

تأثير أستخدم الهواتف الذكية و الألعاب الإلكترونية على عقلية الأطفال

تقديم :

الاء علي شاهين

طالبة دراسات عليا / كلية التربية للعلوم الصرفة

جامعة كربلاء



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



السَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ



مقدمة عامة .

استحوذت الألعاب الإلكترونية على عقول أطفالنا، إذ أصبحوا يتباهون بعدد الألعاب التي يمارسونها وعدد المراحل التي اجتازوها، حتى أصبح الأطفال يتشاركون في الوقت نفسه في لعبة واحدة على شبكة الأنترنت.

وقد اتسمت بدايتها بالتواضع، إذ كانت تحتاج إلى حواسيب كبيرة تشغل من قبل المتخصصين فقط ثم تطورت الحواسيب لتصبح منزلية ووصفت آنذاك بالبداية و كانت اللعبة الإلكترونية الواحدة تحتاج لمبرمج واحد ليقوم بتصميمها كاملة .

ويعزى ذلك لبساطتها و انخفاض تكاليفها. ومع ازدهار صناعة الألعاب الإلكترونية عبر السنين و تضمنت تطبيقات أكثر و أصبح من غير و تطور الحواسيب، زادت الألعاب الإلكترونية تعقيدا الممكن تصميمها من قبل مبرمج واحد بل هو عمل يتطلب تعاون فريق كامل من المصممين و المبرمجين و الفنانين .

مقدمة عامة .

أما في الوقت الحالي فأصبحت الشركات الصانعة للألعاب الإلكترونية تتسابق في إنتاج ألعاب إلكترونية جاذبة للأطفال من الناحية التقنية، إذ أصبح اللعب أبسط من ذي قبل بسبب تطور الهواتف الذكية و الحاسبات ، إذ لا يحتاج اللاعب لان يكون ممرسا في استخدام الحاسوب لتصبح سهلة الاستخدام، او يمكن تنزيلها على الهاتف الذكي ليستمتع بهذه الألعاب. وبذلك أصبحت تلعب عبر شبكة الانترنت، مما زاد من شعبيتها بين الأطفال، لسهولة لعبها دون حمل الاقراص المضغوطة من مكان لآخر، و لما لها من مميزات تتمثل بالصورة و الصوت اللذين يحاكيان الواقع بشكل مذهل و جاذب.

هذه العوامل كانت بمثابة مغناطيس ليجذب الأطفال لممارسة هذه الألعاب، وقد أفلحت شركات صناعة الألعاب بجذب الكبار على حد سواء مع الأطفال ، فقد صممت للكبار الألعاب التي تتوافق مع اهتماماتهم و ميولهم كسباقات السيارات و المباريات الرياضية.

الأجهزة الإلكترونية:



- التلفاز .
- الحاسوب بأنواعه.
- الأجهزة اللوحية .
- الأجهزة الكفية .
- الهواتف الذكية .
- أجهزة الألعاب.

الهواتف الذكية و أضرارها



شائعات في أضرار الهواتف الذكية على الصحة.

➤ الهواتف الذكية ستسبب العمى مستقبلاً: هذه شائعة مشهورة جداً بين أوساط الأهل وذلك لكثرة جلوس الأطفال على الهواتف الذكية، لكن الحقيقة هي أنه لا توجد أي تجربة تثبت هذا الادعاء.

➤ وجود الشبكات اللاسلكية والهواتف الذكية يسبب الصداع: يعتقد البعض أن الأشعة الأثرية المنبعثة من شرائح الاتصال والبلوتوث تسبب الصداع لتداخل موجاتها مع موجات المخ، لكن هذا غير مثبت علمياً فالموجات G 3 و G 4 و G 5 و Bluetooth جميعها ذات طول موجي كبير فلا تصطدم بجزيئات الجسم ولا الجدران بل تمر من خلالها.

➤ الهواتف المحمولة تسبب أضراراً للأوعية الدموية لأن الإشعاعات المنبعثة تؤثر على كريات الدم الحمراء.

➤ الهواتف المحمولة تسبب العقم لدى النساء وتؤثر على صحة الجنين.

شائعات في أضرار الهواتف الذكية على الصحة

- الهواتف الذكية تسبب فقدان السمع، وينتج عن تأثير الموجات الكهرومغناطيسية المنبعثة التي تؤثر على الأذن الداخلية.
- الهواتف المحمولة تسبب السرطان.
- الهواتف المحمولة تتسبب بحوادث سير، وهذا حسب إحصائية قامت بها دائرة المرور العامة الأمريكية حيث وجدت أن نسبة كبيرة من حوادث السير ناتجة عن استعمال الهاتف المحمول.
- الهواتف المحمولة تسبب زيادة المصاريف، ذلك لأن المستخدم مضطر لدفع رسوم الإنترنت وخدمات SIM card وهذا يعتمد على الاستخدام.
- الهواتف تسبب آلام المفاصل، هناك العديد من الناس الذين يستعملون الهواتف بشكل غير صحيح مما يؤدي إلى مشاكل في الرقبة تتمثل بآلام العضلات والتشنج وتحديب الفقرات العنقية. يعزى سبب هذه المشاكل إلى الاستعمال الخاطيء للهاتف.

