

The impact of cell phone addiction on adolescent hobbies

– A field study on a sample of Young Saudis –

Rasil Abubakar Hamzah

Afnan Abdullah Qutub

Faculty of Media and Communication || King Abdulaziz University || KSA

Abstract: The overuse of mobile phones by teenagers has become a common occurrence in our time. Therefore, this research aims to study the impact of cell phone addiction, cell phone cons, and the effect of applications on adolescent behaviors. This survey used the questionnaire to gather information from participants. The study targeted a group of male and female school students in Jeddah in the 14- 16 age group, who numbered 270. The study found that most students spend a lot of time on these apps or one of them: (Snapchat, Instagram, Twitter, Facebook) without realizing the value of time wasted on these apps. The study also showed that Saudi teenagers use mobile phones and their applications to serve and develop hobbies. Despite the negative effects of mobile use such as sleep and insomnia, the sample praised its ability to control the use of mobile phones and that overuse does not reach the stage of addiction. The study recommends reducing the use of cell phones so that adolescents can hone and focus their skills. The study also recommends conducting qualitative studies to identify the quality of identities and how mobile devices contribute to the refinement and development of technical and technical hobbies.

Keywords: Mobile phones, skills, application, teenagers.

تأثير إدمان الهواتف الخلوية على هوايات المراهقين

- دراسة ميدانية على عينة من الشباب السعوديين -

رسيل أبو بكر حمزة

أفنان عبد الله قطب

كلية الاتصال والإعلام || جامعة الملك عبد العزيز || المملكة العربية السعودية

الملخص: هدف هذا البحث إلى دراسة أثر إدمان الهواتف الخلوية، سلبيات الهواتف الخلوية، وتأثير التطبيقات على سلوكيات المراهقين. وقد استخدمت هذه الدراسة المسحية الاستبيان لجمع المعلومات من قبل المشاركين. واستهدفت هذه الدراسة مجموعة من طلاب المدارس الذكور والإناث في مدينة جدة لدى مدرسة دار الفكر والإخاء الإسلامية لدى الفئة العمرية البالغة ما بين 14 إلى 16 سنة، وعددهم (270). وتوصلت نتائج الدراسة: إلى أن معظم الطلاب يقضون وقتاً طويلاً على هذه التطبيقات أو إحداها: (سناپ شات- إنستغرام- تويتر- فيس بوك) دون إدراك لقيمة الوقت المهدر على هذه التطبيقات. كذلك أوضحت الدراسة أن المراهقين السعوديين يقومون باستخدام الهواتف الخلوية وتطبيقاتها في خدمة وتطوير الهوايات. وعلى الرغم من الآثار السلبية لاستخدام الهواتف الخلوية إلا أن العينة أشادت بقدرتها على التحكم باستخدام الهواتف الخلوية وأن فرط الاستخدام لا يصل لمرحلة الإدمان. وتوصي الدراسة بالتقليل من استخدام الهواتف الخلوية حتى يتسنى للمراهقين تنمية مهاراتهم والتركيز عليها. كما توصي الدراسة بالقيام بدراسات نوعية للتعرف على نوعية الهوايات وكيفية مساهمة الأجهزة الخلوية في تطوير الهوايات الفنية والتقنية.

المقدمة

أصبحنا اليوم في مجتمعات القرن الواحد والعشرون الذي نعيش فيه عصرنا الحالي، يتصف بضجة كبيرة في تاريخنا البشري وذلك لتطور وتنمية الجانب التقني والتكنولوجيا الحديثة بكافة أوجهها وأشكالها المختلفة ولاسيما منها ما يخدم الإنسان في التواصل والاتصال بين أفراد المجتمع الواحد وقد ساهم ذلك في تعارف وتقارب الثقافات، فظهور شبكة الانترنت وتطبيقاتها من مواقع التواصل الاجتماعي شكل نقلة ونقطة تحول في وسائل الاعلام التي منها أجهزة الهواتف الخلوية مما أدى إلى تغيير جذري في أسلوب حياة الأشخاص وبالتحديد منهم فئة المراهقين الذي يعتبرون جيل المستقبل القادم وصناعه.

فقد تأثرت حياة المراهقين بشكل ملحوظ لاستخدام هذه التقنية الحديثة بشكل كبير وأدى هذا إلى تزايد طلب المراهقين لاقتناء الهواتف النقالة واستخدامها بصورة متكررة ومفرطة عن الحد الطبيعي المطلوب إلى أن شكل ذلك لديهم " إدمان الهواتف الخلوية "

فقد احتل استخدام الهواتف الخلوية أولوية خاصة في هذا الزمن لدى المراهقين وأصبح له مكانة مميزة وعلى حساب أولويات أخرى مثل الصحة، ممارسة الأنشطة الحركية، أو التحصيل الدراسي (Naeem, 2014). مما تسبب في تشكيل عادات سلوكية خاطئة لديهم من الممكن أن تؤثر على جوانب كبيرة في ظل حياتهم التي يعيشونها، ومع تدفق التطبيقات المتنوعة والألعاب الإلكترونية، التي تحويها هذه الأجهزة أصبحت ممارسة الهوايات والأنشطة الحركية تتلاشى تدريجياً من حياة المراهقين (الفايز، 2018). ومن شأن ذلك أن يؤثر على الصحة العامة والنفسية لدى المراهق وينجم على ذلك آثار سلبية وخطيرة منها: انخفاض جودة النوم، التأثير على الثقة بالنفس، والقلق والاكتئاب، الاضطرابات النفسية السلوكية، خلل في الوظائف المعرفية والتحصيل الدراسي، صداع متكرر، آلام الرقبة، آلام الأطراف وآلام الظهر، ويرجع ذلك إلى الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة (الفايز، 2018). وترتبط هذه المخاطر الصحية بسبب المواد عالية السمية الصادرة والمنبعثة من أجهزة الهواتف الخلوية بسبب استعمالها لفترات طويلة. (Acharya et al., 2013)

