

تحليل واقع انتشار الألعاب الإلكترونية بين الأطفال: دراسة استقصائية *Analysis of the Spread of Electronic Games Among Children - An Investigative Study -*

توفيق بوخدوني^{1*}

¹ جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل (الجزائر).

تاريخ الاستلام: 01 مارس 2024 : تاريخ المراجعة : 15 أكتوبر 2024 : تاريخ القبول : 30 ديسمبر 2024

ملخص:

مع التقدم السريع للتكنولوجيا في الفترة الأخيرة، لاحظنا انتشارًا متزايدًا للألعاب الإلكترونية في مختلف أنحاء المجتمعات، وهذا التطور لم يقتصر على الجوانب الترفيهية فقط، بل له تأثيرات عميقة على سلوكيات الأطفال وتطورهم. فالألعاب الإلكترونية أصبحت عاملاً رئيسيًا في تشكيل ثقافة الشباب وتحديد هويتهم الرقمية. إن مدخل الألعاب الإلكترونية في حياة الأطفال قد يؤدي إلى تحولات في سلوكياتهم واهتماماتهم اليومية. فالانغماس العميق في هذه الألعاب قد يؤثر على نمو الأطفال الاجتماعي والعاطفي، مما يطرح تساؤلات حول كيفية إدارة هذا التأثير بشكل فعال. كما يجب أيضًا التفكير في كيفية استخدام الألعاب الإلكترونية بشكل إيجابي لتعزيز المهارات التعليمية والتفكير الإبداعي لدى الأطفال. لذا، يهدف بحثنا إلى تحليل الآثار الشاملة للألعاب الإلكترونية على سلوكيات وتطور الأطفال، بما في ذلك الجوانب الصحية والسلوكية والانفعالية، والنظر في السبل الفعالة للحد من الآثار السلبية وتعزيز الجوانب الإيجابية لتجربة اللعب الإلكترونية لديهم. الكلمات المفتاحية: الألعاب الإلكترونية، الطفل.

Abstract:

With the rapid advancement of technology in recent years, we have noticed a growing spread of electronic games across various societies. This development is not limited to entertainment aspects alone but has profound effects on children's behaviors and development. Electronic games have become a key factor in shaping youth culture and defining their digital identity.

The introduction of electronic games into children's lives may lead to shifts in their daily behaviors and interests. Deep immersion in these games can affect children's social and emotional growth, raising questions about how to effectively manage this impact. It is also important to consider how electronic games can be used positively to enhance children's educational skills and creative thinking.

Therefore, our research aims to analyze the comprehensive effects of electronic games on children's behaviors and development, including health, behavioral, and emotional aspects. We will also explore effective ways to mitigate negative effects and promote positive aspects of their electronic gaming experience.

Keywords: Electronic games, child.

*Corresponding author: e-mail: toufik.boukhouni@yahoo.com.

1. مقدمة

تزايد أهمية دراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والبصرية، بما في ذلك منصات التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو، على الأطفال والشباب في العصر الرقمي الحالي، فمن خلال هذه الوسائل، يتمتع الأطفال والمراهقون بوسيلة للتواصل والترفيه والتعلم، ولكن في الوقت ذاته، يتعرضون لمجموعة من التحديات والمخاطر التي قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية والاجتماعية.

فأصبحت بذلك ألعاب الفيديو ومنصات التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الأطفال والمراهقين بشكل عام، وتستهلك جزءاً كبيراً من وقتهم الفراغي. هذا الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحتهم النفسية والاجتماعية، مثل زيادة معدلات القلق والاكتئاب، وتأثيرات سلبية على النوم والتواصل الاجتماعي في الحياة الواقعية. علاوة على ذلك، يمكن أن تسهم الألعاب الإلكترونية في تفاقم التوتر النفسي والعزلة الاجتماعية، حيث يمكن للأطفال أن يندغموا في عوالم افتراضية ويفقدوا الاتصال مع العالم الخارجي.

