

## مستخدموا الهواتف الذكية وتطبيقاتها: تجربة في الانفصال

### Users of Smartphones and their Applications: an Experiment in Separation



سعاد عيساني

جامعة باتنة 1، الجزائر، [souad.aissani@gmail.com](mailto:souad.aissani@gmail.com)

تاريخ النشر: 2022/01/01

تاريخ القبول: 2021/12/21

تاريخ الإرسال: 2021/09/14

ملخص:

تنطلق هذه الدراسة من فكرة التأثير العكسي للهواتف الذكية: بمعنى محاولة الكشف عن التأثير الذي يحدثه انفصال المستخدمين عن الهواتف الذكية وتطبيقاتها، فانطلقت من إشكال أساس: ما هي التأثيرات التي يمكن أن يحدثها انفصال المستخدمين عن الهاتف الذكي؟. من خلال إجراء تجربة علمية على طالبين جامعيين مرتبطتين بشكل دائم بهواتفهما الذكية من خلال ملاحظتي لهما، وذلك بفصلهما عن هاتفيهما لمدة يومين ومراقبة تفاعلهم مع الوضع الجديد، وتفسير التأثيرات المصاحبة لذلك، وقد اعتمدت في ذلك على أسلوب الملاحظة بالمشاركة كأداة لجمع البيانات، وبعد التجربة خلصت إلى النتائج التالية: أدى انفصالهما عن الهاتف الذكي إلى شعورهما بالقلق والاضطراب، وكذا بالإحباط والملل، ما أدى بهما إلى الخمول وعدم الرغبة بالقيام بأي نشاط بدني، في حين وفي الجانب الاجتماعي أصبحنا أكثر اجتماعية.

**الكلمات المفتاحية:** الهواتف الذكية؛ تطبيقات الهواتف الذكية؛ انفصال المستخدمين.

#### Abstract:

This study is based on the idea of the reverse effect of smartphones. In the sense of attempting to reveal the impact of the disconnection of users from smartphones and their applications. In this respects, I started from a basic problem: What are the effects that can be caused by the smartphone users' who are separated from their smartphones? By conducting a scientific experiment on two university students who are permanently linked to their smartphones through my observations of them. By separating them from their phones for two days and monitoring their interaction with the new situation, and explaining the accompanying effects. I relied on the participatory observation method as a tool to collect data, and after the experiment I concluded the following results: Their separation from the smartphone led to their feelings of anxiety and confusion, as well as frustration and boredom. This led them to lethargy and unwillingness to engage in any physical activity. While on the social side, they became more social.

**Key Words:** Smart Phones; Smart phone applications; Separation of users.

\* المؤلف المرسل: سعاد عيساني [souad.aissani@gmail.com](mailto:souad.aissani@gmail.com)

مقدمة:

في عام 1926 وخلال مقابلة مع مجلة "كولير"، أشار العالم والمخترع نيكولا تسلا Tesla إلى أن قطعة من التكنولوجيا من شأنها أن تحدث ثورة في حياة مستخدميها، حيث قال: "عندما يتم تطبيق اللاسلكي بشكل مثالي، سيتم تحويل الأرض بأكملها إلى دماغ ضخم، في الواقع كل الأشياء جزيئات لكامل حقيقي. ستكون قادرين على التواصل مع بعضنا البعض على الفور، بغض النظر عن المسافة. ليس هذا فقط، ولكن من خلال التلفزيون والهاتف، سنرى ونسمع بعضنا البعض تمامًا كما لو كنا وجهًا لوجه، على الرغم من المسافات الفاصلة بيننا بالآلاف الأميال؛ والأدوات التي من خلالها ستكون قادرين على القيام بما نريده ستكون بسيطة بشكل مثير للدهشة مقارنة بالهاتف الحالي. سيكون الرجل قادراً على حمل واحد في جيب سترته" (Nguyen, 2019).

إن تنبؤ تسلا Tesla بالهواتف الذكية كان جلياً في مقولته هذه رغم أنه لم يسمه بهذا الاسم، إلا أنه أعطى تفاصيله وكأنه يعيش في زمننا هذا، ويبدو أن تنبؤه لم يكن بمحض الصدفة، فالتطورات التي شهدتها العالم في تلك الفترة في مجال الإعلام والاتصال، كان بداية للتطور التكنولوجي الذي نشهده اليوم، لأن التكنولوجيا هي نتاج لتطور العقل الإنساني الذي ابتكر نظاماً جديدة للتواصل.

تعتبر الهواتف الذكية اليوم هي أهم الوسائل التكنولوجية المستخدمة في العالم، فقد أصبحت وسيلة ملازمة لنا في حياتنا اليومية لا يمكن الاستغناء عنها، حيث باتت امتداداً لأعضائنا الحسية، تتفاعل معها ونعيش بها كأسلوب حياة؛ حيث أنها غيرت النمط المعيشي القديم بشكل جلي، فالتطور العقلي الناجم عن استخدام هذه التكنولوجيا أثر على سلوكنا الاجتماعي، ولعل أهم ما يميز هذه الأجهزة ليس الجهاز في حد ذاته بل ما يحويه من تطبيقات، لأن الهاتف المحمول انتشر منذ تسعينيات القرن الماضي، لكن لم يكن تأثيره بالشكل الذي هو عليه اليوم، لأنها لم تكن تحمل هذه التطبيقات وكانت تستخدم للاتصالات الهاتفية والرسائل القصيرة فقط، وبعض الخدمات البسيطة التي تقدمها أُنذاك مثل المنبه والساعة وبعض الألعاب البسيطة وغيرها.

إننا نعيش كل يوم حالة الاندماج مع هواتفنا، لا يمكن أن نتخيل حياتنا بدونها، ونتساءل ماذا لو انقرضت هذه الهواتف؟ هل يمكن أن نكمل حياتنا بشكل طبيعي ونتعايش مع الوضع؟ وماذا عن الشباب الذي نشأ أو ترعرع في ظل هذه التكنولوجيا؟ طبعاً لا نستطيع هنا أن نحدد إجابات قطعية لهذه التساؤلات ولا يمكن حتى التنبؤ بإجابات لها، لأن تطبيقها واقعا هو الكفيل الوحيد الذي يجيب لنا عن هذه التساؤلات، نحاول من خلال هذه الدراسة أن نوجه التفكير إلى التأثير العكسي لوجود الهواتف الذكية، بمعنى تأثير الانفصال عنها لمدة من الزمن، فعادة ما نتحدث عن تأثير وجود الهواتف الذكية أو استخدامها، أو حتى عن الآثار المحتملة لغيابه، لكن فكرة رصد التأثير الفعلي لغيابه توجهنا إلى نمط آخر من التفكير العلمي يعتمد على المنهج التجريبي للكشف عن هذه التأثيرات، لذلك جاءت هذه الدراسة للبحث في تجربة تأثير انفصال المستخدمين عن هواتفهم الذكية وتطبيقاتها.

