

## الإفراط في استخدام الحاسوب وأثره في بعض المشكلات الصحية

### لطلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت

الملخص:

يعتبر الحاسوب تقنية جديدة أثرت على العالم، حيث قدم العديد من المزايا للمستخدمين. وفي الوقت نفسه، أصبح العديد من الأشخاص يفرطون في استخدام الحاسوب ويعجزون عن التحكم في استخدامهم له وخصوصاً طلبة المرحلة المتوسطة وهذا يؤثر على صحتهم وتعليمهم وعلاقاتهم. إن الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على مدى استخدام طلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت للحاسوب، وأثر الإفراط في استخدام الحاسوب على صحتهم، ودور التربية الصحية في التوعية عن مساوئ الإفراط في استخدام الحاسوب. ولغرض هذه الدراسة، تم تطوير وإجراء استبيان وتم تحليل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات باستخدام برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)".

أوضحت نتائج الدراسة وجود زيادة ملحوظة في المتوسط الحسابي بين طلبة المرحلة المتوسطة الذين يعانون من مشكلة الإفراط في استخدام الحاسوب، فقد وافق عدد كبير منهم على أن الإفراط في استخدام الحاسوب أثر على صحتهم، حيث تسبب في حدوث صداع حاد ومشاكل في الرؤية وترتب عليه آثار سلبية على نموهم البدني والعقلي والنفسي وعلى صحتهم الشاملة وأظهر أغلبهم اضطراب الصدمة والعنف المجتمعي. وقد ثبت وجود زيادة ملحوظة في المتوسط الحسابي، في أن التربية الصحية تلعب دوراً حياً يعد مهماً جداً في التغلب على هذه الصعوبات وتعلم الطرق الصحية لاستخدام الحاسوب.

كلمات مفتاحية: الإفراط - الحاسوب - التربية الصحية - طلبة المرحلة المتوسطة - صحة الطلبة.

المقدمة:

تعتبر شبكة الحاسب الآلي نظاماً عالمياً، فهو يمثل شبكة يمكن للمستخدم فيها أن يحصل على المعلومات من أي جهاز كومبيوتر آخر إذا تمت الموافقة له على ذلك ويستطيع أحياناً أن يتحدث مباشرة مع مستخدمين آخرين على أجهزة الكومبيوتر الأخرى، البجادي (٢٠٠٥) Cox W، (2001).

لقد أصبح الإفراط في استخدام الحاسوب قضية خطيرة تؤثر على أداء طلبة المرحلة المتوسطة وتؤثر على علاقاتهم مع الآخرين وعلى صحتهم وأصبح أحد

الأسباب الرئيسية للمشاكل الصحية التي يعانون منها. لقد وجد أن طلبة المرحلة المتوسطة أحد الفئات المستهدفة الأكثر ذكراً بالإضافة إلى المراهقين، بالنسبة للإفراط باستخدام الحاسوب، أمين (٢٠٠٠)، Joseph, T (2009).

تم اقتراح مفهوم "الإفراط في استخدام الحاسوب"، كتفسير للاستخدام الضار للتكنولوجيا الذي لا يمكن السيطرة عليه. يطلق على المشاكل السلوكية الجديدة الناتجة عن الاستخدام المفرط للحاسوب مصطلح "الإفراط في استخدام الحاسوب" أو "الاستخدام الإشكالي للحاسوب"، شاهين (٢٠٠٢) أو "استخدام الحاسوب المرضي". يعد مصطلح الإفراط في استخدام الحاسوب هو المصطلح الأكثر انتشاراً لوصف سوء التكيف مع استخدام الحاسوب، إسماعيل (٢٠١٠).

ومن المعروف أن الإفراط في استخدام الحاسوب له ستة أعراض أو أكثر مكونة من تسعة معايير هي: الوسواس والدافع الذي لا يمكن السيطرة عليه والاستخدام الأكثر من المطلوب والتحمل والانسحاب، إعاقة السيطرة، الإفراط في الوقت، الإفراط بالجهد المبذول في استخدام الحاسوب وإعاقة مهمة اتخاذ القرار والقدرات، عزب (٢٠٠٤).

يعد الحاسوب أحد وسائل الإعلام الأكثر استخداماً في العالم وتمتلك خصائص مختلفة عن وسائل الإعلام السابقة، ومن الضروري إجراء تقييم لأثر الحاسوب على السلوك العدواني بين المراهقين. (M, Shotton (2008).

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتمثل مشكلة الدراسة في إفراط طلبة المرحلة المتوسطة في استخدام الحاسوب، ولعل هذا الإفراط تترتب عليه العديد من الأضرار التي تسعى الدراسة للكشف عنها.

