

دور الأنشطة البدنية الرياضية في علاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل

بوزريعة سناء<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>جامعة باجي مختار عنابة - الجزائر -

bo8606138@gmail.com

لكحل وهيبة<sup>2</sup>

<sup>2</sup>جامعة باجي مختار عنابة - الجزائر -

gharbilekhel@gmail.com

تاريخ القبول: 2024/07/06

تاريخ الارسال: 2024/05/29

#### ملخص:

لعب التطور التكنولوجي دورا رياديا في ترسيخ ثقافة مجتمعية تتسم بالحدائثة المحرزة في جل أبعاد التواصل الاجتماعي، إلى درجة أنه حد من أنماط التواصل التقليدية التي أصبحت تعاني التهميش بين الأجيال الجديدة، ونُخص بالذكر عند الطفل، الذي تقمص الحدائثة في اللعب المنفرد بين طيات الواقع الافتراضي الإلكتروني، وعلى الرغم من إيجابيات الألعاب الإلكترونية إلا أن لسلبياتها الجزء البارز على النمو الانفعالي، الاجتماعي، الحركي واللغوي للطفل، وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على ماهية الأنشطة البدنية والرياضية وأنواعها في علاج أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل، والقضاء على سلبياتها وانعكاساتها عليه للتخفيف من تداعياتها، والوصول به إلى ضمان استقرار انفعالي إيجابي، وتحقيق صحة نفسية جيدة .

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة البدنية الرياضية، إدمان الألعاب الإلكترونية، الطفل.

---

\* المؤلف المرسل: بوزريعة سناء، الايميل: bo8606138@gmail.com

مقدمة:

" إن الطفولة مرحلة مهمة وحاسمة في حياة الفرد، حيث تساهم في بناء شخصيته وتفكيره ونمط حياته، وفي هذه المرحلة تحدد فيها مدى نجاح أو فشل الطفل في الانتقال إلى المرحلة التي تليها". (ميرفت مهدي، 2021 ص 01).

يعتبر اللعب المرآة العاكسة عن كل ما يختلج صدر الطفل من أحاسيس ومشاعر سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتعبّر عن كل الأفكار التي تدور بداخله، وعن كل الصور النمطية التي يحملها وجل المواقف والأحداث التي عايشها ويعايشها، وبه تظهر طبيعة احتكاكاته وتفاعلاته ما إذا كانت تسير ضمن النسق الطبيعي والسوي أو أنها تأخذ مسارا آخر يبتعد أو يجيد عن المؤلف أو السواء.

وبذلك تلعب تقنية الملاحظة دورها في الكشف عن مدى وجود اختلالات أو أعراض على سلوكيات الطفل خاصة إذا وضع في جو تشاركي تفاعلي في اللعب مع أقرانه وأترابه، لأن اللعب الفردي لا يظهر مؤشرات أكثر دقة عن سلوكيات الطفل بقدر ما يظهره اللعب الجماعي.

وإذا كان هناك مجتمع واحد دافع عن إعطاء الأولوية لوقت الفراغ كضرورة، فمن المحتمل أنه مجتمع العصر الحالي، الذي يعزز وقت الفراغ بالتنمية الشخصية ويمكن أن تتم تعبئته بطرق مختلفة، من بين هذه الطرق ممارسة الألعاب الإلكترونية، واحدة من أكثر أنواع الترفيه أو التسلية. (مدوح النصيرات، 2022، ص 1) إذ تعد الألعاب الإلكترونية رياضة فكرية حركية تساعد الطفل على تنمية مهاراته العقلية والمعرفية والاجتماعية، وأحد السبل المتطورة في ممارسة اللعب ضمن نسق محدود زمنيا ومكانيا، يتفاعل فيه الطفل مع المعطيات الواردة في اللعبة ذاتيا، أو جماعيا مع أعضاء لعب افتراضيين عن بعد، حيث ساهم ذلك في إثراء جو اللعب لدى الطفل وحصوله على التسلية والترفيه بأقل جهد وأقل تكاليف وعلى مرأى وأنظار المحيط العائلي، مما يكسبه نوعا من الطمأنينة والسكينة لعدم تعرض الطفل للأخطار المختلفة، إلا أنه وفي غفلة عن الزمن الذي يقضيه بين طيات الشبكة الإلكترونية ضمن اللعب الافتراضي مع أقران مجهولين يتعرض الطفل إلى الكثير من السلبيات التي قد تؤثر على بنية شخصيته ونمط تفكيره وبنائه النفسي ككل. ومن بين هذه السلبيات ما يسمى بالإدمان على الألعاب الإلكترونية الذي أصبح رائجا لدى هذه الفئة النامية، التي تحتاج إلى نوع من الرعاية الخاصة والمتابعة المستمرة للإحاطة بها عن جميع المخاطر والأضرار

الخارجية، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن هذا النوع من الإدمان يصنع طفلاً يواجه الكثير من المشاكل النفسية.

وهذا ما أكدته دراسة كلين وكيرس (Keepers & Klein 1990) , إذ وجد أن الأطفال الذين يفضلون اللعب بالألعاب الإلكترونية لديهم مشاكل سلوكية أكثر من غيرهم، كما أن الألعاب الإلكترونية كثيراً ما تحفز لديهم الغضب وإثارة سلوك العنف والعزلة الاجتماعية.