فعلى المراهقين الوعي بالمخاطر الناجمة عن الإدمان للهواتف الخلوية والحرص على تخطيط وإدارة الوقت بما يعود إلى النفع للمراهق وتعتبر الهوايات الشخصية ملاذاً آمناً لصحة ووقت الأفراد داخل المجتمعات الحديثة، فهي تمكن الأفراد من تلبية حاجات ورغبات النفس البشرية، والتخلص من ضغوط الحياة العملية، وإبراز أو اكتشاف مواهب وقدرات الأفراد (الدوسري، 2016).

فوجود هواية وأنشطة في حياة المراهق من شأنه أن يعني قدراته وتفعيل مهاراته. حيث إن ممارسة الهوايات والأنشطة تدفع المراهق للتركيز على أهداف محددة بدلاً من تبديد الوقت سدى (جان، 2008). فالهواية تحتاج إلى تدريب مستمر من قبل المراهق لكسب المهارة ويتطلب ذلك إلى الممارسة والتكرار لإتقانها ومن ثم وبمرور الوقت يصبح من السهل على المراهق ممارستها تلقائياً. ويعود سبب اكتساب المهارة إلى اكتشاف العلماء عازل عصبي يعتبره بعض أطباء الأعصاب الكأس المقدسة لاكتساب المهارة وهذا مرجع كل مهارة بشرية سواء كانت لعب البيسبول أم لعب مقطوعة موسيقية لباخ مصنوعة من سلسلة من الألياف العصبية تحمل موجة كهربية متناهية الصغر بشكل أساسي. إنها إشارة ترتحل عبر دائرة كهربية ودور الماييلين الحيوي هو أن يلف على الألياف العصبية بنفس الطريق التي يلف بها العازل المطاطي على سلك النحاس (دانيال، 2014، ص. 15).

لذلك من الأفضل أن يشغل المراهق مساحة مخصصة من وقته في تعلم المزيد من المهارات التي تجعله يكون إنسان متكامل مرتقي بذاته بين أقرانه ومجتمعه ويستعمل هاتفه الخليوي بحكمة دون إفراط عن الحد المطلوب. فمن الأسباب التي تدفع بمستخدم الهاتف الخليوي وتطبيقاته إلى الوقوع في براثن الإدمان عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة (الفيلكاوي، 2017).

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في العواقب المترتبة على إدمان المراهقين للهواتف الخليوية واستخدامها بشكل متكرر وخارج عن المألوف. فإدمان الأجهزة يؤثر على جودة الحياة العامة وممارسة وتطوير هوايات المراهقين كما أشارت الدراسات السابقة. ولذلك تحاول الدراسة الحالية حصر الآثار السلبية المترتبة على كثرة استخدام الهواتف النقالة واستكشاف مخاطرها ومحتوياتها على المراهقين.

أسئلة البحث

تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

1. هل يؤثر إدمان الهاتف الخليوي على هوايات المراهقين والمراهقات؟
2. ما مدى ارتباط المراهقين بهواياتهم؟
3. ما مدى ارتباط المراهقين بأجهزتهم النقالة؟
4. ما الآثار والأعراض الناجمة عن الاستخدام المفرط للهواتف الخليوي؟
5. هل يساهم استعمال الهواتف الخليوية في تطوير الهوايات؟
6. هل يقضي المراهقون أوقات طويلة في استعمال الهواتف الخليوية وتطبيقاتها؟

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة والهاتف.
- 2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة والهواية.
- 3- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الهاتف الخليوي والتأثيرات السلبية.
- 4- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الهاتف الخليوي والهواية.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

1. بيان مدى تأثير إدمان الهاتف الخليوي على هوايات المراهقين والمراهقات.
2. التعرف على مدى ارتباط المراهقين بهواياتهم ومدى ارتباط المراهقين بأجهزتهم النقالة.
3. تحديد الآثار والأعراض الناجمة عن الاستخدام المفرط للهواتف الخليوي.
4. كشف مدى مساهمة استعمال الهواتف الخليوية في تطوير الهوايات.
5. التعرف على الوقت الذي يقضيه المراهقون في استعمال الهواتف الخليوية وتطبيقاتها.

أهمية البحث

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة النظرية من خلال تناولها لموضوع الإدمان للهواتف الخلوية وتطبيقاتها على المراهقين وتأثيرها ومخاطرها السلبية عليهم وتهديدها لوقتهم بالضيق وعدم عودة ذلك بالنفع في عصر المعلومات والتكنولوجيا الحديثة لأنه من الممكن أن يكون عائقا لممارسة هوايات جديدة أو تطوير للمهارات ويمكن أن تظهر أهمية البحث من خلال النقاط التالية:

- 1- عدم معرفة أو وعي الأجيال الجديدة بمخاطر الأجهزة الخلوية وما تحويها من أثار ومخاطر قد تؤدي بحياتهم.
- 2- عدم اهتمام المراهقين بشغل أوقات فراغهم في هوايات قد تنمي وتطور مهاراتهم العقلية والحركية.
- 3- الحرص والتركيز على فئة المراهقين كونها مرحلة مثمرة ومهمة في تكوين حياة الانسان.
- 4- عدم وعي الأهل أو الآباء بأنها مرحلة قد ينتج عنها استخراج المهارات المكنونة.

الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في التعرف على إمكانية إدارة المراهقين لأولوياتهم في ظل جاذبية مواقع التواصل الاجتماعي والمحتوى الرقمي المتاح. ويعد قياس ممارسة الهوايات مؤشرا لإدارة بقية الأولويات كعمل الواجبات المنزلية والعبادات إذ تعد منافع الهوايات بالإيجاب على الجانب الصحي والنفسي للمراهقين في قضاء الوقت بممارستها.

مصطلحات الدراسة:

- تعريف المراهقة: العمر الزمني ما بين سن (14-16) سنة ب"السن المحير" إذ يكون المراهقين خلاله في حالة من عدم الاتزان والتهيئة لمرحلة الشباب حيث تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الفرد وهي مرحلة التأهب والاستعداد لمرحلة الرشد وهي تمتد من (11-21) سنة. حيث تتحدد بدايتها بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى مظاهر النمو المختلفة (الخواجة، 2003).
- تعريف إدمان الهواتف النقالة: ويمكننا أن نعرف إدمان الهواتف النقالة بكونها متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت عبر الهواتف النقالة لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية بل وعلى حساب هذه الضرورات وغيرها مع ظهور المحكّات التشخيصية المألوفة في حالات الإدمان التقليدي من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا عنيدا ومتشبثا بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب على أعراض الانسحابية النفسية (عزب، 2001).

2- الدراسات السابقة:

هذه بعض الدراسات التي لها علاقة وصلة بموضوع عنوان البحث تأثير إدمان الهواتف الخلوية على هوايات المراهقين وقد تم وضع العناوين في ثلاث محاور رئيسية.

المحور الأول: إدمان الهواتف الخلوية.

- ففي دراسة (هالة حجاجي، 2016) أجريت الدراسة على (100) عينة من أولياء الأمور لطلاب في المرحلة المتوسطة والثانوية بمحافظة قنا، من خلال تطبيق استبيان يهدف الوقوف على واقع التنشئة الأسرية لأبناء في المرحلة العمرية من (15-18) في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي ومعوقاته، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق نتائج البحث وقد كشفت نتائج الدراسة إلى قصور معرفة أولياء الأمور بمضامين مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الأبناء، وتقصيرهم في الرد عن أسئلة الأبناء المتلاحقة حول الهوايات الالكترونية

المزيفة في مواقع التواصل الاجتماعي، ومن ثم قصور الدور الفعلي لأولياء الأمور لحماية الأبناء ورعايتهم من خطر التأثيرات المتلاحقة لمواقع التواصل الاجتماعي.

- دراسة (حليمة الفيلكاوي، 2017) هدفت الدراسة التعرف على أهم المشكلات النفسية لدى طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت المرتبطة باستخدامهم الهواتف الخلوية، العوامل التي تؤدي بالبعث لإدمان الهواتف، معرفة الفروق الإحصائية بين متوسط درجات مدمني الهواتف الخلوية والمستخدمين العاديين في درجة إصابتهم بالمشكلات النفسية، معرفة الفرق بين طالبات الهيئة للتعليم وبين مدمني الهواتف الخلوية بدولة الكويت في درجة إدمانهم للهواتف باختلاف متغيري (السن، التخصص العلمي)
- دراسة (أحميد هادي، 2013) كشفت دراسة هادي أن التعرض لوقت طويل وبشكل متكرر للمجالات الكهرومغناطيسية المنبعثة من أجهزة الهواتف قد ينتج عنها خللا في الرأس والدماغ مما يساهم في تشكيل اضطرابات في عمل الأعضاء وقد استعمل الباحث أداة الاستبيان على (100) طالب في المعهد التقني في الموصل والتي تبلغ أعمارهم ما بين (20 إلى 22) سنة كانوا يستخدمون هواتفهم الخلوية أكثر من 6 سنوات لدراسة وقد تم الكشف عن ثمانية أعراض مرضية لها علاقة بالاستعمال اليومي المتكرر للهواتف الخلوية وقد توصلت النتائج بأن التعرض المطول لأجهزة الهواتف الخلوية قد يسفر عن زيادة الامراض مثل: الأرق، القلق، الصداع.
- دراسة (نوادري وبوبكر، 2018) هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهم تأثيرات الهاتف النقال على سلوك المراهقات المتدرسات، حيث أجريت هذه الدراسة الميدانية "بثنائية بوخالفة السبتي" بأمر البوادي، وقد تضمنت هذه الدراسة ثلاث جوانب: الجانب المنهجي، الجانب النظري، الجانب التطبيقي، معتمدة على المنهج الوصفي والعينة القصدية، حيث بلغ عدد أفراد العينة 100 مفردة، وقد تم استعمال أدوات جمع البيانات التالية: استمارة استبيان كأداة رئيسية في جمع المعلومات التي تضمنت 31 سؤالاً موزعة على 05 محاور، كما اعتمدنا على الملاحظة كأداة ثانوية. وأخيراً توصلنا إلى النتائج التالية: ، أما فيما يخص دوافع الاستخدام فتوصلت الدراسة وأن أكثر المواقع استخداماً والتي تحقق إشباعاً ذاتياً عبر الهاتف النقال هو الفيسبوك، كما لاحظنا أن الاستعمال المفرط للهاتف النقال يؤدي إلى قلة النوم وإهدار الوقت.
- دراسة (هيالات، 2016) أجرى الباحث دراسة على عينة قدرها (317) طالبة جامعية في كلية الأميرة عالية الجامعية، وقد هدفت الدراسة إلى وجود فرق في العلاقة بين إدمان الهاتف الخليوي وبين أساليب التفكير لدى الطالبات وقد بينت نتائج دراسة الباحث على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كلا من الطالبات والهاتف الخليوي حيث أنه أثر بشكل سلبي على تحصيل الطالبات الدراسي.

