

## المخلص العربي

يتسم العصر الحالى بالتطور السريع و المتواصل فى نظم المعلومات والاتصالات كنتيجة لما يحدث من تطور فى مجال الكمبيوتر والتي أصبحت تغطى كافة مجالات الحياة المدنية و العسكرية فى الطب و الهندسة و الزراعة و الصناعة و العلوم الطبيعية و التجارية والفلسفة و علم النفس والإعلام و القانون. لذلك استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة يوميا يزيد من الآلام و الأوجاع فى أجزاء عديدة من الجسم خاصة اليد و الرسغ و الكوع و الكتف و الرقبة و العين. لذلك تطبيق متطلبات العمل تجاه الكمبيوتر تحسن من صحة مستخدمى الكمبيوتر وتزيد من إنتاج وكفاءة عملهم وأيضا تقلل من المشاكل الصحية الناتجة عن استخدام الكمبيوتر من خلال ضبط بيئة وأدوات العمل.

تم إجراء هذه الدراسة بهدف تقييم معلومات ممارسات مستخدمى الكمبيوتر فى متطلبات العمل مع الكمبيوتر .

قد تم تنفيذ هذه الدراسة فى ثلاثة أماكن و هم مستشفى بنها الجامعى و كلية التمريض و كلية الطب بجامعة بنها .

وقد تم اختيار جميع مستخدمى الكمبيوتر الذين يعملون فى الأماكن التى تم اختيارها من قبل و تشمل ( 56 مستخدم كمبيوتر) .

تم استخدام هذه الأدوات بواسطة الباحثة و تشمل الاتى :

### 1- استمارة استبيان و تتضمن العناصر الآتية :

- أ - معلومات اجتماعيه مثل ( السن - الجنس - مستوى التعليم - مكان العمل ) .
- ب - معلومات عن طبيعة العمل مثل ( عدد ساعات العمل اليومية - عدد سنوات الخبرة فى مجال الكمبيوتر - التعرض اليومي للمشاكل الناتجة عن استخدام الكمبيوتر )
- ج - معلومات مستخدمى الكمبيوتر عن متطلبات العمل و محتويات بيئة العمل وأيضا معلوماتهم تجاه المشاكل الصحية الناتجة عن استخدام الكمبيوتر والعوامل المؤدية إليها وعن السلوك المتبع لحلها.

### 2 - استمارة ملاحظة لمعرفة ممارسات مستخدمى الكمبيوتر أثناء عملهم.

و قد بدأ العمل الفعلى لهذه الدراسة بعد دراسة إرشادية لسته من مستخدمى الكمبيوتر وذلك لاختبار وضوح و ملائمة و موضوعية الأدوات التى استخدمتها الدراسة. وتم عمل بعض التعديلات فى استمارات الاستبيان و الملاحظة الخاصة بمستخدمى الكمبيوتر لتكون ملائمة للدراسة و بالفعل ضمت هذه الأفراد فى العينة الكلية للدراسة وذلك لصغر حجم العينة (56 مستخدم كمبيوتر) و وجد أن الوقت اللازم لاستكمال استمارة استبيان واحده يحتاج 25 دقيقة و الوقت اللازم لاستكمال استمارة ملاحظه واحده يحتاج 30 دقيقة.

ويمكن تلخيص أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة فى العناصر الآتية:

يتراوح عمر مستخدمى الكمبيوتر م ن 20-55 سنة حيث ان 46,4% منهم تتراوح أعمارهم من 20-30 سنة وأكثر من نصف مستخدمى الكمبيوتر (58,9%) من العينة الكلية إناث بينما (41,1%) من الذكور. بالنسبة الى التعليم فمن الملاحظ ان 51,8% من مستخدمى الكمبيوتر حاصلين على التعليم الجامعى بينما 69,6% لديهم أكثر من خمسة سنوات خبرة فى مجال العمل فى الكمبيوتر. كذلك نجد أكثر من نصفهم ( 58,9 % ) يعملون اقل من ستة ساعات يومية و 44,6 % يعملون بمستشفى بنها الجامعي و 39,3% بكلية طب بنها و 16,1% بكلية تريض بنها .

بالنسبة لتعرض مستخدمى الكمبيوتر للأوضاع الخاطئة أثناء العمل وجد أن معظمهم ( 91,1 % ) تعرضوا بوضع الجلوس أكثر من نصف الوقت بينما ( 89,3 % ) منهم قد تعرضوا الى أوضاع انحنائية و أكثر من نصفهم ( 58,9 % ) قد تعرضوا الى حركات متكررة اقل من نصف الوقت .

أشارت الدراسة الى أن أكثر من ثلاثة أرباع مستخدمى الكمبيوتر ( 85,7 % ) توجد لديهم معلومات غير كافية ولكن يمارسون ممارسات صحيحة تجاه استخدام الكمبيوتر بينما 53,6% لديهم معلومات غير كافية لكنهم يمارسون ممارسات خاطئة . كذلك 46,4% من مستخدمى الكمبيوتر لديهم معلومات كافية لكنهم يمارسون ممارسات خاطئة بينما 14,3% لديهم معلومات كافية و يمارسون ممارسات صحيحة تجاه استخدام الكمبيوتر.

أظهرت هذه الدراسة أنه توجد علاقة هامة تربط بين معلومات وممارسات مستخدمي الكمبيوتر والبيانات الاجتماعية ومواصفات العمل .  
يستخلص من هذه الدراسة أن غالبية مستخدمي الكمبيوتر يحتجن الى زيادة معلوماتهم عن متطلبات العمل مع الكمبيوتر كما أن نصفهم يقومون بممارسات غير كافية تجاه استخدام الكمبيوتر .

#### وفي ضوء هذه النتائج يمكن عرض التوصيات الآتية:-

عقد الدورات التدريبية و التثقيفية مستمرة لمستخدمي الكمبيوتر لرفع مستوى معلوماتهم وممارساتهم تجاه استخدام الكمبيوتر. وعن أهمية الكشف الطبى الدورى للاكتشاف المبكر للمشاكل الصحية الناتجة عن استخدام الكمبيوتر.