لذا، فإن فهم العلاقة بين استخدام الأطفال لتكنولوجيا الاتصالات وتطورهم النفسي والاجتماعي يعتبر مهماً لتحديد السلوكيات الإيجابية والسلبية المرتبطة بهذا الاستخدام. يتيح ذلك للمجتمع والأسر والمدارس تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه التحديات وتوجيه الأطفال نحو استخدام صحي ومفيد لوسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. إذا تم تحقيق هذا الهدف، فقد يؤدي ذلك إلى تعزيز تجربة الأطفال وتطوير مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية بشكل أفضل في عالم متصل دائماً.

2. الإشكالية:

في ظل الثورة الرقمية والتقدم التكنولوجي الحديث، يشهد العالم تغيرات جذرية في عادات استخدام الإنترنت وظهور الأجهزة الذكية مثل الحواسيب اللوحية والهواتف الذكية، هذه التطورات أدت إلى تطور هائل في طرق التواصل وتبادل المعلومات، مما أثر على نمط حياة الأفراد والمجتمعات بشكل عام نتيجة الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والحواسيب اللوحية، والذي يتضمن استخداماً كثيفاً للألعاب الإلكترونية، واكتسابها شعبية كبيرة بين الأطفال والمراهقين، أصبحت تشكل قضية ذات أهمية متزايدة. تزايد استخدام الألعاب الإلكترونية يُثير مخاوف واضطرابات بشأن تأثيرها على صحة الأطفال ونموهم النفسي والاجتماعي، ويشجع على إجراء البحوث والتحليلات لفهم التحديات التي تواجه الأسر في التعامل مع هذا الواقع الرقمي. في هذا السياق، تسعى هذه الدراسة الاستقصائية إلى تحليل انتشار الألعاب الإلكترونية بين الأطفال، وتقديم تقييم شامل للتأثيرات الاجتماعية والصحية المحتملة لهذه الظاهرة. يهدف البحث إلى فهم أعمق للعوامل التي تؤثر في استخدام الألعاب الإلكترونية من قبل الأطفال، وتقديم توصيات عملية للأسر والمجتمعات والمهنيين بهذا

المجال لتعزيز استخدام الألعاب الإلكترونية بشكل صحي ومفيد في حياة الأطفال. لتطرح الدراسة مجموعة من التساؤلات التالية:

- ما المقصود بالألعاب الإلكترونية؟
 - ما المزايا المترتبة على الألعاب الإلكترونية؟
 - ما هي الأسباب التي تؤدي إلى إدمان الأطفال عليها؟
 - ما هي الألعاب الأكثر شيوعاً واستخداماً من قبل الأطفال؟
 - ما هي تأثيراتها على الأطفال؟
 - ما هي الطرق والآليات المستخدمة لتقليل خطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية؟
3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط:

- فهم أعمق لانتشار واستخدام الألعاب الإلكترونية بين الأطفال: من خلال تحليل الواقع الحالي لاستخدام الألعاب الإلكترونية، يمكن للدراسة أن تقدم نظرة شاملة حول مدى انتشار هذه الألعاب بين الأطفال ومدى تأثيرها على حياتهم اليومية.
- تقديم تقييم شامل لتأثيرات الألعاب الإلكترونية على الأطفال: تساعد الدراسة في فهم التأثيرات الاجتماعية والصحية لاستخدام الألعاب الإلكترونية على الأطفال، بما في ذلك تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي، والعلاقات الأسرية، والأداء الأكاديمي.
- تحديد العوامل التي تؤثر في استخدام الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال: من خلال تحليل العوامل المؤثرة في استخدام الألعاب الإلكترونية، يمكن للدراسة أن توفر إرشادات قيمة للأسر والمجتمعات والمدرسين حول كيفية التعامل مع هذا الواقع وتوجيه الأطفال نحو استخدام صحي ومفيد للألعاب الإلكترونية.
- تقديم توصيات عملية لتعزيز استخدام الألعاب الإلكترونية بشكل صحي ومفيد: بناءً على تحاليل الدراسة، يمكن للباحثين تقديم توصيات عملية وموجهة للأهل والمربين والمجتمعات والمدارس حول كيفية تحسين بيئة استخدام الألعاب الإلكترونية للأطفال والحفاظ على صحتهم النفسية والاجتماعية.

4. أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة كما يلي

- فهم المزايا والفوائد المحتملة للاعتماد على الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر الأطفال.

- تحديد العوامل التي تسهم في إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية، مثل العوامل النفسية والاجتماعية.
- تحديد الألعاب الشائعة التي يفضلها الأطفال وتكون محور اهتمامهم.
- تقديم تحليل شامل لتأثيرات الألعاب الإلكترونية على الأطفال، بما في ذلك الجوانب الصحية والسلوكية والعاطفية.
- استكشاف وتقديم الطرق والاستراتيجيات المختلفة المتاحة لتقليل خطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية وتحسين تجربة اللعب بشكل صحيح ومفيد للأطفال.
- تحديد هذه الأهداف يساعد في توجيه الدراسة وتوجيه البحث نحو فهم أفضل لتأثيرات الألعاب الإلكترونية على الأطفال وتطوير الإجراءات الفعالة للتعامل معها.

5. مصطلحات الدراسة

1. 5. تعريف الألعاب الإلكترونية:

هو نوع من الألعاب التي تفرض على شاشة التلفاز (ألعاب الفيديوها) وعلى شاشة الحاسوب (ألعاب الحاسوب) والتي تزود الفرد بالمتعة من خلال تحديد استخدام اليد مع العين (التأزر البصري/ الحركي) أو تحد إمكانات العقلية، وهذا يكون من خلال تطبيق البرامج الإلكترونية "وهو نشاط ترويجي ظهر في أواخر الستينات، وهو نشاط ذهني بدرجة والى يشمل كل الألعاب الفيديوها الخاصة ألعاب الكمبيوتر، ألعاب الهواتف النقالة، ألعاب اللوحات الإلكترونية، بصفة عامة يضم كل الألعاب ذات الصيغة الإلكترونية، وهي برنامج معلوماتي، حيث يمارس هذا النشاط بطريقة التي تمارس بها الأنشطة الأخرى كون الوسائل التي تعتمد عليها هذه الأخيرة الخاصة بها، ونقصد بها الحواسيب المحمولة والثابتة، الهواتف النقالة، التلفاز...، إلى غير ذلك من الوسائل، وتمارس هذه الأخيرة بشكل جماعي عن طريق الانترنت أو بشكل فردي. (الحيلة، 2007، صفحة 19)

كما تعرف أيضا بأنها ألعاب تُقدم وتُلعب على أجهزة إلكترونية مثل الحواسيب، الأجهزة اللوحية، الهواتف الذكية، وأجهزة الألعاب المنزلية مثل بلايستيشن وإكس بوكس. تتنوع الألعاب الإلكترونية بشكل كبير بين الأنماط والأنواع المختلفة، وتشمل مجموعة واسعة من الألعاب المنطلقة من التحدي البصري والحركي إلى الألعاب التي تعتمد على التفكير الاستراتيجي وحل الألغاز.

أمثلة على الألعاب الإلكترونية:

