



المراهقون واستخدام الهواتف المحمولة

التأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية والحلول المقترحة

د. شوري فضل

باحثة مقيمة في مؤسسة اليوم الثامن للإعلام والدراسات، سكرتير مجلة بریم

سبتمبر 2025م

ملخص البحث

تشير الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية مثل اضطرابات النوم، وإجهاد العين، وآلام في الظهر والرقبة. وقد يرتبط هذا بزيادة القلق والاكتئاب، خاصة بين المراهقين الذين يقضون وقتاً طويلاً في وسائل التواصل الاجتماعي.

كما أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يؤثر على العلاقات الاجتماعية، حيث يميل المراهقون إلى التفاعل الافتراضي بدلاً من العلاقات الحقيقية، مما يؤدي إلى شعور بالعزلة. وقد اقترح البحث عدة حلول، منها تنظيم أوقات استخدام الهاتف، وتعزيز الوعي حول الاستخدام الآمن، وتوفير الدعم العاطفي للمراهقين من خلال التوجيه الأسري والمدرسي. وعموماً يهدف البحث إلى فهم آثار الهواتف المحمولة على حياة المراهقين وتقديم توصيات لتحسين التعامل مع هذه التكنولوجيا.

:Research Summary

Studies indicate that excessive mobile phone use can lead to health problems such as sleep disturbances, eye strain, and back and neck pain. This may be linked to increased anxiety and depression, especially among teens who spend a lot of time on social media.

Excessive use of mobile phones also affects social relationships, as teenagers tend to interact virtually rather than real relationships, leading to a feeling of isolation.

The research suggests several solutions, including regulating phone usage times, raising awareness about safe use, and providing support.

Emotional support for adolescents through family and school guidance. Overall, the research aims to understand the impact of mobile phones on adolescents' lives and provide recommendations for improving their interactions with this technology.

الفراغ يقتل العقل، وخصوصاً إذا كان الحل لهذا الفراغ؛ هو الهاتف الذكي وتطبيقات السوشال ميديا من إنستغرام وفيسبوك وسناب شات وتيك توك وغيرها من البرامج؛ التي يقضي بها الأطفال والمراهقين والشباب أغلب وقتهم في تصفحه. ومخاطر وتأثير السوشال ميديا على المراهقين أكبر مما نتخيل. (1)

فقد أصبحت الهواتف المحمولة جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، لاسيما بين فئة المراهقين. ويشهد استخدام الهواتف المحمولة ارتفاعاً ملحوظاً بنسبة تصل إلى معدلات قياسية، مما أدى إلى تغيير جذري في أنماط التواصل والسلوك الاجتماعي. حيث تُعتبر هذه الأجهزة أداة تسهل الوصول إلى المعلومات والتفاعل الاجتماعي، ولكنها في الوقت نفسه تثير العديد من المخاوف حول تأثيراتها الصحية والنفسية والاجتماعية على المراهقين. وتعدد التأثيرات التي يمكن أن تنجم عن الاستخدام المفرط لهذه التكنولوجيا، مما يستدعي ضرورة فهم هذه الأبعاد بشكل شامل. لهذا فقد يتعرض المراهقون لمشاكل صحية مثل اضطرابات النوم والإجهاد البدني، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية التي تشمل القلق والاكتئاب. كما يمكن أن تسهم الهواتف المحمولة في التدهور الاجتماعي من خلال تعزيز العزلة وتقليل التفاعل الشخصي، مما يؤثر قلق الوالدين والمربين بشأن التأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية. وفيما يلي، سوف نركز على التأثيرات الجسدية؛ خصوصاً مشاكل الرقبة والعمود الفقري، مع ذكر بعض الحلول المقترحة. ومع تزايد استخدام الهواتف المحمولة بين فئة المراهقين في السنوات الأخيرة بشكل لافت ومكثف، حتى أصبحت جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية، برزت مخاوف تتعلق بالصحة الجسدية، والحالة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والتحصيل الأكاديمي. يهدف هذا البحث إلى دراسة هذه الظاهرة بعمق، وتحليل أبعادها، وتقديم حلول عملية تساهم في الحد من آثارها السلبية.

مشكلة البحث:

تُعد فترة المراهقة مرحلة حاسمة في حياة الإنسان، حيث يواجه الأفراد خلالها تغييرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة. ومع انتشار الهواتف المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبح استخدامهما شائعاً بين المراهقين بشكل متزايد. ولكن، في الوقت ذاته تثير هذه التكنولوجيا الحديثة العديد من المخاوف حول تأثيراتها السلبية.

حيث تتمثل مشكلة البحث في التعرف على التأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية للهاتف المحمول على المراهقين، حيث يواجه الكثير منهم تحديات تتعلق بالصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب، نتيجة الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر هذا الاستخدام على صحتهم الجسدية من خلال التسبب في مشكلات مثل قلة النوم وآلام الظهر الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة.

هناك أيضاً قلق متزايد حول الأثر الاجتماعي لاستخدام الهواتف المحمولة؛ إذ قد يساهم هذا الاستخدام في تفكك العلاقات الأسرية والاجتماعية، مما يعزز الشعور بالعزلة. لهذا، يُصبح من الضروري فهم هذه التأثيرات بعمق، وتحديد الحلول المناسبة للحد من المخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط.

وهنا تظهر المشكلة واضحة فإلى أي مدى يؤثر الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة على صحة المراهقين الجسدية والنفسية والاجتماعية، وما الحلول الممكنة لتحقيق توازن صحي في استخدامها؟

أهداف البحث:

رصد أنماط استخدام الهواتف المحمولة بين المراهقين.

تحليل التأثيرات الجسدية (مثل مشاكل الرقبة، العين، واضطرابات النوم، والصحة العقلية).

دراسة التأثيرات النفسية والعاطفية (القلق، الاكتئاب، التوتر).

تقييم الانعكاسات الاجتماعية (العزلة، ضعف التواصل الواقعي).

(1) ربا أبو شمعة، بتاريخ 4 نوفمبر، 2020، تأثير السوشال ميديا على المراهقين.

قياس أثر الاستخدام على الأداء الأكاديمي.

وضع توصيات وحلول عملية لتعزيز الاستخدام الصحي للتكنولوجيا

تعزيز الوعي بأهمية الاستخدام الآمن والمتوازن للهواتف المحمولة.

تنظيم ورش وعمل ندوات تثقيفية للمراهقين وأسرهم وأخصائي التعليم.