إشكالية الدراسة: إن التطور الذي وصلت إليه الهواتف الذكية اليوم قد جعل المستخدمين حبيسي هذه الشاشات قابعين عليها ليل نهار، لا يعيشون حياة غيرها هي عالمهم الوحيد تقريبا، مرتبطين افتراضيا منفصلين اجتماعيا وواقعيا، ويعود سبب هذا الارتباط بها للخصائص التي تميز هذه الهواتف الذكية دونها عن الوسائل الأخرى، خاصة وأنها سهلة الحمل تشمل كل ما جادت به وسائل الإعلام التقليدية وتفوقها بكونها وسيلة اتصال وإعلام معا، هذا التأثير الذي أصبح واضحا في مجتمعات اليوم جعلنا نتساءل ماذا لو فصلنا الشباب عن هذه التكنولوجيا هل يمكنهم استكمال حياتهم بشكل عادي؟، وكيف سيؤثر ذلك عليهم؟. من هنا جاءت دراستنا هذه على عينة من المبحوثين لتجيب على التساؤلات التالية: هل يمكن لمستخدمي الهواتف الذكية وتطبيقاتها الانفصال عنها؟، وما هي التأثيرات التي يمكن أن يحدثها انفصالهم عنها؟

أهداف الدراسة: نهدف من خلال هذه الدراسة إلى ما يلي:

1. رصد التأثيرات النفسية للمبحوثين عند فقدان هواتفهم الذكية، ومراقبة تفاعلهم مع الوضع الجديد لمحاولة تفسير ظاهرة ارتباطهم بالهواتف الذكية.
  2. رصد التأثيرات السلوكية للمبحوثين أثناء فترة التجربة وبعدها والتغيرات التي حدثت عليهما.
  3. محاولة الكشف عن مدى ارتباطهم بها، من خلال التأثيرات التي أحدثها هذا الانفصال ومن خلال آرائهم حول الموضوع.
  4. التعرف على أهم ما يميز الهواتف الذكية حسب المبحوثين، من خلال تجربتهم هذه ومن خلال حالتهم قبل التجربة وبعدها.
  5. التعرف على أهم التطبيقات التي تؤثر بشكل أكبر على اهتمامهم، والتي كان تأثيرهم بالابتعاد عنها بشكل أكبر من التطبيقات الأخرى، وكذا الكشف عن أسباب ذلك.
- فرضيات الدراسة: من خلال ملاحظاتي المسبقة لسلوكهما وكذا لمعلوماتي حولهما، يمكن تحديد الفرضيات كالاتي:
6. سيؤدي انفصالهما عن هاتفيهما إلى شعورهما بالوحدة والفقدان.
  7. ستصبحان أكثر اجتماعية وحوارا وارتباطا بالأشخاص الموجودين في البيت أو المحيطين بهن.
  8. ستتجه الطالبتين إلى مشاهدة التلفزيون ملأ الفراغ الذي أحدثته انفصالهما عن الهاتف.
  9. ستحاولان الاهتمام بهوايتهما بشكل أكبر ومحاولة صقل هذه المواهب.

منهج الدراسة:

اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج التجريبي: وهو أحد الطرق التي يمكن أن تستخدم في المشاهدة العلمية للظواهر كما يستطيع للباحث بواسطتها جمع البيانات عن تلك الظواهر لفهم سلوكها والتنبؤ بها، وهي من أنسب الأساليب لاختبار فروض نظرية يكون الباحث قد صاغها من مشاهداته، ويعتبر القيام بالتجارب على الظواهر في معظمها تفسيري أكثر منه وصفي للظواهر المبحوثة. (عبد السلام 2020، ص. 175)

يستخدم التجريب في العلوم الإنسانية عندما نريد القيام بتحليل العلاقة بين السبب والنتيجة، ذلك لأنه يسمح بفحص تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، بصفة أكثر واقعية، فإنه يسمح بفحص رد فعل الفرد على المحفز. (أنجرس 2006، ص. 211)

وقد اعتمدت على منهج التجربة من خلال جمع المعلومات اللازمة أثناء تجربة فصل الهاتف عن المبحوثين لفهم سلوكيهما والتنبؤ به ومحاولة تفسيره، خاصة بعد ملاحظتي الدائمة لهما قبل التجربة بكونهما مرتبطتين بشكل غير طبيعي بهذه الوسيلة منعزلتين عن العالم الخارجي طوال الوقت تقريبا ومنهكتين في تصفحه، حتى حوارهما تقريبا كان منصبا على ما مر عليهما أثناء تصفحهما له، كالتعليق على صورة أو فيديو أو منشور في إحدى الشبكات الاجتماعية...، لذلك أردت من خلال هذه التجربة معرفة نتيجة أو آثار إبعادهما عن هاتفيهما.

ويمكن تحديد المتغير المستقل هنا ب: انفصال المبحوثين عن الهاتف، أما التابع فهو الآثار المتوقعة أو الناجمة من ذلك.

أداة جمع البيانات: استخدمت في هذه الدراسة أداة الملاحظة كأسلوب لتحقيق هذه التجربة العلمية

والملاحظة هي عبارة عن توجيه الحواس والانتباه إلى ظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر رغبة في الكشف عن صفاتها أو خصائصها بهدف الوصول إلى كسب معرفة جديدة عن تلك الظاهرة أو الظواهر. (عبد السلام 2020، ص. 33)

وتعتبر الملاحظة أحد الأساليب الأولية لجمع البيانات عن السلوك الإنساني، ويقدم فيها البعد الكيفي في وصف السلوك. تعتمد الملاحظة الميدانية على مراقبة أو ملاحظة السلوك الفعلي للأفراد في المواقف الطبيعية التي ترتبط بأهداف الدراسة (عبد الحميد 2000، ص. 405)

وقد استخدمت الملاحظة بالمشاركة، التي يشترك فيها القائم بها مع المبحوثين أثناء موقف الملاحظة ويتفاعل معهم للوصول إلى تفسيرات صادقة لأسباب السلوك من خلال معايشة نفس المواقف أو المناقشة وتبادل الآراء. (عبد الحميد 2000، ص. 407). إنها تتطلب الاندماج في مجال حياة الأشخاص محل الدراسة مع مراعاة عدم تغيير أي شيء في الوضع. (أنجريس 2006، ص. 186). وهو ما حاولنا تحقيقه من خلال هذه التجربة بمعايشة الموقف والمناقشة وتبادل الآراء مع المبحوثين، وكذا محاولة رصد تأثيرهما وتفاعلهما بهذه التجربة، مع دخولي أنا كذلك في هذه التجربة.