كما أشار باتريك وكوك (Kooke & Patric 1993), أن الألعاب الإلكترونية لها آثار ضارة على الأداء الدراسي للأطفال وأيضاً على قدرتهم على التمييز بين الخيال والواقع، وهذا يتفق مع دراسة سكوبين وبييرثيلسين (Berthelsen & skion 1996), التي وجدت أن الألعاب الإلكترونية على المدى الطويل تؤدي إلى الانسحاب عن الواقع. (عدنان المهداوي، 2019، ص 24)

وعليه وجب معالجة هذه المشاكل التي قد تطرأ على سلوك الطفل المدمن على الألعاب الإلكترونية بشغل أوقاته بأمور نافعة وصحية أكثر كالكشف هواياته وتنميتها، تشجيعه على الألعاب اليدوية والتقليدية، ومرافقته في زهات ورحلات وزيارات عائلية، مع إشراكه في أنشطة بدنية رياضية متنوعة تساعد على التفريغ الانفعالي، إذ يعد العلاج الرياضي من أنجح العلاجات للقضاء على كل مظاهر الإدمان.

#### أولاً: تعريف الألعاب الإلكترونية:

" هي نشاط ينخرط فيه اللاعبون في نزاع مفتعل، محكوم بقواعد معينة بشكل يؤدي إلى نتائج قابلة للقياس الكمي، ويطلق على لعبة إلكترونية في حال توافرها على هيئة رقمية، ويتم تشغيلها عادة على منصة الحاسوب، الإنترنت، التلفاز، الفيديو، والهواتف النقالة." ( قدي سومية، 2018، ص 165)

وهي كذلك " نشاط منظم، يتم اختياره وتوظيفه لتحقيق أهداف محددة أهمها التغلب على الصعوبة، يستمتع به الطفل أثناء اللعب ويتفاعل بإيجابية مع الكمبيوتر، ويمارس التفكير ويتخذ القرار السريع بنفسه، ويتعلم الصبر والمثابرة أو العنف والقتال، والتوصل إلى نتائج معززة." (سمر حسن، 2022، ص 788).

#### ثانياً: تعريف إدمان الألعاب الإلكترونية:

" عرفه توري (Tory 2005) بأنه: " حالة من الاستخدام غير المرضي وغير التوافقي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويستدل عليه بعدد من المظاهر كزيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل يتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية." (عدنان المهداوي، 2019، ص 27)

و هو كذلك " الاستخدام المفرط للألعاب على الأجهزة الإلكترونية مثل: التليفون المحمول وأجهزة الحاسوب والبلابستيشن وغيرها، بشكل مستمر، وهذا السلوك ينعكس سلبا على الفرد بشكل عام والطفل بشكل خاص، حيث تؤثر على معظم نواحي الحياة الاجتماعية، النفسية والصحية ". (ميرفت مهدي، 2021، ص08)

#### ثالثا: مظاهر الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

تتعدد مظاهر إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية نذكر منها:

- 1- استخدام الطفل بشكل مستمر للألعاب الإلكترونية منفردا أو مع الآخرين.
- 2- التفكير المستمر في نشاط الألعاب السابقة أو التالية، وتصبح ألعاب الانترنت هي النشاط المهيمن في الحياة اليومية.
- 3- وجود حالة من التوتر والقلق والحزن لدى الطفل عند التوقف المفاجئ عن ممارسة الألعاب الإلكترونية.
- 4- حاجة الطفل المتزايدة إلى قضاء أوقات إضافية في ممارسة الألعاب الإلكترونية.
- 5- عدم قدرة الطفل عن التوقف بسبب مشاركته في الألعاب الإلكترونية.
- 6- فقدان الاهتمام بالهوايات والأنشطة اليومية للطفل نتيجة اللعب بالألعاب الإلكترونية.
- 7- استمرار الاستخدام المفرط لألعاب الانترنت على الرغم من معرفة المشاكل الأسرية والأكاديمية.
- 8- خداع الطفل لأفراد الأسرة أو غيرهم في ما يتعلق بحجم ممارسته للألعاب الإلكترونية.
- 9- استخدام الطفل للألعاب الإلكترونية من أجل الهروب أو تخفيف الحالة المزاجية السلبية والمشكلات التي تواجهه. (ميرفت مهدي، 2021، ص21، 22)

#### رابعا: أنواع الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

يتم تصنيف الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى نوعين وهما:

##### 1 إدمان الألعاب الإلكترونية التي تتضمن مهمة واحدة فقط:

ويلعبها لاعب واحد، إذ عندما يقوم اللاعب بإنهاء المهمة، أو عندما يجرز نتيجة معينة فإن الإدمان عليها غالبا ما ينتهي.

##### 2 إدمان الألعاب الإلكترونية التي لا تتضمن مهمة واحدة:

وليس لها نهاية، إذ يلعب هذه الألعاب عددا متنوعا من اللاعبين عبر الانترنت، حيث يقوم اللاعب ببناء شخصية وهمية، وينشئ علاقات مع لاعبين آخرين عبر الانترنت من خلالها، ولا ينتهي هذا النوع من الإدمان بسرعة، وذلك لعدم وجود نهاية محددة للعبة، كما أن اللاعب قد يستخدم هذه اللعبة كطريقة للهروب من الواقع، بحيث يشعر بأنه أكثر قبولا في شخصيته الوهمية الموجودة في هذه اللعبة " 2024/05/19 (<https://mawdoo3.com>)

#### خامسا: أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

السلوك الإدماني لا يعتبر مرضا، وإنما يعتبر عارضا، إذ يوجد العديد من الأسباب وراء هذا السلوك لدى الأطفال وهي كالتالي:

1 الافتقار للسند العاطفي يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.  
2 إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.