أهمية البحث:

تكتسب أهمية هذا البحث العديد من الأبعاد، حيث تعمل على تسليط الضوء على قضية مجتمعية مؤثرة على جيل المستقبل. حيث يساهم في تعزيز الوعي بشأن الآثار الصحية لاستخدام الهواتف المحمولة، مما يدعو المراهقين والأسر إلى اتخاذ خطوات لتحسين العادات الصحية والنفسية، كما يوفر البحث قاعدة بيانات يمكن الاعتماد عليها في وضع سياسات وبرامج توعوية لصانعي السياسات والمعلمين حول كيفية دمج التوجيه الصحيح في البرامج التعليمية لضمان الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا. كذلك يتيح البحث استكشاف حلول واقتراح استراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف المحمول، مما يساهم في تحسين جودة حياة المراهقين. ودعم الصحة النفسية، من خلال تسليط الضوء على أهمية الدعم الاجتماعي والتواصل المباشر بين المراهقين وأسرهم ويساعد أولياء الأمور والمربين على فهم أفضل لعادات المراهقين الرقمية. كما يعمل البحث على تعزيز التفاعل الاجتماعي من خلال فهم التأثيرات الاجتماعية لاستخدام الهواتف، والذي يساهم في تعزيز التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الصحية بين الأفراد في مرحلة المراهقة، كما يساعد البحث على التحفيز المستقبلي حيث يفتح البحث باباً لمزيد من الدراسات والأبحاث حول تأثير التكنولوجيا على الفئات العمرية الأخرى، مما يعزز البحث العلمي في مجالات متعددة وبشكل عام، يعد هذا البحث هاماً لأنه يوفر منصة لفهم التحديات المعاصرة، ويعزز التفاعل المثمر بين المراهقين والبيئة المحيطة بهم.

منهجية البحث:

1- المنهج:

منهج وصفي تحليلي يعتمد على المسح الميداني (الاستبيان).

2- أداة البحث:

استبيان موجه للمراهقين.

3- مجتمع البحث:

المراهقون (12-18 سنة) في مدينتي عدن والحوطة بلجج.

عينة عشوائية تمثل الجنسين والفئات العمرية المختلفة.

4- حجم العينة:

من 100 مشارك، لضمان دقة النتائج.

5- أدوات تحليل البيانات:

استخدام برامج إحصائية (SPSS) أو (Excel) لتحليل النتائج.

محاور البحث:

الفصل الأول: الإطار النظري

1- مفهوم المراهقة وخصائصها.

مفهوم المراهقة:

المراهقة هي مرحلة تمتد عادة من سن 10 إلى 19 عامًا، وتعتبر مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ. تتصف بالمزيد من التغيرات الجسدية، النفسية، والاجتماعية، ويقع خلالها الأفراد تحت تأثيرات متعددة من الثقافات والمجتمعات المحيطة بهم. وتتميز هذه المرحلة ببداية النمو الجسدي مع البلوغ، والاندفاع نحو الاستقلالية، واكتشاف الهوية الشخصية، والتفاعل الاجتماعي المكثف. كما تتسم بالتقلبات المزاجية والتحديات النفسية، وهو ما يجعل هذه الفترة حرجة من حياة الفرد.

أقسام مرحلة المراهقة:

- قسم علماء النفس والتربية المراهقة إلى ثلاث مراحل:
- مرحلة المراهقة المبكرة (١٢-١٣-١٤) سنة \ (الصفوف السابع والثامن والتاسع).
- مرحلة المراهقة المتوسطة (١٥-١٦-١٧) سنة (الصفوف العاشر والأول ثانوي والثانوية العامة).
- مرحلة المراهقة المتأخرة (٢١-٢٠-١٩-١٨) سنة (مرحلة الدراسة الجامعية).

الخصائص والمميزات العامة لمرحلة المراهقة:

أهم مميزات مرحلة المراهقة وخصائصها:

- تتراوح مرحلة المراهقة بين (٢١-١٢) سنة على الأغلب
- مرحلة طفرة في النمو الجسدي طولاً وعرضاً، وفي أجهزة الجسم المتعددة.
- مرحلة العمليات المجردة (الشكلية)، أي يسهل على المراهقين فهم المواد الأكثر تعقيداً، والتي تشتمل على موضوعات مجردة غير محسوسة، أو مجسمة مثل الرياضيات والمنطق والكيمياء.
- يميل المراهق إلى المناقشة والجدل، لأنه يريد أن يكون لنفسه شخصية ذاتية، وفلسفة خاصة به (السعي للاستقلالية). ه يصل معدل نوم المراهق إلى حوالي (٨) ساعات يومياً، بعد أن كان ينام في مرحلة الطفولة (١٢) ساعة يومياً. يشعر المراهق بالميل الشديد نحو الجنس الآخر، ويحاول معرفة كل شيء عنه.
- وفي هذه المرحلة يبدأ حب الاستطلاع عن الجنس الآخر، ويبدأ المراهق بمحاولة معرفة ميول أفراد الجنس الآخر وطبيعة أجسادهم ومواطن الجمال فيها.
- 7- سن البلوغ عند البنات بين (١٣-١١) سنة، وسن البلوغ عند الأولاد بين (١٣ - ١٥) ويتحكم بذلك مجموعة من العوامل.
- 8- يتميز المراهق بالحساسية المرفهة، التي تجعله يتأثر بسرعة لأبسط المثيرات الانفعالية، فهو مرهف الحس، رقيق المشاعر يتأثر بانتقاد الآخرين له ولو كان يسيراً.
- 9- في نهاية مرحلة المراهقة يثبت طول الجسم عند حد معين.
- 10- مرحلة البحث عن الهوية وتحقيق الذات، ومعرفة الطريق الذي سيسلكه المراهق وإلى أين سيصل، وماذا سيحقق وينجزوما هو تخصصه أو مهنته المستقبلية؟
- 11- تظهر النزعة إلى التمرد على السلطة، سواء كانت هذه السلطة هي الأسرة والمتمثلة بالوالدين، أو المدرسة، أو المجتمع،

فتراه يعاند إدارة المدرسة وقرارات المعلمين، وتوصيات المرشدين ويخالف توصيات الأقارب وإرشاداتهم مثل: الأعمام والأخوال وأبناء العم وأبناء الخال ويخالف ويعاند الجيران وآراءهم وغيرهم.(2)

2- تطور الهواتف المحمولة وانتشارها بين المراهقين

-تطور الهواتف المحمولة:

تعتبر الهواتف المحمولة من أبرز التطورات التكنولوجية في العقود الأخيرة. بدأ هذا التطور في الثمانينيات بتقديم الهواتف المحمولة الأولى التي كانت كبيرة وثقيلة، ثم تطورت سريعاً لتصبح أكثر خفة وعملية. في العقدين الأخيرين، شهدت الهواتف المحمولة ظهور الهواتف الذكية التي تجمع بين الوظائف التقليدية للهواتف والعديد من الميزات الإضافية مثل التواصل عبر الإنترنت، الصور، التطبيقات، والألعاب.

-انتشار الهواتف المحمولة بين المراهقين:

شهد استخدام الهواتف المحمولة بين المراهقين زيادة ملحوظة في السنوات الأخيرة. حيث يدخل أكثر من 90% من المراهقين إلى العالم الرقمي عبر الهواتف المحمولة، مما يجعلها جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية. تعود أسباب الانتشار إلى السهولة الكبيرة في الوصول إلى المعلومات، ووسائل التواصل الاجتماعي، والتطبيقات التي تناسب اهتماماتهم. ومع ذلك، أدت هذه الظاهرة إلى قلق بشأن الآثار السلبية المحتملة على الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين.