ويمكن صياغة أسئلة الدراسة على النحو التالي:

١. ما مدى استخدام طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت للحاسوب؟
٢. ما أثر الإفراط في استخدام الحاسوب على بعض المشكلات الصحية لطلبة المرحلة المتوسطة؟
٣. ما الفروق بين آراء طلبة المرحلة المتوسطة نحو الإفراط في استخدام الحاسوب وفقاً لمتغير النوع؟
٤. ما الفروق بين آراء طلبة المرحلة المتوسطة نحو الإفراط في استخدام الحاسوب وفقاً لمتغير السنة الدراسية؟

### أهداف الدراسة:

الغرض الرئيسي من هذه الدراسة هو التعرف على مدى استخدام طلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت للحاسوب وأثره على صحتهم، ودور التربية الصحية في التوعية عن مساوئ الإفراط في استخدام الحاسوب، سعياً لإيجاد حل لهذه المشكلة الحيوية. ويتفرع عنه الأهداف التالية:

١. بيان مدى استخدام طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت للحاسوب.
٢. الكشف عن أثر الإفراط في استخدام الحاسوب على بعض المشكلات الصحية لطلبة المرحلة المتوسطة.
٣. تحديد الفروق بين آراء طلبة المرحلة المتوسطة نحو الإفراط في استخدام الحاسوب وفقاً لمتغير النوع.
٤. توضيح الفروق بين آراء طلبة المرحلة المتوسطة نحو الإفراط في استخدام الحاسوب وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

### دراسات سابقة:

خلال استعراض الأدبيات بشأن الإفراط في استخدام الحاسوب، تم التركيز خاص على أعمال غنيمي (٢٠٠٤)، حيث قام بتطوير اختبار كشف مسحي صغير لتقييم الاستخدام الإشكالي للحاسوب عند المراهقين. وأوضح الاختبار القصير للاستخدام الإشكالي للحاسوب خصائص جيدة للقياس النفسي. وقد ثبت وجود زيادة ملحوظة في المتوسط الحسابي مع زيادة الساعات اليومية لاستخدام الحاسوب، والتركيز العالي على مقياس الاستخدام القهري للحاسوب. ومن الممكن أن يساعدنا استخدام الاختبار القصير للاستخدام الإشكالي للحاسوب في عمليات المسح المدرسية على فهم منظومة مخاطر المستخدمين الإشكاليين بين المراهقين. (Roche, I (2005).

أشارت حلواني (٢٠٠٦) في بحوثها على العوامل المتعلقة بالإفراط في استخدام الحاسوب، وقامت بتطوير استبيان من 20 سؤال، يُطلق عليه اسم مقياس الإفراط في استخدام الحاسوب، استناداً إلى المعايير المستخدمة للتعرف على ملامح المستخدم الإشكالي للحاسوب ووصفت شخصيتهم على أنها شخصية جريئة وصريحة ومتفتحة العقل وجازمة. (Bushman & Anderson (2001).

أبلغ العديد من مستخدمي الحاسوب عن تعرضهم للاكتئاب والوحدة وانخفاض تقدير الذات والشعور بالقلق.

وقد أثبت حلمي (٢٠٠٨)، Kraut et al (2002)، أن المستجيبين المدمنين استخدموا الحاسوب بمتوسط 38 ساعة في الأسبوع. اشترك 80% تقريباً من المدمنين في منتدى اتصال مزدوج مثل غرف الدردشة والألعاب التفاعلية.

ينبغي وضع برامج تدخل لمنع انتشار الإفراط في استخدام الحاسوب بين المراهقين، وخاصة بين طلبة المرحلة المتوسطة الذين يقضون معظم أوقاتهم في استخدام الإفراط في استخدام الحاسوب.

وتأتي المدارس في طليعة المجالات التي تركز على تحديد السلوكيات التي من المحتمل أن تهدد الحياة، ولهذا السبب، وفقاً لحكيم (٢٠٠١)، من المهم أن يتم إطلاع المهنيون في الرعاية الصحية، وخاصة ممرضات المدارس بشأن السلوكيات المثيرة للمشاكل والمتعلقة بالإفراط في استخدام الحاسوب. (Kiesler et al (2004).

أثبتت الدراسات الحديثة أن 19.8% من المراهقين يعانون من الإفراط في استخدام الحاسوب العدواني، هندي (٢٠٠٦)، Hussmann et al (2007)، وقد ثبت أن الاتصال عن طريق الحاسوب يضعف من التأثير الاجتماعي مثل الحديث في السماع والتحدث بصوت عالٍ والنظر واللمس والتلميح، خليل (2004)، وبالتالي فإن اختفاء تعبيرات الوجه ونبرة الصوت والتواصل البصري يجعل التواصل الإلكتروني أقل تهديداً ويساعد في التغلب على الرهبة من اللقاء والحديث مع الآخرين.

حدد موسى (٢٠٠١) و Fields and Mcnamana (2003)، تعريفاً للاستخدام الإشكالي للحاسوب على أنه لا يمكن السيطرة عليه وأنه مثير للقلق ومضيق للوقت ويتسبب في حدوث مشكلة اجتماعية ومهنية ومالية بالإضافة إلى المشاكل الصحية مثل اضطراب ضبط الدوافع.

#### تعقيب:

على الرغم من وفرة الدراسات السابقة المذكورة سلفاً التي تناولت إفراط طلاب المدارس في استخدام الحاسوب وارتباط ذلك ببعض المشكلات الصحية لديهم، إلا أنه على الجانب الآخر، لم توجد دراسة - في حدود اطلاع الباحثين - قد تناولت الإفراط في استخدام الحاسوب وأثره في بعض المشكلات الصحية لطلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة: استندت الدراسة الحالية إلى المنهج الوصفي المقارن، حيث إنه من أنسب المناهج للإجابة عن أسئلتها.

