

بسمه تعالی

تأثیر نقش بازیهای رایانه ای در سلامت روان کودک

ساره ملایی پور^۱، زهرا حمزه^۲، محدثه پرویز^۳، فاطمه خدای^۴

چکیده

بازیهای رایانه ای در سلامت روحی و روانی کودک، آثار مثبت و منفی دارد. این قبیل بازی ها، برای درمان برخی اختلالات در کودک تجویز می شود. از جمله آثار منفی آن افسردگی، اعتیاد پیدا کردن به این بازی ها، اضطراب، خشونت و مواردی از این قبیل است. در این مقاله به روش کتابخانه ای به بررسی بازیهای رایانه ای و تاثیر آن بر کودک پرداخته ایم. هدف ما، ایجاد آگاهی برای والدین و همه افراد جامعه است تا در صورت لزوم جلوی شدت پیدا کردن این بازی ها و آسیبهای آن گرفته شود. اگر از این بازیها استفاده می شود از نوع بازیهایی باشد که روحیات کودک را تقویت می کند و به گونه ای درمان کننده روان کودک است. والدین می توانند از طریق رابطه نزدیک با فرزندان و بازیهای مفید با آنان، همچنین جایگزین کردن بازی های مثبت و زمان بندی درست برای این گونه بازی ها، به سلامت جسمی، روحی و روانی کودک کمک کنند.

کلید واژه ها : سلامت روانی، کودک، بازیهای رایانه ای، افسردگی، اعتیاد به بازی، خشونت

^۱ . استاد سطح ۲، حوزه علمیه نجمیه سرخه

^۲ دانش آموخته سطح ۲، حوزه علمیه نجمیه سرخه

^۳ طلبه سطح ۲، حوزه علمیه نجمیه سرخه

^۴ دانش آموخته سطح ۲، حوزه علمیه نجمیه سرخه

مقدمه

سلامت روحی و روانی کودکان و نوجوانان، موجب عملکرد درست آنان می شود. سلامت روح و روان کودک عبارت است از این که کودک بتواند احساسات مثبت داشته، در برابر فشارهای اطراف و زندگی بتواند تحمل کند؛ همچنین در ارتباط با دیگران و در اجتماع رابطه خوب و مثبت و سالم داشته باشد. این مقوله در گرو ارتباط با اطرافیان است. بازی یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار است که نیاز کودک را برطرف می کند. لذا لازم است والدین به بازی مناسب با کودک اهمیت دهند. اگر بازی مناسب نباشد، تاثیر عکس خواهد داشت. اگر کودک از نظر روحی و روانی دچار مشکل شود در همه زمینه ها دچار اختلال ایجاد می شود تا جایی که از اجتماع فراری شده، تنهایی و گوشه گیری و اضطراب و افسردگی به سراغش می آید و آسیب های این مشکلات، تا بزرگسالی همراه او خواهد بود.

بازی علاوه بر آثار مثبت، تاثیرات منفی هم در سلامت روح و روان کودک دارد. در دنیای کنونی با توجه به پیشرفت تکنولوژی و همچنین فضای مجازی، امروزه تولید بازی های رایانه ای به حدود ۳ تا ۴ هزار نسخه می رسد. بیش از سی میلیون نفر در جهان، اوقات فراغت خود را پای این بازی ها می گذرانند و ده درصد این عده، روزانه بین ۴ تا ۷ ساعت وقت خود را پای آن صرف می کنند. بازیهای رایانه ای طرفداران زیادی را دارد؛ به خصوص در سنین کودک و نوجوانان، جزء جدانشدنی از آنها شده است. بازی هایی که نسل های گذشته داشته اند الان کم رنگ شده است و جای خود را به بازیهای رایانه ای و مجازی داده است. پیشرفت بازی هم به گونه ای است که روز به روز جدیدتر می شود و همسو با ذائقه کودکان و نوجوانان پیش می روند. اینکه این بازیها با فرزندان ما دائما همراه هستند، انگیزه می دهد که با ارائه راهکارهایی، آسیب های بازیهای رایانه ای را به حداقل برسانیم و تا حدودی کودک را، با آن فاصله دهیم یا از آثار مثبت و درمان کننده و تقویت روح و روان چنین بازی هایی بهره بگیریم.

