

## الإدمان على الألعاب الالكترونية وأثره على صحة الأطفال

د. بن فرج الله بختة<sup>1\*</sup>، د. نبار ربيحة<sup>2</sup>،

<sup>1</sup> جامعة الوادي (الجزائر)،

تاريخ الاستقبال: 2019/03/19؛ تاريخ القبول: 2019/10/24؛ تاريخ النشر: 2020/06/12

**الملخص:** لقد ظهرت الألعاب الالكترونية كنتيجة حتمية للطفرة المعلوماتية التي دخلت حياتنا من كل الجوانب حيث انتقل اهتمام الأطفال إلى الألعاب الالكترونية مثل البلاي ستيشن و ألعاب الفيديو و نظرا للارتباط الكبير و المتزايد بالألعاب الالكترونية من قبل الأطفال اتجه علماء مختلف الاختصاصات بما فيهم علماء الاجتماع إلى دراسة هذه الألعاب و أثرها على صحة و سلوك و ثقافة مستعملها وغيرها من النواحي حيث انه رغم ما لهذه الألعاب من إيجابيات و فوائد إلا أنها في المقابل لها جوانب سلبية تظهر أثارها على المجتمع بصفة عامة و على الفرد بصفة خاصة حيث ثبت أنّ الإدمان على هذه الألعاب يؤثّر على الصحة العامة للطفل أي صحته الجسدية و العقلية على المدى البعيد فهي تؤدي إلى إصابته بالتهابات المفاصل، وقلة المرونة الحركية، والاضطرابات النفسية. و في هذا الصدد جاءت هذه الورقة البحثية تتطرق لمختلف المخاطر و الأضرار الصحية الناتجة عن الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى الأطفال.

**الكلمات المفتاحية:** اللعب، الإدمان، الألعاب الالكترونية، الصحة، صحة الأطفال.

**Abstract:** Electronic games have emerged as an inevitable result of the information boom that has entered our lives from all sides as the children's attention to electronic games such as Playstation and video games Due to the large and increasing association of electronic games by children, scientists of various disciplines, including sociologists, went to study these games and their impact on the health, behavior and culture of its users and other aspects. Although these games have advantages and benefits, Negative aspects that affect the society in general and the individual in particular where it has been proved that the addiction to these games affect the general health of the child, any physical and mental health in the long term it leads to injury to arthritis, and lack of mobility and mental disorders.

In this regard, this paper discusses the various risks and health effects of addiction to electronic games in children.

**Keywords:** the game, addiction, electronic games, health, child health.

### مقدمة:

نظرا للارتباط الكبير و المتزايد بالألعاب الالكترونية من قبل الأطفال اتجه علماء مختلف الاختصاصات بما فيهم علماء الاجتماع و التربية و علم النفس إلى دراسة هذه الألعاب

فبعدما كانت هذه الألعاب بسيطة يدوية أصبحت بعد ذلك ألعاب فيديو مقتصرة على الشباب والراشدين المتحمسين للحاسوب لتصبح في وقتنا الحاضر ألعابا الكترونية تلعب عن طريق الانترنت و الأجهزة الالكترونية الرقمية المتطورة هذا من الناحية التقنية و موضوعا مهما في حياة الأطفال من الناحية الوظيفية إضافة إلى أنها أصبحت عبارة عن ألعاب الكترونية حديثة تشمل جميع المجالات السياسية و الثقافية

\* نبار ربيحة .

والاقتصادية والتربوية والتعليمية والاجتماعية.

لقد نجحت صناعة الألعاب الالكترونية و المحسوبة في جذب الأطفال الصغار من الناحية الفنية للعبة حيث أصبح اللعب أسهل من السابق حيث أن الفرد لا يحتاج إلى معرفة بالحاسوب لكي يتمكن من اللعب كما أن الحواسيب الشخصية أصبحت أسهل استخداما الشيء الذي ساعد الانتشار الواسع لهذه الألعاب كما أنها نجحت لكنها وسيلة ترفيهية تتيح للأطفال الاكتشاف و التجريب دون خطر المسؤولية أو العقاب فقد أصبح الأطفال يمارسون اختبار مخاوفهم من أشياء معينة و الفشل من إنجاز أشياء أخرى من خلال لعبة الفيديو و دون الخوف من الوقوع في الفشل ونظرا للتغيرات السريعة في ميدان التكنولوجيا و وسائل الاتصال الحديثة التي شهدها العالم برزت في أعقاب ثورة الاتصالات في العالم في الربع الأخير من القرن العشرين

وبعد انتشار وسائل الإعلام الحديثة و التكنولوجيات الرقمية في شتى أرجاء الأرض .

