

بطء التعاطي الإدراكي والإدمان على الألعاب الرقمية: دراسة على الأطفال والمراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 5, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). بطء التعاطي الإدراكي والإدمان على الألعاب الرقمية: دراسة على الأطفال والمراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118269>

هل تساءلت يوماً لماذا يجد بعض الأطفال والمراهقين صعوبة بالغة في التركيز، ليس بسبب فرط النشاط، بل بسبب شعور دائم بالتبليد الذهني والتعب؟ هذا ما يحاول الباحثون فهمه من خلال دراسة حالة تعرف بـ "بطء الإيقاع الإدراكي" (Sluggish Cognitive Tempo - SCT)، وكيف ترتبط هذه الحالة بتفضيلات النوم وأنماط استخدام الألعاب الرقمية.

ملخص الأهمية

أظهرت الدراسة وجود علاقة قوية بين بطء الإيقاع الإدراكي وتفضيل السهر (النوع المسائي من الأشخاص). وجد الباحثون أن إدمان الألعاب الرقمية كان أكثر شيوعاً بين الأطفال والمراهقين الذين يعانون من بطء الإيقاع الإدراكي. تشير النتائج إلى أن اضطرابات الساعة البيولوجية (إيقاع النوم والاستيقاظ) قد تلعب دوراً في ظهور أعراض بطء الإيقاع الإدراكي. قد تساعد هذه النتائج في تطوير استراتيجيات علاجية أكثر فعالية للأطفال والمراهقين الذين يعانون من هذه الحالة.

قام الباحثون بدراسة شملت 149 طفلاً ومراهقاً تتراوح أعمارهم بين 11 و 16 عاماً، منهم 72 يعانون من بطء الإيقاع الإدراكي و 77 يعتبرون مجموعة ضابطة (أصحاء). تم تقييم المشاركين باستخدام مجموعة من الاستبيانات والمقاييس النفسية لتقييم أعراض بطء الإيقاع الإدراكي، وتفضيلات النوم (هل يفضلون الاستيقاظ مبكراً أم السهر؟)، ومستوى إدمان الألعاب الرقمية.

منهجية البحث

اعتمدت الدراسة على جمع البيانات من خلال استبيانات مفصلة. تم استخدام "استمارة البيانات الاجتماعية والديموغرافية" لجمع معلومات أساسية عن المشاركين. كما تم استخدام "جدول المقابلات لاضطرابات المزاج والفصام للأطفال في سن المدرسة - النسخة الحالية والمستقبلية" (K-SADS-PL) لتقييم الاضطرابات النفسية الأخرى المحتملة. ولتقييم اضطرابات السلوك، استخدم الباحثون "مقياس تورغاي القائم على DSM-IV لتقييم اضطرابات السلوك لدى الأطفال والمراهقين" (T-DSM-IV-S). أما لتقييم أعراض بطء الإيقاع الإدراكي تحديداً، فقد تم استخدام "مخزون سلوك الطفل والمراهق - CABI-SCT" (SCT). ولتقييم تفضيلات النوم، استخدموا "استبيان نوع الطفل" (CCQ)، بينما تم استخدام "مقياس إدمان الألعاب الرقمية" (DGAS) لتقييم مدى إدمان المشاركين للألعاب. تم تحليل البيانات إحصائياً لتحديد العلاقات بين المتغيرات المختلفة.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأطفال والمراهقين الذين يعانون من بطء الإيقاع الإدراكي كانوا أكثر عرضة لتفضيل السهر (النوع المسائي) وإدمان الألعاب الرقمية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وجد الباحثون ارتباطاً معتدلاً إيجابياً بين تفضيلات النوم المسائية وإدمان الألعاب الرقمية، مما يعني أن الأشخاص الذين يفضلون السهر يميلون إلى قضاء وقت أطول في لعب الألعاب الرقمية. الأهم من ذلك، تم العثور على ارتباط قوي إيجابي بين تفضيلات النوم المسائية وأعراض بطء الإيقاع الإدراكي، وكذلك بين إدمان الألعاب الرقمية وأعراض بطء الإيقاع الإدراكي. بعبارة أخرى، كلما زادت تفضيلات النوم المسائية أو إدمان الألعاب الرقمية، زادت حدة أعراض بطء الإيقاع الإدراكي.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة، التي أجراها الباحثون، أهمية فهم العلاقة المعقدة بين بطء الإيقاع الإدراكي، وتفضيلات النوم، وإدمان الألعاب الرقمية. تشير النتائج إلى أن اضطرابات الساعة البيولوجية – أي عدم انتظام إيقاع النوم والاستيقاظ – قد تلعب دوراً هاماً في ظهور أعراض بطء الإيقاع الإدراكي. قد يكون الأطفال والمراهقون الذين يفضلون السهر أكثر عرضة لتجربة صعوبات في التركيز والانتباه بسبب عدم توافق جدولهم الزمني مع متطلبات المدرسة والحياة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون إدمان الألعاب الرقمية بمثابة آلية للتكيف مع هذه الصعوبات، حيث يوفر للأفراد شعوراً بالتحكم والمتعة، ولكنه في الوقت نفسه قد يؤدي إلى تفاقم أعراض بطء الإيقاع الإدراكي.

هذه النتائج لها آثار مهمة على كيفية تشخيص وعلاج بطء الإيقاع الإدراكي. قد يكون من المفيد للأطباء والمعالجين النفسيين تقييم تفضيلات النوم وأنماط استخدام الألعاب الرقمية لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من صعوبات في التركيز والانتباه. قد تشمل استراتيجيات العلاج تعديل أنماط النوم، وتقليل وقت الشاشة، وتعليم مهارات إدارة الوقت والتنظيم. من خلال معالجة هذه العوامل، قد يكون من الممكن تحسين أعراض بطء الإيقاع الإدراكي وتحسين نوعية حياة هؤلاء الأطفال والمراهقين.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة هي مجرد خطوة واحدة في فهم هذه الحالة المعقدة. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد الآليات الدقيقة التي تربط بين بطء الإيقاع الإدراكي، وتفضيلات النوم، وإدمان الألعاب الرقمية، ولتطوير تدخلات علاجية أكثر فعالية.

Reference

Avunduk, S. (2026). *Sluggish cognitive tempo in children and adolescents: circadian preference and digital gaming addiction*. Child Neuropsychology

DOI: [10.1080/09297049.2025.2488816](https://doi.org/10.1080/09297049.2025.2488816)