

بررسی آسیب های بازی های رایانه ای بر سلامت روانی کودکان

سیده عدرا موسوی^۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات منفی و پتانسیل آسیب هایی که بازی های رایانه ای بر سلامت روانی کودکان می توانند داشته باشند، انجام پذیرفت. با توجه به اینکه کودکان در دوران حساس رشد و تکامل روانی قرار دارند، شناخت بیشتر درباره این آسیب ها و اتخاذ تدابیر مناسب برای حفظ سلامت روانی آنها امری ضروری است. پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل مطالعاتی و بررسی متون دینی و مطالعات اجتماعی، آسیب بازی های رایانه ای بر سلامت روانی کودکان بررسی شده و مفاهیم و اصول مربوط به راهکارهایی برای کاهش این آسیب ها در کودکان به تحلیل و بررسی پردازش شده است. نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده بیش از حد از بازی های رایانه ای ممکن است به مشکلاتی مانند افزایش استرس، کاهش تمرکز، اختلال در خواب و افزایش عصبانیت و ... در کودکان منجر شود.

کلید واژه ها: آسیب، بازی، بازی های رایانه ای، سلامت روانی، کودک

^۱ مدرسه علمیه حضرت زینب (سلام علیها)، استان خوزستان، شهرستان ایذه

yasajad313@gmail.com

مقدمه

در دهه‌های اخیر، با پیشرفت فناوری و رشد چشمگیر صنعت بازی‌های رایانه‌ای، استفاده از این بازی‌ها به عنوان یکی از فعالیت‌های پرطرفدار در بین کودکان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است. بازی‌های رایانه‌ای به عنوان یک ابزار سرگرمی و آموزشی، به دلیل جذابیت و قابلیت‌های فنی و گرافیکی فوق‌العاده، توانسته‌اند نقش مهمی در زندگی روزمره کودکان بازی کنند. مساله آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روانی کودکان امروزه یکی از پرچالش‌ترین بحث‌های علمی روز محسوب شده است.

استفاده بیش از حد و نادرست از بازی‌های رایانه‌ای ممکن است به مشکلاتی مانند افزایش استرس، کاهش تمرکز، اختلال در خواب، افزایش عصبانیت و افزایش ریسک اعتیاد منجر شود. برخی از این مشکلات می‌توانند به صورت موقت و قابل تغییر باشند، اما برخی دیگر ممکن است تأثیرات بلندمدت جدی بر روان و روانشناخت کودکان داشته باشند.

با گسترش فناوری و استفاده گسترده از بازی‌های رایانه‌ای توسط کودکان، ضرورت بررسی آسیب‌ها و اثرات آنها بر سلامت روانی کودکان اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

رشد شناختی به تغییراتی مربوط می‌شود که در حوزه فعالیت ذهنی روی می‌دهد و احساس، ادراک، حافظه تفکر استدلال و زبان را شامل می‌شود.^۱

با توجه به اینکه کودکان در دوره حساس رشد و تکامل روانی خود قرار دارند، لازم است ما به طور جدی به بررسی آسیب‌های احتمالی بازی‌های رایانه‌ای بپردازیم و راهکارهای مناسبی برای حفظ سلامت روانی کودکان ارائه دهیم. این امر نه تنها نیازمندی والدین و خانواده‌ها است، بلکه به سازمان‌ها، مدارس، و سیاست‌گذاران نیز مسئولیت تنظیم سیاست‌ها و مقررات مرتبط با بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان را می‌دهد.

خانم‌ها پریرسا گلزار و افسانه یآوری در مقاله ای تحت عنوان **بررسی نقش‌های بازی در**

رشد شخصیت و خلاقیت کودک، سال اول، شماره ۲، فصلنامه علمی تخصصی کودک و خانواده

، ۱۴۰۱ به چاپ رسید، اذعان دارند که از آنجا که انسان از دوران کودکی در مرحله رشد

جسمانی قرار دارد، هر گونه بی توجهی و سهل انگاری از سوی والدین یا متولیان امور کودک،

در تامین نیازهای وی، در این مقطع سنی خسارت جبران ناپذیری در سرنوشت آینده و رشد

طبیعی او به دنبال خواهد داشت. همچنین میرزایی در کتاب «تأثیر بازیهای رایانه ای خشن در

فضای رسانه بر جرم خیزی کودکان» این موضوع را بررسی کرده است. در کنفرانسهای ملی باز

^۱ وندر زندن جیمز، **روان شناسی رشد ۱ و ۲**، مترجم: دکتر حمزه گنجی، ناشر: نشر ساوالان، چاپ ششم،

ویرایش دوم، تابستان ۱۳۸۹، ش.

یهای رایانه ای که چندین سال است در ایران برگزار میشود به موضوع بازیهای رایانه ای و تاثیر آن بر کودک و نوجوان پرداخته اند.