فقد شهد مفهوم اللعب عند الأطفال تغيرا ملموسا نتيجة لهذه التغيرات فبعدها ارتبط لعب الأطفال بتعالى صيحاتهم و ضحكاتهم في ساحة المنزل أو الحديقة أو حتى أمام المنزل سواء منفردين أو ضمن جماعة وبعدها كان الأطفال يصنعون لعبهم بأنفسهم من أشياء بسيطة بالإضافة إلى الألعاب البسيطة المصنوعة ظهرت الألعاب الالكترونية كنتيجة حتمية للطفرة المعلوماتية التي دخلت حياتنا من كل الجوانب انتقل اهتمام الأطفال إلى الألعاب الالكترونية مثل البلاي ستيشن و العاب الفيديو .

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الورقة البحثية تتطرق إلى التساؤل التالي:

- ما هي مختلف الآثار السلبية لهذه الألعاب على صحة الأطفال؟ بمعنى آخر
- ما هو تأثير هذه الألعاب على صحة الأطفال في مفهومها الشامل أي الصحة الجسدية والصحة العقلية؟ وكمحاوله للإجابة على هذا التساؤل تطرقنا الى مختلف العناصر الهامة.

## 1- الألعاب الالكترونية

### 1-1- مفهوم اللعب:

اللعب هو نشاطٌ فردي في غاية الأهمية، وتكمن تلك الأهمية في أنّ للعب دور رئيسي في تكوين شخصيّة الإنسان من جهة، ودعم وتأكيّد التراث الجماعيّ من جهةٍ أخرى. اللعب هو إحدى الظواهر السلوكيّة التي تسود عالم الكائنات الحيّة بشكل عام خاصّة الإنسان وهذه الظاهرة السلوكيّة لم تنل ما تستحقّه من الدراسات الجادّة والبحوث العميقة في الدراسات السلوكيّة والنفسيّة وحتى الاجتماعية على الرغم من أهمّيّتها العالية في تكوين وصقل الشخصيّة الإنسانيّة، ولقد وردت العديد من التعريفات المختلفة للعب، لكن كان يربط فيما بينها العديد من السمات المشتركة التي تتركز على النشاط والدافع له، ومنها:

- يعرف جود اللعب بأنه فاعلية ممتعة تؤدي لذاتها والفاعلية هنا تحوي ضمنا نشاطا و حركة كما أنها تزود صاحبها بالسرور.

ويعرّف بياجيه اللعب بأنه عبارة عن عملية تمثل أو تعلم تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلاؤم حاجات الفرد . واللعب كما جاء في موسوعة علم النفس هو ضرب من النشاط الجسدي ينطوي على هدف رئيس هو اللذة و المتعة الناجمة عن ذلك النشاط.

بينما يعرف محمد عدس اللعب بأنه استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد. و لا يتم اللعب طاقة ذهنية أو حركة جسمية<sup>1</sup>.

- أمّا كاترين تايلور فقد عرفت اللعب على أنه أنفاس الحياة بالنسبة للطفل، فاللعب حياته وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت وإشغال الذات، حيث أنّ اللعب بالنسبة للطفل كالتربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والترويح والعمل بالنسبة<sup>2</sup>
- كما يعرف الدكتور محمد الخيلة اللعب بأنه وسيلة لإعداد الطفل للحياة المستقبلية وهو نشاط حر و موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديا أو جماعيا و ستغل طاقة الجسم العقلية و الجماعية و يمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية و لا يتعب صاحبه ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع. و يتصف اللعب بسمات عديدة يمكن حصرها فيما يلي:<sup>3</sup>
- 1- اللعب نشاط لا إجبار فيه و غير ملزم للمشاركين فيه و قد يكون بتوجيه من الكبار أو بغير توجيه كما هو الحال في الألعاب الشعبية.
  - 2- تعد المتعة و السرور جزءا رئيسيا و هدفا يحققه اللاعبون من خلال اللعب و غالبا ما ينتهي إلى التعلم.
  - 3- يمكننا من خلال اللعب استغلال الطاقة الذهنية والحركية للاعب في نفس الوقت
  - 4- ارتبط اللعب بالدوافع الداخلية الذاتية للطفل حيث انه يتطلب السرعة والخفة و الانتباه وتفتح الذهن
  - 5- يعتبر اللعب مطلب أساسي لنمو الطفل وتلبية حاجياته المتطورة وكذلك تعليمه الفكري.
  - 6- اللعب عملية تمثل بمعنى أن الطفل يتعلم باللعب .
  - 7- اللعب مطلب أساسي لإثارة تفكير الأطفال و توسيع مجال تخيلاتهم و بناء التصورات الذهنية للأشياء.
- وتعرف سوزانا رايزكس اللعب على انه:«عمل الطفل و الوسيلة التي ينمو و يرتقي بها و نشاط اللعب رمز للصحة العقلية»<sup>4</sup> .

