

## האם ההורים שלכם אי פעם התלוננו על כך שאתם "מכורים" למשחקי וידאו? האם אי פעם דאגתם מכך בעצמכם?

**Douglas Gentile<sup>1</sup>, Shawn Green<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>המעבדה לחקר מדיה, אוניברסיטת איווה, איימס, איווה, ארצות הברית

<sup>2</sup>המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת ויסקונסין-מדיסון, מדיסון, ויסקונסין, ארצות הברית

### סוקרים צעירים

ALIF  
DANIEL  
גיל: 11



כאשר מדברים על התמכרות חשוב להבין שני דברים. ראשית, אף על פי שכשאתם חושבים על המילה התמכרות אתם עשויים לחשוב קודם כל על התמכרות לכימיקלים (כמו אלכוהול או ניקוטין), אפשר גם לחשוב על התמכרות להתנהגויות מסוימות (למשל להימורים). שנית, התמכרות אינה מחייבת את עשיית הדבר באינטנסיביות גבוהה. במקום זאת, התמכרות מוגדרת על-ידי עשיית דבר כלשהו באופן שמזיק לתחומים חשובים אחרים בחיים שלכם (גם אם עושים אותו בתדירות נמוכה), כמו למשל לקשרים שלכם עם המשפחה או ללימודים שלכם בבית הספר.

האיגוד האמריקאי לפסיכיאטריה בחן מחקרים מדעיים שונים העוסקים במשחקי וידאו, והסיק שישנן ראיות מספיקות לכך שצריך לחשוש מהתמכרות של אנשים מסוימים למשחקי וידאו. מבחינת המחקרים לא נקבע חד-משמעית אם זה משנה אם המשחקים הם משחקים ברשת (מקוונים) או לא, או אם אנשים עשויים להתמכר לפעילויות אינטרנטיות אחרות (כמו פייסבוק). לכן האיגוד החליט לכנות את הבעיה בשם הכללי "Internet Gaming Disorder" [1].

## כיצד מודדים האם מישהו מכור למשחקי וידאו?

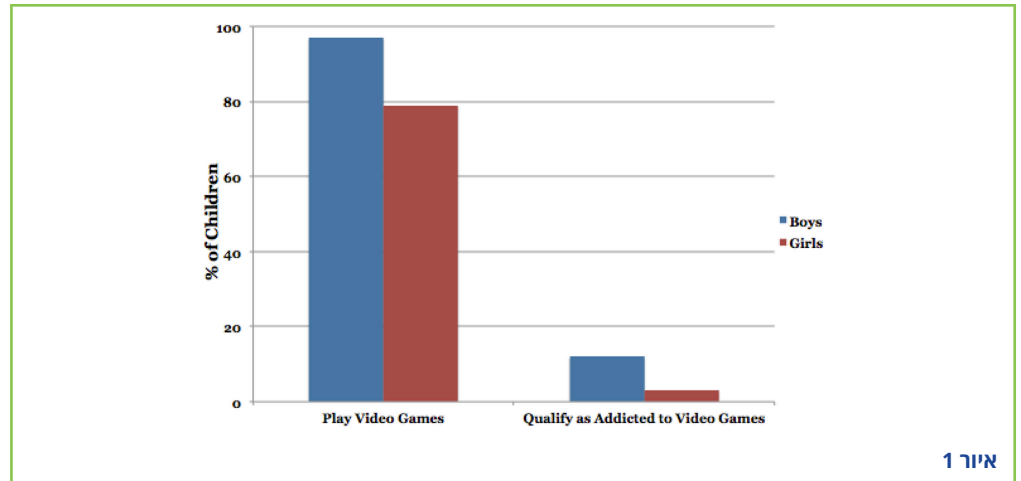
מאחר שהמחקרים האלה הם חדשים יחסית, עדיין אין דרך אחת מוסכמת לבדוק אם מישהו סובל מהפרעת התמכרות למשחקי וידאו. אולם ישנה קבוצת תסמינים שכמעט כל המבחנים מתייחסים אליה. התסמינים הם אלה:

