

تقويم وتصنيف مدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية في الوسط التربوي

م . د فارس حسن عبد الجبار مديرة تربية البصرة

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى وضع تقويم وتصنيف شامل لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية لاستخدام الأجهزة الذكية في ضوء توصيات الجمعية الطبية الأمريكية ، وتأتي أهمية الدراسة في كونها دراسة محلية لمدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية لطلبة المدارس قيد الدراسة ومقارنة البيانات بمعايير عالمية بغية الوقوف والتعرف على مدى الاختلاف والتباين والنسب المختلفة في ضوء المعايير والتوصيات المذكورة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي إذ بلغ مجموع العينة لمرحلة الدراسة المتوسطة (900) طالب وبنسبة (28 %) ، ومرحلة الدراسة الإعدادية (900) بنسبة (30 %) من مختلف مدارس محافظة البصرة.

Evaluation and classification of the duration of using smart devices watches for the intermediate and preparatory school stages, according to the recommendations of the American Medical Association in the educational community

Abstract

This study aimed to develop a comprehensive evaluation and classification for the intermediate and preparatory stages of the use of smart devices in the light of the recommendations of the American Medical Association, and the importance of the study is that it is a local study of the duration of the use of smart devices watches for school students under study and compare the data with international standards in order to stand and identify the extent of difference, variance and ratios The researcher used the descriptive approach, as the total sample for the middle school stage was (900) students at a rate of (28%), and the preparatory study stage (900) by (30%) from the various schools in Basra Governorate.

1 - التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

أن التطور الذي طرأ على البشرية، ألقى بضلالة على جميع مرافق الحياة، إذ شمل مختلف النواحي وخاصة التعليمية والاجتماعية منها، و لاشك أن صقل الإنسان منذ ولادته يتطلب إعداده إعداد يواكب تحديات الحياة بغية الاندماج واخذ مصادر المعرفة بشكلها الصحيح .

وتأسيساً على حقيقة أن الأطفال والمراهقين في مختلف النواحي والمرحلة الدراسية هم عماد المستقبل ، كأن يجب أن يكون لهم عناية خاصة ولعقولهم اهتمام بالغ الأهمية ، إذ أن الطفولة تعتبر أهم مراحل البناء الفكري غير أنها حساسة جدا في ضوء التطور الهائل في تكنولوجيا الهواتف الذكية لما تمتلك من فوائد ومزايا تجعل حياتنا أسهل فأنها سبب ذو حدين ولها من السلبيات الكثيرة فالإفراط في استخدام الهواتف والأجهزة الذكية قد يترتب عليها العديد من المخاطر الصحية والنفسية فضلا عن تفاهم حالات العزلة والاكتئاب كما أنها سبب من أسباب الانطوائية والعنف بالإضافة على أثرها في الحالة الاجتماعية .

عليه ارتأينا أن نسلط الضوء وفق خطوات منطقية وبحثية في ظل اختيار الأسلوب والمنهج المناسبين فجاءت دراستنا هذه التي تهتم بدراسة وتقويم لمدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية .

كما نجد من الأهمية بمكان دراسة موضوع البحث في ضوء تصنيف عينه الدراسة لمرحلتها الدراسية المتوسطة والإعدادية وتطبيقه وفقاً للتوصيات المذكورة لمعرفة تصنيف عينه البحث قيد الدراسة يقية الوقوف على التغيرات الحادثة من جراء الفرط الالكتروني لاستخدام الأجهزة الذكية والمخاطر الصحية والعقلية .

1-2 مشكلة الدراسة

ما يعضد مشكلة الدراسة بأن " الارتفاع المطرد لاستخدام الأطفال والمراهقين الهواتف الذكية تضاعفت المشكلات المرتبطة بالحالات الصحية والعقلية ، ومع ملاحظة العلماء والمختصين لذلك الزيادة جاءت توصيات الجمعية الأمريكية الطبية وتحديد ساعات استخدام الأجهزة الذكية التي تناولت فيها ضوابط الاستخدام ومحاذير الاستخدام السلبي الذي قد يصل حد الإدمان الالكتروني".