1. لعبة: **Super Mario Bros** تعتبر واحدة من أشهر الألعاب في تاريخ صناعة الألعاب، حيث يقوم اللاعب بتحكم شخصية Mario في محاولة لإنقاذ الأميرة من الوحوش والعقبات عبر عوالم مختلفة.
 2. لعبة: **Fortnite** تعتبر واحدة من أشهر ألعاب الباتل رويال التي اشتهرت في السنوات الأخيرة، حيث يتنافس اللاعبون في معركة على جزيرة مفتوحة حتى يبقى لاعب واحد فقط.
 3. لعبة: **Minecraft** تعتبر لعبة بناء وتحديات تتيح للاعبين بناء عوالم افتراضية بالكامل واستكشافها ومواجهة التحديات داخلها.
 4. لعبة: **Candy Crush Saga** تعتمد على حل الألغاز والمطابقة بين الحلوى في لوحة اللعب، حيث يهدف اللاعب إلى تحقيق أهداف محددة في كل مستوى.
 5. لعبة: **League of Legends** تعتبر واحدة من أشهر ألعاب الفيديو الخيالية متعددة اللاعبين عبر الإنترنت، حيث يتنافس اللاعبون في معارك استراتيجية على خريطة مخصصة.
- تُظهر هذه الأمثلة مدى تنوع الألعاب الإلكترونية، حيث يمكن للأطفال الاستمتاع بمجموعة متنوعة من التجارب التفاعلية التي تناسب مع اهتماماتهم ومهاراتهم.

2. 5. الطفل:

الطفل في دراستنا وتحليلنا، يمكننا تعريفه بأنه ذلك الفرد الصغير في العمر الذي يتراوح بين الخامسة والثانية عشرة من العمر، ويتجاوز بذلك مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة لكنه لم يصل بعد إلى مرحلة المراهقة. يمثل الطفل فترة حيوية في التطور الجسدي والعقلي، حيث يتعلم وينمو بوتيرة ملحوظة، يعتبر فترة الطفولة المرحلة الابتدائية في حياة الفرد، حيث يقضي أوقاته في التعلم واكتساب المهارات الأساسية الضرورية لنموه الشخصي والاجتماعي.

في هذه المرحلة، يتعلم الطفل العديد من المفاهيم الأساسية والمهارات الحياتية التي تساعده في تطوير قدراته الذهنية والاجتماعية والعاطفية. يكتسب مهارات في القراءة والكتابة والحساب، بالإضافة إلى تطوير مهاراته الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين في بيئة المدرسة والمجتمع. تُعتبر هذه المرحلة أيضًا فترة حيوية لتكوين الهوية الشخصية، حيث يبدأ الطفل في اكتشاف نفسه واهتماماته وميوله الفردية.

ومن الجدير بالذكر أن فترة الطفولة تُعد جزءًا هامًا من مسار النمو الإنساني، حيث يتأثر الطفل بالعديد من العوامل الخارجية والداخلية التي تشكل تجربته وتأثيره على العالم المحيط به، إذ يجب توفير البيئة المناسبة والدعم اللازم للطفل خلال هذه المرحلة الحيوية من النمو والتطور، لضمان بناء أسس قوية تمهد الطريق لمستقبله الناجح والمثمر.

6. مزايا الألعاب الإلكترونية:

مميزات الألعاب الإلكترونية تشمل:

- تنمية الذكاء وسرعة التفكير: الألعاب الإلكترونية تعتمد على تحفيز اللاعبين لحل مجموعة متنوعة من التحديات والألغاز، مما يعزز تطوير مهارات الذكاء وسرعة التفكير. بفضل تعدد الألعاب وتنوعها، يمكن للأفراد تنمية مهاراتهم العقلية بشكل متنوع وممتع.

- تنمية القدرة على التخطيط ووضع الأولويات: العديد من الألعاب الإلكترونية تتطلب من اللاعبين وضع استراتيجيات وتخطيط مسبق لتحقيق الأهداف. هذا يعزز القدرة على التخطيط واتخاذ القرارات بناءً على الأولويات، مما ينعكس إيجاباً على القدرات التنظيمية في الحياة اليومية.

- زيادة الخيال العلمي لدى الأطفال: الألعاب الإلكترونية غالباً ما تتضمن عناصر من الخيال والخيال العلمي، مما يحفز خيال الأطفال ويشجعهم على استكشاف عوالم جديدة وتجارب غير مألوفة. هذا يساهم في توسيع آفاقهم وتنمية إبداعهم.

