أضرار الألعاب الإلكترونية وفوائدها



أضرار الألعاب الإلكترونية

أضرار صحية

يتسبّب قضاء أوقات طويلة في اللعب على الكمبيوتر بأضرار صحية على الجسم، حيث إنّ الجلوس لفترة متواصلة في نفس الوضعية، والضغط على نفس الأزرار بشكل مُتكرّر يؤدّي إلى إجهاد اليدين والعينين، والشعور بالتعب البدني، ومواجهة صعوبة في النوم، ممّا يؤثّر بشكل سلبي على نشاط الفرد وأدائه في المدرسة أو العمل.

ضياع الوقت والطاقة

يقضي اللاعبون الكثير من الوقت أثناء اللعب، حيث إنّ العديد من ألعاب الكمبيوتر تتطلّب التزاماً كبيراً بالوقت لاستكمالها، ممّا يدفع اللاعبين للتخلّي عن أنشطة أساسية في حياتهم؛ وذلك لإكمال ألعابهم المُفضّلة والفوز في مراحلها المختلفة، وهناك الألعاب التي تحتاج إلى مشاركة منتظمة من اللاعب لتجنّب الخسارة فيها، ممّا قد يُسبّب الإدمان لبعض اللاعبين، وهدر أوقات كبيرة كان من الممكن قضاؤها في ممارسة هواية مفيدة.

السلوك العدواني

يتأثّر بعض الأشخاص بالمحتوى العنيف الذي تتضمّنه بعض الألعاب الإلكترونية، والتي قد تؤثّر بشكل سلبي على اللاعبين، فتميل تصرّفاتهم إلى العدوانية والعنف على الواقع، أو قد يُصاب البعض بالإحباط والاضطرابات نتيجة ما يرونه بكثرة على

الشاشة من تصرّفات عنيفة وعدوانية.

فوائد الألعاب الإلكترونية

تعزيز مهارة حل المشكلات

تُعدّ بعض الألعاب الإلكترونية بمثابة تدريب للدماغ، حيث يُمكنها تحسين القدرات المعرفية وتطويرها بشكل كبير؛ وذلك بسبب تحفيز الدماغ من خلال سعي اللاعب للوصول إلى مستويات أكثر صعوبة، ومواجهة التحدّيات في كلّ مرحلة، ويُنصح بلعب الألعاب الإلكترونية ثلاث مرّات أسبوعياً لمدّة عشرين دقيقة فقط، وبذلك يُطوّر الإنسان قدراته الإدراكية بطريقة ممتعة.

تحسين الذاكرة

تُساهم الألعاب الإلكترونية في تحسين الذاكرة، فوِفقاً لدراسة أجراها فريق من علماء الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، فإنّ لعب ألعاب الكمبيوتر ثلاثية الأبعاد يُمكنه تحسين وتطوير عمل الذاكرة، كما أنّه يُعزّز نموّ الخلايا العصبية، وذلك بعد أن تمّ إجراء اختبار للذاكرة لمجموعتين من الأشخاص، حيث لعبت المجموعة الأولى ألعاب ثنائية الأبعاد لمدّة نصف ساعة في اليوم ولمدّة أسبوعين، ولعبت المجموعة الثانية ألعاب ثلاثية الأبعاد لمدّة نصف ساعة في اليوم لمدّة أسبوعين أيضاً، وقد لاحظ العلماء أنّ الذاكرة تحسّنت عند المجموعة الثانية بنسبة 12٪، في حين أنّها لم تتحسّن للمجموعة الأولى إطلاقاً.