## 1-2- اللعبة:

يعرف ويزنجا اللعبة بأنها نشاط أو عمل إرادي يؤدي في حدود زمان و مكان معينين حسب قواعد و قوانين مقبولة و موفق عليها بحرية من قبل من يمارسها و تكون ملزمة و نهائية في حد ذاتها و يرافق الممارسة شيء من التوتر و الترقب و البهجة و اليقين...أنها تختلف عن واقع الحياة الحقيقية<sup>5</sup> .

## 2- الألعاب الالكترونية و الطفل:

1-2- الألعاب الالكترونية هي العاب تستخدم الالكترونيات لابتكار نظام تفاعلي يتمكن من خلاله اللاعب م اللعب.علما بالشكل الأكثر شيوعا في هذه الأيام من الألعاب الالكترونية هو العاب الفيديو وتشتمل الأنواع الأخرى الشائعة من الألعاب الالكترونية على سبيل المثال لا الحصر على المنتجات المرئية مثل الألعاب الالكترونية المحمولة أو الأجهزة المستقلة الالكترونية المحمولة أو الأجهزة المستقلة(مثل الكرة و الدبابيس أو آلات السلوت أو العاب الاركيد الكهروميكانيكية) و على وجه الخصوص المنتجات غير المرئية و هناك مجموعة من الألعاب الالكترونية الشطرنج وكما أنها ليست جميعها مخصصة لجميع الفئات العمرية فمثلا لعبة الدما و السفن الحربية موجهة للأطفال ما فوق ثلاث سنوات<sup>6</sup> .

## • تعريف العاب الفيديو:

تعرف لعبة الفيديو بأنها مجموع نشاطات اللعب ذات طابع آلي تضم بعدا تفاعليا وصورا في حالة الحركة ولقد ظهرت أول لعبة فيديو سنة 1958 والتي اخترعها عالم الفيزياء الأمريكي "Tennis for tow" وهي William Higinbothan كما تسمى العاب الفيديو أيضا "البرنامج المعلوماتي للألعاب و هي النشاط الترفيهي الأكثر استعمالا في مجال الألعاب المختلفة ومن أنواع العاب الفيديو ما يلي:

وهي العاب الدور-RPG وهي العاب جماعية حيث يلعبها عدد كبير من اللاعبين -MMORPG

العاب تعتمد على العالم الافتراضي -MMOG متوفرة 24س/24 العاب تصويب المنظور الأول.-EPS بالإضافة إلى العاب تصويب المنظور الثالث و الرياضة و السباقات و التصويب الفضائي والقتال والاكشن والألغاز و المحاكاة.

- كذلك هناك لعبة فيديو للتأمل هي نوع من ألعاب الفيديو تعتمد على التأمل. هذا النوع من الألعاب يأخذ اللاعب لحل الألغاز أو الألغاز أو التنقل عبر الأماكن المعقدة مثل المناهات. بشكل عام ، يجبر اللاعب على التفكير وهي تلعب سواء على الحاسوب - الكمبيوتر- أو النقال-المحمول- أو التلفاز.

هناك ميل في الوقت الحاضر لاستدعاء لعبة إستراتيجية أي لعبة تنطوي على التفكير. في الواقع عندما نتحدث اليوم عن الألعاب الإستراتيجية ، فإننا نتحدث بشكل أساسي عن ألعاب الحرب أو ألعاب المحاكاة سواء كانت محوسبة أم لا بالإضافة إلى هذا كله هناك الألعاب على الانترنت لعبة على الإنترنت هي لعبة يتم لعبها عبر الإنترنت فهناك جميع أنواع الأشكال المختلفة ، من مسابقات بسيطة إلى ألعاب تمثيلية متعددة اللاعبين عبر الإنترنت<sup>7</sup> .

