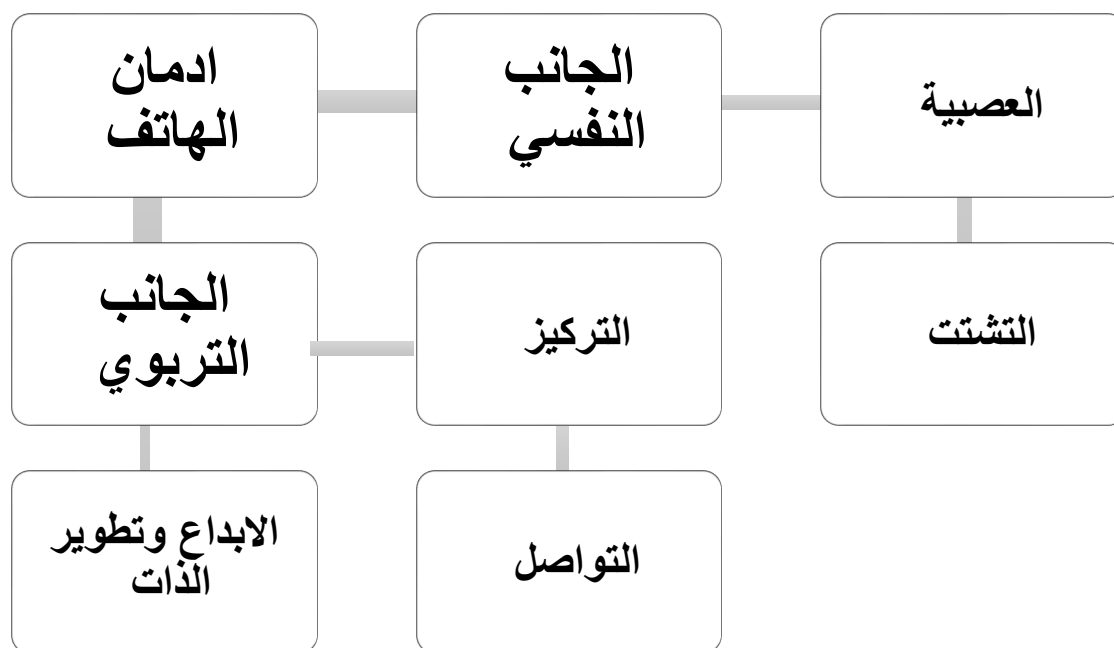
أهداف الدراسة

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

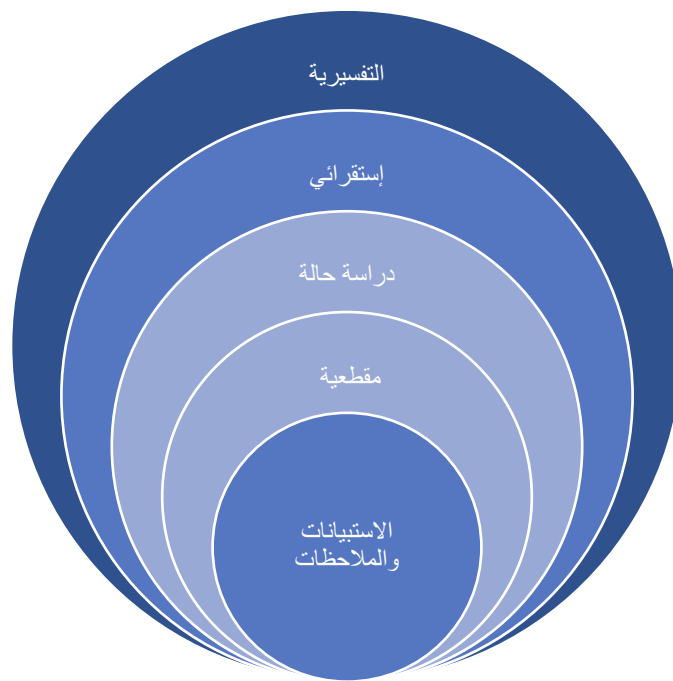
منهج البحث: استقرائي

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:

فيما 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، والاندفاعية. 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. بينت 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 عددًا 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 سلباً 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 *Al Arabiya*. <https://www.alarabiya.net/science/2021/12/23/يسبب-الجوال-الأم-تركس-فقط-25-من-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 ستظم وقتك أمام الشاشة/ *Yum7*. <https://www.yum7.com/story/2021/12/21/هاتفك-الذكي-يدمر-علاقتك-بطفلك-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