من هنا تتجلى مشكلة البحث والدراسة في تقويم ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية وحسب المراحل الدراسية بالإضافة إلى تصنيف شامل لعينة البحث ، وبهذا تكون قد صنفنا نسب الطلبة وبيان مدى الاختلاف والتباين في ضوء التوصيات والمعايير التي جاءت بها الجمعية الأمريكية الطبية، سعياً منا لتقديم ما هو مفيد من خلال التوعية بقواعد الاستخدام للأجهزة الذكية في الوسط التربوي لكي يتمكن القائمين على هاذ الوسط الحيوي من مشرفين ومدرسين وأولياء الأمور في مواجهة التحديات والحد من خطورتها .

3-1 هدف البحث

- 1- تقويم مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية بدلالة توصيات الأكاديمية الطبية الأمريكية .
- 2- تصنيف ومقارنة عينة الدراسة بمعيار وتوصيات الأكاديمية الطبية الأمريكية واستبانته البحث قيد (قيد الدراسة)

4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طلاب بعض المدارس في محافظة البصرة لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية .

- 1-4-2 المجال المكاني : بعض المدارس المشمولة بالدراسة

- 1-4-3 المجال الزماني : الفترة من 15 / 12 / 2020 م إلى 15 / 2 / 2021 م

- 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث وأهدافه الدراسية .

2-2 مجتمع الدراسة وعينه البحث

تكون مجتمع البحث من مدارس محافظة البصرة للمرحلة المتوسطة التي بلغت (30) مدرسة مثلت مجتمع البحث ثم قام الباحث باختيار عينه من هذه المدارس وكان عددها (15) مدرسة إذ شكلت نسبة (50)

(%) ، أما عينة البحث فقد اختار الباحث (900) طالب من أصل (3200) شكلوا نسبة مئوية (28.12%) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أما النسبة لعينة البحث للمرحلة الإعدادية فقد تم اختيار (20) مدرسة إعدادية مثلت مجتمع البحث ثم قام الباحث باختيار عينة من هذه المدارس وكان عددها (10) مدارس مثلت عينة مئوية مقدارها (50%) وقد كان مجموع طلبة هذه المدارس العشرة (3000) طالب ، ثم قام الباحث باختيار عينة عشوائية بلغت (900) وبنسبة مئوية (30%).

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- المصادر والمراجع العلمية وشبكة الأنترنت .

2- جهاز لابتوب عدد (1) .

3- حاسبة الكترونية.

4- استخارة معلومات معدة لغرض معرفة عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية .

5- المقابلة الشخصية(*)

2-4 القياسات والاختبارات المستعملة في البحث

2-4-1 القياسات المستخدمة في البحث

أولاً: استبانة المعلومات

تم الاعتماد على استبانة مقننة بغية الحصول على البيانات والمعلومات من قبل عينة الدراسة حول موضوع البحث والمتعلقة بعدد ساعات ومدة استخدام الأجهزة الذكية ، وبعض الأسئلة المتعلقة بموضوع الدراسة ، علما يتم ملئ هذه الاستبانة من خلال التعاون مع ولي أمر الطالب ، حيث تكون هذه المعلومات بمنتهى السرية والمحافظة عليها .

* ملحق (1)

ثانيا : إجراءات الصدق والثبات والموضوعية (الأسس العلمية) تمثلت :

1 - صدق أداة القياس تمثلت إجراءات الصدق في عرض استمارة الاستبانة على مجموعة من الخبراء والاكاديمين(*) إذ تمت مراعاة عدد من الملاحظات التي أبدوها ومنها : تقليل عدد الأسئلة ، وإضافة بعض الأسئلة وإضافة بعض الخيارات في الأسئلة متعددة الاختيارات حتى وصلت الاستمارة إلى صورتها النهائية التي تم توزيعها على عينه البحث . وبهذه الطريقة تم الحصول على الصدق الظاهري وهو نوع من أنواع صدق محتوى أو ما "يعرف بالتفكير الناقد والخبرة الذاتية بأن وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا " (رضوان : 2006 : 221).

2- ثبات أداة القياس : ولقياس الثبات اختار الباحث طريقة الاستقرار التي تشير إلى اتقاق النتائج من خلال القياس على مرتين ، حيث تم اختيار (20) طالبا من خارج عينه البحث أجابوا على الاستبانة ، ثم إعادة الإجابة بعد مرور أسبوعين وتم حساب معامل الاستقرار بين إجابات العينة لـ (20) طالبا في الإعادة، وبين إجاباتهم هم أنفسهم في تطبيق الاستبانة الفعلي وبمقارنه الإجابات تم حساب معامل الاستقرار بالنسبة لكل عينه البحث حسب معادله هولستي.

$$\text{معامل الاستقرار} = \frac{X2 \text{ عدد الحالات المتفق عليها}}{\text{الحالات الاصلية} + \text{الحالات المدة}}$$

ومن خلال تطبيق المعادلة توصل الباحث إلى أن معامل الثبات وصل إلى 85% وهي نسبة ثبات عالية .

