



المحاضرة السادسة : إدمان ألعاب الفيديو

مقدمة

يعد إدمان ألعاب الفيديو أحد أشكال الإدمان السلوكي المرتبطة بالتطور الرقمي، حيث يتحول اللعب من نشاط ترفيهي إلى سلوك قهري يؤثر على الأداء النفسي والاجتماعي. وقد اعترفت منظمة الصحة العالمية باضطراب ألعاب الفيديو كحالة تستدعي الانتباه السريري، خاصة عندما يفقد الفرد السيطرة على سلوكه ويستمر في اللعب رغم العواقب السلبية.

1. الآليات النفسية للإدمان

تعتمد ألعاب الفيديو على آليات نفسية قوية مثل الهروب من المشاعر السلبية (القلق، التوتر، الاكتئاب)، والتعزيز الفوري عبر المكافآت (نقاط، مستويات)، مما يعزز تكرار السلوك. كما تمنح اللاعب شعورًا بالإنجاز والنجاح الافتراضي، وتدخله في حالة اندماج (Flow) تجعله يفقد الإحساس بالزمن، وهو ما يساهم في تطور الاستخدام المفرط.

2. العوامل الشخصية

تزيد بعض السمات الشخصية من احتمالية الإدمان، مثل ارتفاع العصابية، ضعف التحكم الذاتي، نقص المهارات الاجتماعية، والميل إلى العزلة. كما أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية يكونون أكثر عرضة لاستخدام الألعاب كوسيلة تعويضية للهروب من الواقع.

3. خصوصية مرحلة المراهقة

تُعد المراهقة مرحلة حساسة بسبب عدم اكتمال نضج الفص الجبهي المسؤول عن الضبط واتخاذ القرار، إلى جانب الميل المرتفع نحو البحث عن الإثارة. هذا يجعل المراهقين أكثر عرضة للإدمان، خاصة في ظل ضعف القدرة على تنظيم الوقت والتأثر بالبيئة الرقمية.

4. دور البيئة الرقمية وتصميم الألعاب

تُصمم الألعاب الحديثة وفق مبادئ نفسية تهدف إلى جذب المستخدم، مثل أنظمة المكافآت التدريجية، والتفاعل الاجتماعي، والمحتوى غير المحدود. كما تلعب المنافسة والإنجازات الرقمية دورًا في تعزيز التعلق، مما يجعل الانفصال عن اللعبة أكثر صعوبة.

5. التفسير المعرفي والسلوكي

يتطور لدى الفرد اعتماد نفسي على اللعب، حيث يصبح المصدر الأساسي للمتعة وتنظيم الانفعالات. كما تظهر تحيزات إدراكية تضخم من أهمية اللعب، ويتحول السلوك إلى عادة تلقائية مدعومة بالتعزيز الإيجابي (المكافآت) والسلبى (تخفيف التوتر).

6. التغيرات العصبية

تشير الدراسات إلى وجود تغيرات في وظائف الدماغ، خاصة في الفص الجبهي المسؤول عن التحكم، وفي نظام المكافأة المرتبط بالدوبامين. هذه التغيرات تفسر ضعف القدرة على التوقف، وزيادة الاندفاعية، وصعوبة ضبط السلوك.

7. الآثار النفسية والاجتماعية

يؤدي إدمان الألعاب إلى مجموعة من الاضطرابات مثل ضعف الانتباه، القلق، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية، إضافة إلى تراجع الأداء الدراسي وضعف العلاقات الأسرية. وفي الحالات الشديدة، يختل التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.

8. أهم المقاربات الحديثة لعلاج إدمان ألعاب الفيديو

❖ العلاج المعرفي السلوكي

يُعدّ العلاج المعرفي السلوكي من أكثر الأساليب فعالية، حيث يهدف إلى تعديل الأفكار غير الواقعية المرتبطة باللعب (مثل اعتباره المصدر الوحيد للمتعة)، مع تدريب الفرد على مهارات التحكم في السلوك وتنظيم الوقت. كما يساعد على تطوير استراتيجيات بديلة للتعامل مع التوتر بدل اللجوء إلى الألعاب.

❖ تدريب مهارات الضبط الذاتي

يركّز هذا التوجه على تقوية القدرة على التحكم في السلوك، من خلال تعلم تأجيل الإشباع، وتنظيم الوقت، ومراقبة الاستخدام، وبناء عادات رقمية صحية. ويُعدّ هذا البعد أساسياً خاصة لدى المراهقين الذين يعانون من ضعف في الوظائف التنفيذية.

❖ العلاج الأسري

يلعب المحيط الأسري دوراً مهماً في العلاج، حيث يتم تحسين التواصل داخل الأسرة، ووضع قواعد واضحة لاستخدام الألعاب، مع دعم الوالدين في تبني أساليب تربية متوازنة تقلل من الصراع وتدعم التغيير الإيجابي.

❖ العلاج القائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness)

يساعد هذا الأسلوب على زيادة وعي الفرد برغباته وانفعالاته دون الاستجابة التلقائية لها، مما يقلل من الاندفاع نحو اللعب، ويعزز القدرة على التحكم الذاتي وتنظيم المشاعر.

❖ إعادة بناء نمط الحياة

يركز هذا التوجه على تعويض الألعاب بأنشطة واقعية تحقق نفس الإشباع النفسية، مثل الرياضة، والعلاقات الاجتماعية، والهوايات، بهدف استعادة التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.