آسیب های بازی های رایانه ای بر سلامت روانی کودکان چگونه اند؟

این بازی ها هم از لحاظ روحی و هم از لحاظ جسمی به کودکان آسیب وارد می کنند.

بازی های رایانه ای تعریف کنید؟

بازی های رایانه ای ازجذاب ترین فناوری های روبه توسعه وازجمله قدرتمند ترین ابزار برای پرکردن اوقات فراغت افراد به ویژه کودکان بشمار می آیند.

آثار منفی بازی های کامپیوتری و موبایلی روی سلامت روان کودکان را نام ببرید؟

-ایجاد وابستگی به بازی های کامپیوتری و موبایلی

-انزوطلبی در اثر اعتیاد به بازی های کامپیوتری و موبایلی

- استرس و اضطراب در حین بازی های کامپیوتری و موبایلی

- افسردگی ناشی از بازی های کامپیوتری و موبایلی

و...

مفهوم شناسی

آسیب . (۱) زخم . کوب . ضرب

هر عیب، نقص، یا جراحت که به سبب عاملی مانند ضربه ایجاد می شود؛ صدمه.

بازی : هر کار که مایه سرگرمی باشد. رفتار کودکانه و غیر جدی برای سرگرمی . کار تفریحی . لعب . (حاشیه برهان قاطع).

-چیزی در دست گرفتن و خود را بیهوده با آن سرگرم ساختن.

-کاری به قصد تفریح یا ورزش انجام دادن.^۱ در زبان فارسی به معنای فعالیتی است که معمولاً برای سرگرمی و تفریح انجام می شود.^۲ به هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدف دار که به صورت فردی یا گروهی انجام می پذیرد و موجب کسب لذت و اغناء نیازهای کودک شود بازی می گویند.

بازی رایانه ای

^۱ دهخدا، لغت نامه دهخدا، جلد ۱، ص ۳۷۴، تهران، نشر روزنه، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۹۰ ه ش.

^۲ انوری فرهنگ بزرگ سخن، جلد ۲، ص ۹۸، تهران: نشر سخن، ۱۳۸۳ ه ش .

بازی رایانه‌ای یا بازی رایانه شخصی یک نوع بازی ویدئویی است که به جای اجرا روی کنسول بازی ویدئویی یا دستگاه آرکید، در رایانه شخصی انجام می‌شود. بازی‌های رایانه‌ای از سال ۱۹۸۳ به‌ویژه در اروپا رایج گردیدند. این زمان، زمان کدگذاری اتاق خواب نام گرفت.

سلامت روانی کودک

سلامت روانی در دوران کودکی به معنای رسیدن به نقاط عطف رشد و عاطفی و یادگیری مهارت‌های اجتماعی سالم و نحوه مقابله با مشکلات است. کودکانی که از نظر روانی سالم هستند کیفیت زندگی مثبتی دارند و می‌توانند در خانه، مدرسه و جوامع خود به خوبی عمل کنند.^۱

کودک

کوچک، صغیر، طفل^۲ در اصطلاح فرزند انسان از زمان تولد تا بلوغ، کودک یا صغیر گفته می‌شود. گاهی کودک ممیز است، گاهی بالغ می‌شود و گاهی محجور می‌گردد که در هریک از این موارد برای وی از طرف شارع احکامی تشریع شده است.^۳

بازی

بازی فعالیتی خودجوش، ارادی و اختیاری، لذت بخش و انعطاف پذیر است، که شامل ترکیبی از فعالیت‌های جسمی، اشیاء، نمادها و روابط بین فردی می‌شود. معمولاً سازمان نیافته است. و اغلب بازی برای بازی انجام می‌شود بدین معنی که فرایند مهم است نه هدف. بازی مجموعه‌ای از حرکات و فعالیت‌های جسمی و ذهنی است که موجب شادی، سرزندگی، لذت، و ارتباط با دیگران می‌شود. بازی و تفریح یکی از نیازهای اساسی و طبیعی دوران کودکی است زیرا بازی حس کنجکاوی و قوای باطنی کودک را شکوفا کرده و باعث خلاقیت و پرورش جسمی و روحی او می‌شود. پرداختن به بازی و نقش موثر آن در پرورش و رشد کودک از نظر مکتب اسلام و روانشناسی مورد توجه و تاکید بوده و هست.^۴ مسائل کوچک و بزرگ بی‌شماری از آزار اذیت بچه‌های قلدر گرفته تا امتحانات و تکالیف سخت مدرسه و حتی نیش حشرات می‌توانند موجب استرس بچه‌ها باشد در مقابل؛ چیزی که موجب دور شدن استرس از آنها می‌شود بازی است که مقابله با استرس تنها یکی از فواید بی‌شمار بازی است.

^۱ ویکی پدیا

^۲ معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، جلد ۳، ص ۳۱۷، ۱۳۷۱ ه. ش.

