

## العلاقة بين وقت الشاشة والقلق والاكتئاب لدى الأطفال



بحث جديد من كلية التربية والتعليم في جامعة ويسترن Western في أونتاريو الكندية وجد علاقة بين الوقت الذي يقضيه الأطفال على الشاشات وبين القلق والاكتئاب عندهم. [المترجم: وقت الشاشة هي المدة الزمنية التي يقضيها الشخص في استعمال جهاز مزود بشاشة، مثل الهاتف الذكي، الجوال، كما يُعرف محليًا، أو جهاز الكمبيوتر أو التلفاز أو ألعاب الفيديو(1)].

ووجدت الدراسة، التي قادتها الأستاذ المساعد في كلية التربية والتعليم ورئيس الأبحاث الكندية في علم الأعصاب واضطرابات التعلم إيما دويردن [Emma Duerden](#)، أن الوقت الذي يقضيه الأطفال على الشاشات كان ضعف الوقت الموصى بها خلال جائحة كوفيد-19.

دويردن، التي تقود برنامج أبحاث الدماغ النامي(2)، شاركت في تأليف الدراسة إلى جانب الدكتورة ديان سيغان Amira Hmidan حميدان وأميرة Diane Seguin.

تعتمد الدراسة(3)، التي نُشرت في يوليو 2023 في مجلة *Psychology BMC*، على بحث سابق أجرته دويردن، والذي وجد أن طول الوقت الذي يقضيه الأطفال على الشاشات ارتفع بشكل كبير أثناء الجائحة إلى وقت بلغ متوسطه أقل بقليل من ست ساعات يوميًا(4). كان بعض الأطفال في الدراسة السابقة يقضون مدة مفرطة في الطول بلغت 13 ساعة يوميًا

أمام شاشاتهم، أي تقريبًا لم يوفروا أي دقيقة حين كانوا مستيقظين فيها إلا وقضوها على الشاشة.



مصدر الصورة: كلية التربية والتعليم في -امعة ويسترن أنتاريو (4)

"لقد أذهلتنا هذه النتائج، لكن بالطبع كانت تلك الفترة فترة أزمة عانى منها كل الناس،" كما قالت دويردن.

"في تلك الفترة السابقة بدا الأمر كما لو أنها ربما كانت فترة معزولة، ولهذا السبب قررنا إطلاق دراسة تحت عنوان: COMPASS - وهي الحروف الأولى لـ إدارة مواقف أولياء الأمور والإجهاد المدرسي بسبب كوفيد-19."

جمع القائمون على دراسة COMPASS بيانات من أكثر من 200 من أولياء الأمور الذين زدوهم بتفاصيل عن طول وقت استخدام أطفالهم الشاشات بين نوفمبر 2020 إلى نوفمبر 2021.

وحتى مع كل التغييرات التي شهدتها تلك الفترة، ورفع قيود الصحة العامة المفروضة على الناس وعودة الطلاب بشكل حضوري إلى المدارس في بعض الأحيان، ظل وقت الشاشة مرتفعًا بمتوسط يزيد عن أربع ساعات يوميًا. توصي جمعية طب الأطفال الكندية أن لا يقضي الأطفال الذين يبلغون أكبر من خمس سنوات أكثر من ساعتين يوميًا أمام الشاشات.

على الرغم من دهشتها، تقول دويردن أن هناك دراسات سابقة تناولت الامكانية التنبؤية لاستخدام الشاشة في مرحلة الطفولة المبكرة لاستخدام الشاشة عندما يكبر هؤلاء الأطفال. وأضافت دويردن: "لو بدأ الأطفال في استخدام الشاشات وهم صغار، فمن المرجح أن يستخدموها وهم كبار".

ووجدت دراسة COMPASS أيضًا أن استخدام الشاشة لوقت أطول له علاقة بالقلق والاكتئاب عند الأطفال.

على الرغم من أن هناك دراسات أخرى قد بيّنت أن طول وقت الشاشة يمكن أن يكون له مضاعفات ضارة (5) على صحة الأطفال العقلية، تقول دويردن إنه كان مفاجئًا لنا حين لاحظنا مثل هذه العلاقة القوية بين وقت الشاشة والمضاعفات الضارة بالصحة العقلية.

"ما وجدناه أيضًا بشكل متسق في جميع دراساتنا هو أن الضغط النفسي الذي يمر به أولياء الأمور كان مؤشرًا رئيسيًا للفترة التي يقضيها أطفالهم أمام الشاشات،" كما أضافت دويردن. "نحن لم نفهم هذه العلاقة بعد، ولكن بإمكاننا استنتاجها."

#### الأبحاث القادمة

هذا البحث مستمر، وسيتم الافساح عن المزيد من البيانات في الأشهر المقبلة من العائلات الذين تم ضمهم إلى دراسة COMPASS. وبدراسة هذه العائلات في فترات زمنية مختلفة، تأمل مجموعة البحث في التعرف على المضاعفات الطويلة الأمد للجائحة على الأطفال.

فريق دويردن يقوم أيضًا بمراجعة دراسات أخرى منشورة حول طول الوقت الذي يقضيه الأطفال من أماكن أخرى في العالم على الشاشة أيضًا.

"كان من المفاجئ جدًا ملاحظة عدد الدراسات المنشورة في مثل هذه الفترة القصيرة من الزمن" كما قالت دويردن، مضيفةً أن هناك أيضًا أبحاثًا متصاعدة عن تأثير وقت الشاشة في كبار السن والفئات الأخرى في المجتمع.

"ما وجدناه هو أن هذه تُعتبر مشكلة صحية يتعرض لها الأطفال في أنحاء المعمورة، ولم تكن هناك علاقة حقيقية بين هذه المشكلة وبين العوامل التعليمية أو العائلية [كمستوى تعليم الوالدين ودخل الأسرة ومكان السكن وعدد الأطفال في البيت وعمر الوالدين] على الإطلاق. وهذا يعني أنه لا يوجد هناك حل واحد يناسب الجميع."

ومع تكشف نتائج هذه الأبحاث، تقول دويردن إن هناك خطوات يمكن للعائلات اتخاذها في هذه الأثناء لإدارة الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات، حيث الوعي من جانب العائلة هو الأداة الأنجع والأكثر أهمية المطلوب في إدارة وقت الشاشة. وتُفترض أيضًا أن تبدأ العائلات في مراقبة وتبعية الوقت الذي يقضيه أطفالهم أمام الشاشات.

وأضافت دويردن: "بالنسبة لأولياء الأمور الذين شاركوا في دراستنا، فقد فوجئ هؤلاء جدًا عندما جمعوا الأوقات التي اعتقدوا بأن أطفالهم قضوها على الشاشات".

تعد الأماكن في المنزل [مثل غرف النوم والمطبخ] التي لا يمكن استخدام الشاشات فيها أو الأوقات المعينة التي لا يمكن استخدام الشاشات خلالها هي من الأدوات المفيدة الأخرى التي يمكن التحكم فيها(6)، وتقول دويردن إنه من الأهمية بمكان أن يمثل أولياء الأمور القدوة الحسنة من الناحية السلوكية لما يريدون أن يلتزم به أطفالهم. "إذا كان لدى طفلك وقت خالٍ من الشاشة، فهذا يعني أنه يجب على كل واحد في العائلة أن يقضي هذا الوقت بلا شاشة أيضًا".