3- موضوعية أداة القياس: لقياس الموضوعية فمن خلال النتائج المحتسبة لحساب (الصدق والثبات) يبين أنهما يتمتعان بدرجة عالية لاسيما " أن الاختيار الذي يحقق الصدق والثبات يعيدان ذات موضوعية عالية " (العبد : 2008 : 135).

ثالثا : معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية

يتم تقويم وتصنيف عينه الدراسة (قيد البحث) بدلالة معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية أدناه .

جدول (1) توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول استخدام الأجهزة الذكية

| العمر سنوات | المدة | مشاهدة التلفزيون | الأجهزة الذكية | العاب الفيديو |
|-------------|-------|------------------|----------------|---------------|
|-------------|-------|------------------|----------------|---------------|

- ملحق (2)*

| بأنواعها | | | | |
|----------|---------|---------|-------------|-------|
| لا يسمح | لا يسمح | لا يسمح | لا يسمح لها | 2-0 |
| لا يسمح | لا يسمح | نعم | ساعة يوميا | 5-3 |
| لا يسمح | لا يسمح | نعم | ساعتين | 12-6 |
| نعم | نعم | نعم | ساعتين | 18-13 |

اقل من سنتين لا يسمح باستخدامها

من 3-5 سنوات ساعة يوميا

6-18 ساعتين يوميا

3-5 التجربة الاستطلاعية

وصولاً لمتطلبات البحث العلمي الدقيق أجريت تجربة استطلاعية في إحدى المدارس المشمولة بالدراسة على عينه قوامها (20) طالبا خارج عينه البحث ومن مختلف المراحل الدراسية (قيد البحث) وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وقد كانت خطوات التجربة وفق آلية متسلسلة إذ تم اعتمادها في التجربة الرئيسية بغية تحقيق الجوانب العلمية وكأن الهدف من ذلك :

1 - التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في البحث .

2- إكساب فريق العمل الخبرة خلال التجربة .

3- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ التجربة الرئيسية .

3-6 التجربة الرئيسية

بعد تهيئة الأجهزة والأدوات واستعداد أفراد العينة تم البدء في تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 15 / 12 / 2020 م إذ تم توزيع الاستبانة على الطلبة وحسب المراحل الدراسية ، إذ تمت جميع الإجراءات بتواجد فريق العمل المساعد^(*) إذ انتهت جميع الإجراءات المشار إليها بتاريخ 15 / 2 / 2021 م .

* - وليد كاظم بدن 2- عباس احمد 3- ستار جبر بوشي / مدرسي في مديرية تربية البصرة

3- 7 الوسائل الإحصائية

تمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver 21 ، مع الاستعانة بمصدر علمي لشرح المعاني.

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج لتقويم مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة المتوسطة بأعمار (12-15) سنة

جدول (2)

يبين عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة المتوسطة بأعمار (12-15) سنة وفق معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية، وحسب المراحل .

| سنة 13 - 12 | | | | | |
|-----------------------------|-----------|------|------|---------------|---------------|
| متطلبات الدراسة | \bar{X} | S ± | Sd± | أعلى قيمة Max | أدنى قيمة Min |
| عدد الساعات المستخدمة يوميا | 3 | 1.10 | 0.42 | 5 | 2 |
| سنة 14 - 13 | | | | | |
| متطلبات الدراسة | \bar{X} | S ± | Sd± | أعلى قيمة Max | أدنى قيمة Min |
| عدد الساعات المستخدمة يوميا | 3-30 | 1.36 | 0.45 | 5-30 | 3 |
| سنة 15 - 14 | | | | | |
| متطلبات الدراسة | \bar{X} | S ± | Sd± | أعلى قيمة Max | أدنى قيمة Min |
| عدد الساعات المستخدمة يوميا | 4 | 1.56 | 0.38 | 6 | 2.30 |

4- 2 عرض وتحليل النتائج لتقويم مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15 - 18) سنة .

