

مخاطر ألعاب الفيديو على الصحة السلوكية للأطفال



الأحد 2 نوفمبر 2025 05:00 م

أصبحت ألعاب الفيديو، جزءاً لا يتجزأ من حياة الأطفال الذين يستقطعون أوقاتاً طويلة في ممارستها بشكل يومي، مما يزيد المخاوف بشأن تأثيرها على الصحة السلوكية لديهم

وكشف باحثون وعلماء النفس عن مخاطر خفية قد تؤثر على تنظيم انفعالات الأطفال ومهاراتهم الاجتماعية وسلامتهم النفسية بشكل عام، بحسب مركز طب الأطفال كيدزفيل في ساوثليك بالولايات المتحدة

العلاقة بين ألعاب الفيديو والصحة السلوكية

يربط الخبراء بين ألعاب الفيديو، وبخاصة تلك التي تتسم بالعنف أو التحفيز الشديد أو التي تستغرق وقتاً طويلاً، بحدوث تغيرات في أنماط سلوك الأطفال ويشمل ذلك:

زيادة العدوانية والاضطراب العاطفي

تشير الأبحاث إلى أن التعرض لألعاب الفيديو العنيفة قد يؤدي إلى زيادة العدوانية لدى الأطفال، فالطبيعة التفاعلية للألعاب، حيث يشارك اللاعبون بنشاط في سيناريوهات عنيفة، قد تُضعف حساسيتهم تجاه العنف في العالم الحقيقي

قد يؤدي التعرض المتكرر للإحباط أثناء اللعب، كالخسارة أو مواجهة تحديات صعبة، إلى زيادة الانفعال وصعوبة التحكم في المشاعر خارج بيئة اللعبة

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يمارسون ألعاباً عنيفة باستمرار قد يعانون من ضعف المشاعر، ويُظهرون ميولاً عدوانية في مواقف الحياة الواقعية ومع مرور الوقت، قد يؤثر ذلك على علاقاتهم بأقرانهم وذوي السلطة

ضعف المهارات الاجتماعية والعزلة

بينما تُشجع الألعاب الجماعية على العمل الجماعي والتواصل، فإن الإفراط في اللعب قد يُقلل من التفاعلات المباشرة، قد يواجه الأطفال الذين يقضون وقتاً أطول في اللعب مقارنةً بالتفاعل الاجتماعي في العالم الحقيقي صعوبات في المشاعر والتواصل وبناء علاقات هادفة

غالباً ما تكون التفاعلات عبر الإنترنت في بيئات الألعاب مجهولة الهوية، مما يؤدي إلى سلوكيات مثل التنمر الإلكتروني والتنافسية السامة، والتي يمكن أن تؤثر على تصور الطفل للسلوك الاجتماعي المقبول

علاوة على ذلك، تُشجع العديد من مجتمعات الألعاب الإلكترونية بيئات تُعتبر فيها السلوكيات السلبية، كالتيّد والتحرش، أمراً طبيعياً ويمكن أن يُعزز التعرض لمثل هذه البيئات العادات الاجتماعية السيئة في التفاعلات الواقعية

الإدمان وعواقبه على الصحة السلوكية

تعرف منظمة الصحة العالمية، اضطراب الألعاب باعتباره حالة صحية عقلية تتميز بضعف السيطرة على الألعاب، وإعطاء الأولوية لها على الاهتمامات الأخرى، والاستمرار في اللعب على الرغم من العواقب السلبية

قد يؤدي إدمان الألعاب إلى مشاكل صحية سلوكية، مثل القلق والاكتئاب والانذفاعية[] قد يعتمد الأطفال على ألعاب الفيديو كوسيلة للتكيف، متجنبين بذلك مسؤوليات الحياة الواقعية والمواقف الاجتماعية[]

يمكن أن يؤثر إدمان الألعاب أيضًا على الأداء الدراسي، حيث قد يعطي الأطفال الأولوية للألعاب على الدراسة والواجبات المنزلية والمسؤوليات الأساسية الأخرى[]

اضطرابات النوم

يلعب العديد من الأطفال ألعاب الفيديو في وقت متأخر من الليل، مما يؤدي إلى الحرمان من النوم، وهو ما يرتبط ارتباطًا وثيقًا باضطرابات المزاج، وزيادة مستويات التوتر، وانخفاض الأداء الدراسي[]

الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يمنع إنتاج الميلاتونين، مما يجعل من الصعب على الأطفال النوم وتنظيم مشاعرهم بشكل فعال[]

قد يؤدي قلة النوم الناتجة عن الإفراط في ألعاب الفيديو إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب، مما يجعل الأطفال أكثر عرضة لعدم الاستقرار العاطفي[]

انخفاض الانتباه ومشاكل التحكم في الانفعالات

تتطلب ألعاب الفيديو السريعة، اتخاذ قرارات سريعة والمشاركة المستمرة، وهو ما قد يؤثر على قدرة الطفل على التركيز على الأنشطة الأقل تحفيزًا مثل القراءة أو الأعمال المدرسية[]

قد يواجه الأطفال الذين اعتادوا على المكافآت الفورية في الألعاب، صعوبة في الصبر، وتأخير الإشباع، والتحكم في الانفعالات في مواقف الحياة الواقعية[]