پیشینه

در مورد تاثیرات منفی بازی های رایانه ای روی سلامت کودک، تا کنون پژوهش های بسیاری انجام شده است. برخی نویسندگان نیز بر روی تاثیرات مثبت بازی تحقیق کرده اند و آن را نوعی درمان کننده روان کودک می دانند. تا جایی که معتقدند بازیهای رایانه ای اعتیاد آور هم نیست. از دیدگاه آنان، تنها در صورتی که بیش از حد از این بازی ها استفاده شود، اعتیاد آورند.

در حالی که از نظر مسته ای دیگر از پژوهشگران، با توجه به این که این بازیها با سرعت بالایی در حال پیشرفت و توسعه هستند، سیر متوالی و به هم پیوستگی این بازیها به صورت سریالی، باعث اعتیاد کودک به این بازیها می شود.

در کتاب « اثر بازیهای ویدیویی و رایانه ای بر کودکان » آمده که شواهد روانشناختی نشان داده است که بازیهای ویدیویی می تواند احساس اضطراب را کاهش دهد. در یکی از پژوهشها، در اندازه گیری های روانی و فیزیولوژیکی اضطراب در دختران دانشجو، شخصیت های نزدیک به نیمی از آنان در گروه بسیار مضطرب جای گرفت. نیمی دیگر از دانشجویان بسیار مضطرب، به احتمال بیشتر خود را هنگام آزمایش مضطرب می یافتند که هنگام پرداختن به بازی های ویدیویی، از سطح انگیختگی آنان در واقع کاسته شد، ولی در دانشجویان غیر مضطرب چنین اثری به چشم نمی خورد.

کاهیل در پژوهشی راجع به مددکاری بهداشتی نمونه اولیه ای از یک برنامه آموزش پیشگیری از ایدز را گزارش داد که اداره کل بهداشت ایالت نیویورک برای دانش آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله تدوین کرده بود. این طرح برنامه های ویدیویی بسیار پیشرفته با ویژگی تعاملی رایانه ای و تصویرهایی متحرک را در بر می گرفت. کاهیل با توجه به تاثیر طرح یاد شده بر بیش از ۳۸۰۰ دانش آموز در شهر نیویورک یافته های پژوهش خود را تحلیل کرد. یافته ها نشان می داد که بازی های ویدیویی می تواند دانش آموزان را فراتر از روش های ساده و معمولی یادگیری در رابطه ای ژرف تر با موضوع قرار دهد و در بالا بردن توان یادگیری دانش آموزان، تاثیر بسیاری داشت.

تاثیر بازی های رایانه ای در ارتباطات اجتماعی

پدیده بازی های ویدیویی نیز مانند بسیاری از شکل های نوین سرگرمی که محبوبیت گسترده ای یافته باعث بروز نگرانی هایی درباره اثرهای جانبی احتمالی آنها بر بازیکنان افراطی شده است.

اضطراب های همگانی در مورد این بازی ها بیشتر از دو عامل اصلی سرچشمه می گیرد: نخستین عامل به مقدار زمانی مربوط می شود که کودکان صرف بازی می کنند و دومین عامل، با ماهیت بسیاری از بازی ها ارتباط دارد.

هنگامی که کودکان به بهای نادیده انگاشتن دیگر فعالیت های آموزشی، اجتماعی و اوقات آسودگی خود، به صرف وقت برای بازی بپردازند، این بازی ها بالقوه زیانبار به شمار می رود. در این مورد، نگرانی عمده آن است که بازی های ویدیویی وقت فعالیت های دیگری همچون انجام تکلیف مدرسه، مطالعه آزاد یا ورزش را بگیرد.

بنا به عقیده دیگر، کودکانی که به راحتی به این بازی‌ها معتاد شده‌اند، به تنها بازی کردن و پرهیز از روابط اجتماعی گرایش دارند. نگرانی از خودبازی‌ها، حاصل مشاهده‌هایی است که نشان می‌دهد بسیاری از بازی‌ها موضوع‌های خشونت آمیز و ضد اجتماعی دارد و از این رو ممکن است گرایش‌های تکانشی و پرخاشگرانه بیشتری را در بازیکنان افراطی پدید آورد.