• دراسات علمية في أضرار الهواتف الذكية على الصحة

بعد التركيز على أشهر الشائعات في مزار الهواتف الذكية سنتحدث عن الدراسات العلمية والتجارب المثبتة في أضرار الهواتف الذكية على الصحة.

• دراسات وتجارب على الجسم البشري

نُشرت العديد من النظريات من قبل علماء بارزين تنص على أن الهواتف الذكية يسبب أنواع معينة من السرطان، وكانت الحجة هي الموجات الكهرومغناطيسية التي تصدر من شبكات الهاتف المحمول، وتسبب خللاً في DNA الخلية ويقود هذا إلى التسبب في السرطان. أحد أبرز هذه النظريات كانت للدكتورة ماريا إغاناتيغا، أخصائية طب الأعصاب، حيث صرّحت أن الإشعاع اللاسلكي المنبعث من الهواتف النقالة وأجهزة البث الأثيري تمتصها أنسجة الجسم وهذا يؤدي إلى أمراض مثل السرطان، والعقم، واضطرابات عصبية ونفسية.

نصائح لتجنب أضرار الهواتف الذكية على الصحة

- هنالك نصائح يوصي بها المعهد الطبي الوطني الأمريكي لتجنب أضرار الهواتف الذكية على الصحة.
- استخدام الهاتف الجوال بعدد ساعات قليل ومنتظم وبالخصوص عند الأطفال.
- عدم استخدام الهاتف أثناء القيادة أو القيام بالأعمال.
- استعمال السماعات السلكية أو اللاسلكية لأن هذا يجعل الهاتف بعيداً عن الرأس.
- عدم التحديق في الشاشات لساعات طويلة.
- إمساك الهاتف بوضعية صحيحة، وعدم إحناء الرأس للأمام فهذا يسبب ضغطاً مضاعفاً على الفقرات العنقية.
- ترك الهاتف بعيداً قبل النوم بساعة ليتسنى للدماغ الدخول في وضعية النوم و(إفراز الميلاتونين) المسؤول عن النوم.
- استعمال خاصية Eye comfort أو حماية العين في الهواتف، عند القراءة أو استخدام الهاتف بشكل مطول للمساعدة في الحفاظ على التركيز، والراحة للعين.

التأثير المحتملة للألعاب الفيديوية على الأطفال



الألعاب الإلكترونية.

- تعرف بأنها "نوع من الألعاب التي تعرض على شاشة التلفاز (ألعاب الفيديو) أو على شاشة الحاسوب (ألعاب الحاسوب) أو على شاشة الهواتف الذكية ، والتي تزود الفرد بالمتعة من خلال تحدي استخدام اليد مع العين (التآزر البصري الحركي) أو تحدٍ العقلية، و هذا يكون من خلال تطوير للبرامج الإلكترونية".

- وتعرف أيضاً بأنها مجموعة من الألعاب التي استخدمت التقنيات التكنولوجية في تصميمها لإيجاد تفاعل بين اللاعب و الجهاز الإلكتروني (التلفاز أو الحاسوب أو الأجهزة اللوحية أو الكفية أو الهواتف الذكية أو أجهزة الألعاب) و تتطلب من اللاعب تحقيق عددا

من المهمات لتحقيق أهداف معينة.

تصنيفات الألعاب الإلكترونية:

انتشرت الألعاب الإلكترونية بشكل كبير في الأسواق. نتيجة العمل الدؤوب من قبل شركات صناعة الألعاب الإلكترونية لأستقطاب أكبر عدد من المستهلكين. فتنوعت طبيعة الألعاب و أسعارها و الأهداف المنشودة منها. فأوضح بعض الدارسين وجود عدة تصنيفات للألعاب الإلكترونية وفقا لطبيعتها، نذكر منها الآتي:

➤ **النوع الأول: الغازي (المقاتل، المحارب) Conqueror:** تقوم فكرة هذا النوع على أن اللاعب يجب أن يفوز مهما كانت الخسائر التي سوف يتكبدها. يتنافس اللاعبون هنا لتحقيق أهداف محددة من قبل مصمم اللعبة ، حيث تظهر المتعة التي يحس بها اللاعب عندما يشعر بأنه مسيطر على مجرى سير اللعبة.

