

دور الألعاب الإلكترونية في علاج الاضطرابات النفسية عند الطفل.

The role of electronic games in treating mental disorders in children.

د. أسماء بوعود جامعة سطيف02

ملخص البحث

تهدف الورقة الحالية إلى تسليط الضوء على شكل من أشكال العلاج النفسي بالترفيه ألا وهو العلاج النفسي باستخدام الألعاب الإلكترونية، هذا العلاج الذي لا يزال استخدامه على مستوى الدول العربية والجزائر تحدياً محتشماً رغم ظهوره منذ زمن طويل نسبياً شأنه شأن بعض أنواع العلاج النفسي بالترفيه الأخرى كالعلاج بالرياضة والعلاج بالفن. وهو إن وجد فيعوزه المتخصصون في هذا المجال الذين يشرفون على اختيار الألعاب الملائمة للطفل حسب سنه والاضطراب النفسي الذي يعاني منه.

الكلمات المفتاحية:

اضطرابات نفسية، علاج بالترفيه، ألعاب إلكترونية.

Abstract :

The current paper aims to highlight a form of recreational psychotherapy, namely psychotherapy using electronic games, which is still used in the Arab countries and Algeria in particular, despite its relatively long appearance, as well as some other types of recreational psychotherapy, such as sports therapy and art therapy. If there is a shortage of specialists in this field who supervise the selection of child-friendly toys according to their age and the psychological distress they suffer, they need to be able to choose the appropriate toys according to their age .

Keywords: Psychiatric disorders, entertainment therapy, electronic games

. مقدمة:

تهدف الورقة الحالية إلى تسليط الضوء على شكل من أشكال العلاج النفسي بالترفيه ألا وهو العلاج النفسي باستخدام الألعاب الإلكترونية، وتحديدًا الذي يتم استخدامه مع فئة الأطفال المصابين ببعض الاضطرابات النفسية كوسيلة علاجية وأحياناً كوسيلة وقائية.

ويعرف العلاج بالترفيه على أنه: "مجموعة من الأنشطة والفعاليات والبرامج الترفيهية يعدها مختصون وتعتمد على استخدام وسائل متنوعة مثل الحيوانات والموسيقى والألعاب والرياضة والفنون المتنوعة بما في ذلك التمثيل والدراما والرسم والتلوين في معالجة النواحي الجسمية والنفسية والعاطفية والاجتماعية والإدراكية عند الطفل وحتى الراشد"¹. ولا يقتصر استخدام العلاج النفسي بالترفيه مع الأطفال ذوي الصعوبات والمشاكل النفسية والسلوكية فقط، بل يتعدى استخدامه لتحسين بعض المهارات اليدوية والحس حركية وبعض القدرات المعرفية كالانتباه والإدراك والذاكرة.. حتى أن بعض الأطباء استخدمه لعلاج بعض الأمراض العضوية كالشلل عند الأطفال مثلاً.

وما يهمننا في هذه الورقة بالدرجة الأولى -بالإضافة إلى كل ما ذكر- هو تسليط الضوء على التأثير الإيجابي للألعاب الإلكترونية كشكل من أشكال العلاج النفسي بالترفيه، في علاج بعض الاضطرابات النفسية لدى الطفل. ورغم الانتقادات الكثيرة الموجهة لهذا الشكل من الألعاب، خاصة بعد أن ذهبت بعض الدراسات العلمية، إلى أنها قد تكون سببا في الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، إلا أننا نؤكد على أن هذه الألعاب هي سلاح ذو حدين، ويتوقف تأثيرها الإيجابي في مجال العلاج النفسي على كيفية استخدامها ومدة استخدامها وكذا اختيار المحتوى الذي تتضمنه بعناية، كما أنه من الأفضل أن يتم استخدامها كعلاج نفسي للطفل تحت إشراف أخصائي نفسي متمرس ولديه اطلاع وخبرة في مجال استخدام هذا النوع من العلاج.

وقد تم تقديم أول الألعاب الإلكترونية الناجحة تجارياً في عام 1970م، وكانت في البداية وسيلة للترفيه واللعب في صالات الألعاب، لكنها سرعان ما شقت طريقها إلى المنازل. في نفس الوقت تقريباً، بدأ مُقدمو الرعاية الصحية العقلية باستخدام ألعاب الحاسوب والفيديو كجزء من العلاج، وبدأ آخرون بتطوير الألعاب الإلكترونية لاستخدامها في العلاج النفسي. وتوفر التكنولوجيا الحالية للمعالجين العديد من الفرص الجديدة للتعامل مع مرضاهم.

والألعاب الإلكترونية للسلوكيات المرتبطة بالصحة قد استخدمت كلاً من الألعاب الإلكترونية للعلاج النفسي والألعاب الإلكترونية الترفيهية في تعزيز الصحة وتحسين الأداء البدني والنفسي للمرضى¹.

1- تعريف اللعب:

يعرف اللعب بأنه: "النشاط الذي لا يهدف الإنسان حين يمارسه إلى غرض محدد سوى المتعة الناتجة عن اللعب ذاته فهو سرور وارتياح بلا هدف"².

2- تعريف العلاج باللعب:

إنه تقنية تستخدم شتى أنواع الألعاب من أجل بناء تواصل مع الطفل وفهم الصعوبة التي يمر بها والتي لا يستطيع التعبير عنها باللغة أو بأشكال التواصل المباشرة. وهي تسمح للطفل بالقيام بما يأتي:
-التعبير عن أفكاره ومشاعره وتجاربه.
-استعادة الأحداث في أثناء اللعب وحل الصعوبات.
-رؤية وجهة نظر الطفل وليس الأهل أو الكبار المحيطين به.
-مشاركة الطفل بنفسه في إجراء أي تغيير³.

والطفل المضطرب نفسياً يسلك سلوكاً غير سوي في اللعب، كما أن اللعب هو وسيلة للاتصال بالطفل واستثارة للتعبير الرمزي عن خبراته، بحيث يساعد الطفل على إسقاط انفعالاته اتجاه الكبار، كما أنه وسيلة للتنفيس الانفعالي عن الدوافع والرغبات والإحباط، ووسيلة لإزاحة المشاعر من الغضب والعدوان إلى بدائل مع التعبير عنها رمزياً.

ويساعد اللعب الطفل على التخفيف من وطأة المشاعر من المخاوف والاتجاهات العدوانية، وإيضاح أنها ليست من الخطورة كما يعتقد في خياله وهمه.

كما يتعلم الطفل من خلال اللعب كيف يعبر عن خوفه وغضبه بصورة واقعية، ويساعده على الاستبصار بمتابعة وإيجاد حلول لها، واكتشاف قدرات ومواهب كانت خافية مما يزيد من معرفته بنفسه وثقته بها، كما يعطيه خبرات وقائية⁴.

3- تعريف الألعاب الإلكترونية:

هي " نشاط ينخرط فيه اللاعبون في نزاع مفتعل، محكوم بقواعد معينة، بشكل يؤدي إلى نتائج قابلة للقياس الكمي. ويطلق على لعبة ما بأنها إلكترونية في حال توافرها على هيئة رقمية ويتم تشغيلها عادة على منصة الحاسوب والإنترنت والتلفاز والفيديو والهواتف النقالة، والأجهزة الكفية المحمولة.