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) طالباً و (١٩٦) طالبة من طلبة المرحلة المتوسطة، والذين تتراوح أعمارهم من (١٢) إلى (١٦) عاماً، وقد تم اختيارهم من بعض مدارس الكويت الحكومية، بكل من منطقة العاصمة ومنطقة حولي التعليميتين، إلى جانب اختيار طلبة المرحلة المتوسطة من جميع الفرق الدراسية، ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع والفرقة الدراسية.

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع والفرقة الدراسية

المتغيرات	مجموعات الدراسة	العدد	النسبة المئوية
النوع	الذكور	٢٤٢	%٥٥
	الإناث	١٩٦	%٤٥
الفرقة الدراسية	الفرقة الأولى	٨٥	%١٩
	الفرقة الثانية	١١٦	٢٦
	الفرقة الثالثة	١٤٠	٣٢
	الفرقة الرابعة	٩٨	%٢٢
المجموع الكلي		٤٣٨	%١٠٠

أداة القياس:

قام الباحثين بتصميم استبانتيين على الوجه التالي:

#### ١. استبانة الإفراط في استخدام الحاسوب:

تم تصميم استبانة الإفراط في استخدام الحاسوب، وذلك من خلال الرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة، والأدب النفسي والتربوي في مجال الإفراط في استخدام

الحاسوب، وقد تكونت الاستبانة من (١٩) بنداً، وتتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير خماسي على الوجه التالي: موافق جداً (تعطى خمس درجات)، موافق (تعطى أربع درجات)، إلى حد ما (تعطى ثلاث درجات)، غير موافق (تعطى درجتين)، غير موافق جداً (تعطى درجة واحدة فقط)، وتتراوح الدرجات على الاستبانة من (١٩) درجة إلى (٩٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على الإفراط في استخدام الحاسوب، وقد تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من أساتذة القياس النفسي والتربوي، فتم الاتفاق بينهم على صحة بنود الاستبانة لقياس الإفراط في استخدام الحاسوب، وإلى جانب هذا، تم حساب ثبات الاستبانة باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ على عينة مكونة من مائة طالب وطالبة في المرحلة المتوسطة، فبلغ معامل الثبات (٠.٩٥) وهي قيمة مرتفعة، ومقبولة إحصائياً.

## ٢. استبانة المشكلات الصحية:

تم تصميم استبانة لقياس بعض المشكلات الصحية لطلبة المرحلة المتوسطة استناداً إلى بعض الدراسات السابقة والأدب النفسي والتربوي. وقد تكونت الاستبانة من (٥!) بنداً. وتتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير خماسي على الوجه التالي: موافق جداً (تعطى خمس درجات)، موافق (تعطى أربع درجات)، إلى حد ما (تعطى ثلاث درجات)، غير موافق (تعطى درجتين)، غير موافق جداً (تعطى درجة واحدة فقط)، وتتراوح الدرجات على الاستبانة من (١٥) درجة إلى (٧٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على وجود مشكلات صحية، إضافة إلى هذا تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين للحكم على صدقها، فتم الاتفاق بينهم على صدق البنود لقياس المشكلات الصحية، وإلى جانب هذا، تم حساب ثبات الاستبانة باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، فبلغ معامل الثبات (٠.٩٠) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة إحصائياً.

## إجراءات الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

١. تم تصميم كل من استبانة الإفراط في استخدام الحاسوب، والمشكلات الصحية، وحساب خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات.
٢. بعد التأكد من صدق وثبات الاستبانتين، تم تطبيقهما مرة أخرى على عينة مكونة من (٤٣٨) من الطلبة الذكور والإناث في المرحلة المتوسطة.
٣. تم تفرغ الاستجابات، وتصحيحها، وتبويبها لتحليلها إحصائياً.

## الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معادلة ألفا لكرونباخ، التكرارات، النسب المئوية، اختبار "ت" تحليل التباين البسيط.

### عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال الأول الذي نص على ما يلي: ما مدى استخدام طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت للحاسوب؟

#### جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود استخدام الحاسوب

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً		غير موافق		إلى حد ما		موافق		موافق جداً		بنود استخدام الحاسوب
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١,٢٩	٣,٤٥	—	—	١٢,٣٣	٥٤	١٧,١٢	٧٥	٢٢,٣٧	٩٨	٤٨,١٧	٢١١	١
١,١١	٣,٢٦	٩,١٣	٤٠	٩,١٣	٤٠	١٥,٩٨	٧٠	٢٠,٥٥	٩٠	٤٢,٢١	١٩٨	٢
١,١٤	٢,٩٧	١٠,٩٦	٤٨	١٨,٢٧	٨٠	٢٥,١١	١١٠	٢١,٦٩	٩٥	٢٣,٩٧	١٠٥	٣
١,٣٢	٢,٨٠	٩,١٣	٤٠	١٦,٦٧	٧٣	٢١,٦٩	٩٥	٢٧,٤٠	١٢٠	٢٥,١١	١١٠	٤
١,٣٦	٢,٩٠	٦,٨٥	٣٠	١٥,٩٨	٧٠	٢٤,٤٠	١٠٦	٢٨,٥٤	١٢٥	٢٤,٢٣	١٠٧	٥
١,٤٨	٢,٨٠	٧,٧٦	٣٤	١٠,٠٥	٤٤	٢٦,٢٦	١١٥	٢٩,٩١	١٣١	٢٦,٠٣	١١٤	٦
١,٣٦	٢,٧٤	٤,٣٤	١٩	٩,٣٦	٤١	٢٧,٤٠	١٢٠	٣١,٧٤	١٣٩	٢٧,١٧	١١٩	٧
١,٣١	٣,٠٧	٢,٩٧	١٣	٨,٦٨	٣٨	٢٥,١١	١١٠	٢٧,٨٥	١٢٢	٣٥,٣٩	١٥٥	٨
١,٣٢	٢,٩٤	٣,٤٣	١٥	٧,٥٣	٣٣	٢١,٦٩	٩٥	٣٨,٨١	١٧٠	٢٨,٥٤	١٢٥	٩
١,١٣١	٣,٠٦	٢,٠٦	٩	٢,٥١	١١	٢٢,٣٧	٩٨	٣١,٩٦	١٤٠	٤١,١٠	١٨٠	١٠
١,٢٧	٣,١١	٢,٠٦	٩	٣,٢٠	١٤	١٩,٤١	٨٥	٣١,٦٩	١٤٠	٤٣,٣٨	١٩٠	١١
١,٣٧	٢,٨٧	—	—	٠,٦٩	٣	٢٣,٩٧	١٠٥	٣٥,٣٩	١٥٥	٣٩,٩٥	١٧٥	١٢
١,٢٨	٣,٢٥	٠,٩١	٤	١,٨٣	٨	٢٧,٦٣	١٢١	٢٢,٨٣	١٠٠	٤٦,٨٠	٢٠٥	١٣
١,٢٨	٢,٩٤	٥,٧١	٢٥	١٧,١٢	٥٧	٢٩,٦٨	١٣٠	٢١,٦٩	٩٥	٢٩,٩١	١٣١	١٤
١,٢٩	٢,٩٥	٥,٩٤	٢٦	١٠,٠٥	٤٤	٣٠,٨٢	١٣٥	٢٢,٣٧	٩٨	٣٠,٨٢	١٣٥	١٥
١,٤٢	٣,١٧	٥,٧١	٢٥	٧,٥٣	٣٣	١٩,٨٦	٨٧	٢١,٦٩	٩٥	٤٥,٢١	١٩٨	١٦
١,٣١	٢,٨٣	٨,٩٠	٣٩	١٣,٠١	٥٧	٢١,٦٩	٩٥	٢٣,٩٧	١٠٥	٣٢,٤٤	١٤٢	١٧
١,٤٢	٢,٦٧	٥,٢٥	٢٣	٧,٧٦	٣٤	٢٦,٢٦	١١٥	٢٦,٢٦	١١٥	٣٤,٤٨	١٥١	١٨
١,٤٦	٢,٨٦	٥,٢٥	٢٣	٧,٩٩	٣٥	٢٧,٤٠	١٢٠	٢٤,٤٣	١٠٧	٣٤,٩٣	١٥٣	١٩
٣,٢٢	٤٧,٠١	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	كل البنود

أوضحت النتائج المبينة في جدول (٢) أن البنود التالية قد حصلت على أعلى نسبة مئوية:

١. يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب بالسلب على الحياة الاجتماعية، ومن الممكن أن يقلل من العلاقات الاجتماعية بنسبة (٤٨,١٧%).
٢. يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب بالسلب على السلوكيات والمواقف ولا سيما الشباب ومن الممكن أن يتسبب في حدوث عنف مجتمعي بنسبة (٤٢,٢١%).
٣. يكشف معظم الأشخاص معلومات غير صحيحة عن أنفسهم بنسبة (٣٥,٣٩%).
٤. يعتبر الإفراط في استخدام الحاسوب مرضاً خطيراً، وينبغي السيطرة عليه بنسبة (٤٣,٣٨%).
٥. توجد طرق وقواعد آمنة مختلفة يجب اتباعها عند الإفراط في استخدام الحاسوب بنسبة (٣٩,٩٥%).
٦. تساعد لعب ألعاب الكمبيوتر على زيادة الثقة بالنفس بنسبة (٤٦,٨%).
٧. يلعب التنقيف الصحي دوراً مهماً في تقليل الأمراض التي تترتب على الإفراط في استخدام بنسبة (٤٥,٢١%).
٨. يعد التنقيف الصحي مهماً لتعليم طرق صحية بشأن مخاطر الإفراط في استخدام الحاسوب بنسبة (٣٤,٤٨%).
٩. تساعد الكتب التعليمية والملصقات في تقليل نسبة الإفراط في استخدام الحاسوب بنسبة (٣٤,٩٣%).

عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على ما يلي: ما أثر الإفراط في استخدام الحاسوب على بعض المشكلات الصحية لطلبة المرحلة المتوسطة على بعض المشكلات الصحية لطلبة المرحلة المتوسطة؟



### جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لبنود المشكلات الصحية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً		غير موافق		إلى حد ما		موافق		موافق جداً		بنود استخدام الحاسوب
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١,٢٥	٢,٧٩	٣,٦٥	١٦	٦,١٦	٢٧	٢٢,٣٧	٩٨	٢٣,٢٩	١٠٢	٤٤,٥٢	١٩٥	١
١,٢٢	٣,٥٣	٥,٤٨	٢٤	٥,٢٥	٢٣	١٩,٤١	٨٥	٢٩,٩١	١٣١	٣٩,٩٥	١٧٥	٢
١,٣٢	٢,٨٨	٤,٨٠	٢١	١٠,٢٧	٤٥	١٨,٧٢	٨٢	٣٠,٨٢	١٣٥	٣٥,٣٩	١٥٥	٣
١,٢٥	٣,٤٠	٤,٣٤	١٩	٨,٦٨	٣٨	٢١,٢٣	٩٣	٣١,٩٦	١٤٠	٣٣,٧٩	١٤٨	٤
١,٢٣	٣,١٧	٣,٨٨	١٧	٨,٤٥	٣٧	٢٢,٦٠	٩٩	٣٤,٢٥	١٥٠	٣٠,٨٢	١٣٥	٥
١,٣٦	٢,٦٣	١,٨٣	٨	٢,٩٧	١٣	١٧,١٢	٧٥	٤٠,٤١	١٧٧	٣٧,٦٧	١٦٥	٦
١,٢٦	٢,٨٤	١,١٤	٥	٣,٨٨	١٧	١٧,٥٨	٧٧	٤١,١٠	١٨٠	٣٦,٣٠	١٥٩	٧
١,٣٣	٣,٤٥	١,٦٠	٧	٢,٠٦	١٩	٢٠,٠٩	٨٨	٣٣,١١	١٤٥	٤٠,٨٧	١٧٩	٨
١,٣١	٢,٩٧	٢,٩٧	١٣	٦,١٦	٢٧	٢١,٠١	٩٢	٣٥,٨٥	١٥٧	٣٤,٠٢	١٤٩	٩
١,٢٥	٢,٩٧	٢,٥١	١١	٥,٧١	٢٥	١٨,٩٥	٨٣	٣٨,٣٦	١٦٨	٣٤,٤٨	١٥١	١٠
١,٢٥	٣,٣٧	٥,٢٥	٢٣	١١,١٩	٤٩	١٢,١٠	٥٣	٣٢,٤٢	١٤٢	٣٩,٠٤	١٧١	١١
١,٢٧	٣,٤٨	١,٨٣	٨	٧,٩٩	٣٥	١٤,٦١	٦٤	٣٦,٩٩	١٦٢	٣٨,٥٩	١٦٩	١٢
١,٢٩	٣,٤٩	١,٨٣	٨	٦,١١	٢٧	١٧,١٢	٧٥	٣٥,٣٩	١٥٥	٣٩,٥٠	١٧٣	١٣
١,٢٥	٣,٣٨	٣,٦٥	١٦	٧,٩٩	٣٥	١٨,٧٢	٨٢	٣٦,٥٣	١٦٠	٣٣,١١	١٤٥	١٤
١,٣٠	٣,٥١	٢,٩٧	١٣	٣,٤٣	١٥	٢٠,٧٨	٩١	٣٦,٧٦	١٦١	٣٦,٠٧	١٥٨	١٥
٣,١١	٤٧,٨٦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	كل البنود

أشارت النتائج الموضحة في جدول (٣) إلى أن البنود التالية قد حصلت على

أعلى نسب مئوية:

١. من الممكن أن يتسبب استخدام الحاسب الآلي لمدة أربع ساعات أو أكثر في

حدوث عدة مخاطر صحية، ومن الممكن أن يتسبب في حدوث اضطراب

الصدمة بنسبة (٤٤,٥٢%).

٢. يعتبر شرب الكثير من المياه والسوائل أثناء استخدام الحاسوب أمراً صحياً

يقتل من الأمراض بنسبة (٣٩,٩٥%).

٣. يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب بالسلب على الصحة البدنية والصحة الشاملة بنسبة ((٣٥,٣٩%).
  ٤. يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب على الجهاز العصبي في الجسم بنسبة (٣٧,٦٧%).
  ٥. يتسبب الإفراط في استخدام الحاسوب في حدوث صداع ومشاكل نفسية بنسبة (٣٦,٣٠%).
  ٦. يتسبب الإفراط في لعب ألعاب الحاسوب لساعات طويلة في حدوث مشاكل في النوم بنسبة (٤٠,٨٧%).
  ٧. هناك علاقة قوية بين مرض السمنة والإفراط في استخدام الحاسوب بنسبة (٣٩,٠٤%).
  ٨. ينصح بإغلاق العينين باستمرار والاسترخاء لتقليل الإجهاد والتوتر أثناء استخدام الحاسوب بنسبة (٣٨,٥٩%).
  ٩. من الممكن أن يتسبب جهاز الحاسوب في التأثير سلباً على الأجهزة الداخلية للجسم بنسبة (٣٩,٥٠%).
  ١٠. ينبغي أن توجد طبقة حماية لشاشة الكمبيوتر لتقليل أثر الأشعة على العينين بنسبة (٣٦,٠٧%).
- عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على ما يلي: ما الفروق بين آراء طلبة المرحلة المتوسطة نحو الإفراط في استخدام الحاسوب وفقاً لمتغير النوع؟

#### جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" في الدرجة الكلية لاستخدام الحاسوب بين الذكور والإناث

مجموعات الدراسة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الذكور	٢٤٢	٤٥,٦٧	٢,٦٧	٩,٤٣	,٠١
الإناث	١٩٦	٤٠,٢٥	٣,٠١		

أوضحت النتائج في جدول (٤) أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور في الإفراط في استخدام الحاسوب قد بلغت (٤٥,٦٧) بينما بالنسبة للإناث قد بلغت (٤٠,٢٥) وعند

حساب الفرق بين المتوسطين باستخدام اختبار "ت" فقد بلغت قيمة "ت" (٩,٤٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,١، وعليه أسفرت هذه النتيجة عن أن الذكور أكثر إفراطاً في استخدام الحاسوب من الإناث.

عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال الرابع الذي نص على ما يلي: ما الفروق بين آراء طلبة المرحلة المتوسطة نحو الإفراط في استخدام الحاسوب وفقاً لمتغير السنة الدراسية؟

#### جدول (٥)

نتائج تحليل التباين (٤×١) لأثر مستوى الدراسة في إفراط استخدام الحاسوب

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
المستوى الدراسي	١٦٩,٢٧	٣	٥٦,٤٢	١٦,٦٩	,٠١
داخل المجموعات	١٤٦٥,٨٠	٤٣٤	٣,٣٨		
المجموع الكلي	١٦٣٥,٠٧	٤٣٧			

أسفرت نتائج تحليل التباين الموضحة في جدول (٥) عن وجود أثر للفرقة الدراسية في إفراط استخدام الحاسوب، حيث بلغت قيمة "ف" (١٦,٦٩)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,١، وللكشف عن اتجاه الفروق تم حساب المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة، وانحرافات المعيارية على الوجه التالي: ٥٧,٩٥ (٢,٨٨) لطلبة الفرقة الأولى، ٦٣,٢٧ (٢,٩٧) لطلبة الفرقة الثانية، ٥٤,٩١ (٢,٦٤) لطلبة الفرقة الثالثة، ٥٠,٥٤ (٣,٠٠) لطلبة الفرقة الرابعة. وعليه، أوضحت المتوسطات الحسابية أن طلبة الفرقة الثانية أكثر إفراطاً في استخدام الحاسوب.

#### مناقشة النتائج:

كشفت الدراسة أن طلبة المرحلة المتوسطة يفرطون بشكل كبير في استخدام الحاسوب. وقد اعترفوا بأن الإفراط في استخدام الحاسوب يضر بصحتهم. وقد ثبت أن طلبة المرحلة المتوسطة الإناث يفرطون في استخدام الحاسوب أكثر من الطلبة الذكور وهم أكثر عرضة للانغماس في أنشطة مختلفة، لها تأثير مباشر على صحتهم. كذلك بينت الدراسة أن طلبة المرحلة المتوسطة في السنة الأولى والسنة الثانية أكثر عرضة للإفراط في استخدام الحاسوب من طلبة السنة الثالثة والرابعة، وهم يشعرون بأن الإفراط في استخدام الحاسوب يؤثر بشكل كبير على صحتهم.

وقد أصبح استخدام الحاسوب مهماً بشكل متزايد في اكتساب المعلومات ومشاركة المعارف. ويشكل الإفراط في استخدام الحاسوب جزءاً من ثقافة المراهقين وبالتالي تعتبر دراسة الإفراط في استخدام الحاسوب وجوانبه السلبية أمراً مهماً، Siciliano et al(2015)

ويتطلب ذلك إجراء دراسات بشأن الملامح النفسية للمراهقين والتي تتعلق بالنواحي السلبية للإفراط في استخدام الحاسوب واللامح النفسية التي تتسبب فيها. وهناك ملامح متشابهة بين الإفراط في استخدام المخدرات والإفراط في استخدام الكمبيوتر والفعل القهري واستخدام الإفراط في استخدام الحاسوب المرضي، زيدان (٢٠٠٣).

#### التوصيات:

يتعين إجراء المزيد من الدراسات حول مدى إفراط طلبة المرحلة المتوسطة في استخدام الحاسوب. يصرح عباس (٢٠٠١)، Anderson et al (2002)، بأن مدمني الحاسب الآلي يمثلون فئة غير متجانسة. ونتيجة لذلك، قد توجد أنواع مختلفة من الاعتماد على الإفراط في استخدام الحاسوب. ويتعين إجراء مزيد من البحوث المستقبلية لاستكشاف المعايير الديمغرافية العديدة لتحسين القدرة النسبية للنتيجة، ويجب التركيز على ما يدمنه طلبة المرحلة المتوسطة بالفعل، هل هو الحاسب الآلي، أم الطباعة أو المعلومات المكتسبة وإخفاء هويتها أم أنواع من الأنشطة يشترك فيها الفرد. قد تلعب كافة هذه العوامل دوراً في جعل استخدام الحاسوب أمراً سلبياً، نجيب (٢٠٠١). وينبغي أن يتم استكشاف أنواع مختلفة من آليات الدفاع التي تتبنى وتؤيد السلوكيات التي تنطوي على الإفراط في استخدام الحاسوب، مثل العنف المجتمعي. وقد يشمل ذلك استكشاف كيف تلعب الاضطرابات النفسية الأخرى مثل اضطراب الوسواس القهري والاكئاب والصدمة دوراً في ظهور الإفراط في استخدام الحاسوب بين طلبة المرحلة المتوسطة.