- زيادة معرفة الأطفال بالتقنيات الحديثة: من خلال اللعب بالألعاب الإلكترونية، يكتسب الأطفال فهماً أعمق للتقنيات الحديثة وكيفية تعاملها. يتعلمون كيفية التفاعل مع الأجهزة الإلكترونية واستخدام البرمجيات، مما يزيد من ثقافتهم التقنية ويمكنهم من التكيف مع التطورات التكنولوجية بسهولة أكبر. باختصار، الألعاب الإلكترونية لها العديد من المزايا التعليمية والتطويرية، فهي تساهم في تنمية مجموعة متنوعة من المهارات العقلية والاجتماعية لدى اللاعبين، بالإضافة إلى توسيع آفاقهم وتعزيز معرفتهم بالتقنيات الحديثة.

7. أسباب إقبال الأطفال على الألعاب الإلكترونية:

- الإثارة والتحفيز الدائم: توفر الألعاب الإلكترونية تجارب مثيرة وممتعة بشكل لا نهاية له، مما يجعل الأطفال يشعرون بالحماس والتحفيز المستمر للعب والاستمتاع بالتجارب الافتراضية.

- الهروب من الواقع: قد تعمل الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب من الضغوط اليومية والمشاكل التي قد يواجهها الأطفال في حياتهم الواقعية، حيث يجدون في عوالم اللعب الافتراضية مأوى للتسوية والتشغيل.

- التفاعل الاجتماعي: بعض الألعاب الإلكترونية تتيح للأطفال التفاعل مع أصدقائهم عبر الإنترنت، مما يعزز لديهم الشعور بالانتماء إلى مجموعات والتواصل الاجتماعي عبر الشبكات الافتراضية.

- المكافآت والتقدير: قد توفر بعض الألعاب الإلكترونية ميزات المكافآت والتقدير التي تشجع الأطفال على الاستمرار في اللعب وتحقيق النجاحات داخل اللعبة، مما يزيد من إدمانهم على هذه الألعاب.

- التسويق والإعلانات: يتعرض الأطفال للعديد من الإعلانات والتسويق للألعاب الإلكترونية، سواء عبر الإنترنت أو من خلال وسائل الإعلام المختلفة، مما يشجعهم على تجربة الألعاب والإدمان عليها.
- التصميم الجذاب: تتميز بعض الألعاب الإلكترونية بتصاميم جذابة ورسومات ملونة وصوتيات مثيرة، مما يجذب انتباه الأطفال ويجعلهم يرغبون في استكشاف المزيد من عوالم اللعب.

8. أنواع الألعاب الإلكترونية الأكثر رواجاً عند الأطفال:

8.1. ألعاب الأكشن: (Action Games)

- تُعتبر هذه الألعاب من أكثر أنواع الألعاب إثارةً وحماًساً، حيث يتميز اللاعب بالحركة السريعة والتفاعل الفوري.

- غالباً ما تكون اللعبة مُركزة حول القتال أو القتال ضد أعداء أو مجموعات من الأعداء.
- تشتمل على مجموعة واسعة من الأسلحة والمهارات التي يمكن للاعب استخدامها للفوز في المواجهات.
- تشمل الألعاب الشهيرة مثل سلسلة Call of Duty وسلسلة Battlefield.

7.2. مغامرات الأكشن: (Action-Adventure Games)

- تُقدم هذه الألعاب تجربة ممتزجة بين العمل السريع وحل الألغاز واستكشاف العوالم الافتراضية.
- يمكن للاعبين التحرك بحرية في بيئات مفتوحة وإكمال مهام متعددة أثناء التقدم في القصة الرئيسية.
- تعتمد على قدرة اللاعب على التفاعل مع البيئة وحل الألغاز للتقدم في اللعبة.
- أمثلة على هذه الألعاب تشمل سلسلة Tomb Raider وسلسلة Uncharted.

7.3. ألعاب المغامرات: (Adventure Games)

- تركز هذه الألعاب على السرد والقصة، حيث يتم تشجيع اللاعبين على استكشاف عوالم خيالية وحل ألغاز معقدة.

