كيف تؤثر الفيديوهات القصيرة على الأطفال؟... دراسة تكشف المخاطر النفسية والسلوكية



تحوّلت مقاطع الفيديو القصيرة على الإنترنت، مثل "تيك توك" و"إنستغرام ريلز" و"يوتيوب شورتس"، من وسيلة للتسلية إلى جزء أساسي من حياة الأطفال،حيث تجذب المنصات مئات الملايين من المستخدمين دون سن الـ18، لكن دراسة حديثة حذرت من أن الإفراط في مشاهدتها قد يؤثر سلباً على أدمغتهم.

وقد كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة غريفيث الأسترالية عن أن هذه الفيديوهات القصيرة قد يكون لها تأثير سلبي كبير على أدمغة الأطفال.

وبحسب موقع "ساينس آليرت" العلمي، فقد قام فريق الدراسة بتحليل 71 بحثاً سابقاً شمل نحو 100 ألف مشارك، ووجدوا ارتباطاً بين تصفح الأطفال المفرط للفيديوهات القصيرة، وزيادة اضطرابات النوم وانخفاض التركيز والانتباه والقدرة على ضبط النفس.

وكتب الباحثون في دراستهم: "قد يؤثر استخدام الأطفال الإشكالي لمنصات الفيديوهات القصيرة بالسلب

على نومهم ومزاجهم وانتباههم ودراستهم وعلاقاتهم الاجتماعية".

وأضافوا: "صُمّ ِمت مقاطع الفيديو القصيرة (التي تتراوح مدتها عادةً بين 15 و90 ثانية) لجذب انتباه الدماغ ورغبته الدائمة في التجديد. فكل تمريرة تَعِد بشيء مختلف، سواء أكانت نكتة، أو مقلباً، أو صدمة، ويستجيب نظام المكافأة في الدماغ فوراً لهذا التجديد المستمر".

وتابعوا: "ولأن هذا المحتوى المرئي نادراً ما يتوقف، تختفي فترات الراحة الطبيعية التي تساعد على إعادة التركيز والانتباه. ومع مرور الوقت، قد يُضعف ذلك القدرة على ضبط النفس والتركيز لفترات طويلة".

كما لفتوا إلى أن كثيراً من الأطفال يُشاهدون هذه الفيديوهات في أوقاتٍ يُفترض أن يخلدوا فيها إلى النوم، كما يُؤخّر الضوء الساطع المنبعث من الشاشات إفراز الميلاتونين، وهو هرمون يُساعد على تنظيم النوم، مما يُصعّب عليهم الخلود إلى النوم.

وتُؤثّر اضطرابات النوم هذه على المزاج، والقدرة على التكيّف.

بالإضافة إلى ذلك، يُمكن أن يُؤدّي التدفق المُستمر لصور الأقران وأنماط الحياة المُنمّقة إلى تضخيم المُقارنة. وقد يقتنع الأطفال في سن ما قبل المراهقة بمعايير غير واقعية للجمال، أو المظهر، أو النجاح، وهو ما يرتبط بانخفاض تقدير الذات والقلق.

ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن هذا التأثير غير ثابت مع جميع الأطفال. فالأطفال الذين يعانون من القلق، أو صعوبات التركيز، أو التقلبات المزاجية، يبدون أكثر عرضةً للتصفح غير المسيطر عليه للفيديوهات القصيرة وما تتبعه من تقلبات مزاجية.

كما قد يلجأ الأطفال الذين يعانون من التنمر، أو التوتر، أو عدم استقرار الأسرة، أو قلة النوم، إلى التصفح الليلي لهذه الفيديوهات للتأقلم مع المشاعر الصعبة.

ونصح الفريق الآباء بوضع روتين عائلي بسيط لحماية أطفالهم من التأثير الضار لهذه الفيديوهات، مثل إبعاد الأجهزة عن غرف النوم أو تحديد وقت معين لاستخدام الشاشات، مع تشجيع الأنشطة غير الإلكترونية والهوايات والرياضة.