برخی از کودکان ممکن است بپذیرند که بیش از اندازه به این بازی‌ها سرگرم شده‌اند، ولی یافته‌های چندانی وجود ندارد که نشان دهد اعتیاد به انجام بازی‌های ویدیویی یک مشکل فزاینده اجتماعی است. بازیکنان این گونه بازی‌ها از لحاظ فعالیت‌های دیگری همچون ورزش، تفاوت چشمگیری با غیر بازیکنان نداشتند. روشن است که برای برخی از جوانانی که شخصیت‌هایشان زمینه ساز بروز مشکل در دوستیابی یا برقراری روابط اطمینان بخش با دیگران است، بازی‌های ویدیویی به صورت گریزگاهی برای پرهیز از این مشکلات درمی آید. تا کنون شواهد چندانی وجود نداشته است که نشان دهد این جوانان درصد قابل توجهی را تشکیل می‌دهند و هیچ نشانه‌ای وجود ندارد مبنی بر اینکه بازی‌های ویدیویی سبب افزایش این درصد می‌شود. (نایینی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۹)

مفهوم شناسی

- **سلامت روان:** تعادل بین ارگانیزم و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است. همچنین سلامت روانی: وضعیتی از بلوغ روانشناسی تعبیر شده است که عبارت است از حداکثر اثر بخشی و رضایت به دست آمده از کنش فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران است. (نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۳۱۱)

- **بازی:** عبرت است از هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفدار، که به صورت فردی یا گروهی انجام شود و موجب کسب لذت و برآورده شدن نیازهای کودک گردد. (قاسم زاده، ۱۳۹۰، ص ۲۷)

بازیهای رایانه ای: بازی رایانه‌ای یا بازی رایانه‌ای شخص یک نوع بازی ویدئویی است که به جای اجرا روی کنسول بازی ویدئویی یا دستگاه آرکید، در رایانه شخصی انجام می‌شود.^۱

بازی‌های رایانه‌ای از سال ۱۹۸۳ به‌ویژه در اروپا رایج شدند. این زمان، زمان کدگذاری اتاق خواب نام گرفت. این بازی‌ها از سال ۲۰۰۰ به‌صورت دیجیتالی مورد انتشار قرار گرفتند. به‌صورت رایگان یا به‌عنوان محصول تجاری عرضه شده و معمولاً با لوح فشرده یا دی‌وی‌دی یا اتصال اینترنتی فراهم می‌شوند (ویکی پدیا، دانشنامه آزاد)

رایانه‌ای شود تا اینکه مطالعاتی باشد. حوصله فرزندان کم می‌شود. به درس خواندن دل نمی‌دهند. خیلی زود خسته می‌شوند و همیشه در درس‌ها مشکل دارند. (ولدی عباسی، ۱۴۰۰، ص ۹۳)

۳-۲ اثرات مثبت بازیهای رایانه‌ای

بر اساس فرضیه گرین فیلد بازی‌های ویدیویی پرحادثه کلویی می‌تواند باعث رشد مهارت‌هایی در مکاشفه استدلالی، حل مسئله از راه یادگیری آزمایش و خطا و نیز توانایی درک انجام ماهرانه و کنترل رویدادهای دیداری بر صفحه نمایش شود. این بازی‌ها می‌تواند انتقال مهارت‌ها به دیگر فعالیت‌هایی را که به همان نوع مهارت‌های شناختی نیاز دارد آسان سازد. یکی از نکته‌های مهم درباره‌ی بازی‌های ویدیویی این است که معمولاً بازیکنان باید از راه آزمایش و خطا از قاعده‌های بازی سر درآورند و فرضیه‌ها را بیازمایند، نه اینکه قاعده‌ها پیشاپیش به آنان گفته شود. این عمل، بازی‌های ویدیویی را به یک منبع توانمند یادگیری شناختی و فراگیری مهارت تبدیل می‌کند. بازیکنان باید تعیین کنند که چه نشانه‌ها و اصطلاح‌های گوناگونی بر صفحه‌ی نمایش وجود دارد، مفهوم هریک چیست و چگونه عمل می‌کند. در این روش، بازی ویدیویی سبک تفکر خاصی را برمی‌انگیزد که از بسیاری جنبه‌ها همانند شیوه استدلال و استنتاجی است که دانشمندان ناگزیرند در نخستین رویارویی خود با موضوع پژوهشی به کار برند. چنانچه این بازی‌ها به همین روش، فرایندهای بنیادی تفکر را بیاموزد، می‌تواند ابزار نیرومند در آموزش و یادگیری باشد.