(2) العربي، ماهر(2011م). فن التعامل مع المراهقين بأسلوب عصري..قريب للأذهان.. سهل التطبيق. مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع، ط1، عمان، العبدلي، الأردن.

الفصل الثاني: التأثيرات الجسدية

مشاكل الرقبة والعمود الفقري.

إجهاد العين.

اضطرابات النوم.

1. مشاكل الرقبة والعمود الفقري

تعتبر وضعيات استخدام الهاتف المحمول غير صحيحة شائعة بين المراهقين، حيث يميلون إلى خفض رؤوسهم بشكل متكرر أثناء استخدامه. هذه الوضعية يمكن أن تؤدي إلى:

أ- متلازمة الرقبة النصية (Text Neck): هذه الحالة تتسبب في الشعور بالألم والضغط في الرقبة نتيجة الانحناء للأمام لفترات طويلة. قد يظهر الألم في أسفل الرقبة أو بين الكتفين.

أصبح استخدام الأجهزة المحمولة الآن جزءاً من الحياة اليومية، وكذلك لدى الأطفال والمراهقين. صحيح أنها توفر وسائل راحة ومزايا لا حصر لها، ولكن من ناحية أخرى، الاستخدام المطول للهواتف المحمولة يمكن أن يسبب مشاكل صحية. ومن بينها رقبة النص، أو "رقبة النص"، ولها عواقب مهمة على العمود الفقري.

فعنق النص، هو مصطلح أنشأه معالج تقويم العمود الفقري دين إل فيشمان في عام 2008. ويشير إلى المشاكل الصحية الناجمة عن الاستخدام المطول للأجهزة المحمولة، خصوصاً استخدام الهواتف الذكية

هذه مشكلة تأتي جنباً إلى جنب مع التكنولوجيا، حيث أن ثني الرقبة للنظر إلى شاشة الكمبيوتر المحمول أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي يولد توتراً كبيراً في العضلات وفي العمود الفقري نفسه وهذا الجهد الإضافي، الذي أصبح الآن جزءاً من الحياة اليومية، بمرور الوقت أصبح له عواقب مهمة على الصحة.

وتظهر طوق النص بسبب وضعية سيئة عند استخدام الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية، حيث يتم تقريب الذقن من الصدر، وبالتالي يتم ثني الرقبة. ويزداد التوتر الذي تدعّمه الرقبة بشكل كبير عند إمالة الرأس للأمام، ومعه يزداد الحمل العضلي في منطقة العنق.

في المتوسط، يزن رأس الشخص البالغ ما بين 4 و5 كيلوجرامات، لكن الانحناء للنظر إلى شاشة الهاتف المحمول يمكن أن يسبب ضغطاً يصل إلى 27 كيلوجراماً في منطقة العنق.

وتتميز أعراض نص الرقبة بأعراض مثل التقلصات، والتي تظهر بسبب التوتر الذي تتعرض له عضلات الرقبة والرأس. يمكن أن تكون هذه التقلصات مصحوبة بتصلب وألم في المنطقة، وفي الحالات الشديدة، تسبب الصداع والدوخة.

من الأعراض الأخرى المستمدة من "نص الرقبة" هو الألم أو التهاب الجوانب المفصليّة الموجودة في العمود الفقري. ويمكن أن يكون مزيج كل هذه الأمراض مزعجاً جداً للمريض، مما يسبب صرير الأسنان والأرق في بعض الحالات.

ولهذا فلا شك أن الوقاية خير من العلاج بكثير، والتي يمكن من خلالها تجنب عواقب نص الرقبة على العضلات والعمود الفقري.

تعتبر النظافة الوضعية مهمة جداً، كما أن استخدام الوسائد القطنية (التي تباع في عيادات العلاج الطبيعي وعيادات الصدمات وبعض الصيدليات) أو الوسائد يمكن أن تساعد أيضاً في دعم المنطقة وتجنب الوضعية السيئة.

تقليل استخدامه، وإذا لزم الأمر، رفع الراس ووضع الهاتف أو الجهاز اللوحي في موضع أعلى

كلما أمكن، واستخدام الكمبيوتر بدلاً من الهاتف، لأن الوضعية أمام شاشة الكمبيوتر ليست عدوانية بالنسبة للظهر مثل تلك التي يتم اتخاذها أمام الهاتف المحمول.

ممارسة التمارين الرياضية لتقوية العضلات المشاركة في دعم العمود الفقري في وضعه الطبيعي، مثل اليوغا والبيلاتس، والتي

تعزز النظافة الوضعية الكافية. وهذا التمدد يساعد بانتظام في الحفاظ على شكل عضلات منطقة العنق.

من وقت لآخر، قم بإرخاء عضلاتك في السرير كنوع من الراحة. إذا كان عمرك يتطلب قضاء ساعات أمام الكمبيوتر، فخذ فترات راحة متكررة يُصح خلالها بالوقوف والمشي. وعمل حركات الرقبة في الدوران وكذلك التمدد الجانبي عن طريق إمالة الرأس إلى الجانبين، مما يؤدي إلى إطالة شبه المنحرف وأيضا شد العضلات الصدرية والظهرية والبينية وتحريك الرقبة للأمام والخلف. (3)

ب. مشاكل العمود الفقري

استخدام الهاتف المحمول لفترات طويلة يساهم في عدة مشاكل تتعلق بالعمود الفقري، ومنها:

- آلام الظهر السفلية: الوضعيات الخاطئة والتقوس الناتج عن استخدام الهاتف يمكن أن يؤدي إلى آلام في الظهر السفلي.
- تآكل الأقراص الفقرية: الانحناء المستمر قد يساهم في تآكل الأقراص الفقرية، مما يزيد من احتمالية الإصابة بمشاكل أكثر خطورة مثل الانزلاق الغضروفي.

لهذا يجب على المراهقين استخدام الهاتف في وضعية صحيحة، بحيث تكون الشاشة في مستوى العين لتقليل الضغط على الرقبة. كما ينصح بأخذ فواصل قصيرة كل 20 دقيقة للابتعاد عن الشاشة للمساعدة في الاسترخاء.

وكذلك ممارسة الرياضة والتي تعزز اللياقة البدنية وتقوي عضلات الظهر والرقبة كما يمكن أن تساعد في تقليل الألم والمشاكل المتعلقة بذلك.

وقد أوضحت دراسات عديدة تشير إلى أن حوالي 60% من المراهقين يعانون من آلام في الرقبة والظهر بسبب استخدام الهواتف المحمولة بشكل غير صحيح. وفقاً لمقال نشر في "مجلة الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل"، تم تحديد العلاقة بين استخدام الهواتف الذكية وتفاقم آلام الظهر والرقبة.