وقد كانت هذه الملاحظة معلنة، والمقصود بها أن يكون القائم بالملاحظة معروفا لدى المبحوثين الذين يقوم بملاحظة سلوكهم. ويتيح أسلوب الملاحظة بالمشاركة الفرصة كاملة للقائم بها لدراسة كافة أبعاد الظاهرة محل الملاحظة. (عبد الحميد 2000، ص. 407). وجاء اختيارنا للملاحظة العلنية أو المعلنة؛ بسبب صعوبة أن أمنع المبحوثين من هاتفيهما أو أن أنزعه منهما عنوة دون تفسير، وقد يؤدي إلى نتائج وخيمة لا أستطيع أن أتحكم في رد فعلهما، خاصة وأنهما كانتا مستضافتين في بيتي، وهذا سبب آخر يدعو للكشف عن سبب هذه التجربة كجزء من آداب الضيافة.

العينة: جاء اختياري للعينة بشكل عمدي، والعينة القصدية أو العمدية هي العينة التي يقوم فيها الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكمية لا مجال فيها للصدفة بل يقوم شخصيا باقتناء المفردات الممثلة أكثر من غيرها، لمعرفة الجيدة لمجتمع البحث وعناصره الهامة التي تمثله تمثيلا صحيحا. (بن مرسل 2010، ص. 197)

فجاء اختياري لطالبتين جامعتين من تخصصين مختلفين: الأولى إنساني والثانية علمي، وذلك بإجراء تجربة انفصالهما على الهاتف لمدة يومين لتحقيق أهداف الدراسة، يقدر سن الأولى بـ 24 سنة والثانية 22 سنة، وقد تم اختيارهما قصدا للأسباب التالية:

1. أهما متعلقتين بشكل كبير جدا بالهاتف الذكي من خلال ملاحظتي اليومية لهما.
2. أنني يمكن أن أستخدم معهما أسلوب الملاحظة بالمشاركة كونهما متواجدتان معي في فترة البحث مما يسهل لي مراقبتهما بشكل دائم.
3. أنه يمكنني إقناعها بقبول التجربة كونهما يعلمان مجال بحثي وتخصصي.

زمن ومكان التجربة: أجريت هذه التجربة يومي الخميس والجمعة 22/23 أبريل 2021، الموافق لـ 11/10 رمضان 1442هـ، بولاية باتنة- الجزائر

#### 1-تحديد المفاهيم:

##### أ-مفهوم الهاتف الذكي:

يأتي تعريف قاموس أوكسفورد للهاتف الذكي بأنه "هاتف محمول يقوم بالعديد من وظائف الكمبيوتر، وعادة ما يكون له واجهة تعمل باللمس، والوصول إلى الإنترنت، ونظام تشغيل قادر على تشغيل التطبيقات التي تم تنزيلها، لغرض أن تكون شاملة قدر الإمكان". (Nguyen 2019)

وجاء تعريف الهاتف الذكي في المعجم الموسوعي لتكنولوجيا المعلومات والأنترنت على أنه عبارة عن هاتف نقال له قدرات متميزة من خلالها يقدم خدمات متقدمة عدة مثل: التصفح عبر الأنترنت وخدمة البريد الإلكتروني، خدمة قراءة الوثائق الإلكترونية مثل Word- Pdf ، كما يعمل كأداة للتصوير الفوتوغرافي وجهاز التسجيلات الصوتية وله قدرات للتسجيلات الفيديوية، ويعمل كمفكرة أو جدول أعمال، كما يقدم خدمات متميزة أخرى. (بوعون، بلوصيف 2020، ص. 427)

ونقصد بالهواتف الذكية كل هاتف يقدم خدمات متعددة غير الاتصال من خلال مصنع التطبيقات التي تساهم في تشغيله وتسمح بتعدد أعماله، فهو يعمل عمل الكمبيوتر وزيادة، ويدعم الاتصال بالأنترنت، وعادة ما يعمل باللمس.

مر الهاتف كتكنولوجيا حديثة بمراحل عدة انعكست على أدواره ووظائفه، وبات يؤدي اليوم مع ظهور الجيل الرابع منه وظائف وسائل الإعلام كالترفيه والتعليم والمراقبة، والترويج والإعلان وتكوين الآراء والاتجاهات وسنورد هذه المراحل كما يأتي:

1. في المرحلة الأولى كان عبارة عن جهاز يؤدي وظيفة اتصالية فقط من خلال المكالمات الصوتية ودون استخدام الرسائل النصية، وكان يقتصر على النخب الاجتماعية والسياسية،
2. وفي المرحلة الثانية أضيفت له خاصية الرسائل النصية وبعض الملحقات الأخرى كالمنبه والآلة الحاسبة وغيرها، لينسحب استخدامه على باقي فئات المجتمع الأخرى.

3. ثم تحول في المرحلة الثالثة إلى وسيط اتصالي وأصبح يساعد إعلاميا عبر الإتاحات التي تتميز بها من إضافة الصور وإعداد الفيديوهات عن طريق زيادة خاصية الكاميرا إلى الهواتف المحمولة، إضافة إلى نقل وتبادل الصور والملفات والفيديوهات.

4. أما في المرحلة الرابعة فقد أصبح يؤدي دورا إعلاميا رائدا عبر نقل الأحداث من خلال كاميرته الصغيرة خاصة بإضافة إمكانية الاتصال بالإنترنت. وبات يعرف بالشاشة الصغيرة التي تعرض الأحداث بسرعة تفرق عن أي وسيلة أخرى من أماكن في العالم، ليس باستطاعة وسائل الإعلام الأخرى الوصول إليها بسهولة، مما ساعد المواطن العادي أن يسهم في تغطية الحدث بدقة وسرعة عاليتين، ومع صدور الجيل الرابع أتيح للمستخدم أن يتصفح المواقع الإلكترونية والمدونات والاطلاع على شبكات التواصل الاجتماعي والتواصل مع قطاع عريض من الجمهور عبر للجغرافية والاستماع للراديو ومشاهدة التلفزيون ( الدعبي 2017، ص. 77).