1-3- جهاز ألعاب الفيديو (Play station):

جهاز مخصص للألعاب بصورة تليفزيونية ويستخدم الأقراص المضغوطة المحملة بالبرامج المتنوعة، حيث يخصص كل قرص للعبة واحدة بمرحلة واحدة، أو بعدة مراحل⁵.

2-3- الفرق بين ألعاب الفيديو والألعاب الإلكترونية:

يتم استخدام مفهومي الألعاب الإلكترونية وألعاب الفيديو بنفس المعنى غير أن هناك فرقا بينهما، فألعاب الفيديو ظهرت قبل الألعاب الإلكترونية والتي تعمل بواسطة جهاز الفيديو، وبعدها ظهرت الألعاب الإلكترونية التي انتشرت عبر الوسائط الإعلامية الجديدة: الإنترنت، الحواسيب، التلفزيون والهواتف المحمولة⁶.

3-3- أنواع الألعاب الإلكترونية:

يمكن تصنيف الألعاب الإلكترونية من حيث الهدف منها وشريحة مستثمريها تحت، ثلاثة أنواع رئيسية:

- ألعاب المتعة والإثارة:

وهي تهدف عموماً للتسلية وشغل الفراغ، وتعتمد أساساً على تفاعل المستثمر مع اللعبة في أوضاع وحالات تبدأ بمستويات بسيطة يسهل التعامل معها لتصبح معقدة وسريعة وغالباً ما تتجاوز سقف قدرات المستثمر مهماً أتقن تدريبه.

ويندرج تحت هذا النوع طيف واسع من ألعاب سباق السيارات والدراجات النارية وألعاب القتال ومحاكاة المعارك والحروب وغزو الفضاء.

- ألعاب الذكاء:

تعتمد هذه الألعاب على المحاكات المنطقية في اتخاذ القرار، وتتطلب إعمال الفكر للتعامل معها، ولعل الشطرنج من أشهر الألعاب في هذا المجال، إذ بات التعامل مع أجهزة الشطرنج الإلكترونية أو برامج الشطرنج الحاسوبية تحدياً كبيراً يتجاوز في بعض الأحيان كبار اللاعبين.

- الألعاب التربوية والتعليمية:

تهدف إلى التوازن بين اللعب والمتعة، وتنقل المعلومة للمستثمر بطريقة مسلية، وطيف هذه الألعاب عريض جداً يغطي جل المراحل الدراسية حتى الجامعات، فمن الألعاب البسيطة التي تعلم الطفل قراءة الأرقام والحروف وكتابتها، والألعاب الأكثر تعقيداً التي تعلمه تركيب الكلمات والجمل وتشكيلها والتعامل مع المسائل العلمية والحسابية، وهناك الألعاب والبرامج التي تهتم بالثقافة العام ونقل المعلومات في مجالات عدة كالرياضيات والعلوم والتاريخ والجغرافية وتعليم اللغات وتعليم مبادئ الحاسوب وغيرها من العلوم.

وقد صممت هذه الألعاب التعليمية، بحيث يشعر المتعلم بأنه يلعب، ولكن بقياس التعلم وجد أنه يتعلم الإبداع والابتكار ومستويات عليا من الأهداف التعليمية⁷.

4- أنواع الألعاب الإلكترونية المستخدمة في العلاج النفسي:

أولاً: ألعاب إلكترونية وضعت أساساً للعلاج النفسي «EGP-electronic games for psychotherapy» :

وهي تشمل الألعاب التي استخدمت العلاج السلوكي المعرفي بمساعدة الحاسوب «Computer-assisted cognitive behavior therapy-CCBT»، وتتضمن توصيل المعلومات عن طريق الحاسوب والأنشطة التي تستهدف تنفيذ نماذج العلاج، مثل العلاج المعرفي السلوكي للقلق لدى الأطفال والذي أظهر الكثير من التغيرات في معدل القلق وانخفاض نسبي في الأعراض، بالإضافة إلى تحسن القلق والاضطرابات المزاجية. فقد قامت الألعاب المصممة خصيصاً للعلاج النفسي بتعزيز التعلم النفسي، وتغيير السلوكيات، والاسترخاء، وإدارة الألم، والمهارات الاجتماعية، ومهارات حل المشكلات، وإعادة تشكيل الانفعالات، ومهارات ضبط النفس، والتحفيز، وتحسين التفاعل بين المعالج والمريض.

والعلاج عن طريق التعرض الافتراضي للواقع، والذي يستخدم لكشف مصادر التوتر بطريقة افتراضية بما يكفي ليكون التعرض لها في أمان نسبي خلال تواجد المريض في مكتب الطبيب المعالج، والنتائج التي أجريت على مرضى اضطرابات ما بعد الصدمة «PTSD» باستخدام العلاج بالتعرض الافتراضي للواقع قد أظهرت أنها قد تكون على الأقل مفيدة مثلاً في علاج التعرض التقليدي.

ويجري أيضاً استخدام الصور الرمزية جنباً إلى جنب مع برامج تغيير الصوت؛ وذلك لتقييم ومساعدة الأشخاص الذين يعانون من هلوسات سمعية من خلال تقديم منظور بصري وتفاعلي لهلوساتهم الخاصة، بالإضافة لاختبارات التعرف على الوجه للأطفال الذين يعانون من اضطراب التوحد.

**ثانياً: استخدام الألعاب الإلكترونية التي وضعت أساساً للترفيه في العلاج النفسي «EGE-entertainment-electronic games for» :

في الواقع، على الرغم من المخاوف حول استخدامها، فقد ثبت أن لها عدد من الآثار الإيجابية، والدراسة الأولى لاكتشاف الآثار الإيجابية لتلك الألعاب شملت الألعاب التجارية، وكان لها أثر فعال، مثل الحد من الاندفاعية، وزيادة القدرات الشخصية، وتحسين مفهوم الذات، وقد حددت الأبحاث والتعليقات حول تلك الألعاب مؤخراً أربعة مجالات من الآثار الإيجابية وهي: الجوانب المعرفية، والتحفيزية والعاطفية والاجتماعية.

ومن بين الفوائد المعرفية زيادة السرعة، ودقة الانتباه، والقدرات الخاصة البصرية، وتحسين التعلم والذاكرة والوظائف التنفيذية، ومهارات حل المشكلات والإبداع. وتشمل الفوائد التحفيزية تحسين الاجتهاد والمثابرة. وتشمل الفوائد العاطفية تحسناً في الحالة المزاجية، أو زيادة في المشاعر الإيجابية واستراتيجيات التكيف لإدارة المشاعر السلبية، مثل الغضب، والقلق، والحزن. أما الفوائد الاجتماعية فتشمل زيادة التعاون والدعم، وسلوكيات المساعدة والمشاركة المدنية.

وقد تم دراسة تلك الألعاب الترفيهية كيد مساعدة في العلاج النفسي الفردي والجماعي، وتأتي في المقام الأول في العلاج السلوكي أو العلاج بالحديث مع الأطفال أو البالغين الذين يعانون من تأخر في النمو⁸.