3 تعتبر وسيلة للتفريغ الانفعالي، وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنفذ الأكبر، لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة. (عصامي رشيدة، 2023، ص 883)

4 عوامل الجذب: فهي تتضمن العديد من الجوانب المختلفة التي تثير اهتمام الأطفال مثل الألوان والرسومات والتخييل والاستكشاف.

5 تقليد الأبطال: حيث من خلالها يقوم الطفل بالتفاعل مع البطل في اللعبة، ويتقمص شخصيات الأبطال، وذلك يدفعه إلى التحرك وتغيير سلوكه بناء على هذا التقمص لتحقيق الاندماج الذي توفره هذه الألعاب.

6 السيطرة والتحكم: وهي ما يدفع الطفل إلى التعلق والإدمان على هذه الألعاب، حيث توفر للطفل آليات التحكم على مجريات وأحداث اللعبة وأبطالها.

7 توفير العالم الافتراضي: فهذه الألعاب تمكن الطفل من تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه في العالم الحقيقي، فهذه الألعاب غالبا ما توفر الأحداث والمواقع المادية التي يشعر فيها الطفل بتحقيق ذاته ورغباته في الواقع الوهمي.

8 التركيز والتأمل: تتنوع المواضيع والأفكار التي تقدمها الألعاب الإلكترونية، فهي تحتوي على عناصر عدة مثل: التحدي والتحفيز الفكري والتخيل والتركيز وتجنب المخاطر والسعي وراء تحقيق الهدف. (ميرفت مهدي، 2021، ص 21)

خامسا: فوائد الألعاب الإلكترونية:

للألعاب الإلكترونية تأثير كبير على الثقافة العامة للأفراد، بسبب انتشارها الواسع بينهم، ويمكن حصر فوائد الألعاب الإلكترونية فيما يلي:

1 الألعاب الإلكترونية تزيد من الأداء المعرفي: تشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين يلعبون ألعاب الفيديو غالباً ما يكون لديهم أداء فكري مُرتفع، وكفاءة دراسية عالية، نسبةً إلى الذين لم يلعبوا بهذه الألعاب.

2 الألعاب الإلكترونية تُحسن التناسق بين اليد والعين: إذ تتطلب أغلب ألعاب الفيديو بغض النظر عن موضوعها من اللاعبين استخدام أوامر دقيقة تؤثر على تناسق حركة اليد مع النظر.

3 الألعاب الإلكترونية تُحسن عملية اتخاذ القرار: حيث تعتمد معظم ألعاب الفيديو على تطوير استراتيجيات معينة خلال اللعبة، مما يُساعد على اتخاذ القرارات بشكل أفضل وأسرع.

4 الألعاب الإلكترونية تُشجع على القراءة: فمن الممكن أن تُشجع الألعاب الإلكترونية على القراءة، بحيث يجذب الحوار القائم بين الشخصيات اللاعب فيقرأه ويُثمي مهارات القراءة الخاصة به.

5 الألعاب الإلكترونية تُشجذ التفكير الاستراتيجي والمهارات المنطقية: حيث تتطلب هذه الألعاب وضع استراتيجيات للتمكّن من التقدم إلى المستويات التالية، وإنهاء اللعبة والفوز بها.

6 الألعاب الإلكترونية تزيد الاهتمام بالتكنولوجيا: حيث يتأقلم الأفراد مع التكنولوجيا الحديثة من خلال الألعاب الإلكترونية، وتزيد من اهتمامهم بها.

7 الألعاب الإلكترونية تساعد الأشخاص المهمشين في المجتمع: يتمكن الأشخاص المهمشين اجتماعياً من التواصل مع الناس من خلال العالم الافتراضي، ويتم تقبلهم تدريجياً بين الناس من خلال الألعاب مُتعددة اللاعبين، إذ يتمكن من التواصل مع أشخاص جدد وتكوين صداقات جديدة كذلك.

8 الألعاب الإلكترونية تُستخدم كأدوات للتدريس: فقد قامت بعض المؤسسات التعليمية بتضمين مواد تعليمية في الألعاب الإلكترونية، إذ تُثمي المهارات الحياتية المختلفة وتُحسنها، بالإضافة إلى أن العملية التعليمية تُصبح أكثر مُتعة.

9 الألعاب الإلكترونية تُستخدم كوسيلة فنية: حيث إن الألعاب الإلكترونية تُساهم بشكل كبير في صناعة

بعض الوسائط الفنية، مثل: الموسيقى

2024/05/19(https://mawdoo3.com)

تاسعا: أضرار الألعاب الإلكترونية:

على الرغم من وجود العديد من المزايا والمحسن للألعاب الإلكترونية، إلا أنها تبقى سلاحا ذو حدين بالنسبة للطفل إذا وصل عنده اللعب حد الإدمان، يطغى هنا الجانب السلبي منها على الإيجابي، ويمكن أن نحدد الأضرار المترتبة عن ذلك إلى جسدية وصحية وأخرى سلوكية:

### 1 الأضرار الصحية:

هناك الكثير من الأمراض الجسدية والبدنية التي قد يصاب بها الطفل في حال لعبه لساعات طويلة، مما يسبب مشاكل وآلام في العمود الفقري والرقبة نتيجة انحناء وخفض الرأس إلى الأسفل لمدة طويلة، بالإضافة إلى إصابته بأمراض السكر والكلستترول نتيجة قلة النشاط الحركي الذي يجب أن يمارسه الطفل يوميا.