1. עיסוק מחשבתי רב במשחקים – האם אתם מקדישים זמן רב למחשבה על המשחקים בזמן שאתם אמורים לשים לב לדברים אחרים, כמו למשל ללימודים או לאנשים שסביבכם?
2. תסמיני גמילה – במקרה של התמכרות לסמים (כמו למשל במקרה של עישון), כשמנסים להפסיק, בשלב הגמילה הראשוני מרגישים פחות טוב מקודם. ביחס למשחקי וידאו, האם אתם מתחילים להרגיש חרדים, חסרי מנוחה או עצבניים אם אתם משחקים פחות מהרגיל?
3. סבילות – במקרה של התמכרות לסמים משמעותה של הסבילות היא שהגוף מתרגל לסם ונדרשת כמות גדולה יותר ויותר כדי לחוות את אותה ההשפעה. ביחס למשחקי וידאו המשמעות של סבילות עשויה להיות שמרגישים צורך לשחק זמן רב יותר בכל יום, או להשיג משחקים חדשים נוספים כדי לחוות את אותה מידה של התרגשות.
4. נסיונות כושלים להפסיק – משמעותה של המילה "התמכרות" (Addiction) היא "להיות עבד של", והיא מגיעה מהחוק הרומאי שבו אדם יכול היה להישפט על-ידי בית המשפט ולקבל גזר דין של עבדות לאדון (ad משמעותה למסור או להעביר, ו-dicere היא צורת ההווה של הפועל שמשמעותו לאמר או לגזור. בסך הכול המשמעות המקורית של המונח addiction, אם כן, היא למסור אדם, או חפץ, למישהו אחר בהתאם לגזר דין משפטי). כאשר אתם מכורים למשהו אינכם אדונים לעצמכם – ייתכן שאתם מעוניינים לצמצם את כמות הזמן שאתם משחקים, אולם קשה לכם לעשות זאת בפועל.
5. אובדן עניין בתחביבים אחרים או בפעילויות שנהגתם ליהנות מהן – אם אתם מוצאים שהפסקתם לעשות את הפעילויות שהייתם נוהגים לעשות, ואתם מעדיפים לשחק במשחקי וידאו, אז אתם מגבילים מאוד את עצמכם ומצמצמים את עולמכם, ורצוי שתהיו ערים לכך.
6. משחק מוגזם שממשיך גם כשנוצרות בעיות – האם אי פעם קיבלתם ציון נמוך בבית הספר מאחר שביליתם את זמנכם במשחק בווידיאו? האם אתם נכנסים לוויכוחים עם המשפחה והחברים שלכם בגלל משחקי הווידאו? האם אתם ישנים מעט מדי? בעיות כאלה עשויות להעיד על כך שמשחקי הווידאו פוגעים בלימודים שלכם, בחיי החברה והמשפחה או בתפקוד הפיזי שלכם.

## איור 1

כמעט כל הילדים והילדות משחקים באיזשהו משחק מחשב (אף על פי שזה מעט נכון יותר עבור ילדים מאשר ילדות; ראו את העמודות השמאליות – ילדים בכחול וילדות באדום). כתוצאה מהמשחקים האלה, בסביבות 8.5% מכל הילדים יסבלו ממספיק השפעות שליליות על חייהם כדי להיחשב כמכורים למשחקי וידאו (כאשר גם כאן המספר גבוה יותר עבור ילדים מאשר עבור ילדות; ראו את העמודות הימניות). התמונה לקוחה מהפניה [3].

= % of Children  
% מהילדים  
= Play Video Games  
משחקים משחקי וידאו  
Qualify as Addicted to Video Games = נחשבים כמכורים למשחקי וידאו  
Boys = בנים  
Girls = בנות



7. הטעיה – האם אי פעם שיקרתם לגבי המשחקים שלכם, או שניסיתם להסתיר את העובדה שאתם משחקים? התנהגות כזו פוגעת בקשרים שלכם.

8. בריחה ממצב רוח שלילי – זה תסמין שלגביו ישנו חוסר הסכמה נרחב מאחר שלעיתים קרובות אנשים משתמשים במדיה (מוזיקה, סרטים, משחקים וכדומה) כדרך להסיח את דעתם מכעסים או מתסכולים שהם חווים בהקשרים אחרים בחייהם, וזה לא דווקא מורה על התמכרות. ובכל זאת, זו גם צורה שכיחה שבה מתחילה התמכרות לסמים – אנשים שותים משקה אחד כדי להירגע ולהפיג מתחים, ומאוחר יותר הדבר הופך להרגל ולהתמכרות.

9. קשר או הזדמנות חשובה שנמצאו בסיכון או אבדו – האם פגעתם בצורה רצינית באחד מהקשרים שלכם עם בן משפחה או עם אחד החברים בגלל בעיות או ריבים שקשורים למשחקים? האם הפסדתם הזדמנויות בבית הספר או בחוגים שלכם, או שנשלתם בשיעור מסוים בגלל המשחקים? סוגי הקשיים האלה יכולים לחולל בעיות רציניות בטווח הארוך.