هل ستكون ألعاب الفيديو مسؤولة عن فشل المدرسة ، وزيادة العنف بين الشباب وجعلهم أكثر معاداة للمجتمع؟ كان هذا السؤال موضوع العديد من الخطب المتباينة. دعونا نتراجع ونحلل الحقائق. تظهر العديد من الدراسات أن ألعاب الفيديو يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية على اللاعبين. علاوة على ذلك ، فقد أصبحوا أكثر بكثير من مجرد هواية. هل هم بصدد التحول إلى أداة تعليمية جديدة للشباب؟

تم إعداد نظام تصنيف أوروبي PEGI4 لجعله أكثر وضوحًا. استخدام ألعاب الفيديو من قبل الأطفال هو تحدٍ حقيقي للوالدين.

#### آثار ألعاب الفيديو على الشباب

وغالبا ما يكون لديهم سمعة سيئة في مجتمعنا. وتعتبر وسائل الإعلام هذه بمثابة "الوحوش السوداء" المسؤولة عن حالات الفشل في المدارس ، والتسرب من المدارس ، والعزلة الاجتماعية أو حتى الانتحار. جميع الألعاب لها تأثير على الشباب ، الأمر الذي يختلف باختلاف معدل الاستخدام ونوع اللعب وعمر الطفل. سنرى التأثيرات المختلفة على الصحة في مرحلتين: الآثار السلبية والآثار الإيجابية التي يمكن أن تحدثها ألعاب الفيديو.

#### الآثار السلبية لألعاب الفيديو

الوقت المفرط الذي يقضيه اللعب هو خوف هام للآباء. ومع ذلك ، لا يوجد وقت مرجعي موصى به للعبة. يعتمد ذلك على العمر وسلوك الطفل والوقت الذي يقضيه في الأنشطة الأخرى. الاستخدام المفرط لألعاب الفيديو يمكن أن يكون له آثار سلبية. لتحديد ممارسة مسيئة ، هناك مؤشرات معينة مثل فقدان العلاقات مع الأصدقاء أو العائلة ، والانقطاع عن الدراسة ، والعزلة ، واضطراب البصر ،

وفقدان النوم... اضطرابات الرؤية الاستخدام المفرط لألعاب الفيديو قد يؤدي إلى إرهاق العين وتقليل الرؤية. عندما ننظر إلى الشاشة فنحن أقل جذبًا للنظر. لكن هذا الطرفة يغطي العين بسائل يحمي أعيننا. هذا التأثير من التعب هو أكثر وضوحًا إذا كانت الغرفة مضاءة بشكل سيئ أو الشاشة هي المصدر الوحيد للضوء. لعبة الفيديو المدمرة للنوم - النوم المدمرة - على عكس التليفزيون ، يكون اللاعبون نشطين للغاية في ألعاب الفيديو ، مما يسبب فرط التحفيز الذي يؤخر النوم. العامل الآخر الذي يعطل النوم هو الضوء الأزرق المنبعث من شاشات LED5 هذا الضوء الأزرق ينه الدماغ ويبعث برسالة مفادها أنه ليس في كل وقت للنوم. إذا لم يتم حظر الشاشات من حياة الطفل ، يجب علينا التفكير في متى يمكنه استخدامها.

- الصمام الثنائي الباعث للضوء.

إدمان لعبة فيديو يقلق الاهتمام المتزايد للشباب في ألعاب الفيديو الآباء الذين يخشون من أن يصبح أطفالهم مدمنين وينمون الإدمان (بالإضافة إلى المخدرات والكحول). ثم تصبح ألعاب الفيديو النشاط الوحيد الذي يمارسونه ويصبحون إدمانًا. مدمن لعبة فيديو شاب يفكر فقط في اللعب.

الاعتماد يؤدي إلى أن يصمت الشاب على نفسه. وقال انه لا يفكر في الناس أو البيئة التي تحيط ويعيش فقط في العالم الافتراضي للعبة. الناس المدمنين يلعب طوال اليوم والليل، والتي يمكن أن تسبب اضطرابات النوم مثل الأرق.

#### تأثيرات سلبية أخرى لألعاب الفيديو

- ويمكن زيادة التوتر على سبيل المثال عندما يجبر مؤقت للاعب لتكون سريعة أو عندما ترى مكائنها في اللعبة تزداد سوءا تدريجيا .
- أنها تزيد من خطر التعرض للغضب : هي سبب التوتر والإحباط من صعوبة المباراة، والإحباط من عدم القدرة على إنهاء المباراة أو شعر السلوك غير عادلة من قبل لاعبين آخرين (للألعاب متعددة<sup>8</sup>).