- تتميز بالعمق السردى والشخصيات المعقدة والمواقف التي تثير الفضول.
- تحتوي عادة على تفاعل قليل مع العوالم المحيطة، مع التركيز الأساسي على الحكاية والأحداث.
- أمثلة على هذه الألعاب تشمل سلسلة Life is Strange وسلسلة The Walking Dead.

7.4. محاكاة البناء والإدارة: (Construction & Management Simulation Games)

- تهدف هذه الألعاب إلى إدارة موارد محددة لبناء وتطوير مجتمعات أو مشاريع.
- يتطلب النجاح في هذه الألعاب التخطيط الجيد والإدارة الفعالة للموارد المتاحة.
- يشمل نطاقها الإدارة العامة للمدينة أو الحياة الفضلى وإدارة الموارد الطبيعية مثل الزراعة والصناعة.
- أمثلة على هذه الألعاب تشمل سلسلة SimCity وسلسلة RollerCoaster Tycoon.

7.5. محاكاة الحياة: (Life Simulation Games)

- تسمح هذه الألعاب للاعبين بالتفاعل مع عوالم افتراضية تمثل حياة البشر.
- يمكن للاعبين بناء شخصياتهم الافتراضية وتطوير حياتهم الشخصية والاجتماعية.

- تشمل أنشطة مثل العمل، وبناء العلاقات، وإدارة الموارد الشخصية.
- أمثلة على هذه الألعاب تشمل سلسلة The Sims ولعبة Stardew Valley.
- وهذه هي بعض الأنواع الرئيسية من الألعاب الإلكترونية الأكثر شيوعاً، وتوفر مجموعة متنوعة من التجارب الترفيهية التي تناسب مختلف المقبلين عنها.
- ومن أخطر الألعاب الإلكترونية:
- لعبة مريم: (Momo Game)
 - اشتهرت هذه اللعبة بين اللاعبين بسبب طابعها المرعب والمخيف.
 - تدور قصة اللعبة حول التفاعل مع شخصية مخيفة تُدعى "مريم" عبر تبادل الرسائل عبر الهواتف الذكية.
 - يُقال أن هذه اللعبة تسببت في القلق والهلع لدى العديد من الأشخاص، خاصة الأطفال.
- لعبة الحوت الأزرق: (Blue Whale Game)
 - تعتبر هذه اللعبة واحدة من أخطر الألعاب الإلكترونية على الإطلاق، حيث تشتهر بتحدياتها الخطيرة التي تتضمن أفعالاً خطيرة مثل الانتحار.
 - يتم تحدي اللاعبين لأداء مهام خطيرة على مدار فترة زمنية معينة، وفي النهاية يُطلب منهم الانتحار.
- لعبة الشيطان الحزين: (Sad Satan Game)
 - تعتبر هذه اللعبة من الألعاب المعروفة بالرعب والقسوة، حيث تتضمن محتوى عنفي ومرعب للغاية.
 - تنتشر هذه اللعبة عبر الإنترنت بصورة غير شرعية وقد تحتوي على مواد غير ملائمة للجمهور العام، خاصة الأطفال.
- لعبة البوكيمون جو: (Pokémon Go)
 - على الرغم من شهرة هذه اللعبة وانتشارها الواسع، إلا أنها أيضاً تثير بعض المخاوف، خاصة فيما يتعلق بسلامة اللاعبين.
 - وقد تم تسجيل حوادث مروية وحوادث أخرى ناتجة عن تشتت انتباه اللاعبين أثناء لعب اللعبة في الأماكن العامة.
- لعبة جنية النار: (The Fire Fairy Game)
 - هذه اللعبة اشتهرت بتوجيهها العنيف والخطر للأطفال، حيث تُعتقد أنها تحتوي على محتوى يحث الأطفال على الانتحار أو إيذائهم بشكل آخر.
 - يُنصح بشدة بتجنب هذه اللعبة وعدم السماح للأطفال بالتفاعل معها.