جدول (3)

يبين عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15 - 18) سنة وفق معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية وحسب المراحل

| 15-16 سنة | | | | | |
|-----------------------------|-----------|------|------|---------------|---------------|
| متطلبات الدراسة | \bar{X} | S ± | Sd± | أعلى قيمة Max | أدنى قيمة Min |
| عدد الساعات المستخدمة يوميا | 2.30 | 1.14 | 0.32 | 5.30 | 2 |
| 16-17 سنة | | | | | |
| متطلبات الدراسة | \bar{X} | S ± | Sd± | أعلى قيمة Max | أدنى قيمة Min |
| عدد الساعات المستخدمة يوميا | 4 | 1.12 | 0.48 | 5 | 3 |
| 17-18 سنة | | | | | |
| متطلبات الدراسة | \bar{X} | S ± | Sd± | أعلى قيمة Max | أدنى قيمة Min |
| عدد الساعات المستخدمة يوميا | 4.30 | 1.63 | 0.23 | 6.30 | 2 |

4-3 عرض وتحليل ومناقشة تصنيف مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة

الدراسة المتوسطة بأعمار (12 - 15) سنة

جدول (4)

يبين تصنيف مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة الدراسة المتوسطة بأعمار (

12 - 15) سنة

| التصنيف العام | درجة المخاطر الصحية والنفسية | النسب المئوية الدنيا | النسب المئوية العليا | فقرات الاستبانة |
|---|------------------------------|--|--|--|
| زيادة في عدد الساعات يوميا بنسبة اكبر مما تسمح به توصيات الجمعية الطبية الأمريكية مع وجود مخاطر صحية ونفسية متوسط إلى عالية | عالية | 25% يستخدم الأجهزة الذكية ساعتان يوميا | 75% يستخدم الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات يوميا | حصلت الفقرة (1) على نسب مختلفة (كم عدد ساعات التي يقضيها طفلك في استخدام الأجهزة الذكية |
| | عالية إلى متوسطة | 35% الأمر طبيعي | 65% منعزل | حصلت الفقرة (2) على نسب مختلفة (كيف تقييم طفلك اجتماعيا) |
| | عالية | 30% خجول | 70% عنيد قليل الحركة | حصلت الفقرة (3) على نسب مختلفة (هل لاحظت سلوكيات غير مستحبة) |
| | عالية جدا | 20% صداع ومشاكل في النظر | 80% تأخير في الاستيقاظ من النوم | حصلت الفقرة (4) على نسب مختلفة (هل هناك تأثيرات صحية ونفسية لدى طفلك او يعاني من مشاكل) |
| | متوسطة إلى عالية | 32% تناول وجباته الغذائية بانتظام | 65% التأخر عن تناول وجباته الغذائية بانتظام | حصلت الفقرة (5) على نسب مختلفة (هل استخدم طفلك الأجهزة الذكية تبعده او تأخره عن تناول وجباته الغذائية بانتظام) |
| | عالية | 25% لا يوجد تأثير | 75% تأثير الأجهزة في التحصيل العلمي | حصلت الفقرة (6) على نسب مختلفة (هل هناك تأثير من جراء استخدام الأجهزة الذكية في الدراسة او تحصيل العلمي) |
| | عالية | 31% لا يوجد إدمان | 69% إدمان على الأجهزة الذكية | حصلت الفقرة (7) على نسب مختلفة (هل تلاحظ إدمان طفلك في استخدام هذه الأجهزة) |
| | عالية | 30% توجد متابعة | 70% عدم متابعة الأطفال | حصلت الفقرة (8) على نسب مختلفة (هل تتابع بشكل مستمر نوعية البرامج والألعاب التي يستخدمها طفلك) |
| | عالية جدا | 20% لا يوجد مشاكل في النوم | 80% يواجه الطفل مشاكل بالنوم | حصلت الفقرة (9) على نسب مختلفة (هل يواجه طفلك مشاكل بالنوم من جراء استخدام الأجهزة الذكية) |
| | عالية | 27% يمكن الاستغناء | 73% لا يمكن الاستغناء | حصلت الفقرة (10) على نسب مختلفة (هل يستطيع طفلك الاستغناء عن الهاتف) |

4-4 عرض وتحليل ومناقشة تصنيف مدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15-18) سنة.

