

موثوقية قياس وقت الشاشة لدى المراهقين: دراسة عبر دولتين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). موثوقية قياس وقت الشاشة لدى المراهقين: دراسة عبر دولتين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119924>

تخيل أنك تحاول تتبع عادات استخدام الشاشات لأطفال المراهقين في أسرتك. كم من الوقت يقضونه في الألعاب؟ وكم في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي؟ وهل هذا الوقت يؤثر على دراستهم أو نومهم؟ قد يبدو الأمر بسيطاً، لكن قياس هذه العادات بدقة، خاصة على نطاق واسع، يمثل تحدياً كبيراً للباحثين في مجال الصحة العامة.

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة ماتوسوفا (Matusova) بدراسة موثوقية استبيان يستخدم على نطاق واسع لتقييم وقت استخدام الشاشات بين المراهقين. الاستبيان هو جزء من دراسة صحة سلوك المراهقين الدولية (HBSC)، وهي دراسة كبيرة تهدف إلى فهم العوامل المؤثرة على صحة المراهقين في جميع أنحاء العالم. ركزت الدراسة على مراهقين من دولتين مختلفتين - لم يتم تحديد الدولتين بشكل صريح في المعلومات المتاحة - لتقييم مدى اتساق إجاباتهم على نفس الأسئلة حول استخدام الشاشات في فترتين زمنيتين مختلفتين.

الهدف الرئيسي من هذا النوع من الدراسات، المعروفة بدراسات "إعادة الاختبار" (test-retest reliability)، هو تحديد ما إذا كان الاستبيان يقيس ما يفترض أن يقيسه بشكل ثابت. بمعنى آخر، إذا سألت نفس الشخص نفس السؤال مرتين، هل سيعطيك نفس الإجابة (أو إجابة مشابهة)؟ تم جمع البيانات من خلال استبيانات ذاتية الإبلاغ، حيث قام المراهقون بالإجابة على أسئلة حول مقدار الوقت الذي يقضونه في أنشطة مختلفة على الشاشات، مثل ممارسة الألعاب، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو، وتصفح الإنترنت. تم تحليل البيانات إحصائياً لتقييم مدى توافق الإجابات بين الفترتين الزمنيةتين، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل العمر والجنس.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن بعض جوانب الاستبيان كانت أكثر موثوقية من غيرها. وجد الباحثون أن الأسئلة المتعلقة بوقت اللعب ووقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كانت الأكثر اتساقاً، مما يشير إلى أن المراهقين يميلون إلى تذكر وتقديم معلومات دقيقة حول هذه الأنشطة. هذا قد يكون بسبب أن هذه الأنشطة غالباً ما تكون أكثر تحديداً ووعياً بها من قبل المراهقين أنفسهم.

في المقابل، كانت الأسئلة المتعلقة بمشاهدة مقاطع الفيديو وتصفح الإنترنت أقل موثوقية. قد يكون هذا بسبب أن هذه الأنشطة غالباً ما تكون أكثر عشوائية وتشتتاً، مما يجعل من الصعب على المراهقين تقدير مقدار الوقت الذي يقضونه فيها بدقة. كما أن هذه الأنشطة قد تكون أكثر عرضة للتحيز في الذاكرة، حيث قد يميل المراهقون إلى التقليل من تقدير الوقت الذي يقضونه في الأنشطة التي يعتبرونها غير منتجة أو غير مرغوب فيها.

من الجدير بالذكر أن الباحثين أكدوا أن العينات المستخدمة في الدراسة لم تكن ممثلة على المستوى الوطني، مما يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على جميع المراهقين في البلدين المعنيين. ومع ذلك، فإن النتائج توفر رؤى قيمة حول التحديات المرتبطة بقياس وقت استخدام الشاشات بين المراهقين.

دلالات البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على الحاجة إلى تحسين أدوات قياس وقت استخدام الشاشات. فمع تزايد أهمية الشاشات في حياة المراهقين، من الضروري أن يكون لدى الباحثين وصناع السياسات أدوات دقيقة وموثوقة لتقييم تأثير هذه الشاشات على صحتهم ورفاههم.

تشير النتائج إلى أن الاستبيان الحالي يمكن استخدامه بشكل فعال لمراقبة وقت اللعب ووقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهما مجالان يعتبران مهمين بشكل خاص للصحة العامة. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحسين الأسئلة المتعلقة بمشاهدة مقاطع الفيديو وتصفح الإنترنت، ربما من خلال استخدام مقاييس أكثر موضوعية، مثل سجلات استخدام الشاشة أو تطبيقات تتبع الوقت.

بالإضافة إلى ذلك، تؤكد الدراسة على أهمية مراعاة السياق الثقافي والاجتماعي عند تفسير بيانات استخدام الشاشات. فقد تختلف عادات استخدام الشاشات بين البلدان والمجموعات العمرية المختلفة، مما يعني أن الأدوات والأساليب المستخدمة لتقييم هذه العادات يجب أن تكون مصممة خصيصاً لتناسب هذه الاختلافات. في نهاية المطاف، فإن فهم كيفية استخدام المراهقين للشاشات هو خطوة حاسمة نحو تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز صحتهم ورفاههم في العصر الرقمي.

Reference

Matusova M. (2025). *Measuring screen time among adolescents: test-retest reliability of HBSC questionnaire items across two countries*. BMC Public Health, 26(1), 290-290

DOI: [10.1186/s12889-025-25950-9](https://doi.org/10.1186/s12889-025-25950-9)