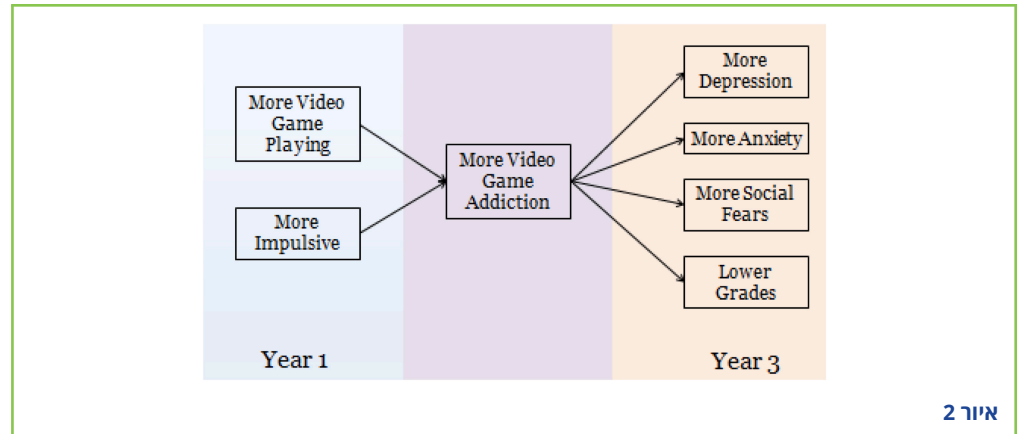
האיגוד האמריקאי לפסיכיאטריה קבע שאם התשובה שלכם היא ”כן” לחמישה או יותר מבין תשעת התסמינים האלה אתם מוגדרים כמכורים, וככל הנראה זקוקים לעזרה לפני שתחול החמרה במצבכם.

## כמה ילדים מוגדרים כמכורים למשחקי וידאו?

מחקר לאומי בארצות הברית, שנערך על יותר מ-1,000 נבדקים בגילאי 8 עד 18, מצא שכמעט כל הילדים משחקים במשחקי וידאו, אולם למרביתם (91.5%) אין בעיית התמכרות רצינית (איור 1) [2]. זה סימן טוב – בעיות רציניות לא צריכות להיות שכיחות. אף על פי כן, אין זו כמות קטנה של ילדים. ישנם כ-40 מיליון ילדים בארצות הברית בגילאי 6 עד 18. אם כ-9 מתוך 10 ילדים משחקים במשחקי וידאו וכ-8.5% מהם מוגדרים כמכורים, אזי ישנם יותר מ-3 מיליון ילדים כיום שמשחקים באופנים שפוגעים בצורה רצינית בחיים שלהם. רצוי שאותם הילדים יקבלו עזרה, מאחר שאנו יודעים כי התמכרות יכולה להוביל לבעיות רציניות. במחקר גדול שנערך על יותר מ-3,000 ילדים מסינגפור שעקבו אחריהם במשך

## איור 2

תסמינים ותוצאות של התמכרות למשחקי וידאו לתקופה של שנתיים. האיר מראה את הקשר שבין תסמיני התמכרות שנמדדו בשנה הראשונה (בתכלית) לבין תוצאות התסמינים האלה בשנה השלישית (בצהוב). לדוגמה, כמויות גדולות יותר של משחקי וידאו בשנה הראשונה מנבאות תסמיני התמכרות גבוהים יותר באותה השנה. התמכרות זו, בתורה, מנבאת רמות גבוהות יותר של דיכאון, של חרדה ושל רתיעה חברתית, וציונים נמוכים יותר בשנה השלישית [4].



איור 2

יותר משנתיים נמצא כי הילדים שנעשו מכורים יותר למשחקים גם הפכו למדוכאים יותר, חרדים יותר, נרתעים יותר מהחברה ובעלי ציונים נמוכים יותר מאשר הילדים שלא התמכרו. כשאותם הילדים הפסיקו להיות מכורים למשחקי הווידאו, חלה הטבה במצב הדיכאון והחרדה שלהם (איור 2) [3]. תוצאות דומות נמצאו במחקרים נוספים שנערכו במדינות שונות באסיה ובאירופה.