#### الكبيوتر و صحة الطفل

لقد بينت نتائج دراسات عديدة اجريت في كل من اليابان و المانيا و الولايات المتحدة الامريكية ان التعامل المتواصل مع الكمبيوتر يؤدي الى: الارهاق النفسي و عدم انتظام الدورة الدموية و دقات القلب. كما يؤثر في الحالة المزاجية و الانفعالية و الثقافية بالإضافة الى ما يمكن تحمله الالعاب المستوردة من نماذج او قيم سلبية تؤثر بشكل سلبي مباشر او غير مباشر في شخصيات الأطفال مما يستدعي المزيد من الرقابة العلمية

والثقافية و التربوية عند اتقاء هذه الألعاب.

#### ظاهرة الإدمان على العاب الانترنت:

يعرف الإدمان بأنه الحالة التي تنتج من تكرار تعاطي عقار ما حتى يصبح الاستمرار على تعاطيه لازما و ضروريا و يترتب على التوقف عن تعاطيه لازما و ضروريا و يترتب على التوقف عن تعاطيه ظهور اضطرابات نفسية أو جسدية و هي ما تعرف بالأعراض الانسحابية «الانقطاع»<sup>9</sup>

إن مشكلة الإدمان على العاب الانترنت أصبحت تطرح نفسها على الساحة العالمية وحسب ما جاء في دراسة لكيمبرلي يونج أستاذة علم النفس بجامعة بيتسبرج في براد فورد بالولايات المتحدة 60% الامريكية فان من مستخدمي الانترنت في العالم هم في عداد المدمنين.

حيث يرى بعض العلماء أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما.. بصرف النظر عما هو هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يجرمه. و بالتالي اقتنع بعض العلماء هناك من يسمون بمدمني الانترنت حيث انه لا خلاف على أن هناك عددا كبيرا من مستخدمي الانترنت يسرفون في استخدامه حتى يؤثر على حياتهم الشخصية حيث بينت نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن من بين أكثر مجالات استخدام المدمنين للانترنت هو العاب الانترنت التي تماثل العاب الفيديو<sup>10</sup>

### ● أعراض الإصابة بإدمان على العاب الانترنت:

- المتابعة لأكثر من 5 ساعات أو أكثر متصلة أو متفرقة خلال اليوم و الليلة في متابعة الانترنت.
- الشعور بالملل للعزلة و الابتعاد عن مخالطة الآخرين.
- الشعور بالعيش في أحلام اليقظة و عدم الواقعية في التفكير.
- إهمال الالتزامات الأخرى وتعرض العلاقات الهامة في حياة الفرد للضرر..
- تناول الطعام بشكل غير منتظم و ربما تناول الطعام أثناء اللعب.
- الشعور برغبة شديدة و شوق للعب.
- الشعور بالنشاط و النشوة اثناء اللعب.

### 3- مفهوم الصحة :

الصحة مفهوم نسبي بالنسبة للإنسان ، فلقد حاول الكثير من العلماء تعريف الصحة و قد اختلفت و تعددت وجهة نظرهم كما هو موضح في ما يلي :

#### 3-1- النظرة الطبية العلمية للصحة :

تسمح بالنظر إلى الجسم ككل أو إلى عضو من الأعضاء أو إلى جهاز من أجهزة الجسم على أنه في حالة صحية طبية إذا كان يؤدي وظائفه بفعالية ، مشبعا للحاجات و مستجيبا لمتطلبات أو حاجيات البيئة سواء في ذلك الاحتياجات الداخلية أو الخارجية مؤديا دوره في النمو و التكاثر<sup>11</sup>.

#### 3-2- النظرة الاجتماعية الطبية للصحة :

التفكير حول الصحة كقيمة اجتماعية يبعث إلى إطار واحد لتفكيرين تقليديين مرتبطين فيما بينهما رغم أنه لكل واحد منهما أطره المرجعية و هي العلوم الدقيقة و العلوم الإنسانية فرغم الاهتمام الذي تليه المعرفة الطبية للإشكالية الاجتماعية فهي تجد أسسها في البيولوجيا ، فألم الإنسان مرتبط مباشرة بوجود جسم الذي في النظرة الأولى لا يختلف في الأساس عن جسم غيره من الكائنات الحية ، نظرة أخرى و منظور آخر مرتبطين بمفهوم " القيمة " الذي يمثل جانب من الواقع الذي أصله ونمط وجوده هو في الأساس إنساني ، بالنسبة للاقتراب الطبي البيولوجي ، ظواهر مثل الصحة و المرض تحدث في الأساس على مستوى الجسم ضمن سلسلة علاقات العلة و المعلول أو السبب و النتيجة ، أما العلوم الإنسانية بما أنها تعتبر الصحة كقيمة اجتماعية فهي تتعامل مع واقع آخر الذي بالنسبة له العلاقات المعتبرة معكوسة ضمن مفاهيم " الاختيار الشخصي " و المعنى الاجتماعي " لهذا الاختيار<sup>12</sup>.