وأكد الأطباء أن اللعب إلكترونيا يعد سببا رئيسيا لأمراض السمنة عند الأطفال، وذلك بسبب جلوسهم وعدم تحركهم لساعات طويلة، ورغبتهم في تناول وجبات سريعة، ومشروبات غالبا ما تكون عالية السكر، أو وجبات خفيفة تتضمن سعرات حرارية مرتفعة، ما دعا المنظمات الصحية العالمية إلى التشديد على منع الأطفال في عمر العامين من النظر إلى الشاشات نهائيا حفاظا على سلامتهم، والسماح لمن تجاوز العامين بالنظر إلى الشاشات لمدة ساعة واحدة يوميا للعب أو لمشاهدة التلفاز، وفسح المجال لمن يبلغ خمسة أعوام لمشاهدة الشاشات لمدة ساعتين كحد أقصى في اليوم.

<https://ajel.sa/misc/vtdcqj19/05/2024>

كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز، ففي عام 1997 رصد أكبر عدد من الحالات التي تأثرت من إدمان ألعاب الفيديو في اليابان ، فقد أصيب ما يقارب السبعمئة من الأطفال بنوع من الصرع ، نتيجة لمنبه بصري ونتيجة لتعرضهم لفلاشات متلاحقة من الضوء المنبعث من الشاشة، كما يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي لركود في

الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم. (عصماني رشيدة، 2023، ص 884، 885)

## 2 الأضرار النفسية:

- **التنمر الإلكتروني والتحرش الجنسي:** تسمح العديد من الألعاب عبر الإنترنت للاعب بالتفاعل مع الآخرين عبر الدردشة النصية أو الصوتية، وقد يتعرض الطفل لتهديدات أو لغة مسيئة أو أي محتوى آخر مرفوض، حتى أنه قد ينخرط في التنمر على الآخرين، وقد تكون الالعاب غالباً من الإناث هدفاً للتحرش الجنسي، فقد بينت نتائج دراسة أجريت في الجزائر وجود علاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وظهور التنمر لدى فئة الأطفال المتدربين في المرحلة الابتدائية.
- **العدوان:** يمكن للأطفال أن يتعلموا أن العنف طريقة مناسبة لحل النزاعات، وتظهر الأدلة أن ممارسة الألعاب الإلكترونية العنيفة لديها القدرة على زيادة العدوانية لدى بعض الشباب، فقد خلصت دراسة أجريت في وهران إلى وجود علاقة إيجابية ما بين المداومة على الألعاب الإلكترونية والسلوكيات العدوانية لدى المراهق المتدرب.
- **الشعور بالوحدة:** قد يؤدي استبدال التفاعلات الشخصية في الحياة الواقعية إلى تفاقم تدهور العلاقات الاجتماعية القائمة، وبالتالي زيادة الشعور بالوحدة، فقد توصلت دراسة أجريت في الرياض إلى أن العزلة الاجتماعية لدى أطفال الرياض تزداد طردياً بزيادة عدد ساعات لعب الطفل بالألعاب الإلكترونية.
- **الحزن والانتحار:** كشف مسح سلوكيات الشباب الخطرة للفترة 2009-2007 أن المراهقين الذين لعبوا خمس ساعات أو أكثر بالألعاب الإلكترونية أو استخدام الإنترنت اليومي لديهم مستويات أعلى بكثير من الحزن، التفكير في الانتحار، والتخطيط للانتحار.
- **الأنانية:** قد تصنع الألعاب الإلكترونية مراهقاً أنانياً لا يفكر إلا بإشباع حاجاته، ولا يلي متطلبات أسرته ومسؤولياته الاجتماعية. (مدوح نصيرات، 2022، ص 29، 30).

ثانيا: الأنشطة البدنية الرياضية (مفهومها وأهميتها في مرحلة الطفولة)

### 1 مفهوم الأنشطة البدنية الرياضية:

تعددت التعريفات والمفاهيم المستخدمة للدلالة على النشاط الرياضي وذلك لتعدد الأبعاد والجوانب المتعلقة بهذا المفهوم، وسيتم إيجازه فيما يلي:  
عرفه تشالز بيوكر T. Bucher بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة، وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.  
كما يعرف بأنه أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة.  
كما يعرف النشاط البدني الرياضي بأشكاله بأنه ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فرديا أو جماعيا، وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغييرات بدنية وعقلية واجتماعية نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. (عمرو حسن أحمد بدران، [www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us))

### 2 أهمية ودور النشاط الرياضي البدني:

يمكن إيجاز أهمية النشاط الرياضي البدني في ما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقيق النمو النفسي.
- القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاية والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية.
- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني.
- يعتبر من الخيارات المناسبة والمثلى لقضاء أوقات الفراغ.
- يعتبر نوعا من أنواع الأنشطة الاجتماعية تتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية.
- يلعب دورا هاما في أن يصبح الفرد متزنا انفعاليا، قادرا على التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة.

