

إرهاق دراسي ومتلازمة الرؤية الحاسوبية: دراسة حول تأثير النوع الاجتماعي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). إرهاق دراسي ومتلازمة الرؤية الحاسوبية: دراسة حول تأثير النوع الاجتماعي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120236>

تخيل طالباً يدرس الطب، يقضي ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر في دراسة التشريح أو مراجعة الحالات المرضية. قد يعاني هذا الطالب من إجهاد العين، الصداع، وحتى الشعور بالإرهاق الشديد. هذه ليست مجرد أعراض عابرة، بل قد تكون مؤشرات على متلازمة رؤية الكمبيوتر (CVS) وارتباطها بحالة أكثر خطورة: الإرهاق الأكاديمي (AB).

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة شاملة شملت 859 طالباً جامعياً في تخصصات طبية وصحية. ركزت الدراسة على استكشاف العلاقة المباشرة بين متلازمة رؤية الكمبيوتر والإرهاق الأكاديمي لدى هؤلاء الطلاب. اعتمد الباحثون على نظرية المطالب-الموارد الوظيفية (Job Demand-resources Theory) ونظرية الأدوار الاجتماعية (Social Role Theory) لبناء نموذج وسيط معتدل. هذا النموذج يهدف إلى فهم الدور الوسيط للإجهاد الأكاديمي (AS) والدور المعتدل للجنس في العلاقة بين متلازمة رؤية الكمبيوتر والإرهاق الأكاديمي.

استخدم الباحثون تصميمًا للدراسة المقطعية (cross-sectional study)، مما يعني أنهم جمعوا البيانات في نقطة زمنية واحدة. تم جمع البيانات من خلال استبيانات تقيس مستويات متلازمة رؤية الكمبيوتر، والإجهاد الأكاديمي، والإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب. كما تم جمع معلومات حول الجنس لتحديد ما إذا كان يلعب دوراً في هذه العلاقة.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن متلازمة رؤية الكمبيوتر لها تأثير إيجابي كبير على كل من الإجهاد الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب. بمعنى آخر، كلما زادت أعراض متلازمة رؤية الكمبيوتر لدى الطالب، زاد مستوى الإجهاد الأكاديمي والشعور بالإرهاق. كما تبين أن الإجهاد الأكاديمي له تأثير إيجابي كبير على الإرهاق الأكاديمي، مما يؤكد أن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد هم أكثر عرضة للإرهاق.

الأهم من ذلك، كشفت الدراسة أن الإجهاد الأكاديمي يلعب دوراً وسيطاً هاماً في العلاقة بين متلازمة رؤية الكمبيوتر والإرهاق الأكاديمي. هذا يعني أن متلازمة رؤية الكمبيوتر تزيد من الإجهاد الأكاديمي، والذي بدوره يؤدي إلى الإرهاق الأكاديمي.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسة أن الجنس يلعب دوراً معتدلاً في العلاقة بين متلازمة رؤية الكمبيوتر والإرهاق الأكاديمي. على الرغم من عدم وجود فرق كبير بين الجنسين في مستويات متلازمة رؤية الكمبيوتر، إلا أن هناك فرقاً كبيراً في مستويات الإرهاق الأكاديمي، حيث أبلغ الذكور عن مستويات أعلى من الإرهاق مقارنة بالإناث. وهذا يؤكد أهمية مراعاة الجنس عند فهم الإرهاق الأكاديمي في البيئات التعليمية.

تداعيات

تساهم هذه النتائج في فهم أعمق لكيفية مساهمة متلازمة رؤية الكمبيوتر في الإرهاق الأكاديمي، وكيف يختلف هذا التأثير بين الذكور والإناث. تشير الدراسة إلى أن معالجة متلازمة رؤية الكمبيوتر يمكن أن تساعد في تقليل الإجهاد الأكاديمي وبالتالي تقليل خطر الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب في التخصصات الطبية والصحية.

تقدم هذه الدراسة رؤى قابلة للتنفيذ للمؤسسات التعليمية الطبية لمكافحة كل من الإرهاق الأكاديمي ومتلازمة رؤية الكمبيوتر، مع الأخذ في الاعتبار الاختلافات بين الجنسين. على سبيل المثال، يمكن للمؤسسات توفير فحص منتظم للعين

للطلاب، وتثقيفهم حول أهمية أخذ فترات راحة منتظمة من استخدام الكمبيوتر، وتوفير بيئات عمل مريحة ومناسبة.

كما تسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى تعزيز المساواة بين الجنسين في المجالات الطبية والصحية. من خلال فهم العوامل التي تساهم في الإرهاق الأكاديمي لدى الذكور والإناث، يمكن للمؤسسات تطوير استراتيجيات مستهدفة لدعم جميع الطلاب وضمان حصولهم على فرص متساوية للنجاح.

في الختام، هذه الدراسة ليست مجرد بحث أكاديمي، بل هي دعوة للعمل. إنها تذكركم بأهمية الاهتمام بصحة الطلاب الجسدية والعقلية، وتوفير الدعم اللازم لهم للتغلب على التحديات التي يواجهونها في رحلتهم التعليمية.

Reference

Hu Z. (2025). *Computer vision syndrome with academic burnout among college students in majors of medical and health-related fields and the moderating effect of gender*. Scientific Reports, 16(1), 386-386

DOI: 10.1038/s41598-025-29821-6