وهناك مجموعة متنوعة من الألعاب التجارية مناسبة للاستخدام، وقد تم تقسيمها إلى أربع مجموعات من الألعاب. وإليك أشهر الأمثلة عليها:

1- مجموعة ألعاب معقدة واجتماعية:

– Assassins Creed– Halo– Call of Duty– Grand Theft Auto– Runescape– World of Warcraft– Minecraft– Half-Life 2

2- مجموعة ألعاب معقدة وغير اجتماعية:

– Skyrim– Final Fantasy– FIFA– NHL 14– Street Fighter– Mortal Kombat

3- مجموعة ألعاب بسيطة واجتماعية:

– Mario Kart– Need for Speed– Rock Band– Guitar Hero– Wii Party– Mario Party

4- مجموعة ألعاب بسيطة وغير اجتماعية:

⁹– Candy Crush– Bejeweled– Super Mario Bros. – Donkey Kong– Legend of Zelda– Tomb Raide

وقد استخدمت الألعاب الترفيهية في كلا من العلاج الفردي والجماعي:

****أولاً: في العلاج الفردي:**

كان واحد من التقارير الأولى عن استخدام الألعاب الترفيهية كعامل مساعد في العلاج الحديث الفردي هو دراسة لحالة طفل يبلغ من العمر سبع سنوات، وكان مصاباً بالقلق الناتج عن طلاق والديه، بالإضافة إلى أساليب العلاج النفسي التقليدية كتقديم الاستشارة النفسية له، وتوفير الدعم العاطفي، وتشجيع تغيير السلوك، وتم استخدام الخبرات السابقة للطفل في اللعبة وتطبيقها على مشاكل الحياة الحقيقية للمريض، وتضمنت نتائج العلاج الثقة بالنفس، والشعور بالإنجاز، وأصبح الطفل أكثر استعداداً لقبول المسؤولية، وأقل شعوراً بوصمة العار لكونه موجوداً في برنامج علاجي، وكانت اللعبة التي اختارها ألتيماء Ultima، من فئة الألعاب البسيطة غير الاجتماعية.

****ثانياً: في العلاج الجماعي:**

أول الدراسات التي نشرت باستخدام الألعاب الترفيهية في العلاج الجماعي حيث تم استخدام «لعبة اللغز» لتقييم وتعزيز المهارات الاجتماعية، وكان المشاركون تسعة أولاد، تتراوح أعمارهم بين 7-11 عامًا، ثمانية من المشاركين كانوا مصابون بالتوحد، وكان هناك شخص واحد مصاب باضطراب فرط النشاط المصحوب بفقدان الانتباه «ADHD»، وعجز المهارات الاجتماعية، وتم استخدام أساليب التدريس التفاعلية لمدة عشر أسابيع على غرار التدريب على المهارات السلوكية، مع تحديد المهارات المستهدفة، ومهارات لعب الأدوار المستهدفة؛ حيث استهدفت ثلاث مهارات: إعطاء المجاملات، وانتظار الدور، وإعطاء تعليق إيجابي بعد اللعبة.

النتيجة كانت أن المهارات المستهدفة تحسنت بشكل ملحوظ خلال مراحل التدريب، وتم تعميمها على مختلف ألعاب الفيديو والرياضات الفعلية، وأشار الباحثون إلى أن وجود قاعدة عريضة متاحة من تكنولوجيا الألعاب الإلكترونية قد تسمح لمزيد من التدخلات والتعديلات للسلوكيات عبر التحكم في إعدادات تلك الألعاب.¹⁰

5- الألعاب الإلكترونية بين الإيجابيات والسلبيات:

إن الارتباط القوي الذي جمع بين أطفالنا والألعاب الإلكترونية، والذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من ثقافة الألفية الثالثة، أدى إلى سجال بين علماء النفس والتربية، حول مدى أثر هذه الألعاب بأشكالها المختلفة على أطفالنا، سواء من النواحي الصحية، أم السلوكية، والانفعالية، فضلاً عن آثارها القيمية والثقافية بشكل عام.

وفي خضم الاهتمام الكبير بالألعاب الإلكترونية، يتساءل المرء عن الآثار التي يمكن أن تحدثها هذه الألعاب على الأطفال، فالألعاب الإلكترونية سلاح ذو حدين، فكما أن فيها سلبيات، فإنها كذلك لا تخلو من الإيجابيات. فمن الناحية الإيجابية، اعتبر البعض أن ممارسة الأطفال للألعاب الإلكترونية المليئة بالحركة والمؤثرات البصرية، تسهم في تحسين قدرتهم على الإبصار، حيث أكدت الدراسة التي أجراها باحثون أمريكيون في جامعة روشيستر (Rochester) أن الأطفال الذين مارسوا هذه الألعاب لساعات قليلة يومياً على مدار شهر كامل، ظهرت لديهم بوادر تحسن في قدرتهم على الإبصار بنسبة 20% لكونها أثرت في الطريقة التي يتعامل بها الدماغ مع المعلومات البصرية، وأفادت أستاذة الدماغ والعلوم المعرفية بالجامعة الدكتورة دافين بافيلير (Daphne Bavelier) أن الأطفال الذين تم إجراء الدراسة عليهم أظهروا زيادة كبيرة في القدرة التحليلية لأعينهم بعد 30 ساعة متقطعة من ممارسة هذه الألعاب، حيث تمكنوا من تعريف الرموز والحروف في اختبارات الإبصار بطريقة دقيقة.

وحول العلاقة بين ممارسة الألعاب الإلكترونية والمخرجات المعرفية والتعليمية، أسفرت الدراسات عن نتائج متباينة ومتفاوتة، حيث أشار بيو (PEW,2006) إلى بعض النتائج الإيجابية، منها أن ممارسة الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت (Online Games). تحسن المهارات المعرفية، وبالذات مهارات القراءة على وجه التحديد وذلك بالنسبة للأطفال ذوي مهارات القراءة المنخفضة فقط.

ومن النواحي الاجتماعية، فقد أكدت بعض الدراسات أن هذه الألعاب تعمل على توطيد العلاقة بين الآباء والأبناء، وتقتح الترويج لها كأداة لترابط أفراد الأسرة. وكشف البحث الذي أجرته "جمعية برامج الكمبيوتر الترفيهية" أن 35% من الذين شملهم البحث، أي واحد بين ثلاثة أولياء أمور، لا يتوانون عن الانغماس في تلك الألعاب، وأن 80% منهم يشاطرون الأبناء اللعب، ويعتقد ثلثا المشاركين في الدراسة أن الألعاب وطدت وأصرت العلاقة بين أفراد العائلة¹¹.

إلى جانب ذلك أظهرت دراسة أجرتها منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي شملت 65 دولة ومنطقة (تضم منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي 34 دولة غالبيتها دول متطورة مثل الولايات المتحدة ودول لاتحاد الأوروبي وأستراليا واليابان فضلاً عن دول ناشئة مثل المكسيك وتشيلي وتركيا) أن ممارسة الألعاب الإلكترونية "بشكل معتدل" قد تكون مفيدة في تحصيل نتائج أفضل في المدرسة ولاسيما في مجال الرياضيات. وأوضح فرانثيسكو افيساتي المحلل في المنظمة خلال مؤتمر صحفي أن "استخداماً معتدلاً للألعاب الإلكترونية" يمكن أن يفيد في اكتساب "معرفة أفضل للبعد المكاني والتوجه الجغرافي وقراءة خرائط ومساعدة التلاميذ لتحصيل نتائج أفضل في حل التمارين". بحسب فرانس برس.