ويساعد كذلك على اكتشاف التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ الخطوات الإيجابية في سبيل تكامل الشخصية. (عمرو حسن أحمد بدران، [www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us))

### 3 أهمية ودور النشاط البدني الرياضي في مرحلة الطفولة:

إن مزاوله الطفل للتمارين الرياضية بشكل مدروس أو عشوائي تساعد في بناء وتطوير جهازه الحركي فسيولوجياً، وكذلك تعكس أثناء مزاولته للحركة ردود فعل انعكاسية ونفسية لنشاطه الحركي فينمو ويزداد إحساسه في الظواهر المحيطة به.

(سعيد غان، 12/05/2024 le [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net))

وينصح الأطباء في مرحلة الطفولة المبكرة بتدرب الجهاز العصبي لدى الطفل وذلك بممارسة الرياضة كالتسلق والوثب، والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم، كما أنها تعد إحدى استراتيجيات خفض التوتر المرتفع والسيطرة على القلق والصراعات العادية وتساعد على اكتساب الثقة في النفس. (موفق الهيتي، 2012، ص 139)

إن ممارسة الرياضة تسهم في تشكيل ثقافة الطفل نحو الرياضة كمجال للتفاعل الاجتماعي الذي يكتسب فيه الطفل العديد من القيم التربوية والتعليمية وتساهم في تعزيز مناعة الطفل ومقاومته للأمراض المختلفة مثل أمراض القلب والسمنة وأمراض الجهاز التنفس، كما تساهم في تحسين جودة نوم الطفل وتحميه من الإصابات باضطرابات النوم المرافقة للقلق والأرق، ومن خلال ممارسة الرياضات الجماعية يشعر الطفل بأنه عنصر فاعل ومميز بينهم وينمي الشخصية القيادية فيه، إضافة إلى أن التمارين الرياضية تحفز الجسم على إفراز مواد كيميائية تدعى الأندورفين، وهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمزاج الطفل لذلك تقلل من مستويات الإجهاد العقلي وتحسين النوم وتعمل على الرفع من مستوى القوة والتحمل وضبط النفس. (مني الويهر، 2024، <https://nathre.com> 14/05/ 2024)

ثالثاً: دور الأنشطة الرياضية البدنية في علاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

#### 1 العلاج الرياضي:

##### 1.1 مفهوم العلاج الرياضي:

إن العلاج الرياضي هو علاج جميع الأمراض النفسية، حيث يعمل المريض على أداء بعض التمرينات والحركات البسيطة والخفيفة التي تساعد على الاسترخاء والهدوء. (موفق الهيتي، 2012، ص 122)

##### 1.2 أهداف العلاج الرياضي:

إن استخدام العلاج الرياضي للمصابين يحقق الأهداف التالية:

- تنشيط المريض المصاب ببعض الاضطرابات والمشاكل النفسية.
- يساعد في تهدئة الأشخاص الذين يمتازون بنشاط حركي زائد.
- يعمل على ضبط الدورة الدموية وتنشيط العضلات على العمل.
- جعل المريض بعيدا عن التأمل الباطني.
- من خلال ممارسة النشاطات الرياضية يحقق المريض علاقات اجتماعية عن طريق الاختلاط بالآخرين.
- ممارسة الرياضة تؤدي إلى الاسترخاء الجسمي والنفسي في حالات التوتر والقلق.
- تمكن الفرد من التنفيس عن مشاعره. (موفق الهيتي، 2012، ص 122)

## 2 أهمية الأنشطة البدنية الرياضية في الوقاية وعلاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

لا يجب استخدام الأدوية لعلاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية، بل يُفضل إتباع تقنيات علم النفس القياسية واللجوء إلى ممارسة الرياضة وإذا استخدمنا الألعاب الإلكترونية من خلال برنامج صحي والالتزام بالأوقات المطلوبة لها ثم اتباعها ببرنامج رياضي فان ذلك يجعلنا نقضي على السلبيات الناتجة عنها واستبدالها بإيجابيات النشاطات الرياضية الكثيرة والمتعددة على الجسد وعلى الفكر وعلى الدماغ. (خليل علي، 2020، <https://www.pal-iysport.net>)

ولجعل هذه الأنشطة دافعا قويا لتحقيق الوقاية والابتعاد بالرياضة عن هذا النوع من الإدمان من المفيد التركيز على:

- كيفية تنمية وغرس حب ممارسة مختلف النشاطات البدنية والرياضية في نفوس الأبناء وحسن استغلال أوقات فراغهم.

