

الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على الصحة النفسية للمراهقين

Electronic Games And Their Impact On Adolescents' Mental Health

تنيو فاطمة الزهراء^{1*}، طاير مفيدة²TENIOU Fatima Zohra^{1*}, TAIR Moufida²¹ جامعة قسنطينة 3 – صالح بونيدر (الجزائر)

fatima.teniou@univ-constantine3.dz

² جامعة قسنطينة 3 – صالح بونيدر (الجزائر)

moufida.tair@univ-constantine3.dz

تاريخ النشر: 2021/06/10

تاريخ القبول: 2021/01/27

تاريخ الإرسال: 2020/10/23

Abstract :

Electronic games for adolescents constitute an important phenomenon that contributes to the mental and psychological development of this category. Through this paper, we will address a set of studies and research that revealed the effects of electronic games, with their pros and cons, on the mental and psychological health of adolescents, and how they can be used as a receptacle for perpetuating normal and healthy practices and avoiding dangerous ones.

Keywords: Influence, Electronic Games, Mental health, Teenagers.

ملخص:

تشكل الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين ظاهرة مهمة تساهم في النمو العقلي والنفسي لهذه الفئة. ومن خلال هذه الورقة سنطرق لمجموعة من الدراسات والأبحاث التي كشفت عن تأثيرات الألعاب الإلكترونية بإيجابياتها وسلبياتها على الصحة النفسية والعقلية للمراهقين، وكيف يمكن أن تستغل كوعاء لتكريس الممارسات السوية والصحية ونقادي الخطرة منها.

الكلمات المفتاحية: التأثير؛ الألعاب الإلكترونية؛ الصحة النفسية؛ المراهقون.

* المؤلف المرسل.

1. مقدمة:

"ظهرت ألعاب الفيديو قبل ما يقارب 30 عاما، وكانت حينها وسيلة تسلية بسيطة جدا تعتمد على الرسوم المتحركة، إلا أنها حققت نجاحا كبيرا بفضل قدرتها على الترفيه والتسلية. ومع تقدم السنوات تطورت هذه الألعاب بشكل سريع جدا إلى مستوى هائل من التطور التقني، وأصبحت أقرب إلى العالم الحقيقي بسبب المحاكاة والتفاعل والتأثير البصري والصوتي والحركي، إضافة إلى ذلك تنوع الألعاب المطروحة والتي جذبت الكثيرين إليها لدرجة الإدمان، وقد تسببت العديد من الألعاب بضرر نفسي كبير لأن منها ما هو مستوحى من الصراعات والحروب، لتترك أثرا نفسيا وسلوكا عدوانيا سيئا عند الأطفال والمراهقين".¹

وتتناول هذه الورقة البحثية تأثيرات الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية والعقلية للمراهقين، حيث تم تناول إمكانية التدخل في صناعة برامج الألعاب الإلكترونية بما يتناسب مع تقنيات العلاج النفسي، التي تعتمد على الذكاء الصناعي كحل أمثل لإيصال العلاج النفسي إلى فئات واسعة من المراهقين. وساهم هذا التدخل في ضبط الألعاب الإلكترونية والتحكم في مضامينها الخطيرة على الصحة العقلية للتقليل من تأثيراتها السلبية. وقد تشكل لدى العديد من الباحثين انشغال التعرف على تأثير الألعاب الإلكترونية على مستخدميها، وبما أن مستخدمي الألعاب الإلكترونية هم في الغالب من المراهقين، سنتعرف على تأثير هذه الألعاب على الصحة النفسية لهم.

وعليه فإن هذه الورقة تنطلق من التساؤل الآتي: هل تشكل الألعاب الإلكترونية خطرا على الصحة النفسية للمراهقين أم بالعكس تشكل داعما لها؟

2. مفهوم الألعاب الإلكترونية:

"يطلق عليها أيضا ألعاب الفيديو Video Games واللعبة تعني نشاط تفاعلي حركي غير جدي لغرض التسلية والاستمتاع، والألعاب الإلكترونية هي ألعاب مبرمجة بواسطة الحاسوب وتلعب عن طريق أجهزة خاصة موصلة بالتلفاز أو أجهزة محمولة أو على الحاسوب أو

الهاتف النقال أو الحاسوب الكفي، ومن أمثلة تلك الأجهزة البلاي ستيشن و PSP ودريم كاست و X BOX والمدخلات للأوامر في الألعاب هي يد التحكم أو الأزرار في أجهزة الألعاب أو لوحة المفاتيح والفأرة على الحاسوب. أما المفهوم البرمجي للألعاب الإلكترونية فهي ملف أو وسائط متعددة تتضمن غالبا صورا وأصواتا وعروضا من مزيج خاص من الرسومات واللقطات، وتعطي للمستخدم الإحساس بالأمكان والعقبات والأعداء....، بالإضافة إلى القدرة على الاستجابة لأوامر معينة من المستخدم مما يجعله يشعر بالمتعة والتحدي.² والألعاب الإلكترونية أيضا هي نوع من الألعاب التي تعرض على شاشة التلفاز (ألعاب فيديو) وعلى شاشة الحاسوب (ألعاب الحاسوب) والتي تزود الفرد بالمتعة من خلال تحدي استخدام اليد مع العين أو تحدي الإمكانيات العقلية، وهذا ما يكون من خلال تطوير البرامج الإلكترونية.³