#### ب- مميزات الهواتف الذكية:

- ✓ توفر إمكان تنزيل تطبيقات مختلفة تسهل حياة المستخدم.
- ✓ وفرت إمكان التواصل بسهولة وبتكلفة قليلة بين مستخدمي هذه الأجهزة، وعملت على اختصار المسافات بينهم، والاستثمار الجيد للوقت.
- ✓ تزويد الهواتف الذكية بتطبيقات مختلفة مكنتها أن تكون متعددة الاستخدامات، وباتت تقترب من أن تكون حواسيب صغيرة متنقلة.
- ✓ وفرت بيئة خصبة للاستثمار في التطبيقات التي يحتاجها المستخدم.
- ✓ تقليل التكلفة والجهد وتوفير الوقت، حيث إنه يقلل من التحركات اللازمة للشخص لإتمام أمور عمله.
- ✓ سهولة الاستخدام وخفيفة الوزن. ( زقوت 2016، ص. 51).
- ✓ لا يقتصر عمل الهاتف الذكي على كونه أداة اتصال صوتي أو مقروء عن طريق الرسائل، بل أصبح بالإمكان استخدام الهاتف كجهاز حاسوب محمول باليد يستطيع حامله معرفة آخر الأخبار السياسية والاقتصادية والرياضية فور حدوثها، عن طريق الاشتراك في خدمة الأنترنت، أو الربط مع القنوات الفضائية. كما يمكن استخدام هذا الهاتف كوسيلة إعلان تتيح من خلاله النشر والاطلاع على الإعلانات المختلفة. (شقرة 2014، ص. 84)
- ✓ وقد أصبح بإمكان كل من يملك الهاتف الذكي أن يساهم في نقل الأخبار والأحداث اليومية ساعة بساعة وبثها عبر وسائل الإعلام كالفصائيات، وبالتالي أصبح بإمكان أي إنسان أن يكون مراسلا لوسائل الإعلام، يقوم بنقل الأخبار وتوثيقها بالصورة والصوت أولا بأول، ويمكن أن يقوم بنشر هذه الأخبار وصورها على موقعه في الفايسبوك وتويتر وغيرها. (شقرة 2014، ص. 85)

#### ج- مفهوم تطبيقات الهواتف الذكية:

تعرف تطبيقات الهواتف الذكية على أنها التكنولوجيا الداعمة للهواتف المحمولة ك معايير وأنظمة التشغيل ومنصات العمل وبرمجيات هئية الملفات المخصصة لعرضها اعتمادا على الهاتف المحمول. وتعرف أيضا على أنها مجموعة من الخدمات مثل كاميرا التصوير ولاقط الصوت والتطبيقات مثل تطبيقات المونتاج والتركييب والتعديل والبث المباشر التي توفرها أجهزة الكمبيوتر والهاتف الذكي وخاصة منها تطبيقات النقل والبث المباشر لمختلف المعلومات والأحداث الحية والتقارير المباشرة. (بوعون، بلوصيف 2020، ص. 427).

أو هي ما يعادل برنامج الكمبيوتر ولكن يتم تنزيله وتثبيته مباشرة على الهاتف الذكي، وهو برنامج مضمن على هاتف المستخدم، بعد أن تم تنزيله مسبقًا مجانًا أو مدفوعًا وفقًا لاختيار الشركة التي أنشأته بمجرد التنزيل، يتم تمثيل التطبيق في شكل رمز صغير يعرض على شاشة الهاتف الذكي. يمكن استخدامه بعد ذلك حسب الرغبة بمجرد الضغط على الأيقونة المعنية، عبر شاشة اللمس الخاصة به. يقوم هذا التطبيق بوظيفة معينة، ويوفر العديد من الاستخدامات المختلفة التي تتراوح من الألعاب إلى المعلومات والشراء والحجوزات والاستماع إلى الموسيقى.. (L'application Smartphone présentation générale).

ونقصد بتطبيقات الهواتف الذكية مجموعة الخدمات التي تقدمها الهواتف الذكية، وهي عبارة عن برامج مصممة من شركات أو أشخاص متخصصين في صناعتها خارجة عن صناعة الهواتف الذكية، ويتم تنزيلها من معرض التطبيقات الموجود في الهاتف الذكي، وتكون إما مجانية أو مدفوعة، وتقدم هذه التطبيقات خدماتها للمشارك في شتى المجالات، كالتطبيقات الاجتماعية، الترفيهية، تطبيقات الألعاب، تطبيقات السياحة والسفر، التطبيقات الإخبارية، التعليمية، وغيرها.

#### د- الانفصال:

الانفصال لغة هو الانقطاع، "والفصل: الحاجز بين الشئين، فصل بينهما يفصل فصلا فانفصل، وفصلت الشئ فانفصل، أي قطعتة فانقطع... والانفصال مطاوع فصل" (ابن منظور، مج5، ص. 3422)

نقصد بالانفصال هنا الانقطاع الفعلي للمستخدمين عن هواتفهم الذكية لمدة من الزمن (مدة يومين في بحثي هذا)، بحيث لا يمكن للمبحوثين أن يتواصلوا مع أجهزتهم أثناء هذه الفترة.

#### 2-مستخدموا الهواتف الذكية وتطبيقاتها:

أصبح الهاتف الذكي يجسد تفاصيل حياتنا اليوم نغتمد عليه في كل تحركاتنا وأعمالنا نتصل به كجزء منا ليس كألة أو وسيلة تكنولوجية مستخدمة لأنه لصيق بنا نحمله في جيبنا، ليس كباقي الوسائل الأخرى مثل التلفزيون والكمبيوتر التي لا نستطيع حملها معنا في كل مكان وزمان، نصحو صباحا لنتصفح وننام وهو بأيدينا، فقد أصبح مثل أحد أعضائنا الجسدية لا يمكن أن نستغي عنه يربطنا به اتصال عاطفي، لقد أصبحت الهواتف الذكية أصحابنا الرقمية. لدينا علاقة حميمة مع هواتفنا الذكية التي تتفوق على فائدتها الفعلية (Reid 2018, p. 14)

فالتطبيقات التي ميزته تعتبر هي سبب هوسنا به، لأننا نتصل به ونتعرف على الأحداث والأخبار به، ونتصفح حساباتنا الإلكترونية وحتى البنكية به ونرسل به كل معلوماتنا وملفاتنا، ولذلك فقد غيرت هذه التطبيقات نظام حياتنا اليومي بشكل تدريجي، إن هاتفك وحالته وملحقاته التي تختارها توفر الكثير عنك.