المحور الثاني: مواقع التواصل الاجتماعي.

- دراسة (سكور، 2017) سعت الدراسة إلى معرفة استخدامات المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، ومدى تأثير هذه الفترة الحساسة من عمر الانسان على استخداماتها، وكيفية تعامله مع التقنيات الحديثة، ومحاولة الوصول إلى حلول وطريقة استعمال ممنهجة لتفادي مخاطرها بشكل غير مسؤول وغير واعي.
- دراسة (Muller, Dreier, Beutel, Duven, Giral & Wolfling, 2016) قاموا بدراسة في ألمانيا هدفها التعرف على مستوى الإدمان لمواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة مكونة من (9173) مراهق ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين (12 إلى 19) سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الإدمان على هذه المواقع وقد بينت النتائج بأن هناك مستوى عالي من الإدمان على مواقع التواصل لدى فئة المراهقين وأن فئة المراهقين الذكور أكثر إدماناً على هذه المواقع أكثر من فئة الاناث.

- دراسة (pawlowska, Dziurzynska, Gromadzka, Wallace& Zygo, 2012) قاموا بدراسة في بولندا هدفت إلى التعرف على مستوى إدمان الهواتف الخلوية لدى فئة المراهقين ومواقع التواصل الاجتماعي وقد إشمتم عدد عينة الدراسة على (291) طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية والثانوية وقد استعمل الباحثين مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وقد كانت النسبة مرتفعة وكشفت النتائج أن من الدوافع الرئيسية لاستخدام المراهقين مواقع التواصل الاجتماعي هو التواصل مع أصدقائهم وجمع المعلومات الكافية عنهم، وهي سبب للتباهي والفخر ونشر الصور الشخصية وغيرها والتعليق عليها وعلى الغير.

المحور الثالث: الهويات.

- دراسة (حافظ العمري، 2014) هدف مقال البحث التعرف على التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. اشتمل المقال على أربعة محاور رئيسية. المحور الأول عرف التفكير الإيجابي. والمحور الثاني تتبع أهمية التفكير الإيجابي. والمحور الثالث حدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة. كما قدم المحور الرابع الوصايا العشر للتفكير الإيجابي والتي منها ما يخدم البحث الحالي والوقت الإيجابي، والتنمية الذاتية، والاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية. واختتم المقال ببيان أهمية ممارسة الهويات التي يحها الانسان لأن ذلك سيشره بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعده في إنجاز أكبر قدر ممكن من عمله وأن ينعم بصحة أفضل في حياته. وأوصى هذا المقال أيضا بضرورة أن تمارس هوية تحيها مهما كانت، لأن الهويات تشعر الإنسان بالسعادة وتساعد على التفكير الإيجابي.

- دراسة (مصطفى هيلات، 2016) أجرى الباحث دراسة على عينة قدرها (317) طالبة جامعية في كلية الأميرة عالية الجامعية، وقد هدفت الدراسة إلى وجود فرق في العلاقة بين إدمان الهاتف الخليوي وبين أساليب التفكير لدى الطالبات وقد بينت نتائج دراسة الباحث على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كلا من الطالبات والهاتف الخليوي حيث أنه أثر بشكل سلبي على تحصيل الطالبات الدراسي وقد بينت نتائج الباحثة من خلال الدراسة الحالية أنه بالرغم من استخدام العينة الهواتف الخليوية إلا أنهم كانوا قادرين على التحكم به من ناحية الاستخدام وذلك لم يجعلهم عرضة للوصول إلى مرحلة الإدمان.

- دراسة (عفاف زهو، 2017) أجرت الباحثة دراسة على عينة بلغ عددها (225) من أمهات طالبات المرحلة المتوسطة وكان من أهداف الباحثة الكشف عن العلاقة بين الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لرصد واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة بالسعودية والمشكلات الاجتماعية التي تنتج عن الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. وقد تم إعداد استبيانين. وقد اختلفت الباحثة مع الدراسة الحالية حيث بينت أن من إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي أنها تقلل من انطوائية الافراد وتعزز الروح الاجتماعية لديهم حيث بينت الدراسة الحالية بأن مواقع التواصل الاجتماعي ومع الإدمان عليها لفترات طويلة ومتكررة من شأنه أن يفصل ويعزل المراهق عن واقعه الذي يعيش فيه مع أفراد أسرته وأقاربه والمحيط الذي يعيش فيه وفي نهاية الأمر قد يؤدي به الأمر إلى أمراض نفسية مزمنة قد ينجم عنها أمراض كالالاكتئاب الذي بالتالي قد يؤدي إلى العزلة والانفصال عن العالم الواقعي للمراهق. .

تعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت كل من دراستي (أحميد هادي، 2013) ودراسة(حافظ العمري، 2014) ودراسة (حليمة الفيلكاوي، 2017) ودراسة (هالة حجاجي، 2016) ودراسة(إيمان سكور، 2017) ودراسة دراسة (إلهام نوادري، 2018) ودراسة (pawlowska, Dziurzynska, Gromadzka, Muller, Dreier, Beutel, Duven , Giral &Wolfling , 2016) Wallace& Zygo, 2012) ودراسة (Luxto & Mishkind, 2011). على أن على الوالدين الحرص على الأوقات التي يقضونها المراهقين لساعات طويلة على هذه التطبيقات الالكترونية التي أصبحت فيما بعد هواية إلكترونية بدلا أن تكون هواية واقعية ينتج عنها إثراء حياة المراهقين. وأنه من الممكن أن يشكل إدمان الهواتف الخلوية وتطبيقاتها تأثير سلبي على السلوكيات النفسية للإنسان في محيطه الاجتماعي وبالأخص على الوالدين وأن هذه التأثيرات الناجمة عن إدمان الهواتف الخلوية من شأنها أن تؤذي المراهقين وتؤثر على أسلوب حياتهم اليومية إضافة إلى أضرار المواد الخطيرة التي صنع منها الهاتف الخليوي والانبعاثات الكهرومغناطيسية الخطيرة والناجمة عن استعمال الهاتف الخليوي بشكل متكرر ولوقت طويل وأهمية الهوايات في حياة الأفراد حيث يمكنها تعزيز وتحسين نمط حياة وصحة الأشخاص وأن فئة المراهقين هم الأكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي (إنستقرام- تويتر- فيس بوك). وأن أكثر المواقع استخداما من قبل المراهقين عبر الهاتف النقال هو الفيسبوك، كما أن الاستعمال المفرط للهاتف النقال يؤدي إلى الأرق وإهدار الوقت. واتفقت مع دراسات (Muller, Dreier, Beutel, Duven , Giral &Wolfling , 2016) دراسة (pawlowska, Dziurzynska, Gromadzka, Wallace& Zygo, 2012) ودراسة (Luxto & Mishkind, 2011) حول الآثار السلبية لاستخدام الهواتف الخلوية إلا أن العينة أشادت بقدرتها على التحكم باستخدام الهواتف الخلوية وأن فرط الاستخدام لا يصل لمرحلة الإدمان.

ومن جانب آخر فقد اختلفت الدراسة الحالية للباحثة الا أن نفس الدراسات التي شاهدت توافق مع دراسات الباحثة شاهدت جوانب بعض الاختلاف أيضا. مثل: دراسة(مصطفى هيلات، 2016) حيث إنه أثر بشكل سلبي على تحصيل الطالبات الدراسي وقد بينت نتائج الباحثة من خلال الدراسة الحالية أنه بالرغم من استخدام العينة الهواتف الخلوية إلا أنهم كانوا قادرين على التحكم به من ناحية الاستخدام وذلك لم يجعلهم عرضة للوصول إلى مرحلة الإدمان. دراسة (عفاف زهو، 2017) حيث بينت أن من إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي أنها تقلل من انطوائية الافراد وتعزز الروح الاجتماعية لديهم حيث بينت الدراسة الحالية بأن مواقع التواصل الاجتماعي ومع الإدمان عليها لفترات طويلة ومتكررة من شأنه أن يفصل ويعزل المراهق عن واقعه الذي يعيش فيه مع أفراد أسرته وأقاربه والمحيط الذي يعيش فيه وفي نهاية الأمر قد يؤدي به الأمر إلى أمراض نفسية مزمنة قد ينجم عنها أمراض كالالاكتئاب الذي بالتالي قد يؤدي إلى العزلة والانفصال عن العالم الواقعي للمراهق..

3- منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

ينتمي هذا البحث إلى نوعية الدراسات المسحية التي تعتمد على تفسير الظاهرة بشكل أكثر شمولية وموضوعية، وتركز الدراسة التعرف على تأثيرات استخدام الهاتف الخليوي على ممارسة المراهقين السعوديين لهواياتهم، بالتطبيق على عينة قوامها 271. وقد اعتمدت الدراسة على منهج المسح بشقيه الوصفي والتحليلي بما يحقق التأكد من التوصل إلى إجابات لتساؤلات الدراسة وإلى نتائج تفسيرية بشكل علمي منتظم.

عينة الدراسة:

تضمن مجتمع الدراسة طلاب مدارس الإخاء الإسلامية ودار الفكر، وطالبات مدرسة الإخاء الإسلامية بالمملكة العربية السعودية، جده بلغ عددهم 270 ممن تتراوح أعمارهم ما بين (14- 16) سنة كما يوضح الجدول رقم (3) أدناه.

1- النوع: من الجنسين ذكراً وأنثى (طلاب- طالبات)

2- السن: ما بين 14- 16 سنة.