وقد شاع استخدام الألعاب الإلكترونية لدرجة أنه لا نجد مركزا للألعاب أو للترفيه يخلو منها، بل نكاد لا نجد منزلا خاليا منها، مما جعلها متاحة للجميع وخاصة للأطفال بتشجيع من الآباء أحيانا أو من أقرانهم على استخدامها، وتحتوي هذه الألعاب على محاكاة لألعاب حقيقية ككرة القدم وسباق السيارات والمصارعة والملاكمة، أو على الألعاب الخيالية كغزو الفضاء.... وفي أي منها يقوم اللاعب بالتحكم ببعض عناصر اللعبة، كالأسلحة المستخدمة وتوجيهها وإطلاقها أو اختيار اللاعبين أو المحاربين وتشكيلهم ووضع خطة لهم ودور لكل منهم ثم توجيههم والمحافظة على سلامتهم وإحاق الهزيمة بخصومهم.⁴

وهناك مجموعة من العناصر التي تجعل الألعاب الإلكترونية مميزة ومختلفة عن الوسائل الأخرى منها:⁵

- التفاعلية.
- مستوى النشاط.
- التأثيرات الصوتية والمرئية التي توفرها اللعبة.

• وجود هدف للعبة والقوانين التي تحكمها.

• الواقعية.

ودمج هذه العناصر مع بعضها البعض تجعل هذه الألعاب أكثر إثارة وممتعة.

3. نشأة وتاريخ الألعاب الإلكترونية:

"يعود تاريخ بداية الألعاب الإلكترونية إلى عام 1943، إذ اخترع بروفيسور أمريكي لعبة أطلق عليها "أداة أنبوب الأشعة المهبطية المسلية". وفي عام 1960 صُمم أول جهاز بيتي لألعاب الفيديو وكان متصلاً بالتلفاز لعرض الصور. وأول لعبة اخترعت لغرض تجاري هي لعبة الاركيد عام 1971 وقد كانت تعمل عن طريق وضع قطعة نقدية، وتحتوي على شاشة تلفاز بدون ألوان. وفي عام 1972 أسست أول شركة ألعاب في الولايات المتحدة الأمريكية وطرحت لعبة (بونغ) وهي لعبة تحاكي لعبة كرة الطائرة، وقد سوقت الشركة في مدة وجيزة 100 ألف نسخة من هذا الجهاز. ثم تعددت الشركات التي بدأت تستثمر في تطوير ألعاب جديدة مع أجهزتها ووصلت في عام 1982 إلى قمة مبيعاتها.⁶

ومع تطور الحاسوب الشخصي بات تراجع أجهزة ألعاب الفيديو سريعا لدرجة جعلت بعضهم يصرح بأن نهاية هذه الأجهزة أصبحت وشيكة، وأخذت الشركات الكبيرة تتخلى واحدة تلو الأخرى عن برامجها التطويرية في هذا المجال، إلا أنه في عام 1995 طرحت شركة يابانية عملاقة جهاز الألعاب Play Station المزود بمكتبة واسعة من الألعاب بإمكانات عالية من حيث الصوت والصورة والسرعة، وسرعان ما حذت حذوها شركات يابانية أخرى مما بعث من جديد السباق على تطوير أجهزة الألعاب وبرامجها وتسويقها.

وظهرت ألعاب إلكترونية مستقلة عن الحاسوب، أو متصلة به يتحكم بها المتعلم وفق أوامره ضمن برامج الذكاء الصناعي التي تقلد أعمال الإنسان في حياته اليومية، مما أكسب هذه الأجهزة والألعاب الملحقة بها تنوعا واسعا في التقنيات، وسمح بإشغال حواس عدة كالבصر

والسمع واللمس بإتقان أكثر.⁷

4. أنواع الألعاب الإلكترونية:

صنفت الألعاب الإلكترونية من حيث الهدف منها وشريحة مستخدميها إلى 3 أنواع رئيسة هي: ⁸

- **ألعاب المتعة والإثارة:**

تهدف عموماً للتسلية وشغل الفراغ، وتعتمد على تفاعل المستخدم مع اللعبة في حالات تبدأ بمستويات بسيطة لتصبح معقدة وسريعة، وغالباً ما تتجاوز سقف قدرات المستخدم مهما أُنقن تدريبه، وتتميز هذه الألعاب بأنها مثيرة وتشد الانتباه لكثرة تتالي المواقف فيها واستخدامها للصور والأصوات الغريبة من الواقع، ومن أمثلتها ألعاب السيارات وألعاب القتال.

- **ألعاب الذكاء:**

تعتمد على المحاكاة المنطقية في اتخاذ القرار وتتطلب التفكير في التعامل معها، وتكمن إمكانياتها في معالجة كم هائل من الاحتمالات واختيار الحلول المثلى تبعاً لمعايير معينة وذلك في وقت قصير.