وشددت الدراسة على أن الإفادة الفعلية تأتي من خلال ممارسة المراهقين لهذه الألعاب بشكل منفرد وليس ضمن شبكة. واعتبر افيساتي أن الفتيات سيستفدن أن مارسن هذه الألعاب أكثر، على صعيد اكتساب "الثقة بالنفس" و"قبول الأخطاء". وقال الخبير أن الصبيان الذين يفرطون في ممارسة هذه الألعاب "يميلون أكثر إلى الوصول متأخرين إلى المدرسة" أو "التغيب عن المدرسة". واستندت هذه الوثيقة على بيانات جمعت في إطار دراسة "بيزا" في العام 2012¹².

كما ويرى الدكتور عبد الوهاب بوخنوفة أن الألعاب الإلكترونية تعلم وتلقن أطفالنا الكثير من القيم والأخلاق الجيدة، بمقدرة وفاعلية أكثر، مما يتم بواسطة الأولياء حيث يقول:

قد يتعلمون الكثير من القيم والسلوكيات التي يصعب على الأولياء تشريرهم إياها، فقد يتعلم الأبناء قيمة الإصرار على تحقيق الفوز وعدم اليأس أو الاستسلام، وقد يتعلم الأبناء قيمة العمل الجماعي على حساب العمل الفردي من أجل تحقيق الهدف، وقد يتعلمون مرارة الشعور بالخيبة من الخسارة، واحترام الآخر واحترام قواعد اللعب، وإلى غير ذلك من القيم التي يسعى الآباء إلى غرسها في نفوس الأطفال. إن الأطفال لا ينظرون إلى أوقات اللعب والأوقات التي يقضونها في الترفيه على أنها مجرد لحظات سلبية صرفة كما نراها نحن الكبار بل ممارسات تثري تجاربهم وتساعدهم في إدراك العالم المحيط بهم"¹³.

وقام الهدلق (2012) بدراسة حول "إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام بمدينة الرياض". طبقت الدراسة على 359 طالباً، اعتمدت الدراسة على استبانة مكونة من (71) فقرة. توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، أهمها: أن هناك عدداً من العوامل التي تدفع طلاب التعليم العام نحو ممارسة الألعاب الإلكترونية مثل السعي للفوز، المنافسة، التحدي، حب الاستطلاع، التخيل والتصور، وغيرها من عناصر الجذب والتشويق والإثارة.

كما يرى طلاب التعليم العام أن لممارسة الألعاب الإلكترونية أثراً إيجابية، منها: أنها تساهم في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والأكاديمية والعقلية لدى اللاعبين مثل: مهارة البحث عن المعلومات، مهارة الطباعة، مهارة الكتابة، مهارة اكتساب اللغات الأجنبية، مهارات التفكير الناقد، ومهارات حل المشكلات¹⁴.

تؤكد إحدى الدراسات التي أجريت حول تأثير ألعاب الفيديو بأن الأطفال الذين يلعبون أقل من ساعة كل يوم أفضل وأكثر تأقلاً مع الوسط المحيط من الأطفال الذين لا يلعبون أبداً أو الذين يلعبون ثلاث ساعات أو أكثر. تؤكد دراسة أجريت من جامعة أوكسفورد ((Oxford)) على 5000 طفل وطفلة بين العمر 10 و 15 سنة، قاموا بسؤالهم عن عدد الساعات التي يقضونها في اللعب بألعاب الفيديو أو الألعاب التي تعتمد على الكمبيوتر، وعن نشاطاتهم اليومية وكم من الاهتمام يعطونه لنشاطاتهم اليومية وعن علاقاتهم مع أهلهم. من خلال هذه الدراسة وجد أن أكثر من 75% من الأطفال والمراهقين يلعبون يومياً بتلك الألعاب، لأكثر من نصف وقت فراغهم بدون مراقبة وبالتالي تضييع من وقت نشاطاتهم الأخرى وتدفعهم أكثر لأن يتصرفوا كالبالغين، وتبعدهم أكثر عن عالمهم الواقعي من أهل وأصدقاء.

ويوجد في الجانب الآخر من تلك الدراسات مقارنة للأطفال الذين لا يلعبون بتاتاً بتلك الألعاب مع الأطفال الذين يلعبون ساعة يومياً، وكانت النتائج أن الأطفال الذين يمارسون لعب ألعاب الفيديو يومياً لديهم ثقافة اجتماعية أعلى وقدرة على الانخراط في المجتمع أسرع، وأنهم نادراً ما يعانون من مشاكل في علاقاتهم الاجتماعية في المدرسة وفي العائلة أو أي مشاكل عاطفية، لكن تبقى هذه الفائدة محدودة بين فئة صغيرة من الأطفال مقارنة مع الأضرار التي تسببها ألعاب الفيديو¹⁵.

وكشفت نتائج الدراسات أن الشباب الذين يمضون أقل من ساعة يومياً في اللعب بألعاب الفيديو، يتمتعون بشخصية منضبطة وأكثر اجتماعية، كما أنهم يشعرون بالرضا عن حياتهم. وفي المقابل وجد علماء من جامعة أكسفورد أن الأطفال الذين يمضون أكثر من نصف أوقات فراغهم في ممارسة هذه الألعاب، يكونون أقل تكيلاً وانضباطاً من أقرانهم المعتدلين¹⁶.

كما كشفت دراسة علمية ألمانية عن فوائد عديدة لممارسة ألعاب محددة من ألعاب الفيديو، في خطوة من شأنها تعزيز استخدام الألعاب في علاج بعض الأمراض النفسية .

وتناولت الدراسة التي نشرت في مجلة الطب النفسي الجزيئي لعبة "سوبر ماريو"، إحدى أنجح ألعاب الفيديو وأكثرها انتشاراً عبر أجهزة اليابانية، وتوصلت إلى أن ممارستها تؤدي إلى تقوية بعض المناطق في الدماغ، لاسيما المسئولة عن الاتجاهات وتدريب الذاكرة والتخطيط الاستراتيجي، إضافة إلى المهارات الحركية الدقيقة.

ودرس العلماء 23 شاباً طلب منهم لعب "سوبر ماريو أربع وستين" لمدة نصف ساعة يومياً على مدى شهرين، وتمت مقارنة النتائج المستخلصة مع مجموعة مماثلة لا تمارس ألعاب الفيديو.

وأظهرت فحوص الأشعة للدماغ ارتفاعاً كبيراً في كمية المادة الرمادية في عدة مناطق بالمخ لدى المجموعة التي كانت تمارس اللعبة يومياً.

يشار إلى أن المادة الرمادية تساهم في التحكم بالعضلات والعواطف والذاكرة والنطق والإدراك الحسي¹⁷. قام الدكتور مايكل بوسنر المتخصص في علوم النفس بجامعة أوريغن بدراسة تطور التفكير ونموه باستخدام قياس الموجات الكهربائية التي تسري في الدماغ لدى الأطفال في سن ما قبل دخول المدرسة والأطفال في سن أكبر. وفي سبيل ذلك قام بتوظيف تدريبات ألعاب الكومبيوتر كرحلة إلى الفضاء تقوم بها مجموعة من القروء يشارك في اللعب بها أطفال ما بين سن الرابعة والسادسة من العمر لمدة خمسة أيام ضمن مراحل متعددة من اللعبة، وقام الباحثون برصد نشاط دماغ الطفل أثناء اللعب بواسطة جهاز تخطيط كهرباء الدماغ بالإضافة إلى اختبارات خاصة لقياس درجة التركيز والذكاء قبل وبعد ممارسة اللعبة. كما تم إجراء تحاليل للجينات لدى الأطفال المشمولين في الدراسة.