شمار فزاینده‌ای از پژوهش‌ها با شواهدی فراوان نشان داده است که بازی‌های ویدیویی می‌تواند برای جوانان مزیت‌های روانشناختی واقعی در بر داشته باشد.

بخشی از این شواهد از پژوهش‌های غیر رسمی اثر بازی‌ها به دست می‌آید، حال آنکه بررسی‌هایی چند ارزش روانشناختی این بازی‌ها را در درمان‌های بالینی نشان داده است.

آثار مثبت بازی‌های ویدیویی بر مهارت‌های شناختی

ممکن است رشد مهارت‌های اجتماعی تعمیم یابد. بر پایه یکی از دیدگاه‌ها، جوانانی که به این بازی‌ها می‌پردازند، می‌توانند رابطه‌های اجتماعی خود را از این رهگذر گسترش بخشند. بررسی تاثیر بازی‌های ویدیویی خانگی بر زندگی خانوادگی نشان داده است که خانواده‌ها معمولاً احساس می‌کنند این بازی‌ها ارتباط متقابل اعضا را با آفرینش موقعیت‌هایی برای همکاری و رقابت آرام آنان با یکدیگر به شیوه‌ای سودمند گسترش می‌دهد. اینکه محبوبیت روزافزون بازی‌های ویدیویی خانگی ممکن است نسلی تنها و گوشه‌گیر را بار آورد که هیچ علاقمندی دیگری جز این بازی‌ها نداشته باشند، نگرانی به همراه دارد.

بازی های ویدئویی، ابزار کمک آموزشی

بازی های ویدئویی را می توان به صورت ابزارهای کمک آموزشی در اختلال های شناختی و ادراکی_ حرکتی خاص به کار برد. این اختلال ها را می توان در بیمارانی سراغ گرفت که تصادف یا سکتة کرده و یا به طور مادرزادی به آنها دچار بوده اند. محققان مورد دختر نوجوانی را گزارش کردند که پس از تصادف خودرو به آسیب مغزی دچار شده بود این آسیب به صورت ناتوانی ناگهانی در درست نوشتن املای واژه ها نمایان می شد. برای درمان این بیمار از بازی های ویدئویی به مدت دو بار در هفته استفاده کردند. برنامه درمانی بیشتر به بازی دژخیم^۳ سری شد. در این بازی دو نفر حروف یک واژه را حدس می زدند اگر حرف درستی بر صفحه نمایشگر ظاهر می شد هیچ جریمه ای در کار نبود در غیر این صورت بخش دیگری از بازی را به آن می افزودند. پس از دو ماه درمان به این روش اختلال به گونه چشمگیر کاهش یافت. (گانتز، ۱۳۹۸، ص ۱۳۷)

بخش سوم: راهکارهایی برای مدیریت بازیهای رایانه ای کودکان

اگر خیلی از مقالات را بررسی کنید و در مورد اینکه چرا بازیهای رایانه ای اینگونه پر طرفدار است به این می رسیم که یک علت اساسی آن بی توجهی پدر و مادر نسبت به فرزند می باشد. اگر پدر و مادر نتوانند ارتباطی در حد ارتباطات جذاب بازی های رایانه ای را با فرزند خود بگیرند، مطمئنا فرزند سراغ بازی های رایانه ای می رود. به گزارش گروه وبگردی خبرگزاری صدا و سیما، بسیاری از والدین از روی ناآگاهی یا شاید سهل انگاری و برای اینکه خود را از زحمت رسیدگی به نیازهای فرزند خود رها کنند به راحتی ابزار و امکانات لازم برای استفاده او از بازی های رایانه ای را از همان دوران کودکی فراهم می کنند. متأسفانه امروزه پدر و مادر یا وقت کافی ندارند تا با کودک ارتباط داشته باشند و معمولاً سر کار هستند و یا اینکه اعصاب و صبر کافی ندارند و برای ساکت کردن و دک گوشی را به کودک می دهند و او را با بازیهای فضای مجازی مشغول می کنند تا آنها آسایش داشته باشند. برای جلوگیری از وابستگی به بازیهای رایانه ای راهکارهایی است که باید رعایت شود تا از این معضل خلاصی یابیم.