- **الألعاب التربوية والتعليمية:**

تهدف إلى التوازن بين المتعة ونقل المعلومة بطريقة سهلة للمستفيد، وهي تغطي جميع الأعمار، فمن الألعاب البسيطة التي تعلم الطفل قراءة الأرقام والحروف وكتابتها، والألعاب التي تعلمه تركيب الجمل، إلى الألعاب التي تهتم بالتثقيف العام ونقل المعلومات في مجالات عدة كالرياضيات والعلوم والتاريخ والجغرافية وتعليم اللغات، كما لها إمكانية إجراء اختبارات لتقويم مستوى المتعلم.

5. صناعة الألعاب الإلكترونية:

إن الألعاب الإلكترونية اخترعت من طرف جماعات وفرق تطوير متكونة من عدة اختصاصات أهمها: ⁹

المصممون المختصون في تصور التصميم الذي يركز عليه اللعب (الكون، القواعد، الرسومات والمناظر المحيطة بمكان اللعب).

- الفنانون المختصون في إنتاج المحتوى البصري للشخصيات المتحركة للعبة (الأبطال، الوحوش، الكرة، السيارات...).

- التقنيون المبرمجون الذين لهم مهمة تطوير محرك اللعب وأزرار القيادة ومختلف أجهزة التحكم، إلا إذا كانت هذه الأخيرة قد اشترت من شركة أخرى مختصة في الإلكترونيات، وفي هذه الحال فإن مبدأ عمل اللعبة يجب أن يبرمج من طرف صانعيه، إذ كان من المفيد لهم أيضا مهمة صنع أدوات ملائمة لمحرك اللعب مثل تصنيع الأقراص والبطاقات الإلكترونية التي تحمل برنامج اللعب، وهذه الفوائد تجعل المهمة لمنتجي الألعاب سهلة وأكثر بساطة.

6. إيجابيات الألعاب الإلكترونية:

للألعاب الإلكترونية تأثير كبير على الثقافة العامة للأفراد بسبب انتشارها الواسع بينهم، ويمكن حصر فوائد الألعاب الإلكترونية بما يلي: ¹⁰

➤ الألعاب الإلكترونية تزيد من الأداء المعرفي:

تشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين يلعبون ألعاب الفيديو غالبا ما يكون لديهم أداء فكري مرتفع، وكفاءة دراسية عالية نسبة إلى الذين لم يلعبوا بهذه الألعاب.

➤ الألعاب الإلكترونية تحسن 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.

➤ الألعاب الإلكترونية تحسن عملية اتخاذ القرار:

حيث تعتمد معظم ألعاب الفيديو على تطوير استراتيجيات معينة خلال اللعبة، مما يساعد على اتخاذ القرارات بشكل أفضل وأسرع.

➤ الألعاب الإلكترونية تشجع على القراءة:

فمن الممكن أن تشجع الألعاب الإلكترونية على القراءة، بحيث يجذب الحوار القائم بين الشخصيات اللاعب فيقرأ وينمي مهارات القراءة الخاصة به.

➤ الألعاب الإلكترونية تشحذ التفكير الإستراتيجي والمهارات المنطقية:

حيث تتطلب هذه الألعاب وضع استراتيجيات للتمكن من التقدم إلى المستويات التالية، وإنهاء اللعبة والفوز بها.

➤ الألعاب الإلكترونية تزيد الاهتمام بالتكنولوجيا:

حيث يتأقلم الأفراد مع التكنولوجيا الحديثة من خلال الألعاب الإلكترونية، وتزيد من اهتمامهم بها.

➤ الألعاب الإلكترونية تساعد الأشخاص المهمشين في المجتمع:

يتمكن الأشخاص المهمشون اجتماعيا من التواصل مع الناس من خلال العالم الافتراضي، ويتم تقبلهم تدريجيا بين الناس من خلال الألعاب متعددة اللاعبين، إذ يتمكن من التواصل مع أشخاص جدد وتكوين صداقات جديدة كذلك. وفي دراسة للباحثة R.Sanchez وآخرون¹¹ (2017، Rebecca Sanchez, Emily Brown, Kelly Kocher, Melissa DeRosier): حول الآثار الناجمة عن استخدام أطفال يعانون من صعوبات اجتماعية للعبة تنمي المهارات الاجتماعية (SS Grin)، قامت مجموعة البحث باختيار عينة من الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التأقلم الاجتماعي مع أقرانهم وقد تم اختيار العينة حسب الجنس (ذكر - أنثى)، والعمر (من 7 إلى 11 سنة)، والعرق (أبيض - غير أبيض)، والإثنية (لاتيني - غير لاتيني)، ومستوى القدرات الاجتماعية (متوسطة - معرض للخطر - سريري). وشملت هذه

القدرات: القدرة على التكيف، العدوانية، السلوك الاجتماعي، الانغلاق. وهذا لقياس درجة تفاعل كل هذه المتغيرات مع تعرض عينة الأطفال للعبة تنمية المهارات الاجتماعية، وكانت النتائج كالتالي:

تحسن الحالات السريرية (أطفال يعانون من أزمات نفسية) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (قبل وبعد التعرض للعبة) في مستويات: معرفة القراءة، الرضا الاجتماعي، القلق الاجتماعي، واستشعار أنفسهم كضحايا تتمر. وفي المقابل لم يتحسن السلوك الاجتماعي للمجموعة الضابطة (الأطفال الذين لا يعانون من صعوبات اجتماعية).