وقد قالت الطبيبة الروسية المعالجة أوليسا نابوكوفا لوكالة "برايم" إن دراسات طبية أفادت بأن الأطفال الذين يستخدمون الهواتف الذكية بكثرة، يتباطئ رد الفعل لديهم على إشارات الضوء والصوت، وكذلك يزداد عدد الأخطاء في الكتابة، وتنخفض مؤشرات الأداء وضعف الانتباه مع الذاكرة الدلالية، وذلك حسبما نقلت وكالة "نوفوستي" الروسية. ووفق الطبيبة المعالجة، يؤثر استخدام الهواتف الذكية سلباً على جودة الذاكرة، إذ يبدأ الشخص في حفظ الحقائق والمعلومات قصيرة المدى بشكل أسوأ ولا يتم تذكر بعض الحقائق إذا كان الوصول إلى المعلومات دائماً متاحاً وليس محدوداً. فلدى الأطفال، على سبيل المثال، لوحظ رد فعل متأخر على المنبهات الضوئية والصوتية، وعدد متزايد من الأخطاء في الكتابة، ومؤشرات أداء منخفضة. وذكرت أن المراهقين، الذين غالباً ما يجرون مكالمات هاتفية ويضعون الهاتف على أذنه اليمنى، يجدون صعوبة في تذكر الأشكال المجردة. ونصحت الطبيبة الأشخاص الذين يستخدمون الهاتف في كثير من الأحيان بالقيام بالتمارين، وأضافت "شد الذراعين والمعصمين والرقبة والكتفين أمر لا بد منه. يوصى بالنوم ثماني ساعات على الأقل. وحاولوا أن تتخلوا عن استخدام الهاتف الذكي قبل ساعتين من موعد النوم، ومن الأفضل قضاء هذا الوقت مع كتاب، حتى ترتاح عيناك من شاشة الهاتف". ومن أجل تحسين الذاكرة، يجب على المرء أيضاً القيام "بتمارين للدماغ" "العد شفهياً، بترتيب عكسي، وحل مسائل الأرقام والكلمات". (4)

2-تأثيرات إجهاد العين الناتجة عن استخدام الهاتف المحمول

نحن نعتمد على هواتفنا الذكية في كل جوانب الحياة تقريباً، من أجل البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء، ومتابعة آخر الأخبار، وحتى من أجل العمل والتعليم. لقد أصبحت هواتفنا الذكية ضرورة يومية، لكن استعمالها لا يخلو من المخاطر، خاصة عند استخدامها لفترات طويلة. هناك بعض المشكلات الرئيسية المرتبطة بالجلوس الطويل أمام الشاشات، سواء كان ذلك على الهاتف الذكي أو الكمبيوتر المحمول، وقد يكون أغلبنا على دراية بإجهاد العين الرقمي، والذي يُشار إليه أيضاً باسم متلازمة رؤية الحاسب، وهي مجموعة من المشاكل المتعلقة بالعين أو الرؤية والتي تنشأ بسبب استخدام الشاشات لفترات طويلة من الوقت. (5)

(3) - كنانة، ن. (2019). دراسة تشمل الآثار النفسية والجسدية لاستخدام الهواتف الذكية.

- المجلة: مجلة العلوم الصحية.

(4) يوميات الشرق.

4-الهواتف الذكية تؤثر على مؤشرات الأداء سبتمبر 2020 م. 19 مُحَرَّم 1442 هـ موسكو: "الشرق الأوسط"

(5)-إجهاد العين المرتبط بالهاتف المحمول <https://www.health-site.com>

أ. تعريف إجهاد العين

إجهاد العين، المعروف أيضًا باسم "متلازمة رؤية الكمبيوتر"، هو حالة تحدث عندما تتعرض العين للجهد لفترة طويلة نتيجة النظر إلى الشاشات، بما في ذلك الهواتف المحمولة.

ب. أعراض إجهاد العين

- شعور بالضغط أو الألم في العين، جفاف العين أو زيادة إفراز الدموع، عدم وضوح الرؤية، صداع نصفي، وآلام في الرقبة أو الكتفين نتيجة للوضعية غير الصحيحة.

ج. أسباب إجهاد العين

- الإضاءة الساطعة: استخدام الهواتف في بيئات ذات إضاءة غير كافية أو إضاءة قوية.
- مدة الاستخدام: التحديق في الشاشة لفترات طويلة دون فترات راحة.
- المسافة عن الشاشة: التقريب الشديد للهاتف أثناء الاستخدام.

د. كيفية مساعدة المراهقين في تجنب إجهاد العين

1. قاعدة 20-20-20: بعد كل 20 دقيقة من استخدام الهاتف، يجب أن تنظر إلى شيء بعيد عن الشاشة على بعد 20 قدمًا (حوالي 6 أمتار) لمدة 20 ثانية.
2. الإضاءة المناسبة: حاول استخدام الهاتف في إضاءة مناسبة وتجنب الوهج.
3. استخدام النظارات المناسبة: إذا كنت ترتدي نظارات، تأكد من أن الوصفة مناسبة للاستخدام الرقمي.
4. ممارسات العين السليمة: تأكد من أخذ فترات راحة منتظمة وتجنب الاستخدام المطول للجهاز دون راحة. (6)

3- اضطرابات النوم

أصبح استخدام الهاتف المحمول جزءًا لا يتجزأ من حياة المراهقين، مما أدى إلى ظهور العديد من التأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية. واحدة من التأثيرات الجسدية المهمة هي اضطرابات النوم.

أ. تعريف اضطرابات النوم:

تشير اضطرابات النوم إلى أي مشاكل تتعلق بالنوم، بما في ذلك صعوبة النوم، الاستيقاظ المتكرر، أو النوم غير المريح.

ب. كيفية تأثير الهاتف المحمول على النوم:

تنبعث من شاشات الهواتف الذكية ألوان الضوء الأزرق، الذي يمكن أن يؤثر على إنتاج هرمون الميلاتونين، الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم، كما أن استخدام الهواتف قبل النوم لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب يمكن أن يحفز النشاط الذهني ويجعل من الصعب الاسترخاء. وغالبًا ما يستغرق المراهقون وقتًا إضافيًا في استخدام الهواتف، مما يؤدي إلى تقليل ساعات النوم المطلوبة. (7)

(6) مخاطر الهواتف الذكية على صحة العين وطرق تجنبها January 4, 2022

[/https://cura.sa/ar/articles/dangers-of-smartphones-on-eye-health](https://cura.sa/ar/articles/dangers-of-smartphones-on-eye-health)

(7) -سعد، ف. (2020). تأثير استخدام الهواتف الذكية على نوم المراهقين، المجلة العربية للطب النفسي.

<https://www.arabpsychiatry.com>

ج. آثار اضطرابات النوم على المراهقين:

تدهور الحالة المزاجية للمراهق حيث يمكن أن يؤدي نقص النوم إلى زيادة التوتر والقلق والاكتئاب، كما أن قلة النوم تؤثر سلبًا على التركيز والذاكرة، مما يزيد من صعوبة التعلم، ومن مخاطر السمنة والأمراض المزمنة.