جدول (5)

يبين تصنيف مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15-18) سنة

| التصنيف العام | درجة المخاطر الصحية والنفسية | النسب المئوية الدنيا | النسب المئوية العليا | فقرات الاستبانة |
|---|------------------------------|--|--|--|
| زيادة في عدد الساعات يوميا بنسبة اكبر مما تسمح به توصيات الجمعية الطبية الأمريكية مع وجود مخاطر صحية ونفسية متوسط إلى عالية | عالية | 23% يستخدم الأجهزة الذكية ساعتان يوميا | 77% يستخدم الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات يوميا | حصلت الفقرة (1) على نسب مختلفة (كم عدد ساعات التي يقضيها طفلك في استخدام الأجهزة الذكية |
| | متوسطة | 40% الأمر طبيعي | 60% منزل | حصلت الفقرة (2) على نسب مختلفة (كيف تقييم طفلك اجتماعيا) |
| | عالية | 25% خجول | 75% عنيد قليل الحركة | حصلت الفقرة (3) على نسب مختلفة (هل لاحظت سلوكيات غير مستحبة) |
| | عالية | 30% صداع ومشاكل في النظر | 70% تأخير في الاستيقاظ من النوم | حصلت الفقرة (4) على نسب مختلفة (هل هناك تأثيرات صحية ونفسية لدى طفلك او يعاني من مشاكل) |
| | متوسطة إلى عالية | 35% تناول وجباته الغذائية بانتظام | 65% التأخر عن تناول وجباته الغذائية بانتظام | حصلت الفقرة (5) على نسب مختلفة (هل استخدم طفلك الأجهزة الذكية تبعده او تأخره عن تناول وجباته الغذائية بانتظام) |
| | عالية | 28% لا يوجد تأثير | 72% تأثير الأجهزة في التحصيل العلمي | حصلت الفقرة (6) على نسب مختلفة (هل هناك تأثير من جراء استخدام الأجهزة الذكية في الدراسة او تحصيل العلمي) |
| | عالية | 22% لا يوجد إدمان | 78% إدمان على الأجهزة الذكية | حصلت الفقرة (7) على نسب مختلفة (هل تلاحظ إدمان طفلك في استخدام هذه الأجهزة) |
| | عالية | 23% توجد متابعة | 77% عدم متابعة الأطفال | حصلت الفقرة (8) على نسب مختلفة (هل تتابع بشكل مستمر نوعية البرامج والألعاب التي يستخدمها طفلك) |
| | عالية | 25% لا يوجد مشاكل في النوم | 75% يواجه الطفل مشاكل بالنوم | حصلت الفقرة (9) على نسب مختلفة (هل يواجه طفلك مشاكل بالنوم من جراء استخدام الأجهزة الذكية |
| | عالية | 15% يمكن الاستغناء | 85% لا يمكن الاستغناء | حصلت الفقرة (10) على نسب مختلفة (هل يستطيع طفلك الاستغناء عن الهاتف) |

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) ، (3) ، (4) ، (5) يلاحظ أن تقييم الطلبة لـ (المراحل الدراسية المتوسطة والإعدادية) وفقاً لمعايير وتوصيات الجمعية الطبية الأمريكية

أما المعلومات والبيانات التي تم الحصول عليها وفقاً لاستمارة الاستبانة يتضح أن العدد الأكبر والنسبة المئوية العليا كانت تدل على زيادة في عدد الساعات اليومية بنسبة أكبر مما تسمح به التوصيات مع وجود مخاطر صحية ونفسية بمستوى متوسط إلى عالية ، وهي مؤشرات ذي مخاطر صحية على الأطفال والمراهقين من الناحية العقلية والنفسية والتفكير والتحصيل الدراسي.

فقد أشارت دراسة أجرتها هيئة (Rmc) المختصة في بحوث والاستشارات التقنية بأن ما يزد عن 60% من طلبة المدارس أن إدمانهم للهواتف الذكية صار شيئاً إلى درجة أنهم لا يستطيعون العيش بدونها ، كما أن 73% ممن جرى استجوابهم أن الهواتف الذكية أثرت على صحتهم العقلية والنفسية، فضلاً عن المشاكل الصحية الناتجة عن استخدام الهاتف الذكي تتراوح بين الإصابة بتراجع البصر والصداع والأرق ، وأن الهاتف الذكي هو آخر ما يطلع عليه 80% من المستجوبين قبل أن يخلدوا إلى النوم.