كما خلصت الدراسة إلى أنه رغم التطور الملحوظ في سلوكيات الأطفال الذين كانوا يعانون من مشكلات اجتماعية، إلا أن الممارسة المستمرة للعبة لا تزيد بدلالة إحصائية واضحة من إيمان الأطفال بقدراتهم على مواجهة الوضعيات الاجتماعية بنجاح، ولم يظهر التطور الذاتي للمهارات الاجتماعية بالتوازي مع ممارسة اللعبة. ولعل دراسة أوسع وعلى المدى الطويل قادرة على إظهار تأثير ألعاب المهارات الاجتماعية على تحسين المهارات الاجتماعية للأطفال. لكن هذه الدراسة أظهرت بما لا يدعو مجالا للشك أن ألعاب المحاكاة يمكنها أن تطور المهارات الاجتماعية لدى الأطفال وتزيد من ذكائهم الاجتماعي، حتى لدى الأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية كبيرة.

➤ الألعاب الإلكترونية تستخدم كأدوات للتدريس:

قامت بعض المؤسسات التعليمية بتضمين مواد تعليمية في الألعاب الإلكترونية، إذ تنمي المهارات الحياتية المختلفة وتحسنها، بالإضافة إلى أن العملية التعليمية تصبح أكثر متعة.

➤ الألعاب الإلكترونية تستخدم كوسيلة فنية:

حيث أن الألعاب الإلكترونية تساهم بشكل كبير في صناعة بعض الوسائط الفنية، مثل الموسيقى والأفلام.

➤ الألعاب الإلكترونية داعم للتوازن النفسي:

أثبتت العديد من الدراسات التي صنفتها الباحثة A.K.Hall وآخرون¹² (Amanda K. Hall, Enmanuel Chavarria, Vasana Maneeratana, Beth H. Chaney, and Jay M.Bernhardt, 2012) أن كبار السن (65 سنة فما فوق) من الأوربيين والأمريكيين الذين تمت دراسة ممارستهم للألعاب الإلكترونية الرقمية، قد تخلصوا من العديد من المشكلات النفسية مثل الاكتئاب، النسيان، قلة التركيز والانتباه، بالإضافة إلى زيادة التفاعل الاجتماعي والدعم الاجتماعي والشعور بالمشاركة الاجتماعية. كما ساهمت الألعاب الإلكترونية في تحكم كبار السن في الثبات العصبي وتحسن المزاج العام وتحمل الألم والمقاومة. وتشكل هذه الدراسات دليلا على أهمية الألعاب الإلكترونية الرقمية حتى في حياة كبار السن الذين ونظرا لامتداد استخدام التكنولوجيا أصبحوا هم أكثر مستخدمي التكنولوجيا الرقمية، خاصة أن الدراسات المذكورة أجريت في أمريكا وأوروبا، وهي مناطق اكتشفت التكنولوجيا الرقمية منذ مدة طويلة نسبيا وبالتالي يشكل كبار السن جزءا كبيرا من مستخدمي هذه التكنولوجيات.

7. سلبات الألعاب الإلكترونية:

يمكن استعراض أهمها على النحو الآتي:¹³

➤ الأضرار الصحية والبدنية:

مع انتشار الألعاب الإلكترونية على مدى الخمس عشرة سنة الماضية، ظهرت مجموعة جديدة من الإصابات المتعلقة بالجهاز العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة، فالجلوس لساعات عديدة أمام الحاسب أو التلفاز يسبب آلاما في أسفل الظهر، كما أن كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح تسبب أضرارا بالغة لإصبع الإبهام ومفصل الرسغ نتيجة لثنيهما بصورة مستمرة، كما أن ممارسة الأطفال للألعاب الإلكترونية لساعات طويلة في

اليوم لها آثار سلبية كثيرة منها زيادة الوزن وهشاشة العظام وتشوهات بالعمود الفقري وآلام باليدين وأضرار بالعين، فضلا عن الضعف في السلوك الاجتماعي للطفل.

➤ الأضرار النفسية والاجتماعية:

وفقا للعديد من الدراسات والأبحاث، فإن ممارسة الألعاب الإلكترونية كانت السبب في بعض المآسي، فقد ارتبطت نتائج هذه الألعاب خلال الخمسة وثلاثين عاما الأخيرة بازدياد السلوك العنيف وارتفاع معدل جرائم القتل والاعتصاب والاعتداءات الخطيرة في العديد من المجتمعات، والقاسم المشترك في جميع هذه الدول هو العنف الذي تعرضه الألعاب الإلكترونية، ويتم تقديمه للأطفال والمراهقين بصفته نوعا من أنواع التسلية والمتعة. فبالإضافة إلى أن نسبة كبيرة من الألعاب الإلكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين وتدمير أملاكهم والاعتداء عليهم دون وجه حق، فإنها تعلم الأطفال والمراهقين أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيلها، وتنمي في عقولهم قدرات ومهارات العنف والعنوان التي تقودهم في النهاية إلى ارتكاب الجرائم، وهذه القدرات تكتسب من خلال الاعتقاد على ممارسة تلك الألعاب.