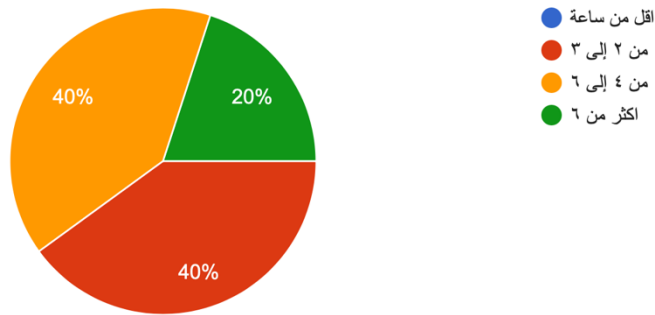
1. Girela-Serrano, B., García-Gil, M., de la Fuente, J., & García, E. (2022). *Impact of mobile phone and wireless device use on mental health in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9200624/>
2. Krapf-Bar, M., Bar-Haim, Y., & 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:

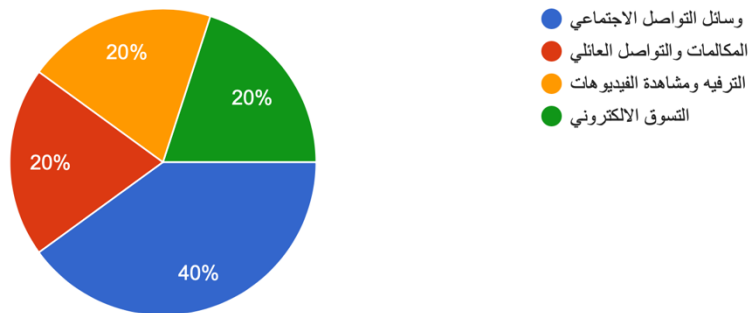
استبيان حول أثر الهاتف المحمول على الصحة النفسية والجسدية للأمهات

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

عدد ساعات استخدام الهاتف يوميا
5 responses

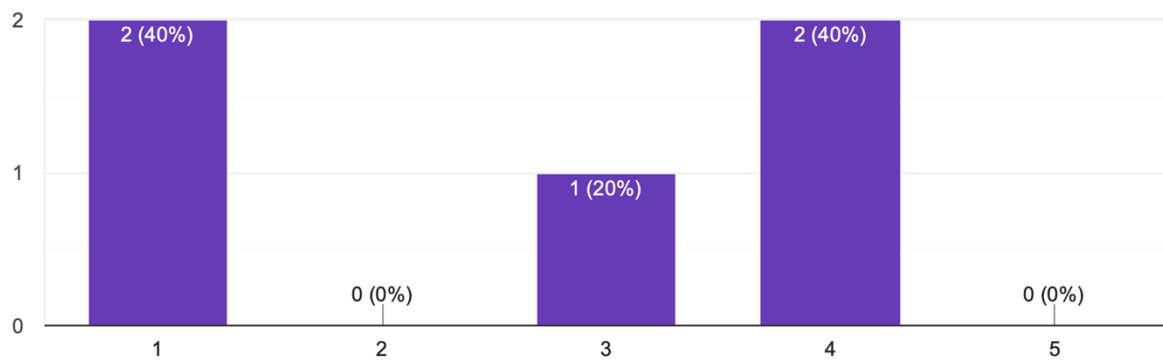


أكثر استخدامك للهاتف
5 responses



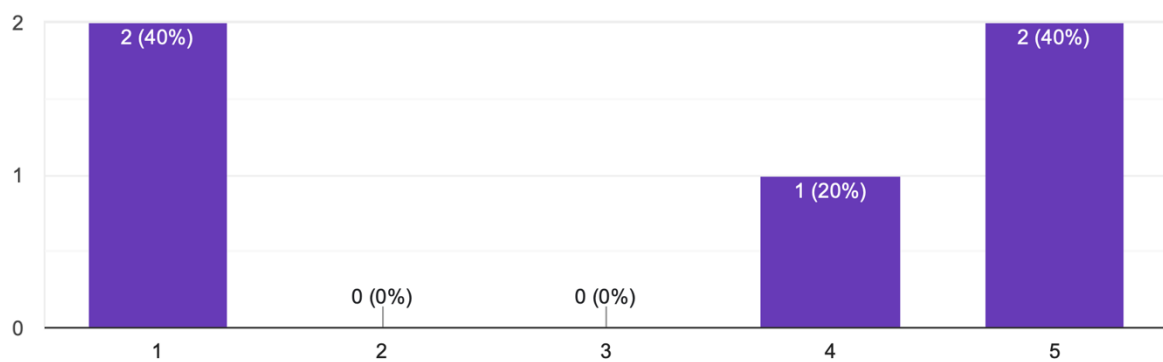
يؤثر استخدام الهاتف على تواصلني مع أسرتي وأطفالي

