

مقدمة بحث عن مخاطر الألعاب الإلكترونية

لقد شهد العالم في العصر الحديث قفزات تطويرية كبيرة في مختلف المجالات سواء في مجال الاقتصاد أو التجارة أو الصناعة أو التسويق أو التواصل أو التسلية والترفيه، وقد أدى إلى ذلك اكتشاف الإنترنت وما يعرف باسم الشبكة العنكبوتية والتكنولوجيا الرقمية الحديثة، وابتكار الأجهزة الذكية مثل الحواسيب والهواتف المحمول وغيرها من الأجهزة اللوحية، ولذلك تم ابتكار العديد من أدوات الترفيه المختلفة، وهو ما يعرف باسم الألعاب الإلكترونية، والتي انتشرت في السنوات الأخيرة بسبب وصول شبكة الإنترنت إلى جميع أنحاء العالم تقريباً، والتي ساهمت في وصول معظم هذه الألعاب إلى أيدي الناس صغاراً وكباراً بسهولة، وسوف يتناول هذا البحث مخاطر الألعاب الإلكترونية بشيء من التفصيل.

بحث عن مخاطر الألعاب الإلكترونية

تدور جميع الأبحاث التي يطلبها المعلمون في المدارس عادةً حول مواضيع مهمة رغم اختلافها، فقد تكون مواضيع اجتماعية أو سياسية أو دينية أو علمية، حيث تزيد تلك الأبحاث من معلومات وثقافة الطلاب ويحيطون بشكل أوسع بهذه المواضيع المطروحة، لأن الطالب سوف يضطر للبحث بشكل واسع عن الموضوع حتى يخرج بالبحث الملائم والمناسب لوجهة نظر المعلم، كما يجب أن يحيط كل بحث بجميع المعلومات التي تهتم القراء والمتعلقة بالموضوع نفسه، ويبدأ البحث عادةً بمقدمة تمهيدية للموضوع الرئيسي للبحث وينتهي بخاتمة تلخص ما تناوله البحث بكلمات مفهومة تصل إلى نتيجة واضحة ومستساغة للقارئ، وبين المقدمة والخاتمة فقرات مختلفة عن موضوع البحث نفسه.

معلومات عن الألعاب الإلكترونية

تعرف الألعاب الإلكترونية بأنها ابتكار لنظام تفاعلي يتيح للاعبين اللعب من خلالها بشكل سهل وبسيط وممتع إلى درجة كبيرة، وتعدُّ ألعاب الفيديو من أكثر الألعاب الإلكترونية شيوعاً حول العالم، ولذلك يتم الخلط بين مصطلح ألعاب الفيديو ومصطلح الألعاب الإلكترونية وهذا بالطبع غير صحيح، حيث تشمل الألعاب الإلكترونية العديد من أشكال الألعاب الأخرى إضافة إلى ألعاب الفيديو مثل الألعاب الإلكترونية المحمولة وأجهزة الألعاب المستقلة مثل ألعاب الأركيد الكهروميكانيكية والآلات السلوت والدبابس والكرة، إضافة إلى المنتجات غير المرئية من الألعاب، إضافة إلى ألعاب أخرى مثل الشطرنج والسفن الحربية وهي ليست من ألعاب الفيديو الشهيرة، وتعتمد الألعاب الإلكترونية على وسائل وتقنيات إلكترونية حديثة، مثل الأجهزة الذكية والهواتف المحمولة والحواسيب والعديد من الأدوات الأخرى الإلكترونية، ولذلك يطلق عليها بشكل عام اسم الألعاب الإلكترونية.