وفي تعليق علي الدراسة يقول الباحثون من مركز تطور الدماغ والتفكير بجامعة لندن أنها أعطت دفعة مهمة في تطوير فهمنا لأهمية التحسن في قدرات التركيز مع استمرار التدريب في حالة الأطفال الصغار¹⁸.

5- دور الألعاب الإلكترونية في علاج الاضطرابات النفسية عند الطفل:

في العلاج النفسي بالألعاب الإلكترونية، يسمح المعالج للطفل أن يختار لعبة فيديو - أو عدة ألعاب بالتتابع - ضمن مجموعة منتقاة من قبل ويقوم باللعب معه خلال كل الجلسة أو جزء من الجلسة فقط.

اختيار اللعبة، ومعناها الرمزي، واختيار بطل اللعبة، الطريقة التي يلعب بها الطفل (مثلاً العدوانية، التردد، الخوف، القلق...)، ردود الفعل على المخاطر، قراراته، تعليقاته، وعواطفه، وحواراته، كلها يقوم المعالج بالانتباه لها وتجديدها بحيث تصبح مادة واضحة، وانطلاقاً منها يقوم المعالج بعمله في تفسير حالة الطفل، مع الأخذ بعين الاعتبار المعلومات السريرية التي جمعها عن الطفل وفهمه للنقطة.

وينتقل المعالج إلى وضع نشط من الاهتمام المشترك مع مريضه. وبفضل هذا التفكير المشترك يشعر الطفل بأنه موضع انتباه المعالج، حيث يحس بالأمان والاطمئنان الأمر الذي يسمح بالوصول إلى المصادر النفسية التي عاشها في طفولته المبكرة وكذلك ما يتعلق بالعلاقة أم - طفل.

ومعظم ألعاب الفيديو تقدم مهام في بيئات مصورة جد متنوعة. وتحمل هذه المهام التي تقوم على المبادرة الذاتية للذي يلعب بها، على محمل الجد من قبل الأطفال أو المراهقين الذين يستثمرون فيها الكثير من العاطفة في سبيل تحقيق

النجاح فيها. وفي ظل غياب فرص الأخذ بزمام المبادرة في ثقافتنا يجد الأطفال و المراهقين في الألعاب الإلكترونية فضاء للتحويل الرمزي للذات.

وفي سياق العلاج النفسي، فإن مرافقة المعالج للمتعالج خلال قيامه بالمهمة الافتراضية مهم ولكن أحيانا يضعف من عملية التحويل (النقلة).

من حيث المؤشرات السريرية، ليست هناك علاقة قاطعة بين شكل معين من الاضطراب واستخدام لعبة معينة. ومع ذلك، يمكن إبراز ثلاثة استثناءات، الأول يتعلق بالأطفال الذين يعانون من التوحد، إذ أنه من الجيد أن تكون الألعاب ذات بعدين لأن هؤلاء الأطفال يجدون صعوبات في الاندماج في عالم ذو ثلاثة بعد.

كذلك بالنسبة للأطفال المفرطي النشاط hyperactifs، تستخدم معهم ألعاب الدوران التي لديها ميزة امتصاص فرط الاستثارة وتعمل على تهدئة الطفل.

وأخيرا، ألعاب السباق تكون مفيدة مع الأطفال الذهانيين.

يذكر أن العلاج النفسي "أحادي التقنية" mono-technique يتضمن حصريا ألعاب الفيديو التي تستخدم لخفض ضرر ما. حيث يحتاج الطفل لتمثيل أفكاره ومشكلاته الداخلية التي يعاني منها بتوظيف محتوى رمزي مختلف. ومع ذلك، هناك بعض المراهقين الذين يفضلون عند حضورهم للجلسات العلاجية ألعاب الفيديو، وهذا يكون في كثير من الأحيان تعبيراً عن مقاومة العلاقة العلاجية لذلك ينبغي على المعالج أن يسعى إلى إزالة ذلك. ولكن يجب علينا أيضاً أن نفهم أن الفعل الافتراضي هو شكل من أشكال "الكلام". فالفعل الافتراضي في الواقع له علاقة بجانب ما وراء علم النفس métapsychologie.

من الناحية الاقتصادية، يوفر العلاج باستخدام الألعاب الإلكترونية مكاسب من المتعة للطفل. ومن الناحية الدينامية (الحيوية)، الفعل الافتراضي يسمح بإحداث تسوية بين تحقيق الرغبة ومعوقات الواقع الافتراضي. أما على المستوى الموضوعي، فيسمح بتجسيد الهوام في فضاء انتقالي بين الواقع واللاوعي¹⁹.

بالنسبة للاضطرابات النفسية التي استخدمت معها الألعاب الإلكترونية كعلاج نفسي، هي كما يلي:

شرحت عالمة النفس الفرنسية إيزابيل أمادو كيفية العمل في مركز C3RP التابع لمستشفى /سانت أن/ في باريس والذي يستخدم مع مرضاه لعلاج قدرتهم على المعرفة والإدراك لدى مرضى الفصام والتوحد وذلك عن طريق استخدام ألعاب الفيديو الخاصة بالذاكرة والتخطيط والتعرف على الانفعالات، وهي قدرات يلعب عليها المريض لمدة 30 دقيقة على جهاز الكمبيوتر وهذه التدريبات أفضل من التدريبات على الورق.

وأوضحت عالمة النفس أن مريض الفصام لديه نقص في التعليل والحافز الذي يشجعه على العمل وهذه المشكلة تحتاج للتدريب ويتم اختيار الألعاب التي تساعد على حل هذه العقبة لديهم مثل الرياضة والرحلات أو القراءة.

ويرى البروفيسور رينو جاردري أستاذ علم نفس الطفل أن تغيير الكلمات بالألعاب تسهل عملية علاج الطفل حيث يتعامل مع الأشياء بطريقة مختلفة خاصة الحيوانات التي يكلمها ويعيش معها في عالمها فهو يعيش في عالم خيالي ما

يجعله يتخلص من أفكاره السلبية والمظلمة فهو يجد نفسه في حرية مطلقة في التعامل مع الألعاب التي أمامه أكثر من تعاملاته مع المجتمع الواقعي وهو ما يحاول الطبيب نقله من عالم الخيال إلى عالم الواقع²⁰.

ويمكن استخدام لعبة سوبر ماريو 2 و3 مع الأطفال المصابين بالتوحد الذين يعانون من صعوبات في التواصل. والعلاج باستخدام هذه اللعبة يسمح "بعمل فوري على الجانب الحس حركي ثم على التمثيلات وعلى الجانب السردي لهم" حسب المحلل النفسي الفرنسي فرانسوا لابيناس، وهذا بهدف إزالة التثبيط لديهم وجعلهم أكثر اجتماعية²¹.

ورغم أن ألعاب الفيديو دائماً ما يُنظر إليها كسبب في الانعزال عن المجتمع، فإنها تستخدم حالياً كوسيلة للمعالجة من الاكتئاب.

