



ماذا لو ركز قطاع الألعاب الإلكترونية على تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد؟

منظور صحي للألعاب الإلكترونية

26

بعيد المدى

متوسط المدى

قريب المدى

تصبح الصحة النفسية والجسدية على رأس أولويات صناعة الألعاب الإلكترونية، بما يساهم في وضع أساس متين من الضوابط والمعايير المتوازنة التي تحقق الاستفادة الكاملة من إمكانات هذا القطاع من أجل الارتقاء بالمجتمع.

التغيرات الغامضة

التكنولوجيا، القيم المجتمعية

التوجهات العالمية الكبرى

إعادة تحديد الأهداف الإنسانية

الاتجاهات السائدة

الفنون الرقمية والتصميم
العلاج باستخدام التكنولوجيا الرقمية
الألعاب والترفيه
الصحة النفسية
علم الأعصاب

التكنولوجيا

الذكاء الاصطناعي
التقنيات الغامرة والأجهزة القابلة للارتداء
إنترنت الأشياء

القطاعات المتأثرة

وسائل الإعلام والرياضة والترفيه
تقنية المعلومات والاتصالات والأنظمة
السلع الاستهلاكية والخدمات والبيع بالتجزئة
علم البيانات والذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة
السلع والخدمات الرقمية
الصحة والرعاية الصحية

الكلمات الرئيسية

الألعاب
الصحة النفسية
النشاط الجسدي
الألعاب الموصوفة طبياً
التكنولوجيا التي تعزز جودة الحياة



الواقع الحالي

أصبحت ألعاب الفيديو جزءاً أساسياً من حياة الملايين حول العالم، دون أن تفرق بين جيل وآخر أو بين فئة عمرية وغيرها.⁹²⁰ ففي عام 2023، زاد عدد الأطفال المشاركين في الألعاب عبر الإنترنت إلى 60%، مقارنة بـ 57% في عام 2022.⁹²¹ ويلاحظ هذا التوجه الجديد بشكل كبير بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 4 سنوات، حيث ارتفعت مشاركتهم في الألعاب عبر الإنترنت من 18% إلى 23%، يليهم الأطفال من 5 إلى 7 سنوات، الذين زادت نسبة مشاركتهم من 34% إلى 41%، بينما سجل المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و17 عاماً زيادة في المشاركة في الألعاب عبر الإنترنت من 72% إلى 79%.⁹²²

وصل عدد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الاكتئاب والقلق

**970
مليون**

شخص حول العالم

في ظل تزايد تحديات الصحة النفسية على مستوى العالم، أصبح من الضروري التوصل إلى حلول مبتكرة لتعزيز صحة أفراد المجتمع النفسية بعدما وصلت إلى مستويات خطيرة حول العالم؛ فقد وصل عدد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الاكتئاب والقلق إلى 970 مليون شخص.⁹²³ وتؤثر هذه الأزمة النفسية بشكل أكبر على الفئات التي تعاني من صعوبات اقتصادية، في الوقت الذي تظل فيه خدمات الصحة النفسية التقليدية غير متاحة للعديد من الأفراد.⁹²⁴ لذا، تبرز الحاجة إلى اعتماد أساليب مبتكرة لتحسين خدمات الدعم النفسي المقدمة لهم.⁹²⁵

وتتمثل إحدى الحلول الواعدة - لاسيما في ظل النقص العالمي في المتخصصين في مجال الصحة النفسية⁹²⁶ - في تقديم الدعم النفسي بالاستناد إلى الألعاب، بما يساهم في تحسين صحة الأفراد النفسية.⁹²⁷ ففي دراسة شملت حوالي 13,000 فرد من ممارسي ألعاب الفيديو من 12 دولة، أشار 71% من المشاركين إلى أن ألعاب الفيديو تساعدهم في تخفيف التوتر، وأفاد 64% بأنها تساعدهم في مواجهة التحديات اليومية، و55% أكدوا أنها تساعدهم في مواجهة الشعور بالعزلة.⁹²⁸ وعلى مستوى الدول الأوروبية المشاركة في هذا الاستبيان، فقد كانت النسب على التوالي 68%، و67%، و53%.⁹²⁹