أدوات جمع البيانات وعينة الدراسة:

تم جمع البيانات من خلال الاستبانة. وتكونت استمارة البحث من مجموعة من المحاور:

1- مدى ارتباط العينة بالهاتف

2- مدى ارتباط العينة بالهواية

3- تأثيرات الهاتف الخليوي السلبية على الهواية

4- التأثيرات الهاتف الخليوي الإيجابية على الهواية

5- مقارنة بين تفضيلات للعينة الجوال والهواية

ثبات أداة البحث

للتأكد من ثبات المقاييس استخدمت الباحثة معامل ارتباط ألفا كرونباخ لكل مقياس من مقاييس الدراسة وجاءت النتيجة كالتالي:

جدول رقم (1) مدى ثبات مقاييس الدراسة

المقياس	عدد العناصر	مستوياته	قيمة معامل ألفا كرونباخ
مدى ارتباط العينة بالهاتف	5	منخفض (6- 10)	.593
		متوسط (11-15)	
		عالي (16-20)	
مدى ارتباط العينة بالهواية	6	منخفض (6- 12)	.531
		متوسط (13-18)	
		عالي (19-24)	
تأثيرات الهاتف الخليوي السلبية على الهواية	5	منخفض (6- 12)	.639
		متوسط (13-18)	
		عالي (19-24)	
تأثيرات الهاتف الخليوي على الهواية	4	منخفض (7- 16)	.568
		متوسط (17-26)	
		عالي (27-35)	

تشير بيانات الجدول السابق (جدول 1) إلى ارتفاع ثبات جميع مقاييس الدراسة حيث تعدت قيمة مقياس الفاكرونباخ 5. مما يشير إلى فهم عينة الدراسة لمفردات كل مقياس بالطريقة نفسها، وهو ما يؤكد صلاحية النتائج التي سيتم التوصل إليها.

صدق أداة البحث:

استخدمت الدراسة أسلوبيين لقياس صدق الاستمارة كالتالي:

1- الصدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض المقياس في صورته الأولية على أساتذة في علم الإعلام وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على بنود الاستبيان، إما بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات الاستبيان لا تقل عن 93 % مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

2- صدق الاتساق الداخلي

لحساب مدى الاتساق البنائي لمقاييس الدراسة تم قياس علاقة كل عنصر من عناصر المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وفيما يلي عرض لدرجات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة.

جدول (2) درجة الاتساق لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمقاييس الدراسة

مستوى الدلالة	درجة الاتساق	العنصر	المقياس
.000	.475**	أمضى وقتاً على هذه التطبيقات أو إحداها: (سناپ شات-إنستقرام-تويتر-فيس بوك)	مدى ارتباط العينة بالهاتف
.000	.583**	أستخدم تطبيقات الألعاب في هاتفي الخليوي	
.000	.579**	عند إمساكي هاتفي الخليوي أنسى الوقت	
.000	.603**	أعاني مؤخراً من الأرق والسهر ليلاً نتيجة الجلوس على هاتفي الخليوي	
.000	.491**	ألعب تطبيقات ألعاب الذكاء و الألعاب بهاتفي الخليوي	
.000	.477**	أمارس هوايتي بشكل منتظم	مدى ارتباط العينة بالهواية
.000	.544**	هوايتي جزء من روتين حياتي اليومية	
.000	.526**	من الممكن أن أختار تخصصي في الجامعة حسب هوايتي	
.000	.612**	الممكن أن أتخذ من هوايتي عملاً لي حالياً	
.000	.448**	أمارس هوايتي مع الأصدقاء أو المقربين	
.000	.293**	أنفق المال لشراء تطبيقات تخص هوايتي	
.000	.788**	أشعر بالكسل في أداء هوايتي بمجرد إمساك هاتفي الخليوي	التأثيرات السلبية للهاتف الخليوي
.000	.649**	أشعر أن هاتفي الخليوي يشتتني عن أداء هوايتي	
.000	.644**	أؤجل هوايتي المفضلة من أجل الجلوس على هاتفك الخليوي	
.000	.662**	بدأت أفقد هوايتي بسبب كثرة استخدامي للهاتف الخليوي	
.000	.607**	أشعر أن هوايتي أهم من استخدام الهاتف الخليوي	تأثيرات الجوال على الهوية
.000	.563**	هل يمكنك أن تؤجل استخدامك لهاتفك في وقت لاحق أثناء أداءك لهوايتك	
.000	.275**	استخدامك لهاتفك الخليوي يزيد من إبداعك في أداء هوايتك	
.000	.592**	أستخدم التطبيقات التي تخص هوايتي	

تشير بيانات الجدول السابق (جدول 2) إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل مقياس وعناصره، كما اتضح قوة هذه العلاقة حيث تعدى معامل الارتباط لعناصر كل مقياس مع مقياسه 3. ووصل معامل ارتباط لبعض العناصر 7. وبذلك تبين قوة الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة.

جدول رقم (3) خصائص العينة

المجموع		%	التكرار	خصائص العينة	
%	التكرار				
100	270	14.6	30	ذكر	النوع
		85.4	176	أنثى	
100	270	65	134	14	السن
		25.2	52	15	
		9.7	20	16	
100	270	48.5	131	الاخاء	المدرسة
		51.5	139	الاسلامية الذكر	
		100	270	المجموع الكلي	

المعالجات الإحصائية للبيانات:

واستخدام المعالجات الإحصائية التالية: SPSS تم استخدام البرنامج الإحصائي

- تفرغ وتحليل البيانات ألياً باستخدام برنامج المتوسط الحسابي،
- الانحراف المعياري

4- عرض النتائج ومناقشتها

ركزت النتائج على عدة محاور منها: ارتباط العينة بهواتفهم النقالة، ارتباطهم بهوياتهم، والتأثيرات السلبية للهواتف النقالة. فيما يلي تفصيل المحاور حسب الدلالات الإحصائية الناتجة.