إذ تعتبر لعبة "تحدي الموت" أو المعروفة أيضًا بـ "لعبة الموت" هي ظاهرة خطيرة ومقلقة بدأت في الظهور على منصات التواصل الاجتماعي وخاصةً تطبيق "تيك توك"، وانتقلت لاحقًا إلى العالم الحقيقي حيث بدأ العديد من الشباب وتلاميذ المدارس في تنفيذها، تتمثل فكرة هذه اللعبة الخطيرة في تحدي بين الأفراد لمعرفة من يمكنه البقاء على قيد الحياة لأطول فترة ممكنة من خلال كتم الأنفاس.

طريقة اللعب:

- يبدأ اللاعبون بالتنفس بسرعة كبيرة لزيادة مستوى الأكسجين في الدم.
- بعد ذلك، يقوم اللاعب بكتم نفسه لأطول فترة ممكنة، في محاولة لعدم التنفس لفترة أطول.
- وفي الوقت نفسه، يقوم شخص آخر بالضغط بقوة على منطقة الصدر، وتحديدًا على القلب، بهدف تسبب نقص التروية الدموية والأكسجين للدماغ.
- تترتب على هذه اللعبة مخاطر جسيمة، حيث يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوعي أو التسبب في توقف القلب والتنفس، مما يزيد من فرص حدوث حوادث مميتة. قد تسبب اللعبة في إصابات بالغة أو حالات طوارئ طبية مثل السكتة القلبية أو السكتة الدماغية.
- 8. خطر إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية:
- يمكن أن يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى تراجع في الأداء الدراسي، حيث يمكن أن يقضي الطلاب وقتًا طويلاً أمام الشاشة بدلاً من القيام بالواجبات المدرسية أو الدراسة.
- زيادة التشتت وضعف التركيز: يمكن أن تؤدي الألعاب الإلكترونية إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز لدى الطلاب، مما يؤثر سلبًا على قدرتهم على التعلم والاستيعاب في الصفوف الدراسية.
- انخفاض مستوى النشاط البدني: يمكن أن يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى قلة ممارسة النشاط البدني والرياضة، مما يزيد من خطر السمنة والمشاكل الصحية المرتبطة بها.
- التأثير على العلاقات الاجتماعية: قد يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى انعزال الطلاب وضعف علاقاتهم الاجتماعية، حيث يفضلون قضاء وقتهم وحيدًا أمام الشاشة بدلاً من التفاعل مع الأصدقاء والعائلة.
- تأثير على الصحة النفسية: يمكن أن يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى زيادة مستويات التوتر والقلق، وقد يؤثر على الصحة النفسية العامة للطلاب بسبب الانغماس الزائد في عوالم اللعب الافتراضية.

فهم هذه الانعكاسات يساعد المدرسين والأهل على اتخاذ الإجراءات اللازمة لمواجهة مشكلة إدمان الألعاب الإلكترونية وتقديم الدعم والمساعدة للأطفال المتأثرين بهذا الأمر، يكون لإدمان الألعاب الإلكترونية تأثيرات خاصة ومكملة إلى تلك التي تم ذكرها عن الأطفال المتدربين خاصة بشكل عام. إليك بعض الانعكاسات التي قد تكون أكثر بروزاً على الأطفال:

- تأثير على التطور العقلي والمعرفي: يمكن أن يؤثر إدمان الألعاب الإلكترونية على تطور العقل والمهارات المعرفية للأطفال، حيث يقضون وقتاً طويلاً في اللعب بدلاً من القيام بأنشطة تعزز تطويرهم العقلي.

- تأثير على السلوك الاجتماعي: قد يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى انعزال الأطفال عن العالم الخارجي، مما يقلل من فرصهم لتطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الأقران.

- تأثير على النوم والصحة البدنية: يمكن أن تؤدي الألعاب الإلكترونية إلى اضطرابات في نمط النوم لدى الأطفال، مما يؤثر على صحتهم البدنية وقدرتهم على التركيز والتفاعل في النهار.