۱-۳ برنامه های تاثیر گذار برای بازی های رایانه ای کودکان

یک سری افراد با این نظر که که بازی های رایانه ای بر فعالیت مغز اثرات مثبت هم دارد، کاملاً خود را توجیه می کنند که استفاده از آن درست است. اما غافل از اینکه این اثر مثبت در صورتی است که بازی مورد نظر یک بازی سالم از نظر اخلاقی باشد. در غیر این صورت به دلیل آموزه های غیر اخلاقی که در اغلب بازی های رایج در سال های اخیر وجود داشته است زیان های آن به مراتب بیشتر از فواید آن است و این به دلیل عدم نظارت

خانواده‌ها و دسترسی وسیع کودکان و نوجوانان به بازی‌های غیر اخلاقی است. با توجه به بحران‌هایی که این بازی‌ها برای نسل جدید و نسل آینده در پی دارد، لازم است والدین از هم اکنون به فکر پیدا کردن راه‌هایی برای مدیریت این پدیده بوده و از حالت انفعال خارج شوند.

۳-۲ نقش و وظیفه والدین بر روی بازی‌های رایانه‌ای فرزندان

- والدین باید سعی کنند خود نیز در جریان بازی‌های رایج در سن فرزندان باشند و قبل از تهمیه بازی در مورد داستان و نقد آن بازی تحقیق و جستجویی داشته باشند و یک بار خودشان آن بازی را انجام دهند.
- توسط امکانات کنترل گر نرم افزاری تعبیه شده در سیستم عامل رایانه ها و انواع کنسول‌های بازی، محدودیت‌هایی را در دسترسی به بازی‌ها برای فرزندان ایجاد کنند تا به بازی‌های ناسالم دسترسی نداشته باشد.
- حتی الامکان سعی کنند جایگزینی برای بازی رایانه‌ای فرزندان پیدا کنند و اوقات فراقت او را با کارهای مورد علاقه او که آسیب روانی نداشته باشد پر کنند. در غیر این صورت در انتخاب بازی، به رده بندی سنی آن توجه کنند. حتما به آرم رده سنی "ASRA" که بر روی جلد بازی‌ها درج شده است دقت کنند.
- گاهی در کنار فرزندان بازی کنند. در این حالت لازم است خود را به اندازه سن او پایین بیاورند و در هیجان ناشی از بازی با او همراهی کنند تا او والدین را به عنوان یک همبازی بپذیرد. در این حالت نظرات آنها را درباره درست و نادرست بودن بازی‌ها بیشتر می‌پذیرد.
- فضایی را برای بازی فرزندان در نظر بگیرند که در دید و کنترل والدین باشد و بتوانند بصورت نامحسوس در جریان بازی‌هایی که انجام می‌دهد قرار بگیرند. حتی المقدور از بازی کردن فرزند در اتاق خصوصی اش جلوگیری کنند.
- حتماً برای بازی فرزندان با مشارکت خود او یک برنامه ریزی و زمان بندی در نظر بگیرند و سعی کنند همواره با آرامش و تدبیر، اجرای دقیق آن را پیگیری نمایند و برای اجرای این برنامه جایزه‌ای را برای او در نظر بگیرند. می‌توانند گاهی جایزه تشویقی او را افزایش زمان بازی با رایانه قرار دهند.
- به دلیل هیجان و مشغله ذهنی که این بازی‌ها به وجود می‌آورند همواره باید تلاش شود که فرزند پس از انجام تکالیف خود به بازی بپردازد و نه قبل از آن؛ زیرا بازدهی و دقت او در درس و یادگیری بلافاصله بعد از بازی، قطعاً کاهش خواهد یافت و ذهن او درگیر مراحل مختلف بازی خواهد بود.