د. كيفية تحسين جودة النوم

يُنصح بتقليل استخدام الهاتف المحمول قبل النوم لمدة ساعتين على الأقل، وكذلك استخدام وضعية عدم الإزعاج والذي يساعد في تقليل التنبيهات والاهتزازات خلال ساعات النوم. أيضًا خلق بيئة نوم مريحة حيث يجب التأكد من أن الغرفة مظلمة وهادئة وملائمة للنوم. كما يجب الالتزام بمواعيد نوم واستيقاظ محددة يوميًا لتعزيز دورة النوم الطبيعية. (8)

- تجنب تناول الكافيين خاصة بعد الظهر وفترة المساء-
- -تجنب تناول المأكولات الثقيلة قبل النوم
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم في وقت مبكر من اليوم-
- -تجنب الذهاب إلى السرير عند عدم الشعور بالنعاس

الفصل الثالث: التأثيرات النفسية والعاطفية

القلق والاكتئاب.

الخوف من فوات الفرص (FOMO).

تأثير المقارنة الاجتماعية.

ان التكنولوجيا الحديثة هي سيف ذو حدين. رغم الفوائد العديدة التي تقدمها، إلا أن لها تأثيرات سلبية على السلامة النفسية إذا لم يتم استخدامها بشكل واعٍ ومدرّس. من خلال التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والاهتمام بالسلامة النفسية، يمكننا الاستفادة من التطور التكنولوجي دون أن نفقد سلامتنا النفسية.

1. القلق والاكتئاب

. أظهرت الدراسات أن هناك ارتباطاً بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وزيادة حالات القلق والاكتئاب. المقارنات الاجتماعية التي تحدث على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يُظهر الأشخاص أفضل لحظاتهم، قد تجعل الآخرين يشعرون بالنقص، مما يؤثر على تقديرهم لذواتهم ويزيد من مستويات القلق والاكتئاب. (9)

يعاني الكثير من المراهقين من القلق والاكتئاب الناتج عن استخدام الهواتف المحمولة. وهذا يظهر من خلال زيادة استخدام الوسائط الاجتماعية والتي قد تجعل المراهقين يشعرون بالضغط الاجتماعي والتنافس مع الآخرين، مما يؤدي إلى الإصابة بالقلق. وقد يستمر بعض المراهقين في التحقق من هواتفهم حتى في الأوقات التي ينبغي عليهم فيها الراحة، مما يزيد من مستوى التوتر.

كما قد يتعرض المراهقون للمضايقات عبر الإنترنت، مما يزيد من مشاعر القلق والخوف من الانعزال.

وقد أظهرت الدراسات أن المراهقين الذين يقضون وقتاً طويلاً على الإنترنت أو على وسائل التواصل الاجتماعي يزيد لديهم خطر الاكتئاب. على الرغم من أن الهواتف تسهل التواصل، إلا أن استخدامها المفرط يمكن أن يؤدي إلى شعور بالعزلة وعدم الانتماء.

وهنا يطرح السؤال نفسه كيف يمكن التغلب على القلق والتوتر الناتج عن الهواتف المحمولة وستكون الإجابة كالتالي:

تحديد زمن استخدام الهواتف المحمولة، خاصة خلال الأوقات المهمة مثل الدراسة أو النوم،

وممارسة النشاط البدني بانتظام والذي يمكن أن يساعد في تخفيف مستويات القلق والتوتر.

كذلك تطوير مهارات التواصل الاجتماعي ومن المهم أيضاً تعليم المراهقين عن مخاطر الاستخدام المفرط للهواتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي.

1-FOMO الخوف من فوات الفرص

يؤثر استخدام الهاتف المحمول بشكل متزايد على حياة المراهقين، حيث يتمتعون بإمكانية الوصول السريع إلى المعلومات والتواصل مع الأصدقاء. ومع ذلك، فإن هذا الاستخدام قد يؤدي إلى تأثيرات نفسية وعاطفية سلبية مثل "الخوف من فوات الفرص".

FOMO-تعريف الخوف من فوات الفرص

FOMO هو مصطلح يشير إلى القلق الذي يشعر به الأفراد بسبب اعتقادهم بأنهم قد يفوتون تجارب أو فرص مميزة قد يكون الآخرون قد خاضوها. في سياق المراهقين، يرتبط هذا الخوف غالباً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يرى المراهقون صور وأحداث يقوم بها أصدقاؤهم، مما يزيد من شعورهم بالقلق.

(9) - جمال الدين، ر. (2020). القلق والاكتئاب لدى المراهقين في عصر التكنولوجيا، المركز العربي للدراسات النفسية.

<https://www.arabpsyc.com>

على المراهقين FOMO تأثيرات-

وهذا FOMO يؤدي الى زيادة مستوى القلق الاجتماعي حيث يشعر المراهقون بالضغط يؤدي بهم للحضور في كل الفعاليات الاجتماعية بدافع الخوف من أن يفوتوا لحظات ممتعة. عندما يشعر المراهق بأنه محاصر في عالم من الفرص التي تفوتهم، قد يشعر بالإحباط والحزن. كما يشعر أيضا بعدم الانتماء أو العزلة الناتج عن الاكتئاب. ويمكن أيضا أن يؤدي استمرار التعرض لتجارب الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى شعور المراهقين بأنهم أقل قيمة أو أن حياتهم أقل إثارة، مما يؤثر سلباً على احترامهم لذاتهم. وفي سعي المراهقين لمتابعة كل الأنشطة الاجتماعية، قد لا يمنحهم الوقت الكافي للدراسة والتركيز على التحصيل الأكاديمي، مما يؤثر على أدائهم الدراسي. ولكي يتجنب المراهقين هذا الشعور لابد من تشجيعهم على تحديد أوقات يومية لاستخدام الهواتف المحمولة، مما يمكنهم من التركيز على حياتهم اليومية دون مقارنة أنفسهم بالآخرين. كما يمكن تعزيز الأنشطة الاجتماعية الواقعية والمرئية بدلاً من الافتراضية، حيث يمكن للمراهقين بناء علاقات حقيقية وتجارب ممتعة دون الضغط الناتج عن وسائل التواصل الاجتماعي كما يتعلم المراهقين مهارات مثل التفكير الإيجابي والقدرة على تجاهل الهرج والمرج الاجتماعي، مما يساعدهم على تقليل مشاعر القلق. (10)

3- تأثير المقارنة الاجتماعية

المقارنة الاجتماعية هي سلوك إنساني أساسي، حيث يحكم الناس على أنفسهم مقارنة بالآخرين. واليوم أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي مثل انستجرام وتيك توك ويوتيوب تقدم طرقاً جديدة للمقارنة. كما يمكن للأطفال والمراهقين رؤية الحياة المثالية للغرباء والمؤثرين عبر الانترنت. وقد تطور سلوك المقارنة الاجتماعية على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يتشارك الأشخاص في الغالب أشياء جيدة. وهذا قد يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية. كما إن رؤية حياة الآخرين المثالية قد تجعلهم يشعرون بالسوء تجاه حياتهم الخاصة. (11)

تعريف تأثير المقارنة الاجتماعية-

تأثير المقارنة الاجتماعية هو شعور الأفراد بالمقارنة مع الآخرين لتقييم أنفسهم ومكانتهم في المجتمع. هذا التأثير يمكن أن يكون إيجابياً، حيث يشجع الأشخاص على تحسين أدائهم، أو سلبياً، حيث يؤدي إلى مشاعر القلق والرفض.