➤ الأضرار التربوية:

قدمت العديد من الدراسات أدلة قوية تثبت أن الأطفال الذي يمضون أوقاتا طويلة في ممارسة الألعاب الإلكترونية لاسيما ألعاب العنف، سيؤدي بهم هذا إلى ضعف في تحصيلهم الدراسي في المدرسة، وبالتالي حصولهم على تصنيفات متدنية مقارنة مع الأطفال الذين يمارسون ألعابا أقل عنفا أو لا يمارسون الألعاب الإلكترونية على الإطلاق. كما أن سهر الأطفال والمراهقين طيلة الليل في ممارسة الألعاب الإلكترونية يؤثر بشكل مباشر على مجهوداتهم الدراسية في اليوم التالي.

➤ الأضرار الثقافية:

من المعروف أن عملية الغرس الثقافي تبدأ لدى الطفل بتكوين صورة ذهنية عن المجتمعات التي يحاكيها، والتي هي غالبا ما تكون من خارج منظومتنا الاجتماعية والثقافية، ذلك أن نسبة كبيرة من ألعاب الأطفال الإلكترونية هي أجنبية وتحمل - بكل أسف - كثيرا من القيم التي لا تتناسب فكرنا وقيمنا.

8. تأثير الألعاب الإلكترونية على المراهقين:

سنحاول التعرف على تأثير الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للمراهقين من خلال ثلاث دراسات نفصلها كما يلي:

• الدراسة الأولى:

أشارت دراسة (Mandryk & Birk) (Regan Lee Mandryk; Max Valentin Birk، 2017)¹⁴ إلى أن هناك عدة أسباب وراء كون علاج المرض النفسي لم يتطور لتلبية الطلب المتزايد، إذ لا تستطيع الأنظمة الصحية تحمل العبء ورعاية الصحة النفسية، ولا يوجد تدريب كاف لمختصين يقدمون العلاج للمحتاجين. كما أن هناك صعوبة في الوصول إلى العلاج للأشخاص الذين يعيشون في المناطق ذات الكثافة السكانية المنخفضة، بالإضافة إلى عدم إمكانية الحصول على العلاج للأشخاص الذين يعيشون في المناطق ذات الدخل المنخفض. وعليه ونظرا لاستحالة وصول الجميع إلى العلاج النفسي، يوصي الكثيرون بضرورة إيجاد بدائل، وهذا يتطلب مجموعة متنوعة من الأساليب، بما في ذلك التحول الأساسي في الآليات التي ستتضمن بالضرورة الحلول الرقمية. لكن فيما تتمثل هذه البدائل الرقمية؟ هناك بالفعل العديد من الأمثلة على الأنظمة الرقمية للتدخلات في مجال الصحة النفسية وعلى سبيل المثال، أظهرت الأبحاث السابقة أنه يمكن استخدام تطبيقات الهاتف المحمول لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض العقلية والاضطرابات كالاكتئاب أو القلق باستخدام المساعدة الذاتية مثل تطبيقات الصحة العقلية المحمولة المتاحة للأفراد الذين يعانون من قلق خفيف

إلى متوسط والاكتئاب، وعليه توجهت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى نجاعة الألعاب الإلكترونية في التدخل في الصحة النفسية، وقام الباحثون بإعداد مؤشر قياس تأثير الألعاب الإلكترونية على تخفيف الاكتئاب والقلق، وهذا على عينة من 491 مشارك في ألعاب الأنترنت للإجابة على الأسئلة التالية:

س1: هل الأشخاص المصابون بالاكتئاب أو القلق ينشطون بدرجة كافية للعب؟ وكم مرة يلعبون؟

س2: هل اللاعبون المصابون بالاكتئاب أو القلق هم مجموعة ممن يلعبون ألعابا على نظام أساسي للجوال أو هم ممن يحتمل أن يلعبوا في راحة بمنزلهم على سطح المكتب أو منصة وحدة التحكم؟

س3: هل يلعب اللاعبون المصابون بالاكتئاب أو القلق ألعابا عرضية، أو هل يفضلون أنواعا أكثر تعقيدا ومغامرة؟

وقد خلصت الدراسة إلى ما يلي: يشكل العامل الديموغرافي عاملا أساسيا في تأثير الألعاب الإلكترونية على مستخدميها، فقد أثبتت الدراسة أن المراهقين هم أكثر المستخدمين للألعاب الإلكترونية ولفترات أطول من غيرهم وبوتيرة أعلى من بقية الفئات العمرية. كما أنهم يستخدمون كل المنصات الرقمية المتاحة للولوج إلى الألعاب الإلكترونية. لذلك توصي الدراسة بضرورة إنجاز ألعاب إلكترونية بغرض معالجة المشكلات النفسية عبر استخدام فضاء اللعب الرقمي لتطوير تطبيقات وألعاب إلكترونية تهتم بالقضاء على مشكلات القلق والاكتئاب خاصة بالنسبة للمراهقين.