مخاطر الألعاب الإلكترونية على الوقت

إنَّ مخاطر الألعاب الإلكترونية لا تقتصر على جانب واحد بل تشمل جوانب عديدة ومختلفة في الحياة، ومن أهمها المخاطر المترتبة على الوقت، حيث يؤدي الانغماس في الألعاب الإلكترونية إلى ضياع الوقت بشكل كبير في اللعب والتسلية، رغم أنَّ التسلية والترفيه مطلوبة للإنسان لكن ضمن حدود وضوابط ولوقت قصير، أما عندما تؤدي هذه الألعاب إلى الإدمان ويتورط الشخص فيها تصبح مثل الحبل الذي يلتف على عنق اللاعب، ويقضي فيها الشخص وقتاً طويلاً عاجزاً عن الابتعاد عن شاشة الموبايل أو الحاسوب ويهمل تأدية جميع النشاطات الأخرى في حياته، وبذلك يهمل كثير من الإنجازات المهمة التي يجب عليه القيام بها مثل الدراسة والعمل، كما أنه يهمل تمضية الوقت مع العائلة والأصدقاء والقيام بالأنشطة العائلية ومختلف الالتزامات الأخرى، وهذا ينعكس بشكل سلبي وخطير على حياة الشخص الاجتماعية والعملية.

مخاطر الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية

تؤدي هذه الألعاب إلى الكثير من المشاكل والمخاطر على الصحة النفسية، حيث تؤدي إلى حدوث الإدمان عند المستخدمين، وقد أجريت دراسات عديدة حول هذه المسألة، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية يقعون في كثير من المشاكل النفسية مثل العزلة والرهاب الاجتماعي والقلق والاكتئاب، وكل ذلك ينعكس على حياتهم بشكل عام، كما أنَّ الأشخاص الذين لا يستخدمون هذه الألعاب والتكنولوجيا لفترات طويلة ينخفض لديهم معدل الإصابة بمثل هذه المشاكل النفسية.

المخاطر على الصحة العامة للإنسان

تؤدي هذه الألعاب إلى العديد من المشاكل الصحية لدى الإنسان وبشكل خاص عند الذين يقضون أوقاتاً طويلة أمام شاشات الحواسيب أو على شاشات الهواتف المحمولة، ومن أهم هذه المشاكل الصحية التي يسببها الاستخدام الطويل للألعاب الإلكترونية هي السمنة والانطواء والكسل والعديد من الأمراض الاجتماعية، و ينعكس كل ذلك على الصحة العقلية والبدنية للشخص، ومن الأمراض التي تسببها أيضاً آلام في المفاصل بسبب فترات الجلوس الطويلة التي يقضيها الشخص دون استراحة، وآلام في مفاصل اليدين والرقبة والرسغين والساعدين بسبب اللعب لفترات طويلة، وقد يؤدي أيضاً إلى نقص فيتامين د بسبب عدم تعرض الشخص لأشعة الشمس لفترات طويلة، وهذا قد يسبب ضعف في الساقين والعمود الفقري وضعف في العظام بشكل عام.

مخاطر الألعاب الإلكترونية على سلوك الأطفال

تشكل الألعاب الإلكترونية خطرًا كبيرًا على سلوك الأطفال عند استخدامها لأوقات طويلة وبشكل متكرر، حيث تجعل الطفل مهملاً لمسؤولياته الشخصية والعائلية والعلمية، وقد يتحول حب الألعاب هذه إلى إدمان خطير، وقد يصاب الطفل بالانفعال الشديد والحزن عند منعه من استخدامها أو تخفيف أوقات اللعب، وقد يضطر الطفل إلى اتباع سلوك غير سوي من أجل الاستمرار باللعب مثل الكذب، وهذا بالتالي سوف يؤدي إلى فقدان مستواه الدراسي وضباب علاته الشخصية، وقد أكدت العديد من الدراسات أن الألعاب الإلكترونية تؤدي تحفز الأطفال على السلوك العدواني بسبب مشاهد العنف الكثيرة التي يشاهدها الأطفال في تلك الألعاب، وقد أشارت الدراسات إلى أن هذه الألعاب تؤثر على مختلف الفئات العمرية من الذكور والإناث على حد سواء.