-تأثير المقارنة الاجتماعية على المراهقين

عندما يقارن المراهقون حياتهم بحياة الآخرين، خاصة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، قد يشعرون بأن حياتهم أقل إثارة أو نجاحاً. هذا الشعور قد يؤدي إلى انخفاض في احترامهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم، كما تشير الدراسات إلى أن المقارنة الاجتماعية السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، حيث يشعر المراهقون بالحسرة على ما ينقصهم مقارنةً بأقرانهم، مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية، ويشعرا أيضاً بعض المراهقين بالضغط لأن يكونوا مثل الآخرين أو يتبعوا نمط حياة معين، مما قد يؤدي إلى فقدان الهوية الذاتية. وقد يتمسكون بالقيم والمعتقدات التي لا تتماشى مع رغباتهم الحقيقية، وايضا تزداد مستويات القلق عندما يحاول المراهقون تحقيق معايير اجتماعية معينة، مثل المظهر أو النجاح الأكاديمي أو عدد المتابعين على وسائل التواصل. هذه الضغوطات قد تؤدي إلى شعور دائم بالقلق والتوتر.

(10) العنزي، م. (2021). الخوف من فوات الفرص وتأثيره على المراهقين. مجلة العلوم النفسية والتربوية.

(11) - العمر، ن. (2020). تأثير المقارنة الاجتماعية على المراهقين: دراسة حالة الدورية العربية لعلم النفس.

(<https://www.arabpsychology.com>)

-كيفية التعامل مع تأثير المقارنة الاجتماعية

يجب على المراهقين تعلم كيفية تقدير نقاط قوتهم ومهاراتهم الخاصة بدلاً من مقارنة أنفسهم بالآخرين مما يعزز لديهم الوعي الذاتي. ويمكن تحقيق ذلك من خلال المشاركة في ورش عمل تعزيز الثقة بالنفس. كما يتم تشجيع المراهقين على تقليل الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي وهذا قد يساعدهم في الحد من مشاعر المقارنة السلبية. وأيضاً توجيه المراهقين للاختيار الواعي للمحتوى الذي يعزز من ثقتهم بأنفسهم.

وكذلك تعزيز العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن يوفر دعماً نفسياً ويساعد المراهقين في تجاوز مشاعر المقارنة السلبية. يجب تشجيع التواصل الفعال والصراحة في هذه العلاقات.

الفصل الرابع: التأثيرات الاجتماعية والأكاديمية

تراجع العلاقات الأسرية والصدقات الواقعية.

ضعف التحصيل الدراسي.

1- التأثيرات الاجتماعية:

أ- تراجع العلاقات الأسرية والصدقات الواقعية

مع التطور السريع في التكنولوجيا، تغيرت حياتنا بشكل جذري، وأصبحت الأدوات الرقمية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. من الهواتف الذكية إلى وسائل التواصل الاجتماعي، أتاحت التكنولوجيا للبشرية طرقاً جديدة للتواصل والتفاعل. ومع ذلك، فإن لهذا التأثير وجهان: إيجابي وسلبي، حيث إنها تعزز التواصل بطرق مبتكرة، لكنها في الوقت نفسه قد تؤثر سلباً على جودة العلاقات الاجتماعية. فالتكنولوجيا هي سيف ذو حدين. على الرغم من أنها وفرت لنا أدوات رائعة للتواصل والتفاعل، إلا أن سوء استخدامها قد يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية لتحقيق الاستفادة القصوى من التكنولوجيا، يجب علينا استخدامها بوعي وحذر، مع الحفاظ على قيمة العلاقات الإنسانية الحقيقية. فالإنسانية تكمن في التواصل الحقيقي، وليس فقط في الإعجابات والتعليقات على الشاشات. (12)

-تراجع العلاقات الأسرية:

يُظهر استخدام الهاتف بصورة مفرطة تأثيراً سلبياً على التواصل الأسري. حيث يمكن أن يفضل المراهقون قضاء الوقت على الهاتف بدلاً من التفاعل مع أفراد الأسرة، مما يقلل من جودة الروابط الأسرية. فعندما يقضي المراهقون وقتاً طويلاً على هواتفهم، هذا يقلل احتمال مشاركتهم في الأنشطة الأسرية مثل تناول وجبات الطعام معاً، مما يؤدي إلى تدهور العلاقات العائلية وفقدان الشعور بالانتماء. كما يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للهاتف إلى نزاعات أسرية. قد تشعر الأسر بالقلق من انشغال أبنائهم بالأجهزة، مما يخلق صراعات حول الوقت المخصص للاستخدام.

-تراجع الصداقات الواقعية:

تزيد وسائل التواصل الاجتماعي من الاعتماد على العلاقات الافتراضية، مما يؤدي إلى تراجع العلاقات الحقيقية. فيميل المراهقون إلى تفضيل التفاعل عبر الشاشات بدلاً من التفاعل المباشر. كما يقلل الانشغال بالهواتف المحمولة من فرص اكتساب المراهقين لمهارات اجتماعية مهمة، مثل التواصل المباشر والقدرة على قراءة تعابير الوجه والإشارات الجسدية. هذا النقص قد يؤثر على بناء الصداقات الحقيقية. وقد يؤدي الانغماس في العلاقات الافتراضية إلى اعتقاد خاطئ بأن المراهقين يمتلكون شبكة واسعة من الأصدقاء، بينما يكونون في الحقيقة قد فقدوا الروابط الحقيقية التي تعزز من شعور الدعم النفسي والاجتماعي.

2- التأثيرات الأكاديمية:

إن الانشغال بالمحمول قد يؤدي إلى تشتيت انتباه المراهقين خلال الدراسة، مما يعزز من احتمال انخفاض درجاتهم الأكاديمية. فتشغيل الهواتف أثناء الدراسة يُعرق تركيزهم ويقلل من الجدول الدراسي المثالي. كما أن اعتماد المراهقون على تقنيات التواصل الاجتماعي بدلاً من الدراسة والمراجعة، قد يتسبب في قلة التركيز وضعف التحصيل العلمي. بالنهاية، قد تؤدي هذه العوامل إلى فقدان الفرص الأكاديمية المستقبلية. ولكي يتجنب المراهقين هذه التأثيرات الأكاديمية ينبغي عليهم وضع قواعد لتحديد وقت استخدام الهواتف المحمولة، مما يمنح المراهقين الوقت للتواصل مع العائلة والأصدقاء بشكل فعال. وكذلك تشجيع الأسر على تنظيم أنشطة مشتركة مثل الرحلات أو العشاء العائلي يمكن أن يعزز من الروابط الأسرية ويعيد التوازن في العلاقات.

(12) - - الهلالي، م. (2020). المراهقون والتكنولوجيا: تأثير العلاقات الاجتماعية

مجلة النفس والتواصل. <https://www.psychologycommunication.com>

-ضعف التحصيل الدراسي:

استخدام الهواتف الذكية يشكل مصدرًا مستمرًا للتشتيت، مما يضعف تركيز الطلاب ويؤثر سلبيًا على تحصيلهم الدراسي. حيث ان استخدام الهواتف في ساعات متأخرة من الليل تكون سببا في تقليل جودة النوم، مما يقلل من قدرة الطلاب على الاستيعاب والتركيز في اليوم التالي. وقد ينغمس الطلاب في الأنشطة الإلكترونية مثل الألعاب أو مواقع التواصل الاجتماعي، مما يستهلك وقتهم الذي كان من المفترض أن يخصص للدراسة.