➤ **النوع الثاني: المدير Manager:** يطمح هذا الصنف للحصول على التطور لبعض المهارات إلى درجة عالية تصل إلى حد الاتقان. ويعمل أيضا على تطوير طرق العمليات لتمكينهم من اجتياز العقبات التي تواجههم في اللعبة و تدريبهم على أنواع أخرى من المهارات التي تفيدهم خلال اللعب.

تصنيفات الألعاب الالكترونية:

➤ النوع الثالث: المتعجب (المستغرب) Wanderer: في هذا النوع تقوم اللعبة على عرض تجارب وخبرات ممتعة و جديدة، يعد مستوى التحدي هنا أقل من الصنفين الأول و الثاني، و يكون الاسترخاء و المتعة هما غاية اللاعب.

• النوع الرابع: المشارك Participant: يقوم هذا النوع على قدرة اللاعبين على مشاركة اللعبة مع لاعبين آخرين في عوالم افتراضية، وهي أماكن ليس لها وجود على أرض الواقع و لكن يقدر اللاعبون أن يجتمعوا هناك بأرواحهم بعيدا ، ليلعبوا لعبة واحدة بوقت واحد.

إيجابيات الألعاب الإلكترونية .

تُعد الألعاب الإلكترونية سلاحاً ذو حدين فبالرغم مما لها من سلبيات إلا أنها لا تخلو من الإيجابيات .

➤ الألعاب الإلكترونية التربوية هي الألعاب التي تشجع على نمو المنطق واكتساب المهارات والمعرفة بطريقة ممتعة كما وأن الباحثين في استخدام الألعاب في التربية أثبتوا أن هذه الألعاب تدفع بالمتعلمين إلى محاولة تطوير معلوماتهم ومعارفهم بوضعها على المحك وتشكل مصدرا علمي إضافة إلى أنهم يتعلمون أموراً لا يعرفونها.

➤ ويشير بعض الدارسين إلى انها أداة فاعلة من أدوات تعليم التفكير والتدريب عليه حيث يسير اللاعب بخطوات منظمة في اللعبة وهو نظام يسعى إلى اكساب الطفل مزيداً من المعرفة التي لا يمكن له التوصل إليها إلا خلال التفكير. ويذكر بأن الألعاب الإلكترونية تؤثر بفعالية ايجابية في عمليتي التعليم والتعلم فتساعد في تطوير استراتيجيات قراءة الصور واستخدام استراتيجيات التركيز والانتباه والسرعة في معالجة المعلومة، والفعالية في حل المشكلات.



أضرار الألعاب الإلكترونية

• سلبيات أضرار الألعاب الإلكترونية

- تتعدد سلبيات الألعاب الإلكترونية في التأثير على قدرة الطفل على الانتباه والتركيز والفهم على الرغم من انها قد تنميهم كما ذكر في الايجابيات (الالعاب التربوية التعليمية) .
- ويذكر بأن الألعاب الإلكترونية تؤثر في تكرار الضغط النفسي على الطفل واجهاد البصر والعزلة الاجتماعية والسمنة، وعلى المدى البعيد تتسبب في تدمير النمو النفسي والانفعالي والاجتماعي والعقلي لدى الطفل. بأن تأثيرها على حياة الطفل النفسية والجسمية والاجتماعية و الدراسية ، حيث التأثيرات السلبية تكون أكثر وأقوى تأثيرا.

سلبيات الألعاب الإلكترونية حيث تتمثل هذه الآثار السلبية في :

1. أمراض نفسية كاضطراب النوم والقلق والتوتر والاكئاب والعزلة الاجتماعية والانطواء وانعزال الطفل عن الأسرة والحياة الاجتماعية وعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين . والقلق نتيجة كثرة الألعاب الإلكترونية.
2. أمراض العيون وضعف البصر والرؤية الضبابية وألم العينين وألم الرقبة و الظهر و الاقدام بسبب الجلوس الطويل امام هذه الالعاب .
3. ضعف التحصيل العلمي والرسوب والفشل في الدراسة والعلامات المنخفضة. الاستغراق في لعب الألعاب الالكترونية. يعني عدم خوض الطفل لأنشطة أخرى تنمي مهاراته، مما يؤثر على قدراته في المستقبل.
4. ظهور السلوكيات العدوانية وعدم سماع الارشادات والتوجيهات والتمرد إضافة إلى الخمول والكسل وبث روح التنافس والعدوان حتى بين الأخوة. وبالتالي مداومة الطفل على الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى العنف والعصبية الزائدة، وتجعله أكثر عدوانية.
5. يصاب الأطفال بالإدمان على الألعاب الإلكترونية، ما يجعل من الصعب التخلي عنها، وهذا يزيد من المخاطر.