الصحة من خلال هذا المنظور هي القدرة الذاتية الضرورية و الكافية بدرجة مرضية ، لكي يؤدي الفرد بكفاءة و فعالية الوظائف المتعددة و المتنوعة التي يكون عليه أن يؤديها في نطاق النظام الاجتماعي الذي يعيش فيه ، و علاقته بالبيئة أو البيئات التي يوجد فيها أو يرتبط بها<sup>13</sup> .

وقد تم بركنز PERKINS تعريف الصحة على أنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم و أنها حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم من العوامل الضارة التي يتعرض لها ، و أن تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه " <sup>14</sup> .

#### 4-تعريف الصحة العقلية :

الصحة العقلية لا تفي فقط غياب الاضطرابات العقلية فالمنظمة العالمية للصحة (I'OMS) تركز على البعد الايجابي للصحة العقلية في تعريفها للصحة الظاهر في ميثاقها : " الصحة هي الحالة الكاملة الحسنة الجسمية العقلية و الاجتماعية و لا تعني فقط غياب المرض أو الإعاقة " ، كما عرفت الصحة العقلية بأنها حالة التوافق الكامل التي من خلالها يعرف الفرد قدراته ، وهو قادر على مواجهة القلق العادي للحياة ويعمل بطريقة منتجة و مثمرة و التي بمساهمة لجماعته .

فمن حيث النظرة السلبية فإن الصحة العقلية ترتبط بغياب أعراض سوء التكيف سواء منها ما يكون يسيرا أم خطيرا و هذه الأعراض تندرج في خط متصل من المشكلات اليومية البسيطة إلى مشاعر النقص أو الذنب إلى الاضطرابات السيكوسوماتية ( النفسية الجسمية و الأمراض العصائية ( النفسية) حتى الأمراض الذهانية ( العقلية ) العضوية و الوظيفية ) بحيث يكون الفرد على صحة عقلية إذا كان خاليا من كل أعراض سوء التكيف هذه صحة عقلية إذا كان خاليا من كل أعراض سوء التكيف هذه .

أما من الوجهة الايجابية فإن الصحة العقلية تعني التكيف المرضي و التلاؤم مع متطلبات الحياة في الجماعة و هذا التكيف يمكن أن نصفه في مستويات متدرجة .

و قد عرفت هيئة الصحة العالمية الصحة العقلية بصفة عامة بأنها عرفت هيئة الصحة العالمية الصحة العقلية بصفة عامة بأنها " تكيف الأفراد مع أنفسهم ومع العالم عموما ، مع حد أقصى من النجاح

و الرضي و الانسراح و السلوك الاجتماعي السليم و القدرة على مواجهة حقائق الحياة و قبولها " .

العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم : كما بينا فإن الصحة هي حالة من السعادة و الكفاية

و الكمال النسبي في التواصل الجسمية و النفسية و الاجتماعية ، هذا يدعونا للقول بأن عبارة " العقل السليم في الجسم السليم " صحيحة جزئيا فقط و الأصح منها القول بأن العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم مما يدل على التكامل و التفاعل التام بين عقل الإنسان و جسمه حيث يوجد في مجتمع يؤثر فيه و يتأثر به .

و على أية حال يمكن تعريف الصحة العقلية تعريفا شاملا : " هي حالة - عقلية انفعالية سلوكية - ايجابية و ليست مجرد الخلو من الاضطراب العقلي، دائمة نسبيا تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي

و الاجتماعي والبيولوجي حيث تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته ) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي

والفيزيقي الطبيعي ) وحيث تقوم وظائفه النفسية بمهماها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية<sup>15</sup> .

#### 5-الآثار الناتجة عن الإدمان على الألعاب الالكترونية:



• **مشاكل صحية:**

يتسبب الإدمان في اضطراب نوم صاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للانترنت حيث يقضي اغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الانترنت و لا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حيث يأتي .. كما يؤثر على مناعته مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام الظهر و إرهاق العينين.

-التأثير على الدماغ حسب دراسة قام بها فريق من الباحثين بجامعة مونترال بكندا.<sup>16</sup>

وأكد خبراء التربية أن كثرة ممارسة الأطفال لهذه الألعاب إلى حد الإدمان، قد تؤدي إلى أن يصبح الطفل أكثر عرضة للإخفاق الدراسي، إلى جانب ضعفه في الحوار والتعبير عن أفكاره.