- برخی از بازی‌های رایانه‌ای که بصورت آنلاین انجام می‌شود، نیازمند برقراری ارتباط با بازیکنان دیگر است. می‌بایست به فرزند آموزش دهند که هیچ گاه در این ارتباط‌ها اطلاعات شخصی خود را بازگو نکند و در صورت دیدن رفتارهای ناشایست آن‌ها را با والدین در میان بگذارد.
 - بطور کلی برای اینکه بتوان کنترل دقیقی بر روی فرزندان انجام داد و در عین حال او محدودیت‌هایی که مورد نظر والدین هست را بپذیرد، لازم است ارتباطی صمیمانه با او داشته باشند. برای رسیدن به چنین ارتباطی از کودکی به فکر باشند تا در نوجوانی و جوانی، بتوانند به راحتی با او ارتباط برقرار کنند و او نیز آنها را به عنوان یک دوست و همراه مطمئن و دانا بپذیرد.
- رفتارهای نابهنجار در کودک اثر ارتباط نگرستن والدین با کودکان است. اگر بیش از اندازه در محافظت کودک سعی شود، کودکی پرخاشگر و همچنین مضطرب بار می‌آید که بازیهای رایانه‌ای یکی از مواردی است که اختلال در رابطه والدین و فرزند ایجاد می‌کند و همین سبب وجود اختلالات روحی و روانی می‌شود. (شاملو، ۱۳۸۸، ص ۳۲۱)

نتیجه گیری

بازیهای رایانه‌ای با توجه به طرفداران زیادی که دارد، مخصوصاً در سنین کودک و نوجوانان باعث شده است که سلامت روانی کودکان و نوجوانان به دچار اختلال کند. آن هم از اثرات منفی بازیهای رایانه‌ای است. البته در بعضی موارد بیان شده که بازیهای رایانه‌ای اثرات مثبتی هم دارد که حتی در مواردی می‌تواند درمان‌گر باشد. این درست است اما زمانی که به اندازه از آن استفاده شود. آموزه‌های دین اسلام و سیره رفتاری اهل بیت(ع) نیز بر این موضوع تاکید دارند که با فرزندان، باید در حد سن آنها برخورد شود تا ارتباط مفید و مؤثر با کودک ایجاد شده و همین، زمینه دوستی و رفاقت را بین والدین و فرزندان فراهم می‌کند. چنانچه والدین در ارتباط گیری با کودک، به علاقه مندی‌های او توجه کنند و وقت کافی برای او گذاشته شود، می‌توانند ارتباطات نزدیک و مستمر ایجاد کنند تا جایگزینی برای این بازی‌ها باشد. کودک هم خود به خود با این بازی‌ها فاصله می‌گیرد.

۱. احسان منش، مجتبی، ۱۳۸۲، نقش دین در بهداشت روان، تهران، معارف، چاپ اول.
۲. شاملو، سعید، ۱۳۸۸، آسیب شناسی روانی، تهران، رشد، چاپ دهم.
۳. عباسی ولدی، محسن، ۱۳۹۴، من دیگر ما، قم، انتشارات جامعه الزهرا ع، چاپ هفتم.
۴. عباسی ولدی، محسن، ۱۴۰۰، من دیگر ما، قم، آیین فطرت، چاپ ۱۳.
۵. قاسم زاده، دکتر محمد جواد، ۱۳۹۰، روانشناسی کودک، قم، شمیم قلم، چاپ سوم.
۶. قراچه داغی، مهدی، ۱۳۸۰، شناخت درمانی و مشکلات روانی، تهران، درس، چاپ اول.
۷. گانتر، بری، عبادی نایینی، سید حسن پور، ۱۳۹۸، اثر بازیهای رایانه ای و ویدیویی بر کودکان، تهران، جوانه رشد، چاپ
۸. لقمانی، احمد، ۱۳۸۶، چگونه شخصیت افراد را بشناسیم، قم، بهشت بینش، چاپ اول.
۹. ویس، دکتر رابرت، مترجم: ابراهیمی مقدم، دکتر حسین، ۱۳۹۱، اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان، تهران، مدبر، چاپ دوم.
۱۰. وفایی، اکرم، ۱۳۸۷، آشنایی با بیماریهای جسمی و روحی، قم، منشور وحی، چاپ اول.