إن أهم المشكلات التي تواجه مستخدمي تطبيقات الهواتف الذكية هي عدم إدراكهم لمدى التصاقهم وإدمانهم لهواتفهم الذكية، فغالبا يستهينون بوقت استخدامهم وكذا عدد المرات التي يلمسون فيها هواتفهم طوال اليوم. المهمة مقصودة أو غير مقصودة. فقد يقوم الفرد بإلغاء قفل الهاتف الذكي من أجل التحقق من رسالة بريد إلكتروني أو رسالة نصية (المهمة المقصودة) ، وبعد ذلك يدرك أنه قد انزلق بطريقة أو بأخرى إلى YouTube أو فايسبوك أو أنستغرام... (النشاط غير المقصود)، ليجد نفسه أنه قضى أغلب وقته في المهمة غير المقصودة دون أن يشعر. وحسب ميهالي Csikszent mihalyi فإننا نقضي وقتاً غير مخطط له على أجهزتنا بسبب الظاهرة المعروفة باسم "تجربة التدفق"، وحسبه هي حالة ذاتية تحدث للأشخاص عندما يندمجون تمامًا في شيء ما لدرجة نسيان الوقت والتعب وكل شيء آخر غير النشاط نفسه. وهو ما نشعره عندما نتعامل مع أحد تطبيقات الهواتف الذكية خاصة الاجتماعية منها، والسمة المميزة للتدفق هي المشاركة التجريبية المكثفة في نشاط ما لحظة بلحظة، حيث يتم سلب الانتباه بالكامل في المهمة التي تقوم بها، ويعمل الشخص بأقصى طاقته. وتشير الأبحاث إلى أن مستخدمي الهواتف الذكية هم بشكل خاص عرضة لتجارب التدفق بسبب التطبيقات المختلفة، وهذا يمكن أن يؤدي بسهولة إلى سلوكيات إلزامية أو حتى تسبب الإدمان. إن التفحص الدائم لهواتفنا لأسباب غير مقصودة، سواء كان ذلك من أجل الإشباع الاجتماعي أو من أجل الهروب من حالتنا المزاجية ومحيطنا، يؤدي إلى تجارب متدفقة تزيد من تعطينا للتفاعل والتحفيز، مما يخلق تلقائية في سلوكياتنا للهواتف الذكية غير المخطط لها. وهو فخ سهل الوقوع فيه عندما تكون أجهزتنا موجودة دائمًا ولا مفر منها (Reid 2018, p. 16)، وحسب مانوفيتش (Manovich) أن كل تطور تقني يصاحبه تطور عقلي والتطور العقلي في الاستخدام ينعكس على شكل سلوك اجتماعي يحاكي التقنية. (السعدي 2019، ص. 31)

تشير البحوث إلى أن أجهزتنا قد تؤثر علينا حتى عندما لا نستخدمها، فقد درست العديد من البحوث آثار "مجرد وجود" الهواتف الذكية، وفي إحدى الدراسات التي يشار إليها بفرضية "هجرة الأدمغة"، تبين أن امتلاك هاتف ذكي على مقربة من مستخدمه يقلل من قوة الدماغ. فمجرد وجود هاتف ذكي واحد يقلل من القدرات المعرفية المتاحة"، وأشارت دراسة أخرى إلى أن الفصل الكامل للمستخدمين عن الهواتف الذكية الخاصة بهم يسبب أيضا مشكلة. فقد تبين في دراسة أخرى أنه يزداد القلق عندما يغيب الجهاز - حتى عندما يكونون على علم بأن الجهاز سيعود في حوزتهم قريباً - وأصبح من يستخدم الجهاز بشكل مفرط أكثر قلقا مع مرور الوقت من أولئك الذين يستخدمونه بشكل أقل (Reid 2018, p. 18)

إن أحد الأسباب المهمة لهذه المشكلات هو الاستخدام الثابت لـ "اختراقات الدماغ"، والمعروفة أيضًا باسم التصميم الذي يسبب الإدمان، في التكنولوجيا التي نستخدمها. تم تصميم هذه "الاختراقات" لتثبيت "مشغلات" لا تعرفها عن وعي، ولكنها تخلق الرغبة في أن تكون متصلاً بالإنترنت، للتحقق من الإشعارات والبريد، أو التمرير إلى ما لا نهاية عبر قنوات الأخبار الاجتماعية (Rashid, Kenner 2019, p.4)

### 3- تجربة انفصال المستخدمين عن الهواتف الذكية وتطبيقاتها:

#### أ-توصيف التجربة:

في هذه التجربة قمت بفصل المبحوثين عن هاتفيهما أي أخذته مني لمدة يومين، لمحاولة معرفة مدى قدرتهما على التغلبي عنه لهذه المدة ورصد حياتهما من دونه، وخاصة أنهما يعيشان حالة اندماج مع أجهزتهما



وتمضيان أغلب وقتيهما فيه، وكانت هذه التجربة في نهاية الأسبوع: يعني يومي الخميس والجمعة بالاتفاق معهما وبمعايشة التجربة عن طريق الملاحظة بالمشاركة، حيث شاركتهما أنا كذلك التجربة بحيث يبقى الهاتف الذي فقط لاستقبال المكالمات، ويحكم أنهما لا يستخدمانه كثيرا في الاتصالات الهاتفية، فقد وصل إحداهما اتصال واحد والأخرى لا اتصال خلال هذين اليوميين، وكان الاتفاق أن يتخليا عنه لمدة يومين تتخللهما ليلتين، من أجل البحث فقط، قبلتا في البداية لكن في النهاية أخلتنا بالشرط ولم تكملا الليلة الثانية، فأصبحت مدة التجربة فقط يومين تتخللهما ليلة واحدة، يعني من الخميس صباحا إلى الجمعة بعد المغرب، وكانت التجربة في شهر رمضان.

في البداية عندما طرحت الفكرة عليهما لأول مرة لم يتقبلاها تماما، ثم أقتنعتهما بالأمر بعد حوار ونقاش حول الفكرة بأن تكون لهما كتحدٍ، وأنه فقط لمساعدتي في بحثي هذا، إضافة إلى أن الموضوع لن يتجاوز اليوميين، لكن بقيت الفكرة بالنسبة لهما صعبة جدا وقبلتا على مريض، وكنت قد طرحت عليهما الفكرة قبل أيام من تنفيذها على أساس أن يتم ذلك في نهاية الأسبوع أي في غير أيام الدراسة لسببين:

الأول: أن أيام الدراسة قد تحتاجه خاصة أنه أصبح أكثر وسيلة تواصل وتفاعل بين الطلبة فيما بينهم وبينهم وبين جامعاتهم وتخصصاتهم، إضافة إلى أنني لا أستطيع ملاحظة كل تحركاتهم أثناء ذلك. كما أن الدراسة في الأصل تشغلهم عن استخدامه يعني دون الحاجة لهذه التجربة.

ثانيا: أن نهاية الأسبوع هي فترة الراحة بالنسبة لهما وهي فترة الذروة في استخدام الهاتف، وبالتالي هي أفضل فترة لمعرفة مدى ارتباطهما بالهاتف أثناء ذلك.

في هذه الفترة أنا كذلك استغنيت على هاتفي لأضع نفسي معهما في التجربة، وأنا لست من جيلها، ولست مرتبطة بالهاتف الذي مثلها، إضافة إلى أنني في الأصل أحيانا تمر أيام دون أن أتصفح هاتفي إلا لاستقبال الاتصالات، بسبب انشغالاتي الأخرى، فأردت بذلك أن أضع نفسي كعينة ضابطة، لذلك فبالنسبة لي كانت التجربة عادية جدا ولم أشعر بأي مشكل في ذلك.