- جعل الرياضة بكافة أنشطتها المتنوعة دافعا للوقاية من الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

- تؤثر الرياضة بمختلف أنشطتها على الشخص الممارس في الابتعاد عن الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

- الاشتراك في النوادي والجمعيات الرياضية ينمي حب ممارسة الرياضة. ( محمد بن زيادة، 2023، ص

#### 4 بعض الأنشطة البدنية الرياضية التي تساهم في علاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

##### 1 المشي:

إن لرياضة المشي تأثيرات مهمة على الصحة العامة واللباقة البدنية والنواحي النفسية، وتمنع الإصابة بأمراض العصر، كالإدمان على الألعاب الإلكترونية، ويصبح هذا النشاط ذو تأثير علاجي عند الوصول إلى الإثارة الفيزيولوجية أثناء مزاولته، وذلك بإتباع التدرج في برنامج المشي، والعمل بنصائح المختصين بالطب الرياضي، حيث أصبح ضرورة في عصر التكنولوجيا المريحة للجسم البشري، قليل الحركة يعاني من آلامه النفسية والجسدية والاجتماعية. (موفق الهيتي، 2012، ص 122)

كما توصلت العديد من الدراسات أن تنفيذ برنامج للتدريب الهوائي مثل المشي والسباحة والهرولة، كما توصلت الدراسات أن لها تأثير في تحسين الحالة المزاجية، وقد أوصت باتباع النشاط البدني الهوائي أو المشي مدة 20 إلى 60 دقيقة من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع، وتكون البداية بالتدرج في المشي بوضع دقائق حتى يمكن الوصول إلى المستوى المطلوب. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003)

##### 4.1.1 الفوائد النفسية للمشي:

- يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغط النفسي حيث يساعد في إثارة الجسم على هرمون "اندروفين" الذي يشبه كيميائياً مادة "المورفين" الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة والراحة، وبالتالي يتخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق والشعور بالهدوء والراحة أثناء النوم ليلاً، إذ يساعد المشي التخلص من الأرق.
- حل المشاكل اليومية: الانشغال عن المشاكل والصعوبات اليومية سواء في البيت أو المدرسة، فيحصل العقل على الراحة، والمشى من العوامل الرئيسية لذلك.
- تحسين مفهوم الإنسان عن ذاته: من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة المشى الرياضي، يحصل الإنسان عن مفهوم ذات إيجابية ويشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته. (موفق الهيتي، 2012، ص 140)

4. 2. الترويح واللعب العلاجي:

4. 2. 1 مفهوم اللعب:

اللعب هو ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة، فقد اعتبرها زيميل Simmel وظيفة إعداد الأطفال لحياة الكبار، بينما أشار فيبر Weber إلى انتشارها عبر التاريخ الإنساني كله، وأكد كل منهما على مفهوم اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس. ومن المنظور الاجتماعي تناول المؤرخ الهولندي هوزينجا Huizinga مفهوم اللعب وعرفه بأنه كل أنواع النشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتباره نشاطاً غير جاد، وغير مرتبط بالاهتمامات المادية ومقتصراً على حدوده الملائمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة.

وعرفه نيومان Neuman أنه السلوك الذي يتحدد بالجوانب والاعتبارات التالية:

- قرار باطني للعب (أي يلعب بمحض إرادته).
- عالم من الخيالات الخاصة (لكل طفل عالم خيالي خاص للعب).
- دافعية حقيقية (دوافع نفسية تحركه للعب). (أمين الخولي، 1996، ص 19-20)

4. 2. 2 مفهوم الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو تلك الأنواع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات.

ووفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Garson، جانيت ماكلين Janet Maclean،

تيودور ديب Theoddor Deppe، جيمس بيترسون James Peterson، وتقسّم أنشطة

الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط: وتعتمد هذه الأنشطة على بعض القوانين والقواعد لتنظيمها كما أن الاشتراك فيها لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة والأداء كالعاب الكرة والتتابعات والعباء الماء والعباء الرشاقة والعباء اقتفاء الأثر.

- الألعاب أو الرياضات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة هذا النوع من النشاط بمفردهم وربما يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الزملاء كألعاب القنص وصيد السمك والمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات .
- الألعاب والرياضات الزوجية: تستلزم ممارسة هذا النوع من الأنشطة فردين على الأقل كالعاب التنس الأرضي والريشة الطائرة وتنس الطاولة والمبارزة والإسكواش
- ألعاب أو رياضات الفرق: يحتاج هذا النوع من الألعاب إلى مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها كالعاب كرة القدم، الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.

(عبد العزيز الديعي، 2013، <https://recreation.yoo7.com> le 13/06/2024 à

12:36

#### 4.2.3 الفوائد العلاجية للعب والترويح:

يدخل الترويح بشكل مباشر في عمليات العلاج النفسي للكثير من الأمراض، لأنه يساعد المصاب في التخلص من الملل والنفرة والشدة والتوتر من خلال مزاولة الألعاب الترويحية البسيطة. إن اللعب والترويح والأنشطة البدنية تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستجمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، لها القدرة على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد العضلي. يعتبر الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة من ممارسة الترويح، لكون النشاط الترويحي قادراً على التخلص من التوتر والإرهاق والتعب النفسي، واستبدالها بمشاعر إيجابية مثل البهجة والمتعة والسعادة والراحة، فهو قادر على تحويل العقل والنفسية المتعبة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة. (موفق ماهيتي، 2012، ص 140) ولقد أشارت دراسات الأمريكية ل هانافورد (Hannaford, 1988) ومجموعة من الباحثين، ان استخدام برنامج للترويح العلاجي، يتكون من المشي والهرولة لمدة 8 أسابيع، توصل إلى انخفاض الاكتئاب لدى المجموعات التي استخدمت البرنامج. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، ص 167) لقد أشار عالم الطب النفسي "بول هاون" إلى أن الحالة الطبية المصاحبة للعب لا يمكن إنكارها، باعتبار اللعب عنصر هام في الحياة الصحية فهو يوفر بديلاً منسجماً وطبيعياً، وقد وجد أن طريقة اللعب العلاجي تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصة عند الأطفال.