التنافس العنيف



التأثير على العين و مفاصل الرقبة و
الذراعين



ضعف العلاقات الاجتماعية



آلام الظهر و الرقبة



الادمان على الالعاب الالكترونية



التأثير على حاسة السمع





أضرار كثرة استخدام الهواتف الذكية على الأطفال

قضاء أطفالنا لوقت طويل على الهواتف الذكية دون القيام بالأنشطة الحركية يؤثر على عيونهم وعقولهم كالتالي



الدوار



الإرهاق



العنف



التوحد



الأرق

وتمثلت أبرز الموافقات من وجهة نظر الأمهات العاملات كموظفات في جامعة الملك سعود حول المشكلات المتعلقة بالطفل المترتبة على إدمان الأجهزة الإلكترونية ، المشكلات (١٠، ٩، ١١، ٧، ١٢، ٦، ٢، ٨، ٤، ٥، ١، ٣) حيث جاءت أبرز المشكلات مرتبة ترتيباً تنازلياً على حسب المتوسط كالتالي:

➤ جاءت العبارة رقم (١٠) وهي: **(يستخدم طفلي ألفاظ غير مقبولة اجتماعياً تعلمها من خلال استخدامه للأجهزة الإلكترونية)** في المرتبة الأولى بين العبارات التي تقيس المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الإلكترونية المتعلقة بالطفل بمتوسط حسابي بلغ (٢.٥٥).

➤ جاءت العبارة رقم (٩) وهي: **(يخالف طفلي الضوابط والأنظمة داخل المدرسة بسبب إدمانه على الأجهزة الإلكترونية)** في المرتبة الثانية بين الفقرات التي تقيس المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الإلكترونية المتعلقة بالطفل بمتوسط حسابي بلغ (٢.٥١).

➤ جاءت العبارة رقم (١١) وهي: **(ينكمش طفلي بشكل مفرط من الغرباء نتيجة لإدمانه على الأجهزة الالكترونية)** في المرتبة الثالثة بين الفقرات التي تقيس المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الالكترونية المتعلقة بالطفل بمتوسط حسابي بلغ (٢.٤١).

➤ جاءت العبارة رقم (٧) وهي: **(يتعمد طفلي تخريب وتكسير ما حوله لتقليد مشاهد العنف التي يراها من خلال الأجهزة الالكترونية)** في المرتبة الرابعة بين الفقرات التي تقيس المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الالكترونية المتعلقة بالطفل بمتوسط حسابي بلغ (٢.٣٦).

➤ جاءت العبارة رقم (١٢) وهي: **(يتجنب طفلي الدخول في حوارات مع الأقارب بسبب تعامله المستمر مع الأجهزة الالكترونية)** في المرتبة الخامسة بين الفقرات التي تقيس المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الالكترونية المتعلقة بالطفل بمتوسط حسابي بلغ (٢.٣٣).

➤ جاءت العبارة رقم (٦) وهي: **(طفلي مقصر في أداء واجباته المدرسية بسبب مكوثه الطويل على الأجهزة الالكترونية)** في المرتبة السادسة بين الفقرات التي تقيس المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الالكترونية المتعلقة بالطفل بمتوسط حسابي بلغ (٢.٢٤).

• توصيات للوالدين لتقليل أضرار الألعاب الإلكترونية على الأطفال.

- تنبيه الأبناء بعدم مشاركة المعلومات الشخصية مثل الجنس والموقع الجغرافي والصور الشخصية وغيرها.
- عدم تحميل الألعاب الإلكترونية بدون الاطلاع على تفاصيلها والأهداف منها.
- تفعيل خاصية التحكم الأبوي أو Control Parent على أجهزة الأبناء مثل: الجوال أو الآيباد أو الحاسب المحمول والشخصي.
- مشاركة الأبناء اللعب من خلال حساباتهم الشخصية.
- معاورة الأبناء بشكل دائم ومستمر عن الألعاب ومتابعة جميع المحادثات التي تصل إلى حساب الطفل في البلاستيشن وغيره من وسائط الألعاب الإلكترونية.
- تقنين ساعات لعب الأطفال بالألعاب الإلكترونية ومتابعة الأبناء في ذلك وتوجيههم دون ترك الحبل على الغارب.
- تحذير الأبناء من مشاركة اللعب مع الغرباء وفي حال الرغبة في المشاركة أخذ الإذن المسبق من أحد الوالدين.
- توعية الأبناء عن مخاطر الألعاب الإلكترونية وسلبياتها التي تمتد لتشمل الدين والقيم والعادات والتقاليد.

تشجيع ممارسة
هوايات أخرى



تخصيص وقت محدد
للألعاب



تحفيز الطفل على
ممارسة الرياضة



حظر الهواتف النقالة
لأقل من 3 سنوات



طرق لتجنب مخاطر

الألعاب الإلكترونية

على الأطفال



مراقبة المواقع التي
يزورها طفلك



التواصل المستمر
مع الطفل

شكراً
لحسن
إصفاؤكم