

Everyone's Smart University

Project (Spring 2021)

Student Name	محمد خالد المطيري	اسم الطالب
Students I.D	2021202609	الرقم الجامعي

Project Risk Management

المقدمة:

استخدام الأجهزة الذكية والحاسب اللوحي جزءاً ضرورياً من الحياة المعاصرة، إلا أنه ألقى بظلاله على الحالة أصبح يسرت هذه الأجهزة .وأظهر بعض الأمراض التي ارتبطت بكثرة استعمال هذه الأجهزة الصحية لكثير من المستخدمين، الإلكترونية التعامل مع شبكة الإنترنت، والدخول على مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى إنجاز عدد كبير من المعاملات والأنشطة اليومية وان الأجهزة الذكية لها اضرار علي كلا من

العين والرقبة .العين، والرقبة، والكتفين يعتبر أكثر أجهزة الجسم تأثراً باستخدام الأجهزة الذكية والحاسبات اللوحية هم وهو يعني الشعور بالخوف من فقدان الأجهزة .النوموفوبيا ورصدت دراسات حديثة نوعاً جديداً من الرهاب أطلقوا عليه الذكية, وفي هذا المقال سنناقش اضرار وسلبات استخدام الأجهزة الذكية لأوقات زمنية طويلة وطرق الوقاية من هذه الأضرار أو الحد منها

مشكلة البحث:

- مشكلة أضرار الإدمان على الأجهزة الذكية وفرط استخدامها
- اضرار الأجهزة الذكية وتأثيرها على العين
- اضرار الأجهزة الذكية وتأثيرها على العنق
- اضرار الأجهزة الذكية وتأثيرها على العمود الفقري
- الأجهزة الذكية وآلام يومية
- الأجهزة الذكية والصداق
- الأجهزة الذكية وتسببها للنوموفوبيا
- أضرار استخدام الجوال في الظلام

هدف البحثObjective

- الحد من اضرار الأجهزة الذكية علي العين

- الحد من اضرار استخدام الأجهزة الذكية على العنق
- لحد من أضرار استخدام الأجهزة الذكية في الظلام
- طرق لعلاج النوموفوبيا

اهمية البحث:

قد يساهم هذا البحث في نشر وتوضيح بعض الطرق التي يمكن من خلالها التحكم في استخدام للأجهزة، قد يساهم هذا البحث في زيادة وعي بالأثر الصحي الاستخدام للأجهزة الذكية

الدراسات السابقة:

- دراسة الشهري 2016 التي هدفت الى معرفة مخاطر الأجهزة الذكية على الصحة والنفسية. والذي اتبع المنهج التجريبي في بحثه. واقتصر البحث على عينه من الآباء الذين شاركوا في الإجابة على أسئلة الباحث عن مدى تأثير صحة ونفسية أطفالهم بالأجهزة الذكية. وتوصلت الدراسة الى نتائج من أهمها: انطواء الأطفال وعدم الرغبة في الاختلاط والتكيف مع المجتمع، ضعف الطفل جسديا وعدم الرغبة بقيام أي عمل او نشاط بدني، ان الأطفال أصبحوا أكثر عرضه لا لمراض العقلية على سبيل المثال: (الصرع – الأورام – التخيلات والهوام
- دراسة قويدر)) 2012 التي هدفت الى معرفة خطورة الألعاب الكترونية التي تحتويها الجاهزة الذكية على صحة الطفل في الجزائر. والتي اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي. واقتصر البحث على 200(من الأطفال في سن مبكر. وتوصلت الدراسة الى نتائج من أهمها: شعور الطفل بالخوف وعدم الثقة، تشوه الفكر بأفكار ليس لها علاقة بالواقع، عدم قدرة الطفل على التحدث بشكل سليم ومفهوم.

المنهجية وطريقة البحث:

جدول (1)

مخاطر الأجهزة الذكية

1	مخاطر التأثير علي السمع
2	مخاطر آلام الرقبة
3	مخاطر الامان
4	مخاطر الامان
5	مخاطر التوهيم باهتزاز الجهاز
6	قله النوم

جدول (2) سنقوم بعمل مصفوفة مخاطر تحدد احتماليه وتأثير المخاطر منخفض من 0.4 ومتوسط 0.7 وعالي 0.9 ولكن هذه النتائج ليست دقيق بنسبه مئة فالمئة

	قائمة المخاطر	الاحتمال	التأثير
1	مخاطر التأثير على السمع	0.4	0.8
2	مخاطر آلام الرقبة	0.6	0.2
3	ارتفاع معدل الاشعاع	0.3	0.2
4	مخاطر الادمان	0.1	0.9
5	مخاطر التوهيم باهتزاز الجهاز	0.4	0.8
6	قله النوم	0.2	0.8

جدول (3)

	قائمة المخاطر	الاحتمال	التأثير	خطه الاستجابة
1	مخاطر التأثير علي السمع	0.4	0.8	استخدام الأجهزة في الاماكن المناسبة
2	مخاطر آلام الرقبة	0.6	0.2	الجلوس في وضعيه ملائمه
3	ارتفاع معدل الاشعاع	0.3	0.2	استخدام الأجهزة في الاماكن المناسبة
4	مخاطر الادمان	0.1	0.9	فتح وقفل الجهاز بتوقيت زمني
5	مخاطر التوهيم باهتزاز الجهاز	0.4	0.8	
6	قله النوم	0.2	0.8	الاتجاه الي الكتب بدلا من الأجهزة الإلكترونية

سنقوم بحساب emv وجميع الارقام الموجودة ليست دقيقه

	قائمة المخاطر	الاحتمال	التأثير	المخاطرة
1	مخاطر التأثير	0.4	0.8	200

			على السمع	
2	مخاطر آلام الرقبة	0.6	0.2	50
3	ارتفاع معدل الاشعاع	0.3	0.2	150
4	مخاطر الادمان	0.1	0.9	300
5	مخاطر التوهم باهتزاز الجهاز	0.4	0.8	100
6	قلة النوم	0.2	0.8	50

النتائج:

بيان الآثار الصحية المترتبة على استخدام للأجهزة الذكية، وتوضيح أسبابها ومعرفة كل خطورة الأجهزة الذكية على من في سن مبكر، وماهي سلبياتها وإيجابياتها

بيان الآثار السلوكية المترتبة على الاستخدام للأجهزة الذكية، وبيان أسبابها

المراجعReferences :

- <https://www.webmd.com/eye-health/ga/how-can-i-protect-my-eyes-while-looking-at-a-computer-screen>
- <https://www.verywellhealth.com/screen-time-exposure-link-to-migraines-4118909>
- <https://health.clevelandclinic.org/put-the-phone-away-3-reasons-why-looking-at-it-before-bed-is-a-bad-habit/>
- الرملي، هناء (2016) أطفالنا والدمان على الجاهزة الذكية. بحث منشور، عمان الأردن، ٢٣ مارس