واستخدمت "ميلاني كلاين" اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً.  
واستخدم كل من "سيمونديس وامن وريبنسيون" اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الطفل.  
(موفق الهيتي، 2012، ص 124).

#### خاتمة:

يتجه معظم الأطفال إلى ملاء أوقات الفراغ في عصرنا الحالي بالألعاب الإلكترونية ، والتي تعتبر وجهاً من أوجه التطور التكنولوجي والتقني للعولمة، ويعتقد الكثير منهم أنها تعود لهم بالفائدة كونها تشعرهم بالمتعة والنشوة دون بذل أي مجهود بدني، لكن الاستعمال غير العقلاني والمفرط لها يؤدي إلى عواقب وخيمة، من أضرار تمس سلامة الصحة الجسدية والنفسية والعقلية، وتصل في بعض الأحيان إلى درجة الإدمان على هذه الألعاب، وتعتبر الأنشطة البدنية الرياضية الحل الأمثل في الوقاية والعلاج من هذه الظاهرة، ويتم ذلك من خلال توجيه الأطفال لممارسة أنشطة بدنية رياضية، من لعب وترويح سواء كانت فردية أو جماعية، لما لها من دور فعال في تعزيز النمو العقلي والنفسي والجسدي لديه، وكذا اكتساب سلوكيات صحية تساعده على التكيف النفسي والاجتماعي، ولذا وجب على الأسرة معرفة أهمية ودور هذه الأنشطة، التي تساعدها على ترسيخ القيم المجتمعية والتربوية.

#### CONCLUSION

Most children tend to fill their free time in our current era with electronic games, which are considered an aspect of the technological and technical development of globalization. Many of them believe that they benefit them because they make them feel pleasure and euphoria without making any physical effort, but irrational and excessive use of them leads to serious consequences. It causes damage to physical, psychological, and mental health, and sometimes reaches the point of addiction to these games. Physical sports activities are considered the best solution in preventing and treating this phenomenon. This is done by directing children to practice physical sports activities, such as playing and recreation, whether individually or collectively, because of their effective role in enhancing his mental, psychological and physical development, as well as acquiring healthy behaviors that help him adapt psychologically and socially. Therefore, the family must know the importance and role of these activities, which help them consolidate societal and educational values.

قائمة المراجع:

الكتب:

1. أبو العلا عبد الفتاح، 2003، فيزيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أمين أنور الخولي، 1996، الرياضة والمجتمع، علم المعرفة، الكويت.
3. عبد العزيز جادو، 2001، علم النفس الطفل وتربيته، المكتبة الجامعية الرياضية، الإسكندرية.
4. موفق أسعد محمود الهيتي، 2012، التوجيه والصحة النفسية للرياضيين، دار العرب، ط1، دار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق سوريا.

المقالات:

1. محمد الهادي بن زيادة، 2023، دور الأنشطة الرياضية في الوقاية وعلاج ادمان على المخدرات لدى فئة الشباب، مجلة أفكار وآفاق، المجلد 11، العدد 02، ص 317-327.
2. عدنان المهدي وأنسام إياد علي، 2019، الكشف عن مستوى إدمان أطفال الرياض على الألعاب الإلكترونية في محافظة ديالى، مجلة الفتح، العدد الثامن والسبعون.
3. قدي سومية، 2018، إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتنمر في الوسط المدرسي، دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الابتدائية، بولاية مستغانم، مجلة التنمية البشرية، العدد 10.
4. عصماني رشيدة، 2023، إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية - الأسباب والآثار - مجلة العمدة في اللسانيات وتحليل الخطاب، المجلد 07، العدد 02.
5. سمر حسن صباح أحمد، 2022، إدمان ألعاب الفيديو وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 120.

الأطروحات:

1. ممدوح حسن حسان نصيرات، دوافع استخدام الألعاب الإلكترونية وتأثيراتها النفسية والاجتماعية على طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية في مدينة الطيبة (المثلث)، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2022.
2. ميرفت مهدي عمر السلعوس، واقع إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته ببعض المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى الطفولة المتأخرة في محافظة نابلس، رسالة ماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2021.

المدخلات:

1. محمد علي زايد، 2018، دور النشاط البدني والرياضي في الحد من العنف والجريمة، المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية البدنية تحت شعار النشاط البدني والرياضي طريق للتنمية والسلام، 27-25/12/2018.