كما أن الاستمرار الطويل في اللعب يؤدي بالطفل إلى العزلة الاجتماعية، ونقص التواصل مع الآخرين."

وقد أكدت دراسات عديدة تأثير ألعاب العنف على المخ والأعصاب لدى الأطفال، كما أنها تنمي العدوانية بداخلهم فيمارسونها في البداية على المحيطين بهم، من أشقاتهم، ثم على الآخرين، إلى أن يصبح هذا السلوك عبارة عن منظومة يبني عليها الطفل طريقة تعامله مع الآخرين<sup>17</sup>

-تأثير ألعاب الفيديو على الصحة يمكن أن يؤثر الإدمان على الألعاب الإلكترونية بشكل سلبي على صحة المدمنين عليها؛ وتحديدًا الأطفال منهم، حيث يُفضل الطفل أن يقضي وقته في اللعب بدلاً من الأكل أو النوم، بالإضافة إلى الكسل والخمول لدى الأطفال اللذين قد يقضون أكثر من ساعتين من وقتهم في اللعب أو مشاهدة التلفاز؛ وهذا يؤدي إلى السمنة في مرحلة عمرية مبكرة، وتشير دراسة في جامعة تكساس في دالاس إلى أن الإدمان قد يؤدي إلى عدّة مشاكل صحية مثل: آلام الظهر، والصداع، وإجهاد العينين، والألم والخدر في المعاصم واليدين والكتفين والمرفقين.

- هدر الوقت يتطلب لعب الألعاب الإلكترونية إلى الكثير من التركيز والطاقة، بالإضافة إلى أنها تستغرق الكثير من الوقت، وغالباً ما

يكون على اللاعب الالتزام في اللعب بشكل منتظم لتجميع نقاط أكثر أو الفوز في مرحلة ما، لذا يُفضل مُدمني الألعاب الإلكترونية أن يتخلوا عن نشاطات أخرى لقضاء وقت أكثر في اللعب؛ وقد يؤدي الأمر إلى التخلي عن هواياتهم، وقد يواجه الشخص صعوبة في

التكيف مع الحياة بعيداً عن اللعبة التي قد أدمن عليها-المنظمة العالمية للصحة-يناير 2018

• **ما هو الاضطراب الناجم عن اللعب؟**

يُعرّف الاضطراب الناجم عن اللعب في مسودة المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض بأنه نمط من سلوكيات اللعب ("اللعب بالألعاب الرقمية" أو "اللعب بألعاب الفيديو") التي تتميز بضعف التحكم في ممارسة اللعب، وزيادة الأولوية التي تُعطى للعب على حساب الأنشطة الأخرى إلى حد يجعله يتصدر سائر الاهتمامات والأنشطة اليومية، ومواصلة ممارسة اللعب أو زيادة ممارسته برغم ما يخلفه من عواقب سلبية.

وسعيًا إلى تشخيص الاضطراب الناجم عن اللعب، يجب أن يكون نمط السلوكيات وخيمًا بما يكفي ليسفر عن ضعف كبير في الأداء الشخصي أو الأسري أو الاجتماعي أو التعليمي أو المهني أو مجالات الأداء المهمة الأخرى، ومن شأن هذا النمط أن يكون في العادة واضحاً لمدة 12 شهراً على الأقل.

لم يُوظَّب على إدراج الاضطراب الناجم عن اللعب في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض؟



يستند القرار المتخذ بشأن إدراج الاضطراب الناجم عن اللعب في المراجعة الحادية عشرة لتصنيف الدولي للأمراض إلى استعراض البيانات المتاحة، وهو يُجسّد توافقاً في آراء الخبراء من مختلف التخصصات والأقاليم الجغرافية الذين شاركوا في عملية عقد المشاورات التقنية التي أجرتها المنظمة في إطار عملية إعداد المراجعة الحادية عشرة المذكورة.

وقد جاء إدراج الاضطراب الناجم عن اللعب في المراجعة الحادية عشرة لتصنيف الدولي للأمراض عقب إعداد برامج علاج المصابين بحالات صحية مماثلة لتلك التي تُمَيِّز حالة الاضطراب الناجم عن اللعب في أنحاء كثيرة من العالم، وسيفضي ذلك إلى زيادة اهتمام المهنيين الصحيين بمخاطر الإصابة بهذا الاضطراب، وإلى اتخاذهم بالتالي ما يلزم من تدابير في مجالي الوقاية والعلاج.