5 responses



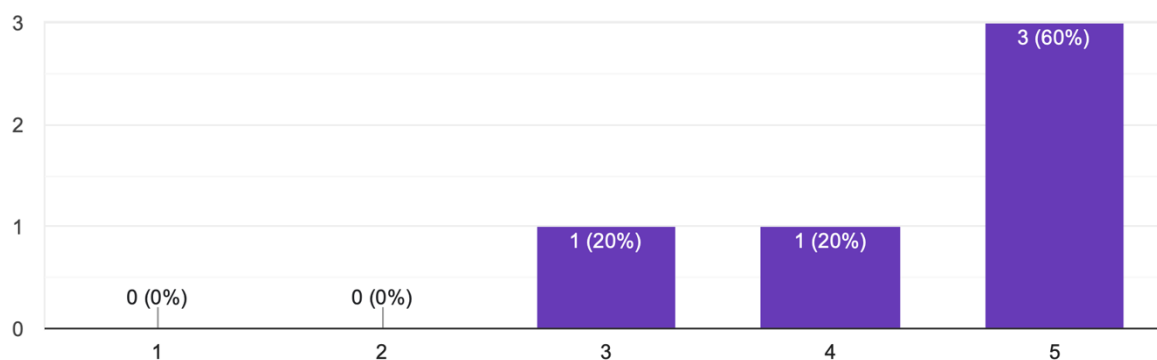
أعتقد أن استخدام الهاتف الزائد قد يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للأمهات

5 responses



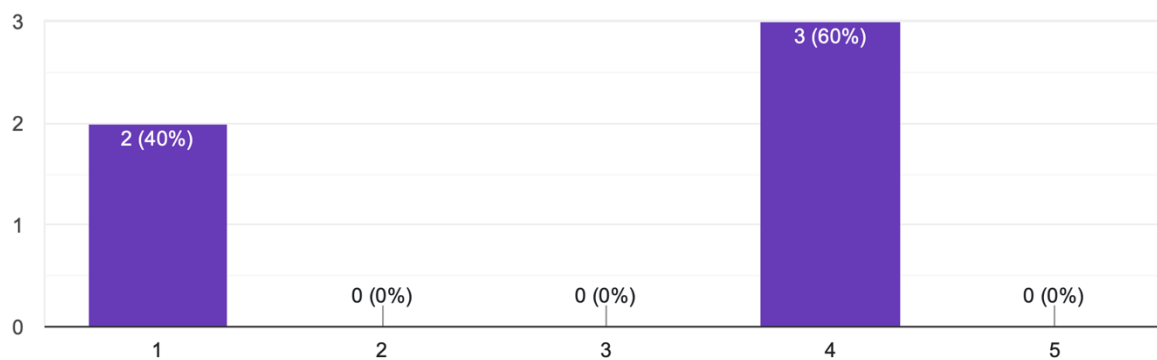
أشعر بالراحة النفسية عند تقليل استخدام الهاتف .

5 responses



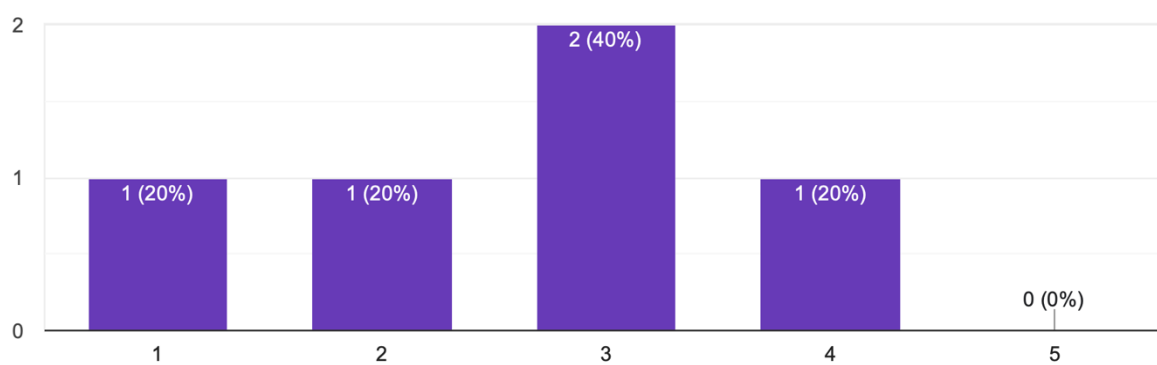
الهاتف يسبب لي الإرهاق أو قلة النوم .

5 responses



يقل 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 مناسباً 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 وموضعيته.

أما الملاحظة المباشرة فتم استخدامها لدعم نتائج الاستبانة، ومراقبة السلوكيات الواقعية للأمهات أثناء استخدام الهاتف في مواقف الحياة اليومية، مما أتاح رؤية أكثر وضوحاً 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 الأمهات 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** ستستند 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 الأمهات حول مدى استخدام الهاتف المحمول وأثره على صحتهم 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 للأمهات

تحليل الانحدار البسيط:

سيتم تطبيقه لقياس مدى تأثير استخدام الهاتف المحمول (المتغير المستقل) على الصحة النفسية والجسدية للأمهات 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 تساهم 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