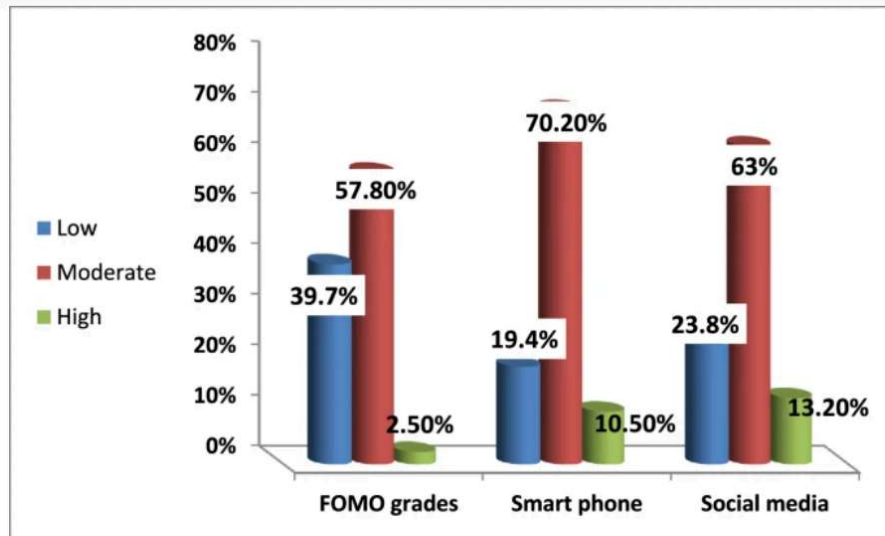


# Mobile Addiction

## ملخصات

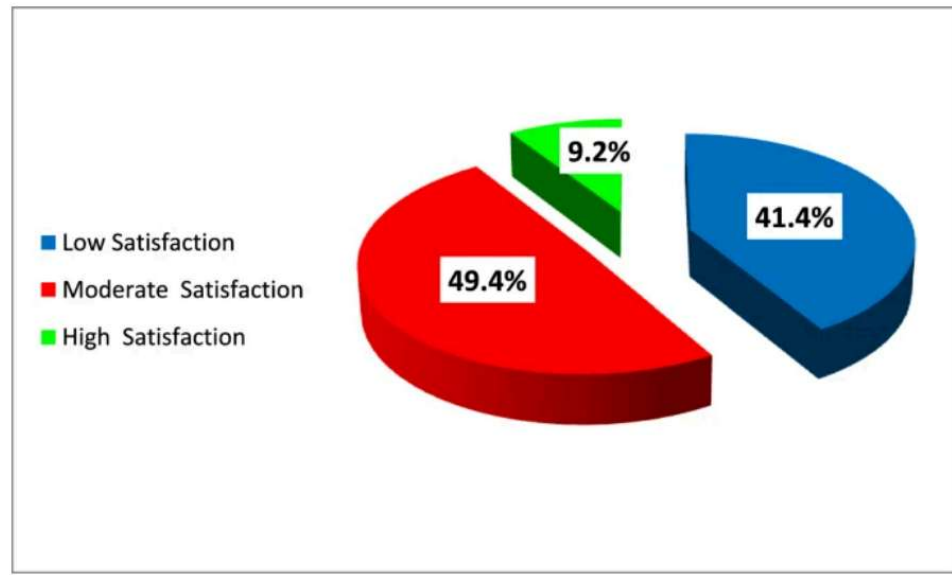
- **إدمان الهواتف في مصر بالنسبة لطلاب جامعيين**
  - بحث علي 1380 طالب جامعي في مختلف الجامعات الحكومية والاهلية والخاصية سنة 2021
  - يُعَدّ إدمان الهواتف الذكية حاليًا مشكلة صحية عامة، خاصة بين طلاب الجامعات
  - يُعانون من إدمان الهواتف الذكية دون وجود فروق بين الجنسين. في سنة 2021 59%
- **بحث علي طلاب 700 جامعيين في اسقوط سنة 2020**
  - برضوا نفس النسبة 50% من الطلاب كانوا مدمنين علي الهواتف ومشاكل نوم وتركيز
- **دراسة علي طلاب جامعة طنطا سنة 2025**
  - FOMO increases (fear of missing out)
  -