ب- الملاحظات المسجلة على المبحوثين خلال اليومين:

1. في اليوم الأول (الخميس): قررتا الخروج للتسوق صباحا حتى يملا وقت فراغهما -حسبهما- ويتجاوزا هذا الحرمان والانتظار. وبعد العودة نامتا لوقت طويل.
2. في الفترة المسائية انشغلنا بالأعمال المنزلية (الطبخ) تتخللهما محادثتهما المعمقة في تخصصاتهما، حيث اتفقتا على أن تشرح كل واحدة منهما مجال تخصصها للأخرى أو أن تعطي كل منهما بعض المعلومات عن تخصصها للأخرى، وفعلا قضتنا أكثر من ساعة في الحوار حول هذا الموضوع.
3. أما ليلا فسهرتا تتسامران وتتبادلان الحكايات والأحداث القديمة والمناقشات، وبين الفينة والأخرى تتذكران هاتفيهما، وكان مشكلهما المطروح دائما؛ كيف تنامان دون رؤية الهاتف، وقد كانت أصعب فترة بالنسبة لهما، لأن النهار أحيانا تشغلها الدراسة عنه -كما أشرت سابقا- وبالتالي فهما متعودتان على عدم استعماله الدائم أثناء النهار، لكن ليلا هو مؤنسهما الدائم والوحيد، كان تأثيرهما بعدم وجود الهاتف واضح من خلال تحسرها المستمر ومحاولة إقناعي بتسليمهما الهاتف ولو لبعض الدقائق.

4. في اليوم الثاني (الجمعة): قررنا أن نقوم بعملية تنظيف للمنزل حتى يضيء بعض الوقت -حسبهما-، أو تتجاوزا افتقادهما للهاتف، وبعد الانتهاء من عملية التنظيف نامتا لأكثر من ثلاث ساعات هربا من التفكير والانتظار.
5. وفي المساء عادتا إلى الطبخ بحكم أننا كنا في شهر رمضان، فهما غالبا يدخلان المطبخ في هذه الفترة لكن بهاتفيهما وليس دونه، بمعنى أنه مؤنسهما كذلك أثناء الطبخ.
6. بعد الإفطار خرقنا الاتفاق وطلبنا هاتفيهما بإلحاح بحجة أنهما يحتاجانه في أمورهم الدراسية خاصة وأنهما يدرسان السبت، ورغم محاولاتي بعدم منحهما إياه، إلا أنهما رفضتا تماما أن تستمرا في التجربة ليلية أخرى، خاصة أنها -كما أشرت سابقا- أصعب فترة بالنسبة لهما.
7. وبعد تسلمهما لهاتفيهما كانت فرحتهم بادية، عبرا فيها عن مدى فقدهما له وحبهما الشديد لهاتفيهما وكأنه جزء منهما، ودخلا مباشرة لفتح النت ثم تصفح حساباتهما على الشبكات الاجتماعية.

#### 4-نتائج التجربة:

##### أ-التأثيرات النفسية للانفصال:

1. شعورهما بالوحدة والفراغ لأنه مؤنسهما الوحيد ورفيقهما الدائم، وصديقهما المقرب -حسبهما-، فهو نوع من امتداد الذات لديهم\*، وحسب ويليام جيمس فإن الذات هي: "جميع الأشياء التي يمكن أن يلحقها المرء ببناء الملكية لتعبر عن ذاته، فلا ينطبق هذا فقط على جسده وقواه الروحانية، بل أيضا ملابسه ومنزله وزوجته وأطفاله". ويمكن أن يؤدي فقدان أي من هذه المكونات للذات الممتدة، إلى الشعور بالخسارة الكبيرة. ففي بدايات الطفولة مثلا يبكي الأطفال إذا فقدوا فجأة السكاته أو لعبتهم المفضلة، وهي الأغراض التي تصير جزءا من ذواتهم الممتدة. (موقع الجزيرة 2017).
- وعلى هذا فالهواتف اليوم تلعب دورًا مشابهاً، فشعور المبحوثين بالوحدة عند انفصالهما عن هاتفيهما جعل من الهاتف أحد مكونات ذاتهما الممتدة، لأنه أصبح جزءا من حياتهما، وفقدته يشعرهما بالخسارة الكبيرة، فقد كان صبرهما فقط؛ لأنه لمدة يومين وسيعود، وحسبهما أنه لا يمكن الانفصال عنه لأكثر من ذلك، وهو أمر مستحيل تقريبا في رأيهما.
- وبالتالي فإن الفرضية الأولى قد تحققت بهذا فشعورهما بالوحدة كان من أهم نتائج هذه التجربة.
2. القلق والاضطراب: فقد كان قلقهما واضحا من عدم وجود الهاتف، يؤدي بهما أحيانا إلى بعض المناوشات بينهما، ويتجهان أن ذلك بسبب انفصالهما عن هاتفيهما، لأنهما كانتا تمازحانتي أحيانا بأن أرجع لهما الهاتف لكي لا يحدث هذا الاضطراب، أو هذه المناوشات، وهو ما أشارت إليه دراسة أجريت في كينغز كوليغ في لندن شملت 41 ألف شابا وبحثت في "تأثيرات استعمالهم للهاتف الذكي"، حيث تبين أن شدة إدمان الشباب على الهاتف جعلتهم يشعرون "بالاضطراب" و"القلق" إن منعوا من استعماله بصفة مستمرة. وقد حذرت الدراسة من تأثير هذا الإدمان "الخطير" على صحة هؤلاء الشباب النفسية وعلى حياتهم، وأشار الباحثون إلى إن ربع الشباب أصبحوا متعلقين بالهواتف الذكية، ولا يستطيعون الاستغناء عنها، إلى درجة الإدمان. (كوغلان 2019)

3. تعرض المبحوثين إلى رهاب النوموفوبيا\*\* أي الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول، فمجرد طرح الفكرة عليهما في البداية جعلتهما تفكران فيها وفي عواقبها لأيام، ويتخيلان هذا التحدي بالنسبة لهما كيف يستطيعان ذلك، يتناقشان في الأمر كل يوم؛ من يوم الأحد إلى الأربعاء ويستفسران كيف ستمر هذه الأيام وكيف يقضيان وقتها خلالها، يتساءلان هل يمكنها ذلك، حتى شعرت وكأنني طلبت أن يتخليا عن عينيهما لمدة يومين، في كل وقت يتساءلان كيف ستكون التجربة، ويطلبان مني إن كان هناك إمكانية تعديل زمن التجربة ليوم واحد فقط، أو أن أبحث عن أشخاص آخرين غيرهما. وكان تخوفهما الأكبر حسبهما هو فترة الليل كيف يمكن تجاوزها دون هاتف هل تنامان باكرا أم تبحثان عن ما يشغلها في تلك الفترة أم ماذا؟.
4. الشعور بالإحباط والملل، فعادة ما كان الهاتف يملاً وقت فراغهما ويلجآن له عند شعورهما بالإحباط أو الملل ليرفهان عن نفسيهما، وكذا للهروب من المواقف المزعجة أو المحرجة في علاقاتهما الاجتماعية.