لذلك لابد من وضع معالجات لتأثيرات الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي وذلك من خلال تحديد فترات محددة لاستخدام الهواتف في المدارس، وتعزيز الوعي بين الطلاب حول تأثيرات الاستخدام المفرط للهواتف على الصحة والتركيز، كما يجب على المدارس ان توفر بيئة غنية بالأنشطة الثقافية والرياضية التي تشجع الطلاب على التفاعل الاجتماعي وتطوير مهاراتهم.

الفصل الخامس

نتائج استطلاع ميداني حول استخدام المراهقين للهواتف المحمولة

أجرت مؤسسة اليوم الثامن للإعلام والدراسات استبيانًا إلكترونيًا وورقيًا على عينة من 100 طفل وطفلة في مدينتي عدن والحوطة بلحج، للتعرف على أنماط استخدام الهاتف المحمول وتأثيراته الصحية والنفسية والاجتماعية والأكاديمية. وقد جاءت النتائج على النحو الآتي:

أولاً: مدة الاستخدام اليومي

53% يقضون ما بين 4-8 ساعات يوميًا على الهاتف.
24% يستخدمونه بشكل مفرط يصل إلى 20-30 ساعة أو بشكل دائم.
23% فقط يستخدمونه أقل من 3 ساعات يوميًا.
دلالة: تؤكد هذه الأرقام أن غالبية الأطفال والمراهقين يقعون ضمن فئة الاستخدام المفرط، بما يحوّل الهاتف من أداة مساعدة إلى عبء يومي.

ثانيًا: طبيعة الاستخدام

72% يستخدمون الهاتف بشكل أساسي في وسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات.
36% للألعاب الإلكترونية (مثل ببجي).
15% فقط يستفيدون منه في أنشطة تعليمية أو إنتاجية.
دلالة: الاستخدام يتركز في الترفيه، بينما يبقى البعد التعليمي ضعيفًا للغاية.

ثالثًا: محاولات تقليل الاستخدام

30% حاولوا تقليل الاستخدام ونجحوا لفترة قصيرة.
70% فشلوا أو لم يحاولوا أساسًا.
دلالة: يكشف ذلك عن ضعف الوعي بأهمية الانضباط الرقمي، والحاجة إلى تدخل أسري ومدرسي لدعم إدارة الوقت.

رابعًا: التأثيرات الصحية

65% يعانون من آلام الرقبة والظهر والعيون.
58% يشكون من قلة النوم أو نوم غير عميق.
دلالة: تتطابق هذه النتائج مع الدراسات الطبية التي تربط بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والمشكلات الجسدية.

خامسًا: التأثير النفسي والعاطفي

64% يشعرون بممل أو ضيق أو فقدان شيء مهم عند غياب الهاتف.
52% يعانون من القلق والتوتر بسبب ما يشاهدونه على وسائل التواصل الاجتماعي.

تشير هذه النسب إلى وجود إدمان سلوكي وانعكاسات نفسية سلبية مرتبطة باستخدام الهاتف.

47% أفادوا بأن الهاتف يجعلهم غاضبين.

35% يشعرون بالسعادة عند استخدامه.

12% قالوا إنه يسبب لهم الحزن.

المزاج السلبي (الغضب + الحزن) يفوق المزاج الإيجابي، ما يؤكد الأثر النفسي غير المتوازن للهاتف.

سادسًا: التأثير الاجتماعي

53% أكدوا أن الهاتف أضعف علاقاتهم بأسرهم وأصدقائهم.

30% رأوا أنه لا تأثير يُذكر.

دلالة: يعكس ذلك بداية تفكك الروابط الاجتماعية لصالح العلاقات الافتراضية.

سابعًا: الأداء الأكاديمي والهوايات

82% اعترفوا بأن الهاتف يشتتهم أثناء الدراسة.

29% قالوا إنه يمنعهم من ممارسة هوايات أو أنشطة مفيدة.

يشير ذلك إلى أن الهاتف بات منافسًا مباشرًا للعملية التعليمية، ومؤثرًا على تطوير مهارات المراهقين وهواياتهم.

تكشف نتائج الاستطلاع أن إدمان الهواتف الذكية بين المراهقين في عدن ولحج أصبح ظاهرة مقلقة، تؤثر سلبًا على صحتهم الجسدية (آلام الرقبة والظهر وقلة النوم)، واستقرارهم النفسي (قلق، توتر، غضب)، وعلاقاتهم الاجتماعية (ضعف الروابط الأسرية)، وأدائهم الأكاديمي (تشتيت التركيز).

وتتفق هذه النتائج مع ما ورد في الدراسات النظرية التي تناولت الموضوع، لكنها تعكس حالة محلية خاصة تستدعي استراتيجيات توعية وتدخل مجتمعي عاجل.

الحلول والتوصيات

- تعزيز الوعي بين المراهقين وأولياء الأمور حول الاستخدام الآمن للهاتف المحمول.
- توفير برامج توعية مدرسية وأسرية حول مخاطر الاستخدام المفرط للهاتف المحمول.
- تشجيع الأنشطة البدنية (الرياضة، الهوايات) التي تعزز التفاعل الاجتماعي والنشاط البدني.
- تعزيز دور الأسرة والمدرسة في وضع ضوابط زمنية لاستخدام الهاتف.
- توفير محتوى إيجابي للمراهقين من قبل الشركات التقنية، وتقديم المعلومات اللازمة لهم.
- توفير تطبيقات مراقبة من قبل الشركات التقنية لاستخدام الهاتف المحمول، وتقديم الأدوات اللازمة للأسرة والمدرسة.
- التواصل الفعال من قبل الأسرة مع المراهقين، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم.
- تحديد وقت استخدام الهاتف المحمول وتجنب استخدام الهاتف قبل النوم.
- مراقبة المحتوى الذي يشاهده المراهقون على الهاتف المحمول، وتوجيههم نحو المحتوى الإيجابي.
- تشجيع المراهقين على المشاركة في الأنشطة الصفية داخل المدرسة، وتقديم الدعم اللازم لهم.

النتائج المتوقعة:

تحديد أكثر الأضرار شيوعاً بين المراهقين، وهي المشكلات البصرية حيث ان استخدام الهواتف لفترات طويلة قد يؤدي إلى إجهاد العين ودهشة الرؤية، كذلك المشكلات الجسدية مثل آلام الرقبة والظهر نتيجة لوضعية الجلوس غير السليمة. أيضاً قلة النوم ويؤدي إلى الأرق. وقد يرتبط الاستخدام المفرط للهواتف بشعور الوحدة والقلق، وزيادة حالات الاكتئاب. كما ان المراهقون قد يقارنون أنفسهم بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلباً على صورتهم الذاتية. التفاعل الاجتماعي قد تنخفض جودته وجهاً لوجه، مما يؤدي إلى علاقات اجتماعية ضعيفة.

