

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 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.

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.

تتراوح 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 وتدرك 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؟

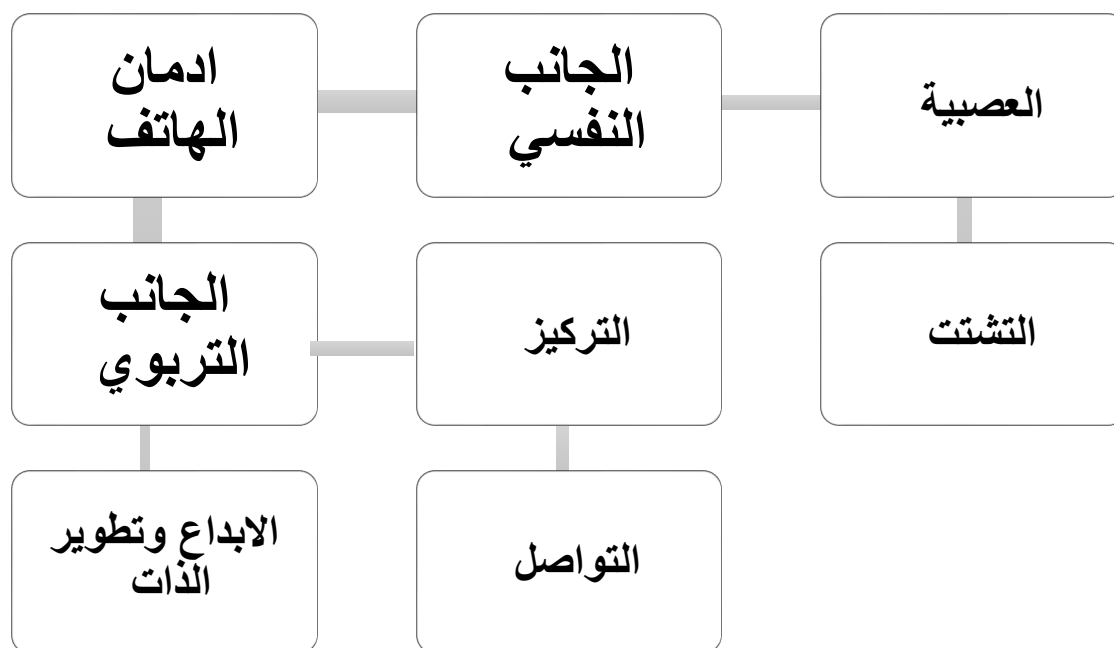
أهداف الدراسة

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

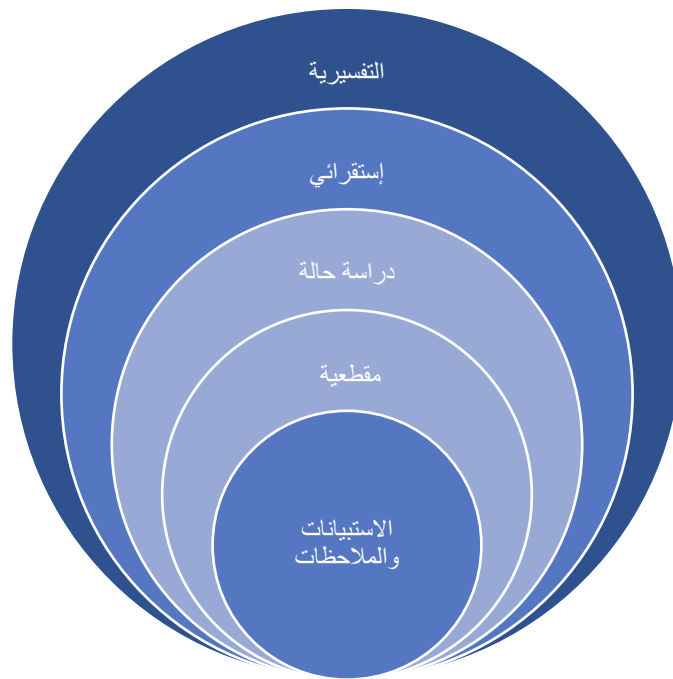
منهج البحث: استقرائي

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. 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 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 روتينك 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/ *Youm7*. <https://www.youm7.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>

الاستبانة:

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