#### ب-النتائج السلوكية للانفصال:

1. أصبحنا أكثر اجتماعية ودارت بينهما حوارات عديدة، وحتى مع الآخرين أصبحنا نجلسان للحديث معهم، بعدما كنا منغلقتين غالباً في غرفتهما كل منهما على هاتفها، فالهاتف كان عائقاً اجتماعياً يبعدهما عن الواقع الاجتماعي ليدخلها في الواقع الافتراضي، لدرجة أنهما أحياناً كانتا تتحاوران من خلال الرسائل النصية، وهما في نفس الغرفة، وأحياناً أخرى حتى بالاتصال الصوتي وهما في غرفتين متجاورتين، لذلك انفصلتا عن الهاتف جعلهما يعودان إلى طبيعتهما الإنساني وهو الاجتماعية الواقعية، ويستمتعان بذلك من خلال نسيانها للتجربة أثناء دخولهما في حوار مع أفراد الأسرة.
- وعلى هذا فقد تحققت الفرضية الثانية كذلك، فالانفصال عن الهاتف الذكي يعود للإنسان إلى أصله ويجعله أكثر اجتماعية وتواصل حقيقياً مع الأفراد المحيطين به.
2. الخمول وعدم الرغبة بالقيام بأي نشاط بدني إلا لملأ الفراغ. وهذا انعكس في كثرة نومهما خلال هذين اليومين، مع أنهما قبلاً كانتا أقل نوماً، أكثر سهرًا خاصة. فالشعور بالإحباط يؤدي عادة إلى الخمول.
3. ما لاحظته خلال هذه التجربة أن المبحوثين لم تشاهدا التلفزيون تماماً خلال هذه التجربة أو أي وسيلة إعلامية أخرى، وكنت أفترض أنهما سيحاولان ملأ الفراغ الذي تركه الهاتف بالتلفزيون، لكن لم تخطر لهما الفكرة بتاتا ولم يفتحا التلفاز ولو لدقائق، وهذا يدل على أن الهاتف قد أثر بشكل كبير جداً على وسائل الإعلام الأخرى حتى في غير وجوده، وبسؤالهما للسبب، ردتا بأنهما لم يصبح من اهتماماتهن بتاتا، لا يوجد ما يجذبهما فيه، كل شيء موجود في الهاتف، إضافة إلى أنه ممل حسبهما ولا طاقة لهما لمتابعة برنامج أو أي شيء لمدة طويلة تعودتا على الدقائق القليلة لمتابعة ما يريدان. رغم أنهما نشأتا على التلفاز وكانتا مدمنتين عليه حسبهما في فترة الصغر إلى سن الـ18، أي بعد دخولهما الجامعة وامتلاكهما للهاتف الذكي، عوضهما عن التلفزيون ثم قضى عليه بالوقت وأصبح لا يجذبهما تماماً، ورغم حبهما لمشاهدة الأفلام إلا أنهما يفضلان متابعتها على الهاتف؛ لأنه يتميز بالمرونة عن التلفزيون، لا ترتبط مشاهدته بوقت معين ولا المكان ولا الوقت، وبذلك لم تتحقق هذه الفرضية ولم تتجها لمشاهدة التلفزيون لتعويض هذا الفراغ.
4. عدم اهتمام المبحوثين بهوايتهما أثناء هذه الفترة، رغم أنهما قبل التجربة؛ عادة ما تقتطعان بعض الوقت -وهما منمكنتان على الهاتف- من أجل صقل هوايتهما، وبذلك لم تتحقق الفرضية الأخيرة كذلك،

وأثر الانفصال سلبيًا على هوياتهما، ويمكن تفسير ذلك بما أشرت إليه في النتيجة السابقة وهو حالة الخمول وعدم الرغبة في القيام بأي نشاط، والتي صاحبتها أثناء تجربة الانفصال، وبالتالي فقد أثر ذلك سلبيًا على نشاطاتهما الأخرى.

ج- إجابة المبحوثين عن الأسئلة الموجبة لهما في تجربة الانفصال:

1. في سؤال لهما عن التطبيقات التي افتقدها أكثر: أشارتا مباشرة إلى التطبيقات الاجتماعية بالدرجة الأولى، وجاء ترتيبهما لها حسب درجة الافتقاد كالآتي:  
الأنستغرام في البداية، لأنه حسبهما يتم تصفحه على الأقل عشر 10 مرات في اليوم، لأنهما تتابعان فيه اهتماماتهن المهنية (الرسم والتصوير..)، والثاني كان التيك توك، فهما متابعتان بشكل دائم لكل الفيديوهات التي تعرض فيه. ثم اليوتيوب، ثم الفايسبوك، ثم تطبيقات التواصل الأخرى الواتس أب، الماسنجر والفايبر.  
بعد تطبيقات الشبكات؛ كان اهتمامهما بالدرجة الثانية بتطبيقات التصوير والمونتاج وغيرهما، فكان السناپ شات في مقدمتها، خاصة أن التصوير بالنسبة لهما هو عبارة عن هواية، ثم تطبيقات المونتاج والفوتوشوب، لتعديل الصور وتصحيحها، ومن بينها: Pinterst. Literoom. Inshot.  
2. هل يمكن إعادة التجربة مرة أخرى؟ جاءت إجابتهما:

نعم يمكن لكن ليس لفترة طويلة، وتكون في غير فترة الدراسة أو في فترة راحة، بحيث لا تكون هناك التزامات مرتبطة بالهاتف، لأنه حسبهما هذه التجربة منحتهما فرصة كسر حاجز الخوف الذي يعتريهما دائما من فكرة هذه التجربة، أما اشتراطهما أن تكون في فترة راحة لأنه يربطهما بالدراسة والعمل وغيرها...، فهذا يدل على أن الهاتف قد أصبح وسيلة مهمة في حياتنا مرتبطة بالتزاماتنا اليومية، لم يبق فقط وسيلة للترفيه، بل تجاوزه إلى كونه وسيلة حياة.

3. ماذا يربطكم بالهاتف الذكي: الهاتف في حد ذاته، أم اتصاله بالإنترنت وما يصاحبها من تطبيقات؟

على حد تعبيرهما فإن ارتباطهما بالهاتف للهاتف في حد ذاته وليس فقط بسبب الإنترنت، صحيح أن الإنترنت هي الحافز الأكبر فيه، إلا أن مجرد وجوده حتى ولو دون أنترنت يشعرهما بالارتياح، لأن هناك تطبيقات تعمل دون أنترنت وهي تطبيقات مهمة بالنسبة لهن، إحداهما قالت أنها مرتبطة بالإنترنت بنسبة 60 %، و40% بالهاتف، والثانية مرتبطة بالإنترنت بنسبة 70%، و30% بالهاتف، فحسبهما مجرد وجود الهاتف يحقق توازنهن النفسي، يعني بإمكانهم الاستغناء عن النت لمدة أطول في وجود الهاتف.