^۳ ویکی پدیا

^۴ صادقی، حسن، نیازهای کودکان دبستانی، قم: آستان مهر ۱۳۹۶ ه. ش.

کودک از طریق بازی دنیای اطرافش را می‌شناسد همچنین بازی با تقویت نیروی تخیل کودک موجب ارتقای مهارت‌های زبانی و ذهنی کودک می‌گردد. کودکان به وسیله بازی احساسات نهفته خود را کشف می‌کنند بازی بهترین روش برای یادگیری مهارت‌های ارتباط با هم سالان است. از طریق بازی، کودک نحوه مشارکت با همسالان، رعایت نوبت، صبور بودن و مفاهیم عدالت و انصاف را می‌آموزد. متخصصان و روانشناسان بسیاری از مشکلات روحی و روانی کودکان زیر ۱۲ سال را از طریق بازی حل می‌کنند، زیرا بازی مهم‌ترین بخش از مراحل رشد احساسی کودک است.^۱

تعریف بازی های رایانه ای

بازی های رایانه ای ویژگی هایی دارند که آن ها را از منظر بازیکنان جذاب می سازند. مهم ترین ویژگی بازی های رایانه ای، عبارت از تعاملی بودن، داستانی بودن، قابلیت راهبری دیگری، بیرونی سازی خود و کسب تجربه های جدید می باشند. در حال حاضر، در کشور ما بخش زیادی از اوقات فراغت دانش آموزان که در ساعات خارج از مدرسه هستند، صرف بازی های رایانه ای می شود. نتایج نشان داد که امروزه بازیهای رایانه ای نه تنها ابزاری برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح شده اند؛ بلکه به یکی از بزرگترین صنایع فناوری ارتباطات و اطلاعات تبدیل شده است. صنعتی که در دو دهه اخیر تأثیرات شگرفی بر سخت افزارها و نرم افزارهای مورد استفاده در سرتاسر جهان به جای گذاشته است و به سبب گسترش دامنه تأثیر رسانه های جمعی، ماهواره، اینترنت و سایر فناوریهای اطلاع رسانی جامعه اطلاعاتی، امروزه بعد جهانی پیدا کرده و منحصر به کشور یا کشورهای خاصی نمی شود. این بازیها که به عنوان محبوبترین سرگرمی نوجوانان لقب گرفته اند.

لزوم تعامل و نیاز به بازی

بر اساس مطالعات روانشناختی، دوران کودکی، سنگ بنای رشد و تربیت کودک در ابعاد مختلف شخصیتی و زیستی وی به شمار می‌آید. کودکان علاوه بر نیاز به محبت و شخصیت و حس استقلال به بسیاری موارد دیگر، نیاز به تعاملات اجتماعی و بازی دارند، تحرکات بدنی،

^۱ شاپیر، لاورنس و رابین اسپراگ، *راه کارهای ساده برای کاهش استرس در کودکان*، ترجمه آرزو شاکری و زهره فرخ تبار، اصفهان نشر نوشته ۱۳۹۳. ه ش .

پایبندی به اصول و عقاید فرهنگی از عواملی است که موجب تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی می شود. کودک در تماس با همسالان و انجام بازیهای متنوع و آشنایی با قواعد و مقررات بازیها بسیاری از اصول و ارزشها و مفاهیم فرهنگی و اجتماعی جامعه خویش را می آموزد و به انسانی که در انجام شیوه های رفتاری جامعه ماهر شده است، خود را نمایان میکند که نتیجه این امر اجتماعی شدن است. در فرایند انجام بازیهای رایانه ای از آنجایی که روابط کودک به صفحات دیجیتال محدود خواهد شد و این به معنای محرومیت از برخورد و در تعامل بودن با دیگران بوده و موجب اختلالاتی در فرایند اجتماعی شدن می شود، این بازیها از نظر ماهیت و ساختار انعطاف پذیر، مجازی و برگشت پذیر بوده و یک هویت تصنعی را در بازیکن ایجاد میکند. به این شکل که با آزادی عملی که دارد میتواند موقعیت ها را دستکاری کند و هر بار یک شخصیت در بازی برای خود ایجاد کرده و نقشهای متفاوتی را بازی کند. بازیکن تحت تاثیر این فضا دیگر به سادگی نمی تواند در وضعیتهای واقعی مختلف زندگی، موقعیت خود را متناسب با شرایط حاضر تغییر دهد و رفتارهای نامناسب مانند عصبانیت و خشونت از خود بروز میدهد. از آنجایی که اغلب بازیهای رایانه ای وارداتی هستند محتوای آنها با فرهنگ و ارزشهای پذیرفته شده در جامعه ما هماهنگی ندارد. پوشش نامناسب، ترویج روابط میان جنس مخالف و مانند آن باعث کشمکش میان معیارهای اخلاقی شکل گرفته در کودک و رفتاری متضاد با آن شده