مخاطر الألعاب الإلكترونية على النوم

أشارت الكثير من الدراسات إلى أن الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى حصول مشاكل كثير في النوم لدى الإنسان، حيث أنها تجعل الجسم في حالة توتر غير معهود، وتزيد من عدد دقات القلب ومن ضغط الدم الطبيعي، وخصوصًا إذا كانت ألعاب قتال وعنف وما شابه ذلك، وحتى لو لم تكن من هذه النوعية من الألعاب فإنها تؤدي إلى زيادة التحفيز المعرفي والبصري لدى اللاعب، وهذا يجعل الجسم والدماغ خصوصًا في حالة توتر شديدة، وحتى لو نام الطفل مدة النوم الطبيعي إلا أن ذلك لا يشير إلى عدم حدوث اضطرابات في النوم، لأن هذه الألعاب تؤثر على مناطق الدماغ البدائية، فيصبح الشخص حتى في نومه في حالة تأهب وتوتر، وهناك أسباب عديدة لحدوث مشاكل في النوم جراء الألعاب الإلكترونية أهمها:

- سطوع الشاشات الإلكترونية غير الطبيعي والذي يساهم في منع إفراز هرمون الميلاتونين الذي يتحرر في أوقات الظلام، حيث يتوجه هذا السطوع إلى الدماغ ويؤدي إلى تقليل رغبة الشخص في النوم ويعمل على تعطيل الساعة البيولوجية لجسمه.
- الإشعاعات الكهرومغناطيسية التي تصدر عن الشاشات الإلكترونية تمنع أيضًا إفراز الميلاتونين، وبالتالي عدم رغبة الشخص في النوم والتقليل من فترات الراحة والنوم، وهذا يؤدي إلى قلة التركيز وسوء المزاج وحصول مشاكل هرمونية في الجسم.

كيفية تجنب مخاطر الألعاب الإلكترونية

هنالك عدة استراتيجيات يمكن اعتمادها من أجل تجنب مخاطر الألعاب الإلكترونية وخصوصًا عند الأطفال، وفيما يأتي سوف يتم إدراج أهم هذه الطرق:

- يجب معرفة نوعية الألعاب التي يلعبها الأطفال، واختيار الألعاب المناسبة لأعمارهم، وعدم إهمال هذا الجانب حتى لا يتورط الأطفال في ألعاب غير مناسبة وتسبب لهم كثير من المشاكل.
- تحديد وقت قصير ومخصص لهذه الألعاب المناسبة، وعدم ترك الطفل يلعب لأوقات طويلة.
- تقديم بدائل مفيدة من شأنها أن تشغل الطفل عن الألعاب الإلكترونية مثل الرسم والتلوين والأدوات التعليمية المساعدة والتي تعتمد على تفاعل الطفل معها.
- قضاء وقت اللعب مع الطفل من قبل الوالدين، بالإضافة إلى اصطحابه إلى أماكن خارج المنزل تساهم في زيادة وعيه بهذا العالم وتبعده عن شاشات الأجهزة الإلكترونية.
- توجيه الطفل إلى ممارسة الرياضة بشكل منظم في النوادي مثل السباحة أو كرة القدم أو الرياضة التي يحبها الطفل، وتوجيهه إلى ممارسة هواياته وتنميتها من خلال المراكز المختصة مثل الرسم أو العزف على الموسيقى.

خاتمة بحث عن مخاطر الألعاب الإلكترونية

إن الألعاب الإلكترونية مثل معظم الأمور في هذه الحياة عبارة عن سيف ذي حدين، حيث تمتلك العديد من الإيجابيات والفوائد مثل زيادة التركيز عند الأطفال، وتنمية مهارات الطفل في التعامل مع الأجهزة الذكية، كما أنها تنمي مهارات الذكاء وقدرات الطفل الذهنية، وهي وسيلة من وسائل الترفيه والتسلية، ولكن رغم ذلك تنطوي على قدر كبير من المخاطر وخصوصًا عند استخدامها المفرط لأوقات طويلة، ولذلك يجب على الأهل أن يكونوا حذرين في هذه المسألة ويتعاملو معها بحزم وذكاء، وأن يحافظوا على أبنائهم ويوفروا لهم الحماية من المخاطر الحديثة الناجمة عن الوسائل التكنولوجية والرقمية والتي يواجهها الإنسان في الوقت الحالي في شتى مناحي الحياة.