FOMO, smart phone and social media addiction grades among medical students

- في الدراسة دي نسبة الإدمان بالنسبة للبنات كانت اعلي من نسبة الولد بفرق كبير

Fig. 2



- تخيل 40% من الطلاب مش راضين عن حياتهم!!؟
- كانت المشكلة ما كورونا هي الي خلت الناطة دي تعلي
- و دي حاجة غلط وده بسبب سوء جوده الحياة FOMO متوسطين في مقياس 57.8% الإجتماعية الي عند الشخص دليل علي أن المقياس ده عالي تلاقيه بيفتح موبايله اول ما يصحي وقبل ما ينام وقبل الوجبه (اعتقد نسوا يقولوا قبل الحمام وفي الحمام كمان)
- كل ما كانت نسبة الفومو بتعلي كل ما كان استخدام الموبايل وإدمان بيعلي
- الرياضة وممارسة هواياه قدرت تقلل وتحد من المشكلة

## • دراسة علي فئة الشعب التي تعمل

- دراسة تأثير إدمان الهواتف علي الصحة النفسية:(كانت مراجع من 176 دكتور) 2024

### النوم والتوتر

- في البحث ده الأعمار كانت حوالي 40 سنة (اعتقد مقصود اعمار الدكاترة)
- الدكاترة والي هي ناس بتشتغل كانت نسبة الإدمان عندهم 63% ؟
- الأطباء الي كان ليهم شغل مستقر نسبة الإدمان عندهم كانت اقل من الي معندهم مش
- و الي كان بياكل طعام غير صحي نسبة الإدمان عنده كانت اعلي

## • دراسات علي الشعب ككل

- تأثير الهواتف علي التركيز وجودة النوم والتوتر في مصر سنة 2023


- النسبة علت ل 82% لإدمان الموبايل!؟
- وصل الإنسان انه بقي معتمد علي الموبايل في حاجات كتير اكثر من نفسه وبقي بيعتمد عليه بشكل كبير بقي مدمن علي الألعاب ووسائل التواصل الإجتماعي وبقت تعوضة عن العلاقات العامة زي الاصدقاء والاسره وادي إلي انخفاض معدل ظهور الشخص في المجتمع او انه يحب يتعامل اصلا
- إدمان الموبايل نسبه بتقل كل ما التعليم الشخص زاد
- جودة النوم بقت اقل

- الناس الي عندها إدمان عالي تركزها في الشئ بقي أقل بكثير
- وصلنا انه الإنسان بقي يعمل حوادث اكثر في الشارع بسبب انه مركز علي التلفون (لم يتم توضيح اذا كان هو السائق ولا الي ماشي في الشارع وللأمانة بالنسبالي مش فارقة في الحالتين الحادثة حصلت)
- كان في جزء في البحث بيتكلم ان علي الاقل الفيديو جاميز مفيدة وبتقوي عن الإنسان انه يقدر يعمل اكثر من حاجة في نفس الوقت والتركيز
- بالنسبة للبنات عرضة اكثر للتشتت لانهم بيستخدموا وسائل التواصل الإجتماعي والمكالمات لكن الشباب اقل بنسبة علشان بيركزوا علي الألعاب