איננו יודעים עדיין אם ילדים מסוימים נמצאים בסיכון רב יותר ביחס לפיתוח לקות שקשורה במשחקים באינטרנט (Internet Gaming Disorder). אולם ברור כי לבנים יש סיכוי גבוה יותר מלبنות לפתח את הלקות הזו, כמו גם לאנשים שהם אימפולסיביים יותר מטבעם. זה הגיוני מאחר שהלקות הזו היא ככל הנראה סוג של לקות אשר נובעת מקושי בשליטה בדחפים אימפולסיביים. הילדים יודעים שעליהם לעשות את שיעורי הבית שלהם, אולם הם פשוט אינם מצליחים לגרום לעצמם להפסיק לשחק. הם יודעים שעליהם ללכת לישון, אולם הם מרגישים שהם חייבים קודם להשלים עוד שלב אחד במשחק! אנשים שיש להם שליטה טובה יותר בדחפים האימפולסיביים שלהם עשויים גם הם לחוות רצון להשלים את השלב הנוכחי במשחק, אולם הם עדיין מסוגלים להפסיק את עצמם בעוד שלאנשים אחרים עם שליטה פחות טובה באימפולסיביות קשה הרבה יותר להפסיק.

## לא לה סוגי משחקים יש פוטנציאל ממכר?

לא ברור עדיין אם סוגי משחקים מסוימים קשורים יותר לבעיות התמכרות מאשר אחרים. זיכרו, ישנם הרבה מאוד סוגים שונים של משחקי וידאו – החל ממשחקים פשוטים שאפשר לשחק בטלפון הנייד וכלה במשחקים מציאותיים להפליא שדורשים מערכות משחק מיוחדות (כמו למשל קונסולות המשחקים של נינטנדו, כדוגמת Wii ואחרות). אנו יודעים שסוג המשחק המסוים חשוב מאוד בקביעת רבות מההשפעות שיהיו למשחק על הילד. לדוגמה, חלק מהמשחקים מובילים לשיפור בראייה בעוד שסוגים אחרים אינם [5]. באופן דומה, חלק מסוגי המשחקים מובילים להגברת של התנהגויות פרו-חברתיות, בעוד שאחרים לא [3]. אם חוקרים ימצאו את החוליה המקשרת בין סוגי משחקים מסוימים לבין בעיות של התמכרות למשחקים, הם יצטרכו להחליט אם הקישור נובע מכך שסוגי משחקים מסוימים נוטים לשחק משחקים מסוימים (למשל ייתכן שאנשים עם שליטה נמוכה באימפולסיביות אוהבים לשחק בסוג משחק מסוים, בעוד שאנשים עם יכולות שליטה רגילות באימפולסיביות משחקים בדרך כלל בסוגים

אחרים של משחקים), או אם יש משהו בסוגי המשחקים עצמם שהופך אותם למסוכנים יותר עבור השחקנים.

אלה מאפיינים של משחקים עשויים לנבא סיכויים גבוהים יותר של היווצרות בעיות אצל השחקנים? גורם אחד שאנו מודעים לו שקשור במוטיבציה לשחק משחקי וידאו הוא הגמול שהמשחק מספק. כל משחקי הווידאו מתגמלים בדרך זו או אחרת (אחרת, למה שאנשים ישחקו בהם?), אולם סוגים מסוימים מספקים גמולים שונים מאשר אחרים. חלק מהמשחקים הם חברתיים מאוד ובהם חלק מהגמול קשור ביצירת קשרים עם שחקנים אחרים; משחקים אחרים הם משחקים של שחקן בודד ובהם הגמול קשור יותר בהישגים אישיים. חלק מהמשחקים הם תחרותיים ובהם חלק מהגמול קשור בהבסת היריב; משחקים אחרים כוללים שיתופי פעולה ובהם חלק מהגמול קשור בהצלחה הקבוצתית. בסך הכול, ככל שהשחקן מרגיש מתוגמל יותר ממשחק מסוים (כאשר אנשים שונים מרגישים מתוגמלים מדברים שונים), כך המוטיבציה שלו להמשיך לשחק תהיה גבוהה יותר.

פרט לאלה גמולים ניתנים, גורם חשוב אחר הוא כיצד הגמולים ניתנים. מרבית החיות, כולל בני האדם, מתמידות הכי הרבה בהתנהגויות שבהן הגמולים מתקבלים בפרקי זמן אקראיים יחסית. במילים אחרות, אנשים מראים מוטיבציה גבוהה ביותר ביחס למשימות כאשר אין להם דרך לקבוע אם הפעולה הבאה תהיה הפעולה שתוביל לקבלת גמול. חלק מסוגי משחקי הווידאו מייצרים אצל השחקנים מוטיבציה להמשיך לשחק בדיוק באופן הזה. למשל, במשחקים מסוימים אף פעם לא יודעים מתי המפלצת הבאה תפיל חרב יקרת ערך שאפשר להרים ולקחת, או אם המרצפת הבאה שחופרים תחשוף תחתיה יהלום יקר. בסופו של דבר, ככל ששחקנים רבים יותר מרגישים שהם "קרובים" לגמול הבא, כך הם יהיו פחות מוכנים להפסיק לשחק.