فبدلاً من تشجيع اللاعبين على الدخول في معارك بألعاب الفيديو، فإن اللعبة "SPARX" التي صممها شركة بنيوزيلندا تحاول تعليم المراهقين كيفية التعامل مع الاكتئاب باستخدام طريقة علاج نفسية تعرف باسم "العلاج السلوكي المعرفي (CBT)". وفقاً لما ذكرت صحيفة "الديلي ميل" البريطانية.

وحرصاً على ضمان جذب المراهقين للعبة، فقد تم تصميمها بشكل مثير وجذاب خاصة للذين يترددون في البحث عن مساعدة نفسية وملوا من النصائح حول كيفية مواجهة الاكتئاب. اللعبة تدور حول محارب يحاول التخلص من الأفكار السلبية بواسطة كرات نارية أثناء إنقاذه العالم من الغرق في الأفكار المتشائمة واليأس.

وقد ذكرت سالي ميري (أستاذة علم نفس الطفولة والمراهقة بجامعة أوكلاند الأميركية) أن الأسلوب العلاجي أثبت نجاحاً كبيراً بين المراهقين ومكنهم من معرفة مشكلاتهم بخصوصية وبمفردهم، مضيفة أنه يمكن التعامل مع المشكلات النفسية بطرق لا تتطلب جدية شديدة حيث أن العلاج ليس بالضروري أن يكون محبطاً في ذاته بل يجب أن يكون مرحاً²².

وفي دراسة أجريت على 187 من المصابين بالاكتئاب تتراوح أعمارهم بين الـ 12 إلى 19 عاماً. نصف المرضى تابعوا العلاج لمدة 5 أسابيع مع طبيب نفسي، في حين أن النصف الآخر منهم مارسوا لعبة Sparx من 4-7 أسابيع. النتائج المتحصل عليها كانت غير متوقعة: حيث أن 44٪ من المرضى الذين استخدموا لعبة الفيديو شفوا من الاكتئاب، بينما 26٪ فقط من المجموعة الأولى الذين تابعوا العلاج فقط مع الأخصائي النفسي شفوا من الاكتئاب²³.

وقد أكد الدكتور هاني الغامدي على أن هذه الألعاب تعالج الاكتئاب مائة في المائة ولكن في نفس الوقت لا يمكن أن نعتبرها علاجاً مباشراً للاكتئاب إنما هي جزء من الأشياء الأساسية لعلاج الاكتئاب، فإذا تم إشغال العقل بأمور أخرى سينشغل العقل عن الألم الآني الحاصل والمسبب للاكتئاب على مدار الساعات في اليوم الواحد، ويأتي الضرر إذا أخذ هذا العلاج بشكل أحادي بمعنى أنه يجب أن تكون هناك ألعاب إلكترونية وأمور أخرى مختلفة ومتنوعة ليخرج الإنسان من دائرة الاكتئاب بشكل أو بآخر²⁴.

كما أشارت البحوث إلى أن ألعاب الفيديو يمكن أن تكسب الطفل الثقة في النفس والاعتداد بالذات. وقد ظهر هذا جلياً لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

ويشير بعض الباحثين إلى أن ألعاب الفيديو تساعد في تمكين الأطفال من التعبير عن مشاعرهم وعلى التحكم في غضبهم

وعلى صعيد متصل خلصت دراسة حديثة أجرتها جامعة أوكسفورد إلى أن ممارسة الأطفال لألعاب الفيديو لفترة قصيرة يوميا قد يكون له تأثير قليل لكنه إيجابي على التوافق النفسي والاجتماعي لهؤلاء الأطفال. ووجد الباحثون أن الأطفال الذي يقضون أقل من ساعة يوميا في ممارسة ألعاب الفيديو كانوا أفضل من حيث التكيف مع حياتهم مقارنة بالأطفال الذين لا يلعبون مطلقا.

وتقول الدراسة التي نشرت في دورية "بدياتريكس" لطب الأطفال إن الأطفال الذين اعتادوا على اللعب بأجهزة ألعاب الفيديو لأكثر من ثلاث ساعات يوميا كانوا يسجلون رضا أقل عن حياتهم بشكل عام. وقال أندرو برزبلسكي، أستاذ علم النفس التجريبي، إنه شارك في تحليل الاستطلاعات التي شملت 5,000 طفل في بريطانيا تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و15 عاما، حول لتفاعل الاجتماعي وقال نحو 75% من الأطفال الذين شاركوا في تلك الاستطلاعات إنهم يستخدمون ألعاب الفيديو بشكل يومي.

وحيثما قورن هؤلاء الأطفال بكل المجموعات الأخرى، وجد الباحثون أن الأطفال الذين يلعبون لمدة تقل عن ساعة يوميا كانوا يقولون إنهم يشعرون بالرضا عن حياتهم، وأن لديهم أعلى مستويات للتفاعل الاجتماعي الإيجابي. ووفقا لتلك النتائج، كان الأطفال الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميا في ألعاب الفيديو هم الأقل تكيفا من الناحية النفسية والاجتماعية.

وقال برزبلسكي إنه ربما تكون هناك أسباب عديدة وراء تلك النتائج. وأضاف "في بيئة بحثية تشهد في الغالب استقطابا بين من يعتقدون أن الألعاب لها دور مفيد للغاية ومن يعتقدون أنها ترتبط بالممارسات العنيفة، يمكن لهذه الدراسة أن تقدم موقفا جديدا وأكثر دقة". ويرى برزبلسكي أن السياسات والتوجهات التي تفرض قيودا على استخدام مثل هذه التكنولوجيا بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار هذه الدراسة التي تقدم أدلة جديدة.

كما يعتقد برزبلسكي أنه بالرغم من أن آثار ألعاب الفيديو على الأطفال تمثل أهمية كبيرة في هذه الدراسة، فإن عوامل أخرى مثل قوة العلاقات الأسرية تلعب دورا كبيرا أيضا. وقالت إيروزي دومونثيل من جامعة بيربيك في لندن، والتي لم تشارك في هذه الدراسة "أظهرت دراسات أخرى أن ممارسة ألعاب التصوير الفردية، وليس أي نوع آخر من الألعاب، يمكن أن تؤدي إلى زيادة عملية الإبصار المكاني وقدرات الذاكرة". وأضافت أن المزيد من البحوث "سوف تساعد في تحديد ما إذا كانت هناك أنواع محددة من الألعاب يمكن أن تساعد أو تعوق المراهقين خلال تكيفهم مع التغيرات التي يمرون بها خلال النمو"²⁶.

6- كيف يمكن للعب بالألعاب الإلكترونية أن يكون عاملا علاجيا للاضطرابات النفسية:

إن الرأي الذي ينادي بأن اللعب الإيهامي والخيال إنما يعبران عن شعور الشخص ورغباته الدفينة يرجع إلى ما نادى به « فرويد » من التمييز بين التفكير المنطقي والتفكير العاطفي.

ووفقا لهذا الرأي فإن التفكير ينظم أولا على أساس الغرائز ويستخدم رموزا مشتقة من صلته بهذه الغرائز. ويبدأ التفكير المنطقي في الظهور عندما يصبح هذا الإشباع المتخيل غير كاف. أما الرغبات التي لا يدركها الشخص إدراكا واعيا أو لا يستطيع إدراكها، فإنها تجد لها مخرجا عن طريق اللعب أو أحلام اليقظة فيما بعد.