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يقضون وقتًا طويلًا في ممارسة ألعاب الفيديو قد يصابون بصعوبات في الانتباه مماثلة لتلك مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، مما يؤثر على قدرتهم على التركيز في المدرسة أو في المهام اليومية[]

كيف تؤثر ألعاب الفيديو على الدماغ؟

تكشف الدراسات العلمية أن الإفراط في اللعب قد يؤدي إلى تغيرات عصبية تؤثر على الصحة السلوكية[] ومن هذه التغيرات:

زيادة الدوبامين واختلال نظام المكافأة:

تعمل ألعاب الفيديو على تحفيز نظام المكافأة في الدماغ، وإطلاق الدوبامين، وهو الناقل العصبي المرتبط بالمتعة والدافع[]

بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي الإفراط في ألعاب الفيديو إلى جعل الأطفال يبحثون عن الإشباع الفوري، مما يجعل الأنشطة الأخرى مثل الدراسة أو التواصل الاجتماعي أقل فائدة[]

يمكن أن يؤدي الاعتماد على الدوبامين أيضًا إلى تقلبات المزاج وأعراض الانسحاب عند عدم اللعب وعدم القدرة على الاستمتاع بالأنشطة غير المتعلقة بالألعاب[]

تأثيرت على القشرة الجبهية للدماغ

تشير الأبحاث إلى أن اللعب لفترات طويلة يمكن أن يقلل من النشاط في القشرة الجبهية، وهي الجزء من الدماغ المسؤول عن التحكم في النبضات واتخاذ القرار وتنظيم المشاعر[]

يمكن أن يؤدي هذا إلى تقلبات في المزاج، وصعوبة في السيطرة على الإحباط، وزيادة احتمالية الاستجابات العدوانية للتوتر[]

ويمكن لضعف القشرة الجبهية الأمامية أن يجعل من الصعب على الأطفال تقييم المخاطر والعواقب، مما يؤدي إلى سلوكيات متهورة سواء على الإنترنت أو خارجها[]

هل جميع ألعاب الفيديو ضارة؟

مع أن ألعاب الفيديو تحمل مخاطر محتملة، إلا أنه ليس جميعها يؤثر سلبيًا على الصحة السلوكية[] فبعض الألعاب تُعزز الإبداع والتفكير الاستراتيجي والعمل الجماعي[] أما الألعاب التعليمية، وتلك التي تتطلب حل المشكلات، فتُحسن الوظائف الإدراكية والتنسيق بين اليد والعين[] والعامل الأساسي هو الاعتدال في اختيار المحتوى[]

الآثار الإيجابية للألعاب المتوازنة

يمكن للألعاب التي تتطلب حل المشكلات والألغاز، أن تعمل على تعزيز المهارات الإدراكية

يمكن للألعاب التعاونية أن تشجع على العمل الجماعي ومهارات التواصل عندما يتم لعبها باعتدال

تساعد بعض الألعاب الأطفال على تطوير المثابرة والتعلم من الفشل وتكييف الاستراتيجيات لتحقيق النجاح

يمكن لبعض الألعاب أن تخدم أغراضًا علاجية، مثل تلك المصممة لمساعدة الأطفال المصابين بالتوحد على تحسين مهاراتهم الاجتماعية وقدراتهم على التواصل

نصائح للوالدين

للتخفيف من المخاطر الخفية لألعاب الفيديو على الصحة السلوكية للأطفال، يجب على الآباء اتخاذ خطوات استباقية لتشجيع عادات اللعب المسؤولة

وضع حدود زمنية

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالحد من وقت الشاشة بما لا يزيد عن 1-2 ساعة يوميًا للأطفال

شجع الطفل على أخذ فترات راحة أثناء ممارسة الألعاب وتأكد من أن ألعاب الفيديو لا تحل محل النشاط البدني أو الواجبات المنزلية أو التفاعلات العائلية

قم بإنشاء جداول ألعاب واضحة تعطي الأولوية للمسؤوليات قبل الترفيه

مراقبة محتوى اللعبة

اختر الألعاب المناسبة للعمر والتي تحتوي على مواضيع إيجابية وتجنب الألعاب العنيفة أو المثيرة للقلق بشكل مفرط

استخدم أدوات الرقابة الأبوية لتحديد مدى ملاءمتها

اللعب المشترك مع الأطفال لفهم المحتوى بشكل أفضل

تشجيع التفاعل الاجتماعي والأنشطة البديلة

قم بتعزيز الأنشطة مثل الرياضة واللعب في الهواء الطلق والهوايات الإبداعية لتحقيق التوازن بين الألعاب والتجارب في العالم الحقيقي

شجع الأطفال على المشاركة في التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه لتطوير مهارات التواصل الصحية

تعزيز فرص المشاركة المجتمعية، مثل النوادي والعمل التطوعي، لبناء المهارات الشخصية

نموذج سلوك صحي للشاشة

يجب على الآباء أن يكونوا قدوة من خلال إظهار الاستخدام المسؤول للشاشة والانخراط في أنشطة غير رقمية معًا كعائلة

خصص "مناطق خالية من الشاشات" في المنزل، مثل وقت تناول الطعام أو قبل النوم

ساعد الطفل على تطوير طرق صحية للسيطرة على الإحباط وخيبة الأمل دون الاعتماد على ألعاب الفيديو

شجع ممارسات اليقظة الذهنية، مثل التنفس العميق أو كتابة المذكرات، لتحسين التنظيم العاطفي