تطبيق ومعدّات ذكية لتعزيز صحة المراهقين خارج المدرسة: دراسة سريرية عشوائية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 8, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق ومعدّات ذكية لتعزيز صحة المراهقين خارج المدرسة: دراسة سريرية عشوائية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=119552

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل يمكن لتطبيقات الهواتف الذكية والساعات الذكية أن تعزز صحة المراهقين النفسية والجسدية؟

تخيل مراهقًا يقضي معظم وقته بعد المدرسة أمام الشاشات، بين ألعاب الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي. هذا المشهد أصبح مألوفًا بشكل متزايد، ويرافقه قلق متزايد بشأن تأثير هذا النمط من الحياة على صحتهم الجسدية والنفسية. هل يمكن أن تكون التكنولوجيا، التي غالبًا ما يُنظر إليها على أنها جزء من المشكلة، هي الحل أيضًا؟ هذا هو السؤال الذي يحاول باحثون من جامعة كاثوليكية في مورسيا الإجابة عليه من خلال دراسة مبتكرة.

منهجية

يقوم الباحثون بقيادة أ. ماتيو-أوركاجادا بتصميم تجربة سريرية عشوائية (randomized controlled trial) لتقييم فعالية تدخل يعتمد على تطبيق للهاتف الذكي وساعة ذكية، يتم الترويج له من خلال دروس التربية البدنية في المدارس. تستهدف الدراسة المراهقين خلال أوقات فراغهم بعد المدرسة. الهدف هو تحديد ما إذا كان هذا التدخل يمكن أن يحسن صحتهم الجسدية والنفسية.

تعتمد الدراسة على تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعات مختلفة. ستتلقى إحدى المجموعات التدخل التكنولوجي، بينما ستعمل المجموعات الأخرى كمجموعات ضابطة (control groups) - أي أنها لن تتلقى التدخل. هذا التصميم العشوائي مهم لأنه يساعد على ضمان أن أي اختلافات في النتائج بين المجموعات يمكن أن تُعزى إلى التدخل نفسه، وليس إلى عوامل أخرى.

التطبيق والساعة الذكية مصممان لتشجيع النشاط البدني وتتبع التقدم المحرز. من المتوقع أن يقدم التطبيق تحديات وأهدافًا شخصية، بالإضافة إلى معلومات حول الصحة والتغذية. الساعة الذكية ستراقب مستويات النشاط البدني، مثل عدد الخطوات والوقت الذي يقضيه المشاركون في ممارسة الرياضة. الترويج للتدخل من خلال دروس التربية البدنية يهدف إلى زيادة الوعي به وتشجيع المشاركة.

تمت مراجعة واعتماد بروتوكول الدراسة من قبل اللجنة الأخلاقية في جامعة كاثوليكية في مورسيا (الرمز: CE022102). كما تم تسجيل الدراسة في ClinicalTrials.gov (المعرف: NCT06140225، تاريخ التسجيل: 14 نوفمبر 2023). هذا التسجيل يضمن الشفافية ويسمح للباحثين الآخرين بتقييم الدراسة. سيحصل جميع المشاركين على موافقة خطية مستنيرة قبل التسجيل، مما يضمن أنهم على دراية كاملة بأهداف الدراسة ومخاطرها وفوائدها المحتملة. سيتم إجراء الدراسة وفقًا لمبادئ إعلان هلسنكي، وهو مجموعة من المبادئ الأخلاقية التي تحكم البحوث الطبية التي تشمل البشر.

نتائج

في هذه المرحلة، الدراسة لا تزال قيد التنفيذ، وبالتالي لم يتم بعد جمع النتائج النهائية. ومع ذلك، يخطط الباحثون لجمع بيانات شاملة حول الصحة الجسدية والنفسية للمشاركين. ستشمل هذه البيانات قياسات لمستويات النشاط البدني، واللياقة البدنية، والوزن، وضغط الدم، بالإضافة إلى تقييمات للصحة النفسية، مثل مستويات القلق والاكتئاب وتقدير الذات.

من المتوقع أن يقوم الباحثون بتحليل البيانات لتحديد ما إذا كان هناك فرق كبير بين المجموعات المختلفة. إذا أظهرت النتائج أن التدخل التكنولوجي فعال، فقد يكون له آثار مهمة على كيفية تعزيز صحة المراهقين.

ARABPSYCHOLOGY.COM

تداعيات

إذا نجحت هذه الدراسة، فقد تفتح الباب أمام طرق جديدة ومبتكرة لتحسين صحة المراهقين. فبدلاً من الاعتماد فقط على دروس التربية البدنية في المدرسة، يمكن استخدام التطبيقات والساعات الذكية لتشجيع النشاط البدني وتتبع التقدم المحرز في أوقات الفراغ. هذا النهج يمكن أن يكون فعالاً بشكل خاص للمراهقين الذين لا يشاركون في الأنشطة الرياضية المنظمة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد التدخل في معالجة المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية. فقد أظهرت الدراسات أن النشاط البدني يمكن أن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب ويحسن المزاج وتقدير الذات. من خلال تشجيع المراهقين على أن يكونوا أكثر نشاطًا، يمكن أن يساعد التطبيق والساعة الذكية في تعزيز صحتهم النفسية بشكل عام.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة هي مجرد خطوة واحدة في فهم العلاقة بين التكنولوجيا وصحة المراهقين. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد أفضل الطرق لاستخدام التكنولوجيا لتعزيز الصحة والرفاهية. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم رؤى واعدة حول إمكانات التكنولوجيا كأداة قوية لتحسين حياة المراهقين.

Reference

Mateo-Orcajada A. (2025). *Protocol for a randomized controlled trial of a mobile app and wearable-based intervention promoted through physical education to enhance physical and psychological health in adolescents during out-of-school hours.* BMC Public Health, 26(1), 359-359.

DOI: 10.1186/s12889-025-25919-8

ARABPSYCHOLOGY.COM