جدول رقم (4) يوضح مدى ارتباط العينة بالهواتف الخليوية

ن	م	إطلاقاً		نادراً		عادة		دائماً		الموضوعات
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
1,05514	3,3074	6.7	33	4.5	22	9,0	44	34.8	171	أمضي وقتاً على هذه التطبيقات أو إحداها: (سناپ شات-إنستقرام-تويتر-فيس بوك)
1,05164	2,8333	7.5	37	13,0	64	15.5	76	18.9	93	هل تستخدم تطبيقات الألعاب في هاتفك الخليوي
0,99105	3,0815	5.5	27	8.4	41	17.3	85	23.8	117	عند إمساكي هاتفي الخليوي أنسى الوقت
1,09912	2,4556	13.8	68	14.7	72	14.1	69	12.4	61	أعاني مؤخرًا من الأرق والسهر ليلاً نتيجة الجلوس على الهاتف الخليوي
1,08967	2,4815	12.4	61	16.9	83	12.4	61	13.2	65	هل تحب أن تلعب تطبيقات ألعاب الذكاء و الألعاب بهاتفك الخليوي
									270	المجموع الكلي

تشير بيانات الجدول السابق رقم (4) عبارة " أمضي وقتاً على تطبيقات سناپ أو إنستقرام أو تويتر أو احداها " تحتل المركز الأول بمتوسط حسابي 3.3 يليها عبارة " عند امساكي بالجوال أنسى الوقت بمتوسط حسابي 3.08 مما يشير إلى ارتباط العينة بجوالها وبدرجة أكبر من المتوسطة وأنهم يعتمدون عليه في التواصل عبر منصات التواصل، احتلت عبارة أعاني الأرق نتيجة السهر على الجوال المركز الأخير مما يشير إلى أن ارتباط العينة بجوالهم لم يؤثر على عاداتهم في النوم وبالتالي فلديهم القدرة على التحكم على استخدامهم للجوال ولم يصلوا إلى الإدمان. أما فيما يخص مدى ارتباط العينة بهوياتهم، فتظهر في الجدول رقم (5).

جدول رقم (5) يوضح مدى ارتباط العينة بهواياتهم

ن	م	إطلاقاً		نادراً		عادة		دائماً		الموضوعات
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
0.80973	3.0481	1.8	9	11.2	55	24.4	120	17.5	86	أمارس هوايتي بشكل منتظم
1,00898	2.7407	8.1	40	12.4	61	20.4	98	14.5	71	هوايتي جزء من روتين حياتي اليومية
1.18748	2.6741	13.8	68	9,0	44	13.4	66	18.7	92	من الممكن أن أختار تخصصي في الجامعة حسب هوايتي
1.18520	2.6889	13.4	66	9.4	46	13	64	19.1	94	الممكن أن أتخذ من هوايتي عملاً لي حالياً
1,19461	2,2926	20,2	99	11,8	58	9,8	48	13,2	65	شراء تطبيقات تخص الهواية
1.15344	2.7074	11.8	58	11.4	56	12.8	63	18.9	93	أمارس هوايتي مع الأصدقاء أو المقربين
270										المجموع الكلي

تشير بيانات الجدول رقم (5) السابق إلى أن عبارة " أمارس هوايتي بشكل منتظم " تحتل المركز الأول بمتوسط حسابي 04.3 مما يشير إلى ارتباط العينة بممارسة الهواية بدرجة متوسطة ويدعم ذلك الاستنتاج ان عبارة " هوايتي جزء من حياتي اليومية المركز الثاني وبمتوسط 2.74

جدول رقم (6) يوضح التأثيرات السلبية للهواتف الخلوية.

ن	م	إطلاقاً		نادراً		عادة		دائماً		الموضوعات
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
1,05933	2,3556	14.9	73	15.3	75	15.3	75	9.6	47	أشعر بالكسل في ممارسة هوايتي بمجرد إمساك هاتفي الخلوي
1,01811	2,1630	17.3	85	18.6	92	11.6	57	7.3	36	أشعر أن هاتفي الخلوي يشتتني عن أداء هوايتي
1,04389	2,4630	12.2	60	15.9	78	16.1	79	10.8	53	أزجل هوايتي المفضلة من أجل الجلوس على هاتفي الخلوي
1,08021	1,8926	28.1	138	11.8	58	7.9	39	7.1	35	بدأت أفقد هوايتي بسبب كثرة استخدامي للهاتف الخلوي
									270	المجموع الكلي

باستقراء بيانات الجدول 6 يتضح لنا أن التأثيرات السلبية للهواتف الخلوية ليست بالخطيرة حيث انخفض المتوسط الحسابي للعبارات بوجه عام وتعد عبارة " أؤجل هوايتي بسبب هاتفي المركز الأول بمتوسط حسابي 2. 4 يليها أشعر بالكسل في ممارسة هوايتي بسبب الجوال بمتوسط 2. 3 ويدعم هذا الاستنتاج أن عبارة بدأت أفقد هوايتي بسبب الجوال انخفض متوسطها الحسابي مما يشير إلى أن ثمة تأثيرات سلبية لاستخدام الجوال على ممارسة الهواية وإن كانت لم تصل بعد إلى مرحلة الخطورة