كما توصي الدراسة بإجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تأخذ بعين الاعتبار المراحل التعليمية الأخرى كالمرحلة الابتدائية والثانوية.

#### المراجع:

##### أ- المراجع العربية

١. إسماعيل، عبده إبراهيم (٢٠١٠). العلاقات الاجتماعية عبر الإفراط في استخدام الحاسوب دراسة في الفرص الكافية والمخاطر المستترة، الطبعة الأولى الرياض: مكتبة العبيطان.

٢. البجادي، محمد عبد العزيز (٢٠٠١). تقنيات التعليم بين النظرية والتطبيق. المؤتمر السادس عشر للحاسب والتعليم. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالقصيم.
٣. حلمي، خطر ساري (٢٠٠٨). "تأثير الاتصال عبر الإفراط في استخدام الحاسوب في العلاقات الاجتماعية" مجلة جامعة دمشق - المجلد 24- العدد الأول + الثاني.
٤. حكيم، ثامر. (٢٠٠١). "الآثار الإيجابية والسلبية للشبكة العنكبوتية" جامعة الملك عبد العزيز. كلية الآداب. قسم الاجتماع. جدة.
٥. شاهين، بهاء (٢٠٠٢). شبكة إنترنت الطبعة الثانية. القاهرة: العربية لعلوم الحاسب. ص ٩ - ١٥.
٦. خليل، محمد (٢٠٠٤). تأثير الوسائل التكنولوجية الحديثة على العلاقة الأسرية - دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع.
٧. حلواني - فاتن. (٢٠٠٦) تأثير الإفراط في استخدام الحاسوب على النواحي الاجتماعية. المعرض السنوي الثاني للحاسب الآلي والاتصالات للسيدات. جامعة الملك عبد العزيز.
٨. زيدان - محمد (٢٠٠٣) النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. الطبعة الرابعة. جدة: دار الشروق. ص ٨٠.
٩. عباس، سبتي (٢٠١٢) "التكنولوجيا وضعف العلاقات الاجتماعية في الأسرة" مؤسسة "بيو انترنت" الطبعة الرابعة. جدة: دار الشروق.
١٠. عزب-حسام الدين محمود. (٢٠٠٤) "الإفراط في استخدام الإفراط في استخدام الحاسوب وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة". المؤتمر العلمي السنوي للحفل والبيئة.
١١. غنيمي - محمد. (٢٠٠٤) شبكات المعلومات الحاضر والمستقبل. المكتبة الأكاديمية.
١٢. موسى - عبد الفتاح تركي. (٢٠٠١) البناء الاجتماعي للأسرة. المكتب العلمي للنشر والتوزيع.
١٣. نجيب - هشام. (٢٠٠١) "الإفراط في استخدام الحاسوب طريق المعلومات السريع". مجلة أسواق الكمبيوتر. (العدد الخامس).
١٤. هندي - صالح ذياب. (٢٠٠٦) أثر وسائل الإعلام على الطفل. الطبعة الثالثة. عمان: دار الفكر.

المراجع الأجنبية:

15. Anderson CA, Bushman BJ. (2002). 'Human Aggression.' Annual Review of Psychology; 53:27-51.
16. Bushman BJ, Anderson CA. (2001). 'Media violence; and the American public scientific facts; versus media misinformation.' American Psychology; 56:477-89.
17. Cox, W.M. (2005). 'Personality correlates of substance abuse.' In M. Galizio & S.A. Determinants of substance abuse: Biological, psychological, and environmental factors (pp. 209-246). New York: Plenum.
18. Fields SA, McNamara JR. (2003). 'The prevention of child and adolescent violence: A review.' Journal of Violent Behavior; 8:61.
19. Hussmann LR. (2007). 'the impact of electronic media violence: scientific theory and research.' Journal of Adolescence Health; 41:S6-13.
20. Joseph Turow. (2009). Media Today, an Introduction to Mass Communication. Third Edition, by Routledge.
21. Kiesler, S., Siegal, J., & McGuire, T.W. (2004). 'Social psychological aspects of computer-mediated communication, American Psychologist, 39 (10), 1123-1134.
22. Kraut R, Patterson M, Landmark V, et al. (2002). 'Computer paradox, a social Technology that reduces social involvement and psychological well-being?' American journal of Psychology; 53:1017-31
23. Roche leau B. (2005). 'Computer use by school-age children: Trends, patterns, and predictors.' Journal of Education Computer Res; 12:1-17.
24. Shotton, M. (2008). 'Computer addiction' New York, NY: Taylor & Francis.
25. Siciliano et al (2015). Computers in Human Behavior. New York: Taylor and Francis, vol 45:177-184.

