

Mobile Addiction

ملخصات

إدمان الهواتف في مصر بالنسبة لطلاب جامعين

- بحث على 1380 طالب جامعي في مختلف الجامعات الحكومية والاهلية والخاصة سنة 2021

-

يُعد إدمان الهاتف الذكي حالياً مشكلة صحية عامة، خاصة بين طلاب الجامعات

- 59% 2021 يُعانون من إدمان الهواتف الذكية دون وجود فروق بين الجنسين. في سنة

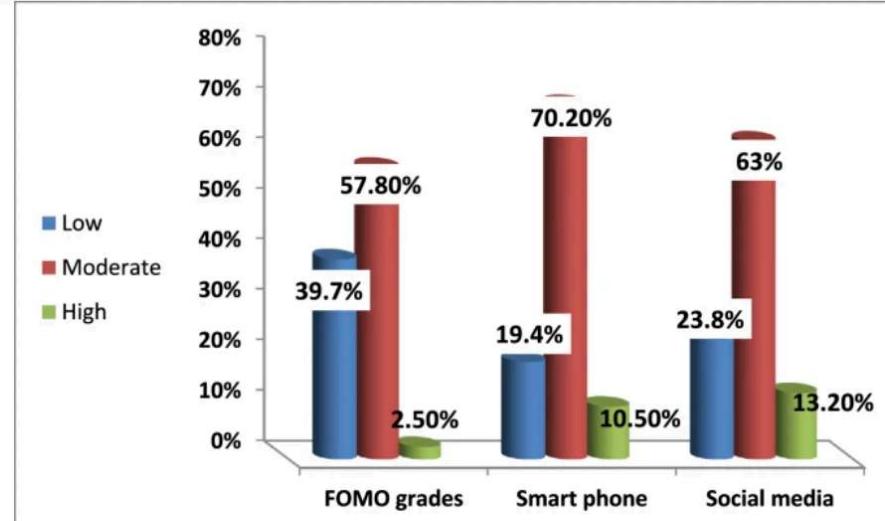
- **بحث على طلاب 700 جامعين في اسيوط سنة 2020**

- برضوا نفس النسبة 50% من الطلاب كانوا مدمنين على الهاتف ومشاكل نوم وتركيز

- **دراسة على طلاب جامعة طنطا سنة 2025**

- FOMO increases (fear of missing out)

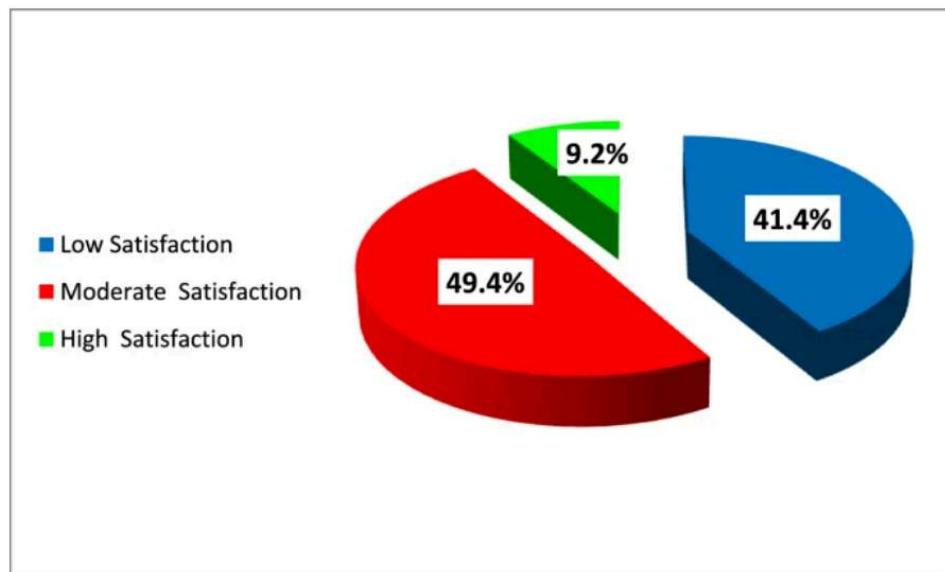
-



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

- في الدراسة دي نسبة الإدمان بالنسبة للبنات كانت أعلى من نسبة الولد بفارق 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 متوضطين 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 الفوومو بتعلي كل ما كان استخدام الموبايل وإدمانة بيعلي
- الرياضة وممارسة هواياه قدرت تقلل وتحد من المشكلة