• الدراسة الثانية:

هدفت دراسة M.Ferrari وآخرون⁽¹⁵⁾ (Manuela Ferrari; Sarah V McIlwaine; Jennifer Ann Reynolds; Suzanne Archie; Katherine Boydell; Shalini Lal; Jai L Shah; Joanna Henderson; Mario Alvarez-Jimenez; Neil Andersson; Jill Boruff; Rune Kristian Lundedal Nielsen; Srividya N Iyer، 2020) إلى معرفة كيفية تدخل الألعاب

الرقمية التي قد يتم دمجها في خدمات الصحة النفسية للشباب، فالألعاب الرقمية أو ألعاب الفيديو يتم التعرض لها من قبل ملايين المراهقين والشباب حول العالم. وهي من بين الألعاب المفضلة والأكثر استخداما بين الشباب الذين يحصلون على خدمات الصحة النفسية. وليس من المستغرب أن هناك مجموعة متزايدة من الذين يستكشفون مزايا ممارسة الألعاب الرقمية بين اللاعبين من مختلف الفئات العمرية، ولا سيما من حيث تحسين مدى الانتباه والذاكرة ومهارات حل المشكلات وتعزيز قدرة اللاعبين على التعامل مع الفشل وإدارة العواطف، وتحسين الاحتفاظ بالمعلومات وتسهيل التعلم العميق والدعم والترويج وتغيير السلوك وتعزيز التنشئة الاجتماعية. علاوة على ذلك، تشير الدلائل إلى إمكانية استخدام الألعاب الإلكترونية بفعالية كأدوات علاجية لدعم التعافي من القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وغيرها من الاضطرابات، وقد مثلت تكنولوجيا ألعاب الفيديو كأداة قيمة للتدخل والعلاج المبكر. ومعظم الدراسات حتى الآن ركزت على التأثير السلبي لألعاب الفيديو التي تصف الأضرار المحتملة المرتبطة بالعدوانية والإدمان والاكتئاب. وقد حددت منظمة الصحة العالمية في التصنيف الدولي الأخير للأمراض (المراجعة الحادية عشرة) تصنيفا جديدا لشكل ممارسة اللعب الباعث للاضطراب الذي يعرف بأنه نمط سلوك الألعاب (ألعاب رقمية أو ألعاب فيديو) والذي يتميز بضعف السيطرة على سلوك اللعب، وزيادة الأولوية الممنوحة للعب على حساب أنشطة الحياة اليومية الأخرى.

وقد خلصت هذه الدراسة إلى أنه بشكل عام، تعتبر تدخلات وحلول الألعاب الرقمية واعدة مثل آلات التعلم نظرا لقدرتها على بناء المبادئ التربوية (مثل التعلم التجريبي والمشاركة النشطة للمتعلمين). مما يسمح لهم باستخدام ميزات فريدة تسهل عمليات التعلم وتقدم أساليب جديدة لزيادة المعرفة وتحسين استراتيجيات ومهارات التأقلم، مع توفير طريقة أكثر تفاعلية وملائمة للشباب في تقديم العلاجات. وقدمت هذه الدراسة أدلة لمساعدة مقدمي خدمات الصحة العقلية وواضعي السياسات لتقييم المخاطر المحتملة لتدخلات الألعاب الرقمية

للشباب الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية وتعاطي المخدرات. كما قد يشجع مقدمو الخدمات العاملين في أماكن الصحة العقلية من تنفيذ تدخلات الألعاب الرقمية في خدماتهم إذا كان ذلك مناسباً لدعم الوقاية والعلاج. وقد استطاعت هذه الدراسة بعد إدراكها لمخاطر الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للمراهقين وفي نفس الوقت تحديدها لأبعاد الاستخدام الإيجابي للألعاب الإلكترونية للعلاج النفسي- أن تنشئ بروتوكول لكيفية الاستغلال الأمثل للألعاب الإلكترونية في المعالجة النفسية للمراهقين والشباب.

• الدراسة الثالثة:

تقدم دراسة J.MY.Huen وآخرون¹⁶ (Jenny MY Huen; Eliza SY Lai, MSocSc; Angie KY Shum; Sam WK So; Melissa KY Chan; Paul WC Wong; YW Law; Paul SF Yip, 2016) تصوراً لكيفية اكتساب المعرفة حول الصحة النفسية للمراهقين. فعلى مدى العقدين الماضيين، تم إحراز تقدم كبير في برامج التدخل المصممة لتعزيز الصحة النفسية للشباب، وقد اقتصرَت المسارات التقليدية لنشر المعلومات في الغالب على البيئات المدرسية بسبب سهولة الوصول إلى المراهقين في المدرسة. ومع ذلك، فإن عدد المستفيدين من برامج التدخل المدرسي محدود للغاية، ويتطلب الحاجة إلى موارد بشرية إضافية لتنفيذ البرنامج وإلى المزيد من المستخدمين، ونتيجة لذلك سيكون للبرنامج تأثير محدود. لذلك فإن هناك قيوداً على تنفيذ واستدامة برنامج الصحة النفسية في المدرسة.