كما وجد باحثون أن المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (14 - 17) سنة أكثر عرضه لهذه الآثار السلبية مشيرين إلى أن السلبيات تكون أسوأ حين يكون دماغ الطفل في طور النمو والتطور ، غير أن المراهقين الذين يقضون أكثر من سبع ساعات يومياً في استخدام الشاشات الالكترونية هم أكثر عرضه للإصابة بالقلق والاكتئاب مقارنة بأقرانهم الذين قضوا ساعة واحدة فقط .

ويرى الباحث أن نمط الحياة الخاملة وهوس استخدام الهواتف الذكية والأجهزة المختلفة أصبح ظاهرة مقلقة ، إذ أن عدداً كبيراً من الأطفال والمراهقين باتوا يعانون من الألم حاد في الظهر والرقبة. إذ تبين بعض الدراسات أن ميلان الرأس للأسفل أثناء استخدام الهواتف الذكية يضغط على العمود الفقري مما يتراوح بين 15 - 20% من وزن الشخص على الرقبة ما يتسبب في عدد من المشكلات الصحية " (القصيري: 2014: 171).

ويرى الباحث أن ترك الأطفال والمراهقين وخصوصاً طلبة المدارس في الفضاء الإلكتروني دون إشراف أو مراقبة قد يعرضهم إلى مخاطر فرط الاستخدام والذي يؤثر على عدد ساعات النوم الأمر الذي يؤدي إحداث مشاكل على مستوى الصحة البدنية والعقلية وفقدان التركيز في المواد الدراسية، فقد حذرت

دراسات سابقة أن استخدام الهواتف الذكية قبل الخلود للنوم ليس فقط لأن استخدامها يحدث خلافاً في دورة النوم لكن الضوء الأزرق الذي يخرج من شاشة الهاتف قد يتسبب في إحداث مشاكل خطيرة للصحة البدنية والعقلية للمستخدم إذ أن الضوء الأزرق الذي ينبعث بمستويات عالية من شاشات الهواتف الذكية يمكن أن يضر بالرؤية كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين الذي يعمل على ضبط عمل الجسم الإنسان والتحكم في دورة النوم والاستيقاظ .

وبهذا الصدد حذر مخترع رقائيق الهاتف الذكي عالم الكيمياء الألماني (فرايد لهايم فولنهورست) من مخاطر ترك أجهزة الموبايل مفتوحة في غرف النوم على الدماغ البشري وقال أن إبقاء تلك الأجهزة في غرف النوم يسبب حالة من الأرق والقلق وانعدام النوم مما يؤدي على المدى الطويل إلى تدمير جهاز المناعة في الجسم (الحكيمي:2017: 67)، وما يعضد ذلك فقد أثار عالم الفيزياء البريطاني (جيراد هايلاند) في بحث نشرته مجلة (لأنست) مخاوف كثيرة عن الإشعاعات من هذه الهواتف وقال أن الأطفال والمراهقين الذين نقل أعمارهم عن 18 سنة أكثر عرضه لأثر الإشعاعات لأن أنظمة المناعة في أجسامهم اقل قوة من البالغين وهذه الإشعاعات لها تأثير على استقرار خلايا الجسم واهم أثارها على الجهاز العصبي، وتسبب الصداع واضطرابات النوم وفقدان الذاكرة .

ويرى الباحث أن معايير توصيات الجمعية الأمريكية أفرزت لنا قيم متباينة في ضوء التباين والاختلاف لنتائج البحث مما يساعدنا في تقويم النتائج المذكورة وبيان درجة المخاطر الصحية والنفسية والعقلية التي يجب الوقوف عندها وسيما التحصيل العلمي والدراسي .

اذ كشفت دراسات علمية عن تأثير استخدام الهاتف في مستوى التحصيل العلمي، " إذ أن معظم الطلاب الذين يستخدمون هواتفهم الذكية فوق الحد المقرر يقل معدل تحصيلهم الدراسي فضلاً عن أنهم يفقدون التركيز خلال مراجعة دروسهم العلمية غير أن تصفح الانترنت بهدف الاستفادة من خدماته له تأثير إيجابي إذا كانت للتواصل مع المدرسين او كتابه ملاحظات والبحث حول معلومات تخص المواد الدراسية والعلمية لا يسبب أي مشاكل ، ولكن ما يسبب المشاكل هو التصفح في المواقع التي لا علاقة لها بالمواد الدراسية والعلمية الذي يشكل تأثير سلبي في التحصيل العلمي لأبنائنا الطلبة " .