مواقع الانترنت:

1. خليل العلي، 2020، الرياضة علاج هام لإدمان الألعاب الإلكترونية، <https://www.pal-iysport.net> يوم 2024/05/15.
2. سعيد غاني نوري، التربية البدنية ودورها في تنمية أجهزة الجسم للطفل، [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) يوم 12/05/2024.
3. عبد العزيز حسن الديعي، 2013، مفهوم وتعريف الترويح الرياضي وخصائصه، <https://recreation.yoo7.com> يوم 13/06/2024.
4. عمرو حسن أحمد بدران، علم النفس الرياضي، المكتبة الرياضية الشاملة، [www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us) يوم 2024/05/15.
5. منى الويمر، 2024، أهمية الرياضة لطفلك في ظل انتشار الألعاب الإلكترونية، <https://nathre.com> يوم 14/05/2024 .
- 6- تعريف وفوائد وأضرار الألعاب الإلكترونية (<https://mawdoo3.com> 19/05/2024)
- 7- خبراء يقدمون طرقاً تربوية لمواجهة مخاطر إدمان الألعاب الإلكترونية، <https://ajel.sa/misc/vtdcqj19/05/2024>

#### Bibliography List :

##### 1. Books :

- 1- Abu Al-Ela Abdel Fattah, 2003, Physiology of Training and Sports, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- 2- Amin Anwar Al-Khouly, 1996, Sports and Society, Epistemology, Kuwait.
- 3- Abdel Aziz Jado, 2001, Child Psychology and Education, University Mathematical Library, Alexandria.
- 4- Muwafaq Asaad Mahmoud Al-Hiti, 2012, Guidance and Mental Health for Athletes, Dar Al-Arab, 1st edition, Dar Nour for Studies, Publishing and Translation, Damascus, Syria.

##### 2. Journalarticle :

- 1- Muhammad Al-Hadi Bin Ziada, 2023, The role of sports activities in preventing and treating drug addiction among young people, Ideas and Horizons Magazine, Volume 11, Issue 02, pp. 317-327

**3. Seminar article:**

- 1- Adnan Al-Mahdawi and Ansam Iyad Ali, revealing the level of kindergarten children's addiction to electronic games in Diyala Governorate, Al-Fath Magazine, issue seventy-eight, Hizran 2019.
- 2- Qadi Somia, addiction to electronic games and its relationship to bullying in the school environment, a field study on primary school students, Mostaganem Province, Human Development Magazine, Issue 10, March 2018.
- 3- Muhammad Ali Zayed, 2018, The role of physical activity and sports in reducing violence and crime, The First International Conference of the College of Physical Education under the slogan Physical and sports activity is a path to development and peace, 12/25-27/2018
- 4-. Osmani Rashida, Children's addiction to electronic games - causes and effects - Al-Omda Journal in Linguistics and Discourse Analysis, Volume 07, Issue 02, June 2023.
- 5-Samar Hassan Sobh Ahmed, video game addiction and its relationship to psychological adjustment among primary school students, Journal of the Faculty of Education, Mansoura University, Issue 120, October 2022..

**Theses:**

- 1- Fatima Hamal, Electronic games through new media and their impact on the Algerian child, a field study on a sample of Batna primary school children, Master's thesis, Department of Humanities, Faculty of Humanities and Social Sciences, Hajj Lakhdar University, Batna, 2011/2012.
- 2- Mervat Mahdi Omar Al-Salous, The reality of electronic game addiction and its relationship to some emotional and behavioral problems in late childhood in Nablus Governorate, Master's thesis in the Psychological and Educational Counseling Program, An-Najah National University, Palestine, 2021.
- 3-Mamdouh Hassan Hassan Nuseirat, Motives for using electronic games and their psychological and social effects on middle and high school students in the city of Taybeh (The Triangle), Master's thesis in psychological and educational counseling, An-Najah National University, Nablus, Palestine, 2022.

**4. Internet websites:**

- 1- Khalil Al-Ali, 2020, Sport is an important treatment for electronic game addiction, <https://www.pal-iysport.net> on 05/15/2024.
- 2- Saeed Ghani Nouri, Physical Education and its Role in Developing the Child's Body Systems, [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) on 05/12/2024.
- 3- Abdul Aziz Hassan Al-Deei, 2013, The concept and definition of sports recreation and its characteristics, <https://recreation.yoo7.com> on 06/13/2024.
4. Amr Hassan Ahmed Badran, Sports Psychology, Comprehensive Sports Library, [www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us) . On 05/15/2024.

**مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث**      **العدد 04 المجلد 04 (18) 2024/07/15**  
**ISSN print/ 2769-1926    ISSN online/ 2769-1934**

- 4- Mona Al-Waimar, 2024, The importance of sports for your child in light of the spread of electronic games, <https://nathre.com> on 05/14/2024 .
- 5- Definition, benefits and harms of electronic games <https://mawdoo3.com> 05/19/2024
- 6- Experts provide educational methods to confront the dangers of electronic game addiction, <https://ajel.sa/misc/vtdcqj19/05/2024>

**The role of physical sports activities in treating addiction to  
electronic games in children**

**BOUZRIBA Sana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Badji Mokhtar University, Annaba, Algeria  
**bo8606138@gmail.com**

**LEKHEL Wahiba<sup>2</sup>**

<sup>2</sup> Badji Mokhtar University, Annaba, Algeria  
**gharbilekhe@gmail.com**

**Abstract** Technological development has played a pioneering role in establishing a societal culture characterized by modernity achieved in most dimensions of social communication, to the extent that it has limited traditional patterns of communication that have become marginalized among new generations, especially among children, who embody modernity in playing alone within the folds of electronic virtual reality. Despite the positives of electronic games, their negatives have a prominent role in the emotional, social, motor and linguistic development of the child. Accordingly, the current study aims to shed light on the nature of physical and sports activities and their types in treating the causes of addiction to electronic games in children, and eliminating their negatives and their repercussions on him. To mitigate its repercussions, achieve positive emotional stability, and achieve good psychological health.

**Keywords:** Physical sports activities, electronic game addiction, children.