وفي هذا العصر من الابتكار غير المسبوق في التكنولوجيا، يمكن تضمين عدد من الوسائط المتعددة والعناصر التفاعلية للغاية في البرامج المستندة إلى الأنترنت لتعزيز مشاركة المراهقين وتعليمهم وتدخلهم على وجه الخصوص، ويمكن أن تؤدي إضافة عناصر اللعبة الرقمية إلى التعلم والتعليم إلى جذب المراهقين وتسهيل مشاركتهم. فقد أصبح التعلم القائم على الألعاب الرقمية (DGBL) شائعاً بشكل متزايد في هذا الاتجاه. ويمكن تعريف DGBL على أنه الاستفادة من القوة الترفيهية للألعاب الرقمية بغرض إشراك أو تحفيز المتعلمين

لتحقيق نتائج تعليمية معينة، وقد تم تحديد عدد من سمات اللعبة في الأدبيات لتشكيل القوة الترفيهية للألعاب الرقمية، ويتضمن ذلك وضع اللعبة في بيئة خيالية وتصميم سيناريوهات تثير الفضول، وتعيين المهام التي تشكل مستوى معقول من التحدي للاعبين لإكمالها، والسماح للاعبين بالتحكم في أفعالهم مما قد يؤثر على تقدم اللعبة. وقد تأخذ برامج التدخل عبر الإنترنت شكل DGBL من خلال دمج سمات معينة للعبة لجذب الشباب وتحفيز تعلمهم. وقد خلصت الدراسة التي قامت بتقييم برنامج DGBL المسمى (Professor Gooley and the Flame of Mind) أنه كان فعالاً في تعزيز الصحة العقلية والنفسية للمراهقين، وقد تم تقييم البرنامج باستخدام SEM بناءً على نموذج فعالية DGBL على وجه التحديد، وتم فحص العلاقة الهيكلية بين المشاركة في أنشطة البرنامج والرفاهية النفسية، بالإضافة إلى التأثير الوسيط المحتمل للإنجاز على كل من التركيبات النفسية في كل من وحدات DGBL، والتحكم في الرفاه النفسي الأولي للمستخدمين والتحصيل الأولي على التركيبات النفسية. وقد دعمت النتائج بشكل عام فعالية البرنامج من خلال إظهار أن مدى مشاركة المستخدمين في أنشطة الوحدة تنبئ بشكل إيجابي برفاههم النفسي.

وتدعم نتائج الدراسة فعالية تعزيز الصحة النفسية للشباب من خلال DGBL الذي يجمع بين التعليم والترفيه لتزويد الشباب بمعرفة ومهارات التركيبات النفسية. ويمكن تطبيق نهج SEM ونموذج فعالية DGBL في هذه الدراسة لتقييم فعالية برامج DGBL الأخرى.

9. مستقبل الألعاب الإلكترونية:

ما تزال الألعاب الإلكترونية في تطور وتقدم مطرد، ويتبلور ذلك وفق منحنيين متكاملين:¹⁷
أ- تطور الحواسيب الإلكترونية وتوابعها: إذ بات بمتناول الحواسيب العادية تخزين كم هائل من المعلومات وتحصيله ومعالجته بسرعات عالية مما يسمح باستخدام متزايد للصور والأصوات من جهة، وتعقيد الألعاب باحتوائها على كم كبير من الاحتمالات التي لم يكن يتصور معالجتها من قبل من جهة أخرى، وتتناقص أثمان الأقراص

الدمجة والأقراص الرقمية المتنوعة (Digital Versatile Disk) DVD التي يسرت التخزين الواسع للصور والتفاعل السريع والمستمر مع الوسائط المتعددة.

ب-تطور البرمجيات: حيث ساعدت وسائل البرمجة الحديثة والخوارزميات المتطورة على تحقيق تنوع في الألعاب وتطوير إمكانات العرض والمعالجة، مما سمح بنقل كثير من الأفكار التي تتماشى مع الحياة المعاصرة إلى حيز الواقع بعد أن كانت حتى أمد قريب مستعصية على الحل، فظهرت ألعاب مبرمجة تسمح بمحاكاة واقع افتراضي virtual reality وتفاعل المستثمر مع هذا الواقع، كما تهيئ له استخدام عدد من حواسه كالبصر والسمع واللمس.

10. خاتمة:

تعتبر الألعاب الإلكترونية عن عصر الرقمية الذي غير بمحتواه حياة الأفراد على اختلاف فئاتهم وأعراقهم وأجناسهم. والألعاب الإلكترونية ظاهرة عالمية دخلت بيوت كل المجتمعات دون استثناء، وقد أظهرت هذه الورقة أن لا رجعة أمام حدوث تأثير للألعاب الإلكترونية على حياة كل أفراد المجتمع عامة وعلى المراهقين خاصة، وهذا التأثير يمس الصحة النفسية التي تشكل مصدر قلق لهذه المرحلة من حياة الأفراد والتي تتميز بالهشاشة. وعليه يجب أن نتعامل مع الألعاب الإلكترونية كسلاح ذي حدين قد يضر المراهقين ولكنه قد ينفعهم إذا تم تدخل خبراء في الصحة النفسية والعقلية في عملية تصميم هذه الألعاب.