كما أشارت دراسة كندية ومن خلال استجواب مجموعة من الطلبة إلى " أن عند السهر والنوم لساعات متأخرة من جراء استخدام الأجهزة فوق الحد المقرر أن ذلك يسهم في تراجع مستوى التحصيل

العلمي والدراسي وقلة التركيز واستيعاب الدروس خاصة في مواد الرياضيات والعلوم وبعض الدروس التي تحتاج درجة كبيرة من التركيز ، بينما عندما نغلق الهاتف ليلا والنوم مبكرا نشعر بقابلية اكبر على استيعاب الدروس والتركيز مع شرح الأستاذ وإعداد التكاليف المطلوبة " .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1 - ظهر أن 75% من مرحلة الدراسة المتوسطة يستخدمون الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات ، في حين أن 77% من مرحلة الدراسة الإعدادية يستخدمون الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات.

2- ظهر أن 65% من مرحلة الدراسة المتوسطة أنهم منعزلين اجتماعيا ، في حين ظهر 60% من مرحلة الدراسة الإعدادية كانوا منعزلين اجتماعيا .

3- ظهر أن 70% من مرحلة الدراسة المتوسطة كانوا عنيدين قليلين الحركة ، في حين أن 75% من مرحلة الدراسة الإعدادية كانوا عنيدين قليلين الحركة .

4- ظهر أن 80% من مرحلة الدراسة المتوسطة يتأخرون في الاستيقاظ ، في حين أن 70% من مرحلة الدراسة الإعدادية يتأخرون في الاستيقاظ من النوم .

5- ظهر أن 68% من مرحلة الدراسة المتوسطة يتأخرون عن تناول وجباتهم الغذائية بانتظام ، في حين أن 65% من مرحلة الدراسة الإعدادية يتأخرون عن تناول وجباتهم الغذائية .

6- ظهر أن 75% من مرحلة الدراسة المتوسطة بأن الاستخدام فوق الحد المقرر له تأثير سلبي في التحصيل الدراسي ، في حين أن 72% من مرحلة الدراسة الإعدادية بأن الاستخدام فوق الحد المقرر له تأثير سلبي في التحصيل الدراسي .

7- ظهر أن 69% من مرحلة الدراسة المتوسطة لديهم إدمان على الأجهزة الذكية ، في حين أن 78% من مرحلة الدراسة الإعدادية لديهم إدمان على الأجهزة الذكية .

8- ظهر أن 70% من أولياء أمور المرحلة المتوسطة ليس لديهم متابعة لأطفالهم ، في حين أن 77% من أولياء أمور المرحلة الإعدادية ليس لديهم متابعة لأولادهم .

9- ظهر أن 80% من مرحلة الدراسة المتوسطة يواجهون مشاكل بالنوم ، في حين أن 75% من مرحلة الدراسة الإعدادية يواجهون مشاكل بالنوم .

10- ظهر أن 73% من مرحلة الدراسة المتوسطة لا يمكن أن يستغنوا عن هواتفهم ، في حين أن 85% من مرحلة الدراسة الإعدادية لا يمكن أن يستغنوا عن هواتفهم .

11- تم التوصل بأن مؤشر التصنيف العام لدى عينه البحث (لمرحلتي الدراسة المتوسطة والإعدادية) زيادة في عدد الساعات يوميا بنسبة اكبر مما تسمح به التوصيات الجمعية الطبية الأمريكية مع وجود مخاطر صحية ونفسية بدرجة متوسطة إلى عالية .

5-2 التوصيات

1 - اعتماد تقويم وتصنيف نتائج البحث لمدة استخدام الأجهزة الذكية لـ (مرحلتي الدراسة المتوسطة والإعدادية) .

2- اعتماد معايير وتوصيات الجمعية الطبية الأمريكية لتكشف عن مستوى الفراط الإلكتروني لدى أعمار وفئات أخرى ضمن الوسط التربوي .

3- إجراء دراسة لكشف الأضرار الصحية من الإشعاعات التي تصدرها الأجهزة الذكية كمؤشرات لتقييم الوضع الصحي لطلبة المدارس .

4- ضرورة الاهتمام بوضع آلية معتمدة من قبل المسؤولين على قطاع التربية والتعليم في الحد من النسب فوق المقررة عالميا لمدة استخدام الأجهزة الذكية .