دراسة علي فئة الشعب التي تعمل

- دراسة تأثير إدمان الهاتف علي الصحة النفسية:(كانت مراجعاً من 176 دكتور) 2024

النوم والتوتر

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

دراسات علي الشعب ككل

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

- النسبة علت لـ 82% لإدمان الموبايل!؟

وصل الإنسان انه بقى معتمد علي الموبايل في حاجات كتير اكتر من نفسه وبقى بيعتمد عليه بشكل كبير بقى مدمي علي الألعاب ووسائل التواصل الإجتماعي وبقت تعوضة عن العلاقات العامة زي الأصدقاء والاسره وادي إلي انخفاض معدل ظهور الشخص في المجتمع او انه يحب يتعامل اصلا

- إدمان الموبايل نسبته بتقل كل ما التعليم الشخص زاد
- جودة النوم بقت اقل

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

تأثير إدمان الهواتف على الكبار سنة من بعض مدن العالم 2021

- كان البحث ده موفر شوية بيانات لبحوث سابقة هحط الي عينه لمحته كوييس
 - من عيّنتنا أقرّوا بأنهم شعروا بالتعب أثناء النهار بسبب استخدام الهاتف الذكي 35.9% ،في وقت متاخر من الليل
 - منهم اعترفوا بانخفاض جودة نومهم 38.1%
 - و35.8% أقرّوا بأنهم ناموا أقل من أربع ساعات بسبب استخدام الهاتف الذكي أكثر من مرّة.
 - ارتبط القلق الناتج عن جائحة كوفيد-19 بشدة استخدام الهاتف المفترط (PSU)، والاكتئاب، والقلق.
 - تم تحديد 12% من المشاركون على أنهم يعانون من اكتئاب بدرجة متوسطة على الأقل، و24% منهم يعانون من قلق بدرجة متوسطة مع إدمان الهاتف الذكي، تم العثور على ارتباط بزيادة خطر الضيق النفسي وضعف جودة النوم، وهو ما لا يتتسق مع تقرير سابق ذكر أن عدداً متزايداً من الشباب أبلغوا عن تدهور جودة نومهم بنسبة أعلى عند إصابتهم بإدمان الهاتف الذكي.
 - كان متوسط الوقت المستغرق على الهاتف الذكي يومياً **190.6 دقيقة** (الانحراف المعياري = 138.6).
 - وقد ارتبط الاستخدام المفترط للمحمول بشكل إيجابي مع الوقت المستغرق على الهاتف الذكي ومع مستويات القلق.
 - من المشاركون الذين تم تحديدهم على أنهم من ذوي الاستخدام المرتفع للهاتف 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 المشاركون ذوي الاستخدام المرتفع للهاتف الذكي ظهرت لديهم أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).
 - الناس الأقل تعليماً كانوا أكثر عرضة للإدمان والإكتئاب والتوتر
 - الناس الي كانت مدمنة كان العمود الفقري وفقراتهم وقاعدهم علي الهاتف مش مطبوبة ابداً مما أدي إلي مشاكل صحية كتير (معظم المشاكل كانت في الرقبة والظهر)
 - نسبة 43% من الطلاب عندهم مشاكل في النوم و 30% في المية عنده نمط حياة مضط وغلط
 - معظم المدمنين عملوا حوادث (سواقه بقى وقعه زحلقة سقطات تخطي في حد بالغلط توقع في مترو)
 - الناس الي اقل من سن 30 سنة 70% منهم كان بيأخذ 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

- احصاءات الفئة العمرية 2. pptx1.pptx

ملاحظات

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

توصيات

- ممكن نعمل ابحاث عن ليه لازم جوده النوم تبقي كويسة

- ممكن نعمل بحث عن ليه لازم الإنسان يخرج من الضغط والاسترس الي عايش فيه

- تأثير إدمان الهاتف على العلاقة بالله

- كان حد قالني معلومة ان الملحد ببالحد في الاغلب علشان علاقة سيئة مع الأب وحالياً الهواتف بقت بتناشر في الاسرة بشكل كبير ف ممكن ده يكون جزء من ظاهرة انتشار الإلحاد اليومين دول

- ممكن ندور علي بحث عن تأثير الشخص المدمن للهاتف علي المجتمع نفسه

- تأثير إدمان الإباحية

- تأثير إدمان الهاتف علي العائلة

- هل للذكاء الصناعي أثر علي الولاد ؟