26. Statistics Solutions. (2016). Intellectus Statistics (Version 1.01) [Online computer software]. Retrieved from <http://ssp.statisticssolutions.com/>

### ملحق (أ)

#### استبانة الإفراط في استخدام الحاسوب

م	العبارات	موافق جداً	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق جداً
١	يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب بالسلب على الحياة الاجتماعية ومن الممكن أن يقلل من العلاقات الاجتماعية					
٢	يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب بالسلب على السلوكيات والمواقف ولاسيماً الشباب ومن الممكن أن يتسبب في حدوث عنف مجتمعي"					
٣	يساهم استخدام الحاسوب في المساعدة على اكتشاف أنفسنا واختيار برامجنا المفضلة					
٤	يلعب الحاسب الآلي دوراً هاماً في تطوير العملية التعليمية في المدارس					
٥	يساعد استخدام الحاسوب على تحسين التفكير، من خلال دراسة كافة وجهات النظر الخاصة بحالة معينة					

م	العبارات	موافق جداً	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق جداً
٦	تواجه نسبة كبيرة من طلبة المرحلة المتوسطة مشكلة الإفراط في استخدام الحاسوب					
٧	يتحمل الوالدين مسؤولية كبيرة تجاه أبنائهم تتمثل في غلق بعض من مواقع الحاسوب المخلة بالآداب					
٨	يكشف معظم الأشخاص معلومات غير صحيحة عن أنفسهم					
٩	يعتبر الإفراط في استخدام الحاسوب السبب الرئيسي للانعزال عن المجتمع والأسرة					
١٠	يُنصح بإجراء بعض التمارين من وقت لآخر عند استخدام الحاسوب					
١١	يعتبر الإفراط في استخدام الحاسوب مرضاً خطيراً، وينبغي السيطرة عليه					
١٢	توجد طرق وقواعد آمنة مختلفة يجب اتباعها عند الإفراط في استخدام الحاسوب					
١٣	تساعد لعب ألعاب الكمبيوتر على زيادة الثقة بالنفس					
١٤	يعد اختراع الحاسوب أحد أهم وأخطر الاختراعات التعليمية					
١٥	تعد أجهزة الحاسب الآلي من أفضل الطرق للتعليم					
١٦	يلعب التنقيف الصحي دوراً هاماً					



م	العبارات	موافق جداً	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق جداً
	في تقليل الأمراض التي تترتب على الإفراط في استخدام الحاسوب					
١٧	أود أن أحصل على معلومات بشأن آثار الإفراط في استخدام الحاسوب على الصحة والنمو النفسي					
١٨	يعد التثقيف الصحي مهماً لتعليم طرق صحية بشأن مخاطر الإفراط في استخدام الحاسوب					
١٩	تساعد الكتب التعليمية والملصقات في تقليل نسبة الإفراط في استخدام الحاسوب					

#### ملحق (ب) استبانة المشكلات الصحية

م	العبارات	موافق جداً	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق جداً
١	من الممكن أن يتسبب استخدام الحاسب الآلي لمدة أربع ساعات أو أكثر في حدوث عدة مخاطر صحية ومن الممكن أن يتسبب في حدوث اضطراب الصدمة .					
٢	يعتبر شرب الكثير من المياه والسوائل أثناء استخدام الحاسوب أمراً صحياً يقلل من الأمراض .					

م	العبارات	موافق جداً	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق جداً
٣	يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب بالسلب على الصحة البدنية والصحة الشاملة				
٤	يؤثر إشعاع شاشة الكمبيوتر على الرؤية بسبب كثرة الاستخدام				
٥	ويترتب على استخدام لوحة المفاتيح في الحاسوب لفترة طويلة حدث ألم وتتمل في اليدين والأصابع				
٦	يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب على الجهاز العصبي في الجسم				
٧	س١٤: يتسبب الإفراط في استخدام الحاسوب في حدوث صداع ومشاكل نفسية				
٨	يتسبب لعب ألعاب الإفراط في استخدام الحاسوب لساعات طويلة في حدوث مشاكل في النوم ومن الممكن أن يترتب على ذلك تلف المخ في المستقبل				
٩	ولتقليل أضرار الأشعة الصادرة من الشاشة، ينبغي أن تكون على بعد ٤٤-٥٦ سم من العينين				
١٠	تتمثل الأمراض الأكثر شيوعاً والمترتبة على الإفراط في استخدام الحاسوب في ألم الظهر والرقبة				
١١	هناك علاقة قوية بين مرض السمنة والإفراط في استخدام الحاسوب				
١٢	ينصح بإغلاق العينين باستمرار والاسترخاء لتقليل الإجهاد والتوتر أثناء استخدام الحاسوب				

م	العبارات	موافق جداً	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق جداً
١٣	من الممكن أن يتسبب جهاز الحاسوب في التأثير سلباً على الأجهزة الداخلية من الجسم في حالة الاقتراب الشديد أو المباشر من جهاز الحاسوب				
١٤	يؤثر الإفراط في استخدام الحاسوب على الرؤية ويتسبب في حدوث غشاوة في العين ومشاكل مختلفة للعين				
١٥	ينبغي أن توجد طبقة حماية لشاشة الكمبيوتر، لتقليل من أثر الأشعة على العينين"				