لكن يظل هناك مخاوف مرتبطة بقلة النشاط البدني. فممارسة النشاط الجسدي بشكل منتظم يقلل من معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري والاكتئاب والخرف، وبعض أنواع السرطان، مما قد يساهم في منع ما يصل إلى 5 ملايين حالة وفاة سنوياً.⁹³⁰ وتشير التقديرات إلى أن فرداً من كل أربعة بالغين، وأربعة من كل خمسة مراهقين، لا يمارسون النشاط البدني بشكل كافٍ، فيما يختلف مستوى النشاط بين النساء والفتيات وكبار السن وأصحاب الهمم.⁹³¹ إضافة إلى ذلك، قد تصل نسبة قلة النشاط البدني إلى 70% في الدول ذات الدخل المرتفع.⁹³²



زاد عدد الأطفال المشاركين
في الألعاب عبر الإنترنت إلى

%60

مقارنة بـ 57% في عام 2022



الفرصة المستقبلية

أن تصبح الصحة البدنية والنفسية ركيزة أساسية في صناعة الألعاب الإلكترونية.⁹³³ ومن خلال تعاون مطوري الألعاب الإلكترونية مع خبراء القطاع الصحي لمواجهة تحديات مثل إدمان الألعاب والإجهاد البدني، ستحدث الألعاب الحديثة تحولاً جذرياً في مفهوم الألعاب من مجرد نشاط ترفيهي خامل إلى نشاط صحي فعال^{934, 935} وأداة شخصية لتعزيز جودة حياة الأفراد.^{936, 937} تخضع هذه الألعاب المحسنة لاختبارات سريرية ويبدأ الأطباء في وصفها - ربما مع توفر التغطية التأمينية لذلك - للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية معينة مثل القلق والاكتئاب والتدهور العقلي.

ويتم التركيز على تطوير نظام تصنيف شامل لتقييم الألعاب وفقاً لتأثيراتها المحتملة على الصحة البدنية والنفسية. ويتطور إطار عمل هيئات التصنيف، مثل هيئة تصنيف البرمجيات الترفيهية، بحيث توفر أنظمة تصنيف مدعومة بالأبحاث تقدّم معلومات حول الفوائد الصحية المحتملة لكل لعبة، مثل قدرتها على تعزيز القدرات الإدراكية للإنسان وتقليل شعوره بالتوتر.⁹³⁸

ويسهم تصميم الألعاب، في حال توفرت أدوات إشراف قوية ومعايير مجتمعية واضحة، في تعزيز دمج مختلف فئات المجتمع وتشجيع التفاعل المجتمعي الإيجابي بين الأفراد. ويحرص المطورون على إضافة خصائص تشجع على اعتماد العادات الصحية لممارسة الألعاب، مثل تحديد وقت اللعب وأخذ فترات راحة، وتقديم محتوى مناسب للأعمار المختلفة. ويحرص المطورون على ضمان الشفافية في استخدام البيانات وضمان أمن وسلامة بيئة اللعب، مما يساعد في بناء الثقة بين اللاعبين والشركات المطورة لهذه الألعاب.



الإيجابيات

توفير حل مبتكر لتعزيز جودة الحياة بأسلوب شخصي وفق احتياجات كل فرد، ودعم الصحة النفسية، وتوفير أسلوب جديد للعلاج التأهيلي، وتحسين الصحة العامة، وتحسين حياة الأفراد بشكل استباقي، والتوصل إلى اكتشافات جديدة في صناعة الألعاب.



المخاطر

قد تؤدي هذه الألعاب إلى زيادة الإدمان عليها، وإلى نشوء التحديات التنظيمية والأخلاقية، وارتفاع تكاليف التطوير، إلى جانب المشاكل المتعلقة بإمكانية الوصول إليها، والعواقب غير المتوقعة مثل التشخيص الخاطئ أو التقليل من التفاعل البشري.

تصبح الصحة البدنية
والنفسية ركيزة
أساسية في صناعة
الألعاب الإلكترونية