وقد استخدم علماء النفس الاختبارات الإسقاطية وعلى الأخص تلك التي يطلب فيها من الطفل أن يلعب ببعض الدمى الصغيرة التي يختارها، لأنهم يعتقدون أن اللعب والتخيل يعبران عن عينات من السلوك التي تعلمها الطفل تعبيرا أكثر صدقا، لأنه غير مضطر لأن يغير سلوكه حتى يتقبله من حوله تقبلا اجتماعيا.

ويفسر بياجيه اللعب الرمزي على أنه تمثّل للأحداث بشكل رمزي، حيث أن اللعب الإيهامي ينتمي إذا لكل العمليات والتركيبات الذهنية التي تساعد على اختزان المعلومات وتصنيفها وتقويمها وإعادة تنظيمها لتلك العمليات التي تجعل المخ البشري في حالة نشاط دائم.

تتصور نظريتا الجشطلت والمجال أن ارتقاء الشخصية يشتمل على ضروب من التمايز في داخل الفرد، ويكون اللعب هو طريقة الطفل في اكتشاف العالم والتوافق معه، وفي تعلم التأزر البدني، واستخدام الرموز والتخيل. وحينما يقوم الكبار بمشاركة الطفل في لعبه وإيهامه به فإنهم يؤكدون له صلاحية ما يقوم به وما ينطوي عليه من معنى. وقد استخدم اللعب على نحو تربوي لتعديل سلوك الطفل أو مساعدته في مشكلات توافقه الراهنة كمولد أخ له أو رسوبه في المدرسة وعدم القدرة على التغلب على غيره من الأطفال.. وما إلى ذلك.

وينظر إلى اللعب في أعرق الاتجاهات التحليلية باعتباره انعكاسا لنمو الطاقة الحيوية اللبيدية وكسلوك بديل لما لا يمكن إنجازه في الواقع أو كادعاء للسيطرة على ضروب القلق التي أثارت اللعب الذي يعطي الطفل الفرصة لمواجهة الاضطرابات المماثلة مستقبلا بثقة أعظم.

وأحد تنبؤات التحليل النفسي الأخرى التي يفترض أنها صحيحة فيما يتعلق باللعب هي أن المشاعر التي تستثار بينما يظل التعبير عنها مرفوضا، مثلما يحدث للغضب يمكن أن «تزاح» إلى أشياء غير ملائمة أو يعبر عنها تعبيراً رمزياً أو يعبر عنها بعد إرجاء ذلك لفترة²⁷.

وقد أكدت كثير من الدراسات على أثر ممارسة الألعاب في مرحلة الطفولة المبكرة على تفريغ الطفل لانفعالاته، هذا يؤدي إلى النضج الانفعالي للطفل ويجعله أكثر تقبلاً لواقعه وزملائه (خاصة في الألعاب الإلكترونية الجماعية) ويتخلص من كثير من التوترات النفسية والانفعالية التي يعاني منها. فالتفريغ الانفعالي يعتبر أمراً هاماً لإيجاد صحة نفسية متكاملة عند الطفل وهذا لا يحدث بصورة عشوائية، وإنما لا بد من تنظيم البيئة المحيطة.

ويعتبر العلاج عن طريق اللعب صورة من صور الإسقاط خلال نشاط اللعب الذي يقوم به الطفل، وموقف العلاج يوفر للطفل المجال والبيئة لأن يكون تلقائياً وطبيعياً في تصرفاته وفي هذا الوسط يمكن أن يلعب أدواراً متعددة من خلال اللعب، لا يستطيع أن يلعبها خارج هذا الوسط وهذه الطريقة تسمح له بزيادة فهمه لذاته بشكل واقعي فهو يقوم ببعض النماذج السلوكية التي يستخدمها في المستقبل مثل الشراء والبيع وعمل الزيارات وزيارة الطبيب أو السفر وركوب السيارة.

والهدف من العلاج باللعب هو إزالة الألم الانفعالي الناتج عن الإساءة من خلال الأدوات التعبيرية والخيالية المختلفة، إضافة إلى أنه يساعد الطفل على التعبير الذاتي، كما أنه يجعل الطفل يستحضر انفعالاته المخيفة ويواجهها.

كما أن العلاج باللعب يسمح للطفل بالتعبير عن مشاكله من خلال أدوات اللعب فمن خلالها يتمكن الطفل أن ينقل القلق، والخوف، والذنب إلى أداة اللعب أفضل من نقله إلى الأشخاص.

وحيث أن بعض الأطفال يكون من الصعب كسب ثقتهم خاصة أولئك الذين فقدوا الثقة بالكبار نتيجة إساءة معاملتهم، فإن العلاج باللعب يعتبر مجالاً واسعاً للتعبير عن الدوافع والاتجاهات، والمشاعر، والإحباطات، وعدم الأمن، والقلق، ويتيح فرصة إزالة المشاعر والانفعالات إلى أشياء أخرى بديلة والتعبير رمزياً بالإضافة إلى أنه يساعد على التعبير الذاتي مما يخفف على الطفل الضغط والتوتر الانفعالي. ونشاط اللعب يعطي مجالاً للإشباع الرمزي والتخلص من النزعات العدوانية²⁸.

-7- كيف يمكن الاستفادة إيجابياً من الألعاب الإلكترونية في العلاج النفسي:

حسب الباحث هاني الغامدي فإنه من الجميل أن يلعب الأطفال بهذه الأجهزة ولكن يجب أن يقين هذا الأمر بسويغات محددة وأيضا ينبغي متابعة المحتوى الأساسي لكل لعبة لأن بعض الألعاب تحتوي على ألفاظ سيئة والبعض الآخر يحتوي على مشاهد يكثر فيها الإجرام والتحفيز لجزئية الانتقام، وجزئيات الخديعة من خلال الحروب أو السيناريو الذي يخص هذا الجانب، إضافة إلى احتواء بعض الألعاب على أمور عقائدية خاطئة لها تأثير مباشر من خلال تدمير المساجد والكنائس أو القتل بشكل وحشي، وهذه الأمور للأسف قد تجذب انتباه الكثير من الأطفال لوجود جزئية التحدي والإنجاز التي تشبع إحساس الزهو لدى الطفل. ونبه هاني الغامدي على ضرورة مراقبة ألعاب الأطفال لأنه في حال تركهم بدون رقابة فإن تلك الأمور ستنعكس بشكل سلبي يؤثر عليهم، حيث إن طول المدة المستخدمة لهذه الأجهزة من قبل الطفل سيجعله إنساناً متقوقعاً منذ صغره وهذا أمر خطير جداً للنشء في هذا الزمان، وأيضاً تزيد نسبة العنف عنده وسيكون لديه رؤى مختلفة وتكثر في قاموسه الألفاظ اللاأخلاقية وسيفضل البقاء مع هذا الجهاز الأحادي ليحقق الكثير من الإنجازات العظيمة والكبيرة في هذه اللعبة ولكنه سيصبح إنساناً غير قادر على التعامل مع بقية أقرانه من حوله لأنه لم يتعود على ذلك ومن هذا المنطلق تكمن خطورة بقاء الطفل لساعات طويلة وأيام متكررة على ألعاب الفيديو²⁹.

