

إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين .. الأسباب والآثار وسبل الوقاية زينب الفنداق

إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين .. الأسباب والآثار وسبل الوقاية

بقلم: زينب الفنداق.

شهد العصر الحديث طفرة هائلة في مجالات التكنولوجيا الرقمية، وتوسعاً غير مسبوق في انتشار الألعاب الإلكترونية التي غزت البيوت والمدارس والهواتف الذكية، حتى أصبحت جزءاً من تفاصيل الحياة اليومية، ولا سيما في أوساط المراهقين. ولم تعد هذه الألعاب مجرد وسيلة للترفيه أو قضاء وقت الفراغ، بل تحولت لدى كثيرين إلى نمط سلوكي قهري يسيطر على أوقاتهم واهتماماتهم، ويؤثر في شخصياتهم وصحتهم النفسية والاجتماعية والدراسية. ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة هذه الظاهرة الخطيرة، والوقوف على أسبابها وآثارها، وسبل الوقاية منها ومعالجتها.

تُعدّ الألعاب الإلكترونية إحدى أبرز مظاهر العولمة الثقافية والتكنولوجية، إذ أسهمت التطورات التقنية في جعلها أكثر جاذبية وتفاعلية من أي وقت مضى، من خلال الرسوم ثلاثية الأبعاد، والقصص المشوقة، وأنظمة المكافآت التي تحفز اللاعب على الاستمرار، غير أن هذه الجاذبية التقنية تحمل في طياتها جانباً مظلماً حينما يتحول اللعب من نشاط ترفيهي بريء إلى إدمان سلوكي يفقد فيه الفرد السيطرة على وقته وسلوكه، فينغمس في اللعب لساعات طويلة دون وعي أو تقدير للعواقب.

تشير الدراسات النفسية الحديثة إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية يشترك في خصائصه مع أنواع الإدمان الأخرى من حيث الشعور بالنشوة المؤقتة، ثم الرغبة في تكرار التجربة، وفقدان السيطرة، وأخيراً ظهور أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب. وتُظهر الأبحاث أن من أبرز أسباب هذا الإدمان الشعور بالفراغ والملل، والرغبة في الهروب من ضغوط الواقع أو من الفشل الدراسي والاجتماعي، إضافةً إلى ضعف الرقابة الأسرية، وقلة البدائل الترفيهية المفيدة، فضلاً عن جاذبية التصميم النفسي للألعاب الذي يعتمد على الإثارة والتحدي والمكافآت المتكررة.

ومن الملاحظ أن كثيراً من الشركات المصممة للألعاب الإلكترونية توظف خبراء في علم النفس والسلوك البشري لبناء منظومات تشجع على البقاء أطول مدة ممكنة داخل اللعبة، من خلال مستويات متتالية لا تنتهي، ومكافآت رقمية تشبع لدى المراهق حب الإنجاز والبطولة. ومع غياب التوجيه الأسري والرقابة الواعية، يجد المراهق نفسه أسيراً لعالم افتراضي بديل يمنحه شعوراً زائفاً بالتحكم والنجاح، بينما تتدهور في الواقع علاقاته الأسرية ومستواه الدراسي وصحته الجسدية والنفسية.

لقد أظهرت نتائج عدد من الدراسات الميدانية أن الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى ضعف التركيز، والقلق والتوتر، واضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية، بل ويمتد أثره إلى تدهور التحصيل الدراسي، وتراجع الدافعية للتعلم والعمل، كما لوحظ أن بعض المراهقين يربطون هويتهم الشخصية بشخصيات الألعاب التي يجسدونها، فيعيشون حالة من الانفصال عن الواقع، ويصعب عليهم التفاعل الإيجابي مع من حولهم. وهذا ما يجعل الظاهرة أكثر تعقيداً من مجرد تسلية زائدة عن الحد، فهي تمسّ بنية الشخصية وتؤثر في تكوينها النفسي والاجتماعي.

وفي مواجهة هذه التحديات، تبرز مسؤولية الأسرة بوصفها خط الدفاع الأول في وقاية الأبناء من الإدمان، فالرقابة الواعية ليست قيداً على حرية الأبناء، بل هي حماية لهم من الانزلاق إلى سلوكيات تضرّ بنموهم النفسي والعقلي، ويبدأ العلاج من داخل البيت عبر تنظيم أوقات اللعب، وتحديد أوقات فراغ مناسبة، وتشجيع الأبناء على أنشطة واقعية تنمي مهاراتهم الإبداعية والاجتماعية، كالمطالعة والرياضة والأعمال التطوعية. كما ينبغي أن يُبنى الحوار الأسري على الثقة والمشاركة لا على المنع القسري، حتى يتعلم المراهق إدارة وقته وتحمل مسؤوليته تجاه ذاته ودراسته.

أما المدرسة، فهي شريك أساسي في عملية التوعية، إذ يمكنها من خلال الأنشطة الثقافية والبرامج التربوية أن تعزز لدى الطلبة الوعي بخطورة الاستخدام المفرط للألعاب، وتشجعهم على بناء علاقات واقعية قائمة على التعاون والتفاعل الإيجابي. ومن المهم أن تدرج المؤسسات التعليمية مفاهيم «التوازن الرقمي» ضمن برامجها التربوية، لتعليم الطلبة كيفية استخدام التكنولوجيا بطريقة مسؤولة ومعتدلة.

كذلك فإن دور المختصين النفسيين والتربويين لا يقل أهمية، إذ تقع على عاتقهم مسؤولية إعداد برامج إرشادية للأسر والمعلمين، وتقديم استشارات عملية تساعد على اكتشاف حالات الإدمان مبكراً، ووضع خطط علاجية تراعي الفروق الفردية والبيئات الاجتماعية المختلفة.

ومن الجانب الديني والأخلاقي، فإن الإسلام قد سبق إلى وضع منهج شامل في بناء الشخصية المتوازنة التي تجمع بين متطلبات الجسد والروح والعقل، فقد أمر الله تعالى بالاعتدال في كل الأمور، فقال: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾، ودعا إلى حماية الأبناء من كل ما يضرّ دينهم وأخلاقهم، فقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا﴾

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته». وهذا يؤكد أن التربية الدينية الواعية هي الأساس في توجيه الأبناء نحو الاعتدال والانضباط في استخدام التكنولوجيا، وغرس القيم التي تقيهم الانحراف والإفراط.

إن إدمان الألعاب الإلكترونية ليس ظاهرة فردية عابرة، بل قضية مجتمعية تتطلب تعاون الأسرة والمدرسة والمؤسسات التربوية والإعلامية في وضع استراتيجيات وقائية متكاملة، والعلاج الحقيقي لا يكون بالمنع المطلق، بل ببناء وعي متزن يقوم على التربية والإقناع والحوار، فحين يُربى الأبناء على قيم المسؤولية وضبط الذات، ويتعلمون أن التكنولوجيا وسيلة لا غاية، يمكن حينها أن تتحول هذه الوسائل الحديثة من خطر يهدد الأجيال إلى أداة بناء وتطوير تخدم الإنسان والمجتمع معاً.