المصادر العربية والأجنبية:

¹- الهام القصيري: المشكلات السلوكية جراء استخدام الهواتف الذكية من قبل الأطفال من وجهة نظر الوالدين، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات، العدد 35، 2014، ص 171.

2- عاطف العبد، نهى العبد: نظريات القياس وتطبيقاتها، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص 135.

- 3- عبد الصمد الحكيمي: السلامة وطرق التعامل مع الإشعاعات الكهرومغناطيسية ، تقرير مقدم إلى وزارة الصحة اليمنية ، 2017 ، ص 67.
- 4- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط 1 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر 2006 ، ص 221
- 5- Baumgartner T.A and tackow: A.S.M measure for evaluation in physical education. Houghton misstiw castom, 1985. P94.
- 6- margaretj . safrt : Evaluation in physical Education . second Edition Prentice tall :USA.1981 . P317
- 7- <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Handheld-Screen-Time-Linked-with-Speech-Delays-in-young-children.aspx> الورقة تم تقديمها مؤخرا في سان فرانسيسكو مايو 2017
- 8- <https://www.albayan.aelhealth>
- 9- <https://www.informa.co> موقع شركة أنفورما للأبحاث
- 10- <https://www.londuniv.edu> موقع جامعة لوند السويدية
- 11 - <https://www.doh.gov.uk/mobilephones/index.htm>
- 12 - <https://www.aljazeera.net>
- 13- <https://www.alkhaleej.ae>
- 14- <https://www.rsc.ca/english/rfreport>

الاستبانة

أني الباحث / م . د فارس حسن عبد الجبار من المديرية العامة لتربية محافظة البصرة إليكم بهذا الاستبيان حول موضوع (تقويم وتصنيف لمدة استخدام الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية في الوسط التربوي) ، وارجوا منكم الإجابة بكل صراحة وستبقى هذه المعلومات في سرية تامة ولن يطلع عليها احد غيري

مع جزيل الشكر والتقدير

1 - كم عدد الساعات التي يقضيها طفلك في استخدام الأجهزة الذكية

ساعتين من 3-5 ساعات أكثر من 5 ساعات

2- كيف تقيم طفلك اجتماعيا

منفتح منعزل الأمر طبيعي

3- هل لاحظت سلوكيات غير مستحبة ؟ (يمكنك اختيار أكثر من سلوك)

خجول عنيد قليل الحركة

4- هل هناك تأثيرات صحية او نفسية لدى طفلك او يعاني من مشاكل اذكرها

1 - 2 - 3 -

5- هل استخدام طفلك للأجهزة الذكية تبعده او تأخره عن تناول وجباته الغذائية بانتظام

نعم لا

6- هل هناك تأثير من جراء استخدام الأجهزة الذكية في الدراسة او تحصيله العلمي ؟

نعم لا

7- هل تلاحظ إدمان طفلك في استخدام هذه الأجهزة ؟

نعم لا

8- هل تتابع بشكل مستمر نوعية البرامج والألعاب التي يستخدمها طفلك .

نعم لا

9- هل يواجه طفلك مشاكل بالنوم من جراء استخدام الأجهزة الذكية

نعم لا

10- هل يستطيع طفلك الاستغناء عن الهاتف

نعم لا

اسم المدرسة : اسم الطالب : العمر :

المرحلة الدراسية : اسم ولي أمر الطالب : التوقيع :

أسماء السادة الخبراء و الاكاديميين الذين يتم عرض استبانته البحث عليهم

1 - أ . د فراس عبد الحسن / علم الاجتماع / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

2- أ. د مكي جبار / الاختبارات والقياس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

3- أ.م.د هدام عبد الأمير / الاختبارات والقياس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

4- م . د سيف صلاح / علم النفس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

5- م . د عبد اللطيف حمد / الاختبارات والقياس / مديرية تربية البصرة

6- م . د علي ريسان لابد / علم النفس / مديرية تربية البصرة

7- م . د وحيد عيسى / طرائق التدريب / مديرية تربية البصرة

8- م . د عبد الحسن رحيمة / علم النفس / مديرية تربية البصرة

9- م.م هيثم احمد طلال / علم النفس / مديرية تربية البصرة

10- م . م حسين مطر / علم النفس / مديرية تربية البصرة