## • تأثير إدمان الهواتف علي الكبار سنة من بعض مدن العالم 2021

- كان البحث ده موفر شوية بيانات لبحوث سابقة هحط الي عينه لمحته كويس
  - من عيّنتنا أقرّوا بأنهم شعروا بالتعب أثناء النهار بسبب استخدام الهاتف الذكي 35.9%، في وقت متأخر من الليل،
  - منهم اعترفوا بانخفاض جودة نومهم 38.1%،
  - و35.8% أقرّوا بأنهم ناموا أقل من أربع ساعات بسبب استخدام الهاتف الذكي أكثر من مرة.
  - (PSU) ارتبط القلق الناتج عن جائحة كوفيد-19 بشدة استخدام الهاتف المفرط والاكتئاب، والقلق.
  - تم تحديد 12% من المشاركين على أنهم يعانون من اكتئاب بدرجة متوسطة على الأقل، و24% منهم يعانون من قلق بدرجة متوسطة.
  - مع إدمان الهواتف الذكية، تم العثور على ارتباط بزيادة خطر الضيق النفسي وضعف جودة النوم، وهو ما لا يتسق مع تقرير سابق ذكر أن عددًا متزايدًا من الشباب أبلغوا عن تدهور جودة نومهم بنسبة أعلى عند إصابتهم بإدمان الهواتف الذكية.
  - كان متوسط الوقت المُستغرق على الهاتف الذكي يوميًا 190.6 دقيقة (الانحراف المعياري = 138.6).
  - وقد ارتبط الاستخدام المفرط للمحمول بشكل إيجابي مع الوقت المستغرق على الهاتف الذكي ومع مستويات القلق.
  - من المشاركين الذين تم تحديدهم على أنهم من ذوي الاستخدام المرتفع للهاتف 65.9% الذكي لم يكن لديهم اكتئاب، في حين أن 10.3% كانوا يعانون من اكتئاب شديد، و16.1% من اكتئاب بدرجة شديدة متوسطة، و7.7% من اكتئاب متوسط.
  - تم رصد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين شدة الأرق واستخدام الهاتف الذكي.
  - كما أن 47.8% من المشاركين ذوي الاستخدام المرتفع للهاتف الذكي ظهرت لديهم (ADHD) أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.
- الناس الأقل تعليمًا كانوا اكثر عرضة للإدمان والإكتئاب والتوتر
- الناس الي كانت مدمنة كان العمود الفقري وفقراتهم وقاعدتهم علي الهواتف مش مضبوطة أبدًا مما أدي إلي مشاكل صحية كثير (معظم المشاكل كانت في الرقبة والظهر)
- نسبة 43% من الطلاب عندهم مشاكل في النوم و 30% في المية عنده نمط حياة مضر وغلط
- معظم المدمنين عملوا حوادث (سواقة بقي وقعه زحلقة سقطات تخبط في حد بالغلط توقع في مترو)
- الناس الي اقل من سن 30 سنة 70% منهم كان بياخد الموبايل معاه وهو داخل ينام ف ده عمل مشاكل في النوم

## • ملخص لأبحاث روان

- كان بحث عن فئة المراهقين وجزء كان للأطفال
  -  Market Research (Rowan).pdf
  - نسبة الإدمان واستخدام الهاتف في مصر
    - pptx1.pptx احصاءات الفئة العمرية 2.

## ملاحظات

- من القراءه الإدمان مش بييجي مره واحده علي قد ما هو بييجي بالتدرج يعني إدمان الهاتف عن الصغيرين كان اقل من طلبه سنة تالته جامعة لكن ده معناه ان الإنسان لما بيكبر بيتعلق اكتر بالشئ الي في ايده

## توصيات

- ممكن نعمل ابحاث عن ليه لازم جوده النوم تبقي كويسة
- ممكن نعمل بحث عن ليه لازم الإنسان يخرج من الضغط والاسترتس الي عايش فيه
- تاثر إدمان الهاتف علي العلاقة بالله
  - كان حد قاله معلومه ان الملحد بيالحد في الاغلب علشان علاقة سيئة مع الأب وحاليًا الهواتف بقت بتاثر في الاسرة بشكل كبير ف ممكن ده يكون جزء من ظاهرة انتشار الإلحاد اليوميين دول
- ممكن ندور علي بحث عن تاثير الشخص المدمن للهاتف علي المجتمع نفسه
- تأثير إدمان الإباحية
- تاثر إدمان الهاتف علي العائلة
- هل للذكاء الصناعي أثر علي الولاد ؟