4. ماذا لو أصدر قرار بالتخلي أو توقيف الهواتف الذكية في العالم لأسباب ما؟

هذا مستحيل سنقوم بحرب عالمية غير مقبولة الفكرة تماما، لأن حياتنا كلها متعلقة به، ولا يمكن أن نعيش بدونها، لو أخذ منا قد نموت، مجرد طرح هذه الفكرة أشعرنا بالهلع ليس الخوف فقط.

5. ماذا لو قيل لكم أن استخدامكم لمدة أسبوع يقتل صاحبه؟

أعيش به حتى أموت وانتهى، لأن الحياة من دونها هي الموت وبالتالي نفس النتيجة.

6. لماذا؟

لأن الهاتف الذكي هو الشيء الوحيد الجميل في حياتنا، فلو كنا نعيش حياة رفاهية ربما نستغني عنه (وحياة الرفاهية بالنسبة لهم السفر والسيارات والسياحة و...)، وهذا بسبب ما تروج له الشبكات الاجتماعية عموماً، خاصة حياة المشهورين.

7. ما هو شعوركما بعد استرجاع هاتفيكما؟

بعد استرجاعه نشعر بأن روحنا رجعت لجسدنا حسب تعبيرهما، كأنهما كانتا ميتتين وتم إحياءهما بالهاتف، قالت إحداهما الآن فقط أصبحت إنسان عادي.

خاتمة:

إن فكرة انفصالنا عن هواتفنا الذكية هي في حد ذاتها تحد لا يتسنى لكل مستخدم أن يفعله، لأننا تعودنا على هذه الوسيلة في نشاطاتنا اليومية وقد لا نشعر بأننا مرتبطون بها بشكل غير اعتيادي، إلا بتجربة الانفصال عنها، لقد أوضحت هذه التجربة أن مستخدمي الهواتف الذكية لا يمكنهم الانفصال عنها بشكل دائم، قد يكون لفترة وجيزة جداً كل حسب مدى اعتياده عليه، إلا أنه في الغالب لا يمكن الاستغناء عنها نهائياً، لأنه استطاع وفي فترة وجيزة أن يربطنا به بشكل غير مسبوق، نظراً لمميزاته التي فاقت كل الوسائل الأخرى، بتطبيقاته التي شملت وسائل الإعلام والاتصال والمعاملات ودخل حتى في مجال العمل وكل مستلزمات الحياة اليومية.

إن فكرة الانفصال عن الهاتف الذكي والتطبيقات التي يحملها، قد تؤدي بالمستخدم إلى أن يدخل في حالة خوف وهلع منها، وتنفيذها فعلياً يؤدي بالمستخدم إلى الشعور بالقلق والاضطراب النفسي، والإحباط الذي يؤدي إلى الخمول، كما أنه يؤدي بالفرد إلى الشعور بالوحدة كونه أصبح الملازم الأول وأحياناً الوحيد لمستخدميه، يعيش معنا في كل حالاتنا وفي جميع أماكن تواجدنا وكأنه جزء من جسمنا، وهذا ما لم يحدث مع أي شيء أو وسيلة أخرى، فهو الشيء الوحيد الخارج عن جسم الإنسان لكن ملازم له.

الهوامش:

\* يتشكل شعورنا بالذات بينما لا نزال في الأرحام، ويتسارع تطور الذات بعد الولادة، ففي البداية يتعلق المولود الجديد بمصدر الرعاية الرئيس (الأم والأب في الغالب) ثم تعلق لاحقاً بالأشياء، ليحصل على ما يطلق عليه "الذات الممتدة".

\*\* النوموفوبيا هي اختصار لـ No-Mobile-Phone-Phobia: وهي حالة القلق من فقدان الهاتف الذكي سواء بنسيانه في مكان ما، أم تعطله عن العمل أم الاتصال أم السير بدونه، وكذلك فقدان الاتصال بالشبكة، والذي قد يسبب حالة من عدم الارتياح والقلق والعصبية والخوف الناتج عند المستخدم وما يصاحب ذلك من مظاهر سلوكية، نفسية واجتماعية". أنظر (محمد 2019، ص. 771)

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- 1- ابن منظور (د. ت). لسان العرب. القاهرة. دار المعارف.
- 2- أنجريس، موريس (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات علمية. ترجمة: بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سيعون. الجزائر: دار القصة.

- 3- بن مرسللي، أحمد (2010). مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 4- بوعون، أحمد وبلوصيف، الطيب. (2020). استخدام تطبيقات صحافة الموبايل Mojo وتأثيراتها على الأداء الإعلامي في الجزائر: دراسة ميدانية في إذاعة سطيف الجهوية. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. 440-424. (3)11.
- 5- الدعوي، غالب كاظم جواد. (2017). الإعلام الجديد اعتمادية متصاعدة - ووسائل متجددة. الأردن: دار أمجد.
- 6- زقوت، هشام سمير. (2016). استخدام الصحفيين الفلسطينيين لتطبيقات التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية. رسالة ماجستير في الصحافة غير منشورة، الجامعة الإسلامية: غزة.
- 7- السعدي، مؤيد. (2019). الاندماج الاتصالي في الإعلام الجديد. الجزائر: ألقا للوثائق.
- 8- شقرة، علي خليل. (2014). الإعلام الجديد، شبكات التواصل الاجتماعي. عمان: دار أسامة.
- 9- عبد الحميد، محمد. (2000). البحث العلمي في الدراسات الإعلامية. القاهرة: عالم الكتب.
- 10- عبد السلام، محمد. (2020). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية. مكتبة نور.
- 11- محمد، هبة محمود. (2019). دور الوحدة النفسية والسعادة الشخصية والاندفاعية وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات نفسية. 29 (4). 761. 831.

#### المراجع الأجنبية:

- 1- Rashid, Imran and Kenner, Soren. (2019). Offline; Free Your Mind from Smartphone and Social Media Stress. United Kingdom : John Wiley.
- 2- Reid, Alan J. (2018). The Smartphone Paradox; Our Ruinous Dependency in the Device Age. Switzerland: Palgrave Macmillan, Springer Nature.

#### المواقع الإلكترونية:

- 1- كوغلان، شون . (30 نوفمبر/ تشرين الثاني 2019). ماذا تعرف عن مخاطر إدمان الهواتف الذكية،، تم تصفح الموقع في 30 ماي 2021 <https://bbc.in/396onGb>.
- 2- موقع الجزيرة. (17 /11 /2017). كيف فسر علم النفس إدماننا على الهواتف؟. تم تصفح الموقع: 30 ماي 2021 <https://bit.ly/3tHPWzI>.
- 3- L'application Smartphone : présentation générale <https://bit.ly/394GhZY>
- 4- Nguyen, Tuan C. (June 25, 2019). The Brief History of Smartphones. The site has been browsed 22/11/2019. <https://bit.ly/3hAjCcD>