هل ينبغي لجميع لأشخاص الذين يمارسون اللعب أن يقلقوا بشأن الإصابة بالاضطراب الناجم عن اللعب؟<sup>18</sup>

تشير الدراسات إلى أن الاضطراب الناجم عن اللعب لا يصيب إلا نسبة قليلة من الأشخاص الذين يمارسون أنشطة اللعب بالألعاب الرقمية أو ألعاب الفيديو. ومع ذلك، فينبغي للأشخاص الذين يمارسون هذه الألعاب أن ينتبهوا إلى مقدار الوقت الذي يقضونه في ممارسة أنشطة اللعب، ولا سيما عندما يؤدي ذلك إلى استبعاد الأنشطة اليومية الأخرى، وأن ينتبهوا كذلك إلى أية تغيّرات تطرأ على صحتهم البدنية أو النفسية أو على أدائهم الاجتماعي يمكن أن تُعزى إلى نمط سلوكياتهم في اللعب.

## 6- الخاتمة

أن ما يمكن ذكره هو أن الألعاب الالكترونية كما لها إيجابياتها كما لها سلبياتها فكما هو معروف اذا زاد الشيء عن حده انقلب ضده و هذه الألعاب الالكترونية كما هي وسيلة للترفيه هي في نفس الوقت وسيلة للتدمير إذا استعملت بطريقة سيئة تؤدي إلى الإدمان

بحيث أن هذه الألعاب ليست فقط وسيلة للترفيه و التعلم بل هي كذلك وسيلة إعلامية تتضمن رسائل مشفرة و رمزية يهدف المرسل من خلالها إلى تحقيق أهدافا و غايات ثقافية و سياسية و دينية حيث أن قواعد اللعبة تفرض على اللاعب تقمص دور الشخصية المفروضة عليه و انغماسه في الواقع الافتراضي ضمن واقع من الحرب الفكرية أو العسكرية أو الثقافية أو الإيديولوجية كما تكمن الخطورة أيضا في إمكانية تقريب اللاعب الذي غالبا ما يكون طفلا بين الخيال و الواقع إلى درجة كبيرة حيث يحاول الطفل تطبيق مضامين هذه الألعاب في حياته اليومية مما يعني تمييط السلوك على النحو الذي يرغب فيه صانعو هذه الألعاب

و لهذا يجب توخي الحذر من خطورة هذه الألعاب على صحة أبنائنا سواء الصحة الجسدية أو العقلية بمعنى الصحة في مفهومها الشامل إذ لا يجب أن ننسى ما خلفته لعبة الحوت الأزرق ولعبة الدمية من ضحايا في مجتمعنا -انتحار الاطفال الأبرياء- و هذا يدعو الى المزيد من اليقظة و التوجيه و الإرشاد النفسي الوقائي للأطفال من إمكانية الوقوع في هذه المشكلة و المعروف أن الوقاية دائما خير و أفضل من العلاج.

## 7:المراجع:

- 1: حنان عبد الحميد العناني، اللعب عند الأطفال، الأسس النظرية و التطبيقية، دار الفكر، الأردن، عمان، الطبعة الرابعة، 2009 ص15
- 2: محمد محمود الحيلة، الألعاب التربوية و تقنيات انتاجها، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن، 2002، ص 18 .
- 3:فاضل عبد الله حنا، اللعب في مرحلة الطفولة و رياض الاطفال، دار الاعصار العلمي، الاردن، عمان، الطبعة الاولى، 2015، ص20
- 4:محمود يوسف الشيخ، مشكلات تربوية معاصرة، مفهومها-مظاهرها-اسبابها-علاجها، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الاولى، 2007، ص 176
- 5:محمد احمد صوالحة، علم النفس اللب، دار المسيرة، عمان، الاردن، ط2، 2007، صص118-119<sup>1</sup>
- 6:فوزرية رمضان أيوب، دراسات في علم الاجتماع الطبي، مكتبة نضرة الشرق، الاسكندرية، 1985، ص 42.

7:عبد المحيي محمود حسين صالح ، الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 2003 ، ص. 17

1:<https://ar.wikipedia.org/wiki>

2:Petit livret jeux video.pdf

3: Les jeux vidéos ça abrutit nos enfants.pdf

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche4>

[aspX?doc=jeux-video-effets-nefastes-cerveau-hippocampe5](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche4.aspx?doc=jeux-video-effets-nefastes-cerveau-hippocampe5)

Jeux vidéo : des effets néfastes sur le cerveau:6

<https://www.al-sharq.com/news/details/376180:7>

8:Pavel D- Tichenko," Rapport des approches des sciences de la nature et des sciences humaines" Sciences sociales et santé , Vol.VI, N°2, juin, 1988, p.61.