- تأثير على التوازن الحياة اليومية: يمكن أن يتسبب إدمان الألعاب الإلكترونية في تشتت الاهتمام والتركيز لدى الأطفال، مما يؤثر على قدرتهم على إدارة وقتهم بين الدراسة والأنشطة الخارجية الأخرى.

- تأثير على التنمية الجسدية: قد يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى قلة النشاط البدني والتحرك لدى الأطفال، مما يؤثر سلباً على تنمية العضلات والقوة البدنية.

9. الطرق التي يجب إتباعها من طرف الآباء والأمهات من أجل الحد من الاستخدامات المفرطة للعب:

إدمان الألعاب الإلكترونية يمكن أن يكون مشكلة خطيرة تؤثر على صحة وسلامة الأطفال، ولكن يمكن التعامل معه بطرق فعالة من خلال دور الوالدين وتوفير بيئة ملائمة للطفل. من خلال بعض الأمثلة:

- الرقابة المستمرة والتلطف في المعاملة والمصاحبة:

- يجب على الوالدين أن يكونوا على اطلاع دائم بأنشطة الطفل على الإنترنت ومدى استخدامه للألعاب الإلكترونية.

- يمكن أن يكون التفاعل الإيجابي والتحفيز للأنشطة غير الإلكترونية وسيلة فعالة لجذب انتباه الطفل بعيداً عن الشاشة.

- تحقيق توازن بين وقت الشاشة والأنشطة الأخرى:

- على الوالدين أن يشجعوا الأنشطة الخارجية والاجتماعية مثل اللعب مع الأصدقاء والمشاركة في النشاطات الرياضية.

- مثال: يمكن تنظيم رحلات عائلية إلى الحديقة أو المتنزهات لتحفيز الطفل على الخروج والتفاعل مع الطبيعة بدلاً من الجلوس أمام الشاشة.

- تحديد أوقات خالية من الشاشات:

- يمكن تحديد فترات زمنية محددة خلال اليوم للقيام بأنشطة بعيداً عن الأجهزة الإلكترونية، مثل وجبات الطعام ووقت النوم.

- مثال: تحديد ساعة معينة للقراءة مع الطفل كل ليلة قبل النوم بدلاً من استخدام الهواتف الذكية.

- وضع حدود زمنية للعب:

- يجب على الوالدين تحديد الوقت المسموح به للعب الألعاب الإلكترونية وضمان التزام الطفل بهذه الحدود.

- مثال: تحديد فترة زمنية محددة يوميًا للعب الألعاب الإلكترونية، مثل ساعتين بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية.

- إبعاد الأجهزة عن غرف النوم:

- يجب أن تكون غرف النوم مكانًا خاليًا من الأجهزة الإلكترونية لتحفيز النوم السليم وتجنب الانشغال بالألعاب الإلكترونية في الليل.

- مثال: وضع هاتف الطفل في مكان محدد خارج غرفة النوم قبل النوم.

- تشجيع أنشطة أخرى يومية:

يمكن تحفيز الطفل على ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية الأخرى للمساعدة في تقليل الوقت المستغرق في اللعب الإلكتروني.

مثال: التحاق الطفل بفريق رياضي أو دورة تدريبية بانتظام.

في النهاية، يجب على الوالدين أن يكونوا حنونين ومتفهمين في التعامل مع أطفالهم ومشكلة الإدمان على الألعاب الإلكترونية. إذا كانت الحالة تتطلب مساعدة احترافية، يجب الاستعانة بمختصين لتقديم المساعدة النفسية المناسبة.

- المراجع:

محمد محمود الحيلة. (2007). الألعاب الالكترونية. عمان: ط 2، دار المسيرة للنشر.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بوخدوني توفيق ، (2024)، تحليل واقع انتشار الألعاب الالكترونية بين الأطفال: دراسة استقصائية ، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 15 (العدد 2)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 90-101.