من هنا فإن على المجتمع والمنظمات المهمة بالصحة النفسية للمراهقين والشباب أن تضغط على الشركات المصممة لهذه الألعاب حتى تخضع ألعابها لبرامج وبروتوكولات علاج وتنمية للصحة النفسية. كما يظهر في الأخير دور الحكومات والمنظمات الدولية العالمية في وضع مقاييس ومعايير صحية للألعاب الإلكترونية، على أن تقوم بحظر الألعاب التي لا تخضع لهذه المعايير في إطار حماية المراهقين من كل أشكال الإدمان والانحراف التي تشهدهم الألعاب الإلكترونية خاصة المنتشرة على شبكة الأنترنت.

11. الهوامش والمراجع:

- 1- غنوة كنعان: أضرار الألعاب الإلكترونية وفوائدها، نشر بتاريخ: 2020/01/15، تم استرجاعه بتاريخ: 2020/08/07 من: <https://www.alroeya.com/172-69/2106330>
- 2- مرح مؤيد حسن: ظاهرة انتشار الألعاب الإلكترونية في مدينة الموصل وتأثيراتها على الفرد، مجلة إضاءات موصلية، العدد 75 - 2013 ص 3.
- 3- مها الشحروري: الألعاب الإلكترونية في عصر العولمة - ما لها وما عليها -دار المسيرة، عمان 2008 ص 31.
- 4- علي سليمان الصوالحة وآخرون: علاقة الألعاب الإلكترونية العنيفة بالسلوك العدواني والسلوك الاجتماعي لدى أطفال الروضة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 4، العدد 16- 2016 ص 180.
- 5- سميحة برتيمية: الألعاب الإلكترونية والعنف المدرسي، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع التربوي، تخصص علم اجتماع التربية- جامعة محمد خيضر - بسكرة 2017 ص 60.
- 6- مرح مؤيد حسن، مرجع سابق، ص ص 4- 5.
- 7- محمد مصطفى حميدة: الألعاب الإلكترونية، نشر بتاريخ: 2012/11/29، تم استرجاعه بتاريخ: 2020/08/07 من: <https://www.alukah.net/culture/0/47136/>
- 8- مرح مؤيد حسن، مرجع سابق، ص 4.
- 9- بشير نمرود: ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين ذكور (12- 15 سنة) - القطاع العام، رسالة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، جامعة الجزائر 2008 ص 88.
- 10- إبراهيم أبو غزالة: تعريف وفوائد وأضرار الألعاب الإلكترونية، نشر بتاريخ: 2019/04/08، تم استرجاعه بتاريخ: 2020/08/08 من: <http://mawdoo3.com/>
- 11- Rebecca Sanchez, Emily Brown, Kelly Kocher and Melissa DeRosier. (2017). Improving Children's Mental Health with a Digital Social Skills Development Game: A Randomized Controlled Efficacy Trial of Adventures aboard the S.S. GRIN. GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications.
- 12- Amanda K. Hall, Enmanuel Chavarria, Vasana Maneeratana, Beth H. Chaney, and Jay M. Bernhardt. (2012). Health Benefits of Digital Videogames for Older Adults: A Systematic Review of the Literature. GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications.

13- ماجد محمد الزيودي: (2015) الانعكاسات التربوية لاستخدام الأطفال للألعاب الإلكترونية كما يراها معلمو وأولياء أمور طلبة المدارس الابتدائية بالمدينة المنورة، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد 10، العدد 1 - 2015 ص ص 17- 18.

14- Regan Lee Mandryk; Max Valentin Birk. (2017). Toward Game-Based Digital Mental Health Interventions: Player Habits and Preferences. GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications.

15- Manuela Ferrari; Sarah V McIlwaine; Jennifer Ann Reynolds; Suzanne Archie; Katherine Boydell; Shalini Lal; Jai L Shah; Joanna Henderson; Mario Alvarez-Jimenez; Neil Andersson; Jill Boruff; Rune Kristian Lundedal Nielsen; Srividya N Iyer. (2020). Digital Game Interventions for Youth Mental Health Services (Gaming My Way to Recovery): Protocol for a Scoping Review. JMIR RESEARCH PROTOCOLS.

16- Jenny MY Huen; Eliza SY Lai, MSocSc; Angie KY Shum; Sam WK So; Melissa KY Chan; Paul WC Wong; YW Law; Paul SF Yip. (2016). Evaluation of a Digital Game-Based Learning Program for Enhancing Youth Mental Health: A Structural Equation Modeling of the Program Effectiveness. JMIR MENTAL HEALTH.

17- محمد مصطفى حميدة، موقع سابق.