وقد وضع بركات، وتوفيق (2009) مجموعة من الأسس التي يمكن أن تسترشد بها الأسرة المعاصرة للقيام بدورها في التعامل مع آمال وأخطار العوالم الافتراضية على أطفالهم، وأهمها:

- مساعدة الأطفال على التفريق بين الواقع والخيال، وإدراك ذلك الفرق وتعليمهم بأن عالم الألعاب والأفلام العنيفة لا يمثل عالم الواقع.
- مصاحبة الأبناء في استعمالهم للكمبيوتر، والإنترنت، (الألعاب الإلكترونية)، وتوجيه ما يلزم في تعاملاتهم معها إلى الترفيه المفيد الهادف.
- متابعة الآباء لاستخدام أبنائهم للإنترنت، ووضع الكمبيوتر الذي يتيح هذه الخدمة في أماكن مفتوحة للأسرة وليس خلف أبواب مغلقة.
- تحديد مدة زمنية محددة لاستخدام الأطفال للإنترنت، أو الألعاب الإلكترونية والتي ينبغي ألا تزيد على الساعة يومياً قدر الإمكان، وإتاحة الفرصة للأطفال لممارسة الألعاب الجسدية والحركة بعيداً عن الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر.
- استخدام الأسرة البرامج المخصصة للحماية من التعرض للمواد والمواقع غير المناسبة، أو أوامر التحكم في ذلك المتوافرة ببرامج تصفح الانترنت (جهاز اللعب).
- مناقشة الأطفال بصفة مستمرة فيما يشاهدونه، أو يلعبونه، وإمدادهم بالمعلومات والمعارف التي تجعلهم يتعاملون بإيجابية فيما يشاهدونه، أو يقومون باللعب والترفيه من خلاله³⁰.

وفي دراسة استطلاعية حول فعالية الوسائل الإلكترونية بما في ذلك الألعاب الإلكترونية وغيرها من أنواع العلاجات بمساعدة الحاسوب مقارنة بوسائل العلاج التقليدية، قد ثبت أنها تعادل الوسائل التقليدية ولم تكن متفوقة في فعاليتها في علاج مشاكل الصحة العقلية والتوجيه الذاتي، سواء كانت الأساليب جماعية أو فردية؛ لكن هناك أدلة على أن بعض الأساليب الإلكترونية أكثر قبولاً، وممتعة أكثر، وتشجع بشكل أكبر على الانخراط فيها، وتتيح مشاركة أكبر من المعالج، مما قد يصاحبه نتائج أفضل³¹.

ختاما لا يزال هذا الشكل من العلاج النفسي في البلاد العربية وخاصة في الجزائر بحاجة إلى الاهتمام أكثر والتطوير، وإدخاله على الأقل كعلاج مساعد للعلاجات النفسية خصوصا الموجهة للطفل لما يتميز به من جاذبية ومنتعة يوفرها للطفل مما يسهل تماثله للشفاء بمساعدة العلاجات الأخرى.

قائمة المراجع:

- 1- خالد دعد، (10 / 04 / 1436 هـ)، العلاج بالترفيه لذوي الاحتياجات الخاصة: (المعالج، الوسائل، الفوائد)، (2018/03/23)، <https://www.manhal.net/art/s/20880>.
- 2- استخدام الألعاب الإلكترونية في علاج الاضطرابات النفسية!، (2016/03/26)، الباحثون المصريون، (2016/10/26)، <http://www.egyres.com>.
- 3- حاتم محمد آدم، (2003)، الصحة النفسية للطفل: من الميلاد وحتى 12 سنة، (ط01)، (د.م)، مؤسسة إقرأ: ص 207.
- 4- فاديا حطيظ، (د.ت)، اللعب كعلاج نفسي، (2016/12/16)، الهيئة اللبنانية للعلوم التربوية، (2016/10/26)، <http://www.laes.org>.
- 5- حاتم محمد آدم، مرجع سابق: ص 208-209.
- 6- 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 01، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية: ص 21-22.
- 7- فاطمة همال، (2011-2012)، الألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة، ص 39.
- 8- فاطمة همال، مرجع سابق، ص 41-42.
- 9- استخدام الألعاب الإلكترونية في علاج الاضطرابات النفسية!، (2016/03/26)، الباحثون المصريون، (2016/10/26)، <http://www.egyres.com>.
- 10- استخدام الألعاب الإلكترونية في علاج الاضطرابات النفسية!، المرجع نفسه.
- 11- استخدام الألعاب الإلكترونية في علاج الاضطرابات النفسية!، المرجع نفسه.
- 12- ماجد محمد الزيودي، مرجع سابق: ص 16-17.
- 13- ألعاب الفيديو بين التحفيز الإيجابي وانفجار السلوك العدواني، (2015/04/16)، شبكة النبا المعلوماتية، (2016/11/08)، <http://annabaa.org/arabic/informatics>.
- 14- فاطمة همال، مرجع سابق، ص 142-144.
- 15- ماجد محمد الزيودي، مرجع سابق: ص 19.
- 16- ألعاب الفيديو وفوائدها على الأطفال، (2014/11/16)، الباحثون السوريون، (2016/11/17)، www.syr-res.com.
- 17- ألعاب "الفيديو" بين خطورتها وأثارها الإيجابية، 2014/09/01، موقع اليوم، 2016/11/08، <http://www.3alyoum.com>.

- 18- ألعاب الفيديو مفيدة للأمراض النفسية، 2013/11/07 ، أبوظبي - سكاى نيوز عربية، (08/11/2016).
<http://www.skynewsarabia.com>
- 19- هانى العسيلي، (د.ت)، العلاج باللعب، (د.ط)، القاهرة، (د.ن): ص15.
- 20- Chantiers d'une clinique en extension (2), Psychothérapie et réalité virtuelle, (2016), Le Carnet/Psy,
(08/11/2016), <http://www.carnetpsy.com>.
- 21- الاستعانة بألعاب الفيديو لعلاج الاضطرابات العصبية والنفسية، (17 سبتمبر 2016)، اليوم السابع: صحة
وطب، (08/11/2016) ، <http://www.youm7.com>.
- 22- Émeline Ferard, (19 mai 2012), Dépression : quand le jeu vidéo devient thérapeutique, 08/11/2016, <https://www.google.dz/search?sclient=psy-ab&site=&source>.
- 23- لعبة فيديو تعالج الاكتئاب النفسي، (07 أغسطس 2012)، موقع الرسالة نت، 2016/11/08،
<http://alresalah.ps/ar/post>.
- 24- Émeline Ferard, Ibid.
- 25- ألعاب "الفيديو" بين خطورتها وأثارها الإيجابية، مرجع سابق.
- 26- ألعاب الفيديو بين التحفيز الإيجابي وانفجار السلوك العدواني، مرجع سابق.
- 27- ألعاب الفيديو بين التحفيز الإيجابي وانفجار السلوك العدواني، المرجع نفسه.
- 28- سوزانا ميلر، حسن عيسى، محمد عماد الدين إسماعيل، (1987)، سيكولوجية اللعب، (د.ط)، الكويت،
المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ص 169-170.
- 29- هانى العسيلي، (د.ت)، العلاج باللعب، (د.ط)، القاهرة، (د.ن): ص 38-40.
- 30- ألعاب "الفيديو" بين خطورتها وأثارها الإيجابية، مرجع سابق.
- 31- ماجد محمد الزيودي، مرجع سابق: ص18.