إبراز الفروقات بين الجنسين والفئات العمرية، عند توضيح ذلك يظهر جلياً ان الفتيات قد تظهر عليهن آثار سلبية أكثر وضوحاً مثل الإجهاد البصري والصداع نتيجة للاستخدام المفرط، بسبب عدم الوعي بالوقت الذي يقضيه أمام الشاشة. كما يتأثر تقدير الذات لدى الفتيات بشدة بسبب المقارنات الاجتماعية على منصات وسائل التواصل الاجتماعي، مما يمكن أن يزيد من مستويات القلق والاكتئاب.

أما بالنسبة للأولاد فهم قد يكونون أكثر عرضة للإصابات الجسدية بسبب الألعاب الإلكترونية، مثل آلام المعصم أو إصابات مفصليّة. وايضاً أكثر عرضة للتأثيرات السلبية للإدمان على الألعاب الإلكترونية، مما قد يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي وضعف التحصيل الدراسي.

أما بالنسبة للفروقات بين الفئات العمرية فالمراهقون الأصغر سناً (13-15 عاماً) يكونون أكثر تأثراً من الناحية الصحية، خاصةً من حيث النوم والمشكلات الجسدية، نتيجة الاستخدام المفرط كما يتسموا بمزيد من التعرض لمشكلات التقلبات المزاجية والقلق الاجتماعي نتيجة للتفاعل عبر الإنترنت.

أما المراهقون الأكبر سناً (16-18 عاماً) فيميلون إلى التعرض لمشكلات نفسية أكثر بسبب الضغوط الاجتماعية والأكاديمية والنفسية المتعلقة بالتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

خطة تدخل مجتمعية للحد من الاستخدام المفرط:

-تنظيم ورش عمل لأولياء الأمور والمراهقين حول أهمية الاستخدام المعتدل للهاتف المحمول وتأثيراته السلبية. إطلاق حملات توعية عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي لتسليط الضوء على المخاطر الصحية والنفسية للاستخدام المفرط.

-إعطاء دروس توعية كإدخال موضوعات تتعلق باستخدام الهواتف المحمولة بشكل مسؤول في المناهج الدراسية، تشمل استراتيجيات لإدارة الوقت والصحة النفسية.

-تقديم أنشطة رياضية وفنية لتعزيز التفاعل الاجتماعي البديل وتخفيف الاعتماد على الهواتف.

-تشكيل مجموعات دعم للمراهقين والأهالي لتحفيز الحوار وتبادل الخبرات حول الاستخدام المسؤول للهاتف. العمل مع المدارس والمراكز المجتمعية ومنظمات الشباب لتطوير برامج مشتركة للحد من الاستخدام المفرط.

وضع قواعد لتطوير سياسات واضحة في المدارس والمؤسسات بشأن الاستخدام المقبول للهواتف المحمولة خلال اليوم.

تخفيض الفترات المخصصة للاستخدام تحديد فترات زمنية معينة لاستخدام الهواتف في البيئات التعليمية.

أن استخدام الهاتف المحمول له تأثيرات متعددة على المراهقين، تشمل الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية. من خلال الدراسات والتحليلات، تبين أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل اضطرابات النوم والآلام العضلية، بالإضافة إلى تأثيرات نفسية مثل القلق والاكتئاب. كما أن له تأثيرات اجتماعية سلبية مثل العزلة الاجتماعية وتدهور العلاقات الأسرية. ومع ذلك، فإن الهاتف المحمول يمكن أن يكون أداة مفيدة إذا تم استخدامه بشكل مسؤول. لذلك، فإن الحلول المقترحة تشمل تعزيز الوعي بين المراهقين وأولياء الأمور حول الاستخدام الآمن للهاتف المحمول، وتوفير برامج توعية حول مخاطر الاستخدام المفرط، وتشجيع الأنشطة البدنية التي تعزز التفاعل الاجتماعي والنشاط البدني.

كما يؤكد البحث على أهمية التعاون بين الأسرة والمدرسة والمجتمع لتعزيز الاستخدام المسؤول للهاتف المحمول بين المراهقين، وتحقيق التوازن بين الفوائد والمخاطر المحتملة. ومن خلال العمل المشترك، يمكننا تعزيز صحة ورفاهية المراهقين وتحقيق مستقبل أفضل لهم. حيث ان استخدام الهاتف المحمول يعد جزءاً لا يتجزأ من حياة المراهقين اليوم، ولكن يجب عليهم أن يكونوا واعين بالتأثيرات الصحية المحتملة وكيفية التخفيف منها. من خلال اتباع استراتيجيات الاستخدام الصحي وتجنب

الوضعيات الضارة، يمكن للمراهقين تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالهواتف المحمولة.

المراجع:

- 1- إجهاد العين المرتبط بالهاتف المحمول
<https://www.health-site.com>
- 2- الإرشادات العامة لتحسين جودة النوم الهيئة العامة للصحة.
<https://www.health.gov>
- 3- جمال الدين، ر. (2020) القلق والاكتئاب لدى المراهقين في عصر التكنولوجيا. المركز العربي للدراسات النفسية.
<https://www.arabpsyc.com>
- 4- ربا أبو شمعة، (2020) تأثير السوشال ميديا على المراهقين.
- 5- سعد، ف. (2020). تأثير استخدام الهواتف الذكية على نوم المراهقين، المجلة العربية للطب النفسي.
<https://www.arabpsychiatry.com>
- 6- العمر، ن. (2020) تأثير المقارنة الاجتماعية على المراهقين: دراسة حالة. الدورية العربية لعلم النفس. <https://www.arabpsychology.com>
- 7- العززي، م. (2021). الخوف من فوات الفرص وتأثيره على المراهقين، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- 8- العربي، ماهر (2011م). فن التعامل مع المراهقين بأسلوب عصري.. قريب للأذهان.. سهل التطبيق. مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع، ط1، عمان، العبدلي، الأردن.
- 9- كنانة، ن. (2019). دراسة تشمل الآثار النفسية والجسدية لاستخدام الهواتف الذكية. المجلة: مجلة العلوم الصحية.
- 10- مخاطر الهواتف الذكية على صحة العين وطرق تجنبها
<https://cura.sa/ar/articles/dangers-of-smartphones-on-eye-health/> January 4, 2022
- 11- الهلالي، م. (2020). المراهقون والتكنولوجيا: تأثير العلاقات الاجتماعية، مجلة النفس والتواصل.
<https://www.psychologycommunication.com>
- 12- الهواتف الذكية تؤثر على مؤشرات الأداء سبتمبر 2020 م. 19 مُحَرَّم 1442 هـ موسكو: "الشرق الأوسط"



المراهقون واستخدام الهواتف المحمولة

التأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية والحلول المقترحة

د. شوري فضل

باحثة مقيمة في مؤسسة اليوم الثامن للإعلام والدراسات، سكرتير مجلة بریم

سبتمبر 2025م