כפי שאתם יכולים לראות, הנושא של משחקי וידאו הוא מורכב מאוד וישנם דברים רבים שמדענים עדיין צריכים להבין ולקבוע. העצה יקרת הערך ביותר שאנו יכולים לספק ברגע זה, והדבר נכון הן לילדים הן למבוגרים, היא פשוט לשים לב להשפעות שיש למשחקים על חיי היומיום שלכם. אל תעמידו פנים שלמשחקים האלה אין השפעות, מאחר שאם זה היה נכון הייתם חושבים שהם משעממים. כמו כן, אל תניחו שלמשחקים יכולות להיות השפעות חיוביות בלבד. בדיוק מאחר שעשויות להיות להם השפעות שליליות חשוב שתבחרו בזירות באלה משחקים לשחק, ותשימו לב לאופן שבו הם גורמים לכם לחשוב ולהרגיש.

## מקורות

1. American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edn. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Gentile, D. A. 2009. Pathological video game use among youth 8 to 18: a national study. *Psychol. Sci.* 20:594–602. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x
3. Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ithori, N., Saleem, M., Ming, L. K., et al. 2009. The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: international evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 35:752–63. doi: 10.1177/0146167209333045

4. Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., et al. 2011. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics* 127:e319–29. doi: 10.1542/peds.2010-1353
5. Green, C. S., and Bavelier, D. 2012. Learning, attentional control and action video games. *Curr. Biol.* 22:R197–206. doi: 10.1016/j.cub.2012.02.012

פורסם אונליין: 18 בינואר 2019

נערך על ידי: Robert T. Knight, University of California, Berkeley, USA

**ציטוט:** Gentile D and Green S (2019) האם ההורים שלכם אי פעם התלוננו על כך שאתם "מכורים" למשחקי וידאו? האם אי פעם דאגתם מכך בעצמכם? *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2014.00015-he

#### תורגם והותאם:

Gentile D and Green S (2014) Have your parents ever complained that they think you are "addicted" to video games? Have you ever worried about it yourself? *Front. Young Minds* 2:15. doi: 10.3389/frym.2014.00015

**הצהרת ניגוד אינטרסים:** המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT** © Gentile and Green 2014. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

## סוקרים צעירים

### ALIF DANIEL, גיל: 11

אני תלמיד כיתה ו' בבית הספר הממלכתי Kubang Kerian, Kota Bharu, Kelantan, שממוקמת בחוף הצפוני מזרחי של מלזיה. יש לי ארבעה אחים ושתי אחיות. אני אוהב לאסוף מטבעות עתיקים ובולים מ"העולם הישן". בזמני החופשי בין שיעורי הפסנתר והכינור שלי אני קורא ספרי קומיקס מנגה של הבלש Conan וגם ספרי מדע כללי. אני סגן הנשיא של מועדון חקר המוח הראשון במלזיה בבית הספר שלי אשר הוקם לפני 3 שנים. אני משחק בדמינסון (כדור נוצה) וכדורעף. אני תלמיד מצטיין בבית הספר ואני חבר בתנועת הצופים שזה נהדר!

## הכותבים

### DOUGLAS GENTILE

דוקטור דגלאס ג'נטיל הוא פסיכולוג התפתחותי אשר חוקר את האופן שבו מדיה יכולה להשפיע על ילדים. הוא מפורסם במיוחד בשל עבודתו על ההשפעות החיוביות והשליליות של משחקי וידאו, אולם הוא גם עורך מחקרים על טלוויזיה, מוזיקה, סרטים ואינטרנט. אתם רואים? להיות מדען זו עבודה די מגניבה!





## SHAWN GREEN

באופן כללי אני מתעניין באופן שבו אנשים לומדים לבצע מטלות חדשות, וכיצד הם רוכשים יכולות חדשות מתוך התנסות. אני משתמש הרבה במשחקי וידאו במחקר שלי מאחר שנדמה שמשחק בסוגים מסוימים של משחקי וידאו מייצר שינויים גדולים מאוד גם במוח וגם בהתנהגות. כשאני לא במעבדה אני אוהב לעסוק כמעט בכל דבר תחרותי – החל ממשחקי וידאו וכלה בתחרויות ספורט.

Hebrew version  
provided by

[מזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים \(ער.\)](#)  
[متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس](#)  
 Bloomfield Science Museum Jerusalem