جدول رقم (7) يوضح العلاقة بين لهواتف الخليوية والهواية

ن	م	إطلاقا		نادرا		عادة		دائما		الموضوعات
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
1,11419	3,0296	12,2	60	12,0	59	15,5	76	15,3	75	أشعر أن هوايتي أهم من استخدام الهاتف الخليوي
1,00512	2,6148	5,3	26	11,0	54	15,5	76	23,2	114	أوجد استخدام الهاتف إلي وقت لاحق أثناء ممارسة الهواية
1,03973	2,7333	8,4	41	13,8	68	16,9	83	15,9	78	استخدامي للهاتف الخليوي يزيد من إبداعي في ممارسة هوايتي
1,05201	2,5815	10,2	50	16,1	79	15,3	75	13,4	66	استخدم التطبيقات التي تخص هوايتي
									270	المجموع الكلي

يوضح الجدول السابق رقم (7) أن عبارة هوايتي أهم من استخدام الجوال المركز الأول بمتوسط حسابي 3 يليها عبارة استخدامي للهاتف يزيد من ابداعي في ممارسة الهواية بمتوسط 2.7 مما يؤكد أن ثمة تأثيرات إيجابية لاستخدام الجوال على الهوية وأن العينة وإن كانت مرتبطة بجوالها إلا أن الهواية مازالت محتفظة بأهميتها لديهم وأنهم يستخدمون الجوال لخدمة الهواية.

الخلاصة

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على تأثير استخدام الأجهزة النقالة على هوايات المراهقين السعوديين في مدينة جدة. ووجدت الدراسة أن غالبية المراهقين يقضون ساعات ممتدة على مواقع التواصل الاجتماعي كالسنايب شات وتويتير والانستجرام الأمر الذي يؤثر سلبا على تنمية المهارات والقدرات الذاتية.

التوصيات والمقترحات

وبناء على النتائج السابقة توصي الباحثان بالآتي:

- 1- ضرورة الاهتمام من الوالدين ومراقبتهم لسلوكيات المراهقين الناتجة عن استخدام الهواتف الخلوية
- 2- حرص الوالدين بتنمية هوايات المراهقين وذلك عبر استثمار أوقات الفراغ بطرق بناءة كالتمارين وممارسة الأنشطة الحركية واستغلال المهارات النافعة والبناءة لشخصياتهم
- 3- حرص المراهقين على استخدام أجهزة الهاتف وتطبيقاته بصورة هادفة وتقنين وقت استعمال التطبيقات المختلفة من الألعاب الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي.
- 4- عمل حملات توعوية تختص بتوعية المراهقين عن مخاطر إدمان الهواتف الخلوية.
- 5- عمل إذاعات مدرسية وورش عمل للأثار والأمراض التي يصاب بها مدمنو الهواتف الخلوية.
- 6- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع إدمان الهواتف الخلوية في العصر الحديث.
- 7- توعية ولاية الأمور بمحتويات الهواتف الخلوية لدى المراهقين.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- إلهام، نوادي. (2018). تأثير الهاتف النقال على سلوك المراهقات المتمدرسات. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- عذب، حسام. (2001). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية- الوجه الآخر للإنفوميديا. المؤتمر العلمي الثانوي لجامعة عين شمس. الطفل والبيئة، معهد الدراسات العليا للطفولة: جامعة عين شمس، القاهرة.
- عفاف محمد زهو (2017). الإفراط في استخدام التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمشكلات الاجتماعية: دراسة ميدانية على أمهات طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة، مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، مصر، مج 28، ع1، 65-109.
- العمري، حافظ. (2014). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. مجلة مسارات معرفية، 4(4): 19-28.
- الفايز، شذا محمد. (2018). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوكيات المراهقين. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، 2(13): 1-24.
- الفيلكاوي، حليلة. (2017). أثر إدمان الموبايل كوسيلة من وسائل الاتصال على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية، 3(1): 150-206.
- قادري، سعيدة. (2017). أثر استخدام الهواتف الذكية على سلوكيات المراهقين. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.
- كويل، دانيال. (2014). شفرة الموهبة. القاهرة، مصر: التنوير للطباعة والنشر.
- هادي، احمد. (2013). تأثير الاستخدام المفرط للهاتف الخليوي على صحة الإنسان. المجلة العراقية الأكاديمية العلمية، 18(2): 84-91.
- هيلات، مصطفى قسيم محمد. (2016، يوليو). إدمان استخدام الهاتف الذكي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطالبات المتفوقات والمنذرات أكاديميا في كلية الأميرة عالية الجامعية. مجلة التربية، 169(1)، 532-562.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Acharya, J. , Acharya, I. , & Waghrey, D. (2013). A study on some of the common health effects of cell-phones amongst college students. Journal of Community Medicine & Health Education, 3(4), 1- 4.
- Davis, D. L. , Kesari, S. , Soskolne, C. L. , Miller, A. B. , & Stein, Y. (2013). Swedish review strengthens grounds for concluding that radiation from cellular and cordless phones is a probable human carcinogen. Pathophysiology, 20(2), 123- 129.
- Naeem Z. (2014). Health risks associated with mobile phones use. International journal of health sciences, 8(4), V–VI.
- Muller, K. , Dreier, M. , Duven, E. , Giralt, S. , & Wolfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction ? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. Computers in Human Behavior. 55, PP: 172- 177.
- Pawlowska, B. , Dziurzynska, E. , Gromadzka, K. , Wallace, B. , & Zygo, M. (2012). symptoms of mobile phone addiction and adolescents ' use of online social networking sites. current problems of psychiatry. 13(2) , PP: 103- 108.
- Luxton, D. , & Mishkind, M. , (2011). Health for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral health care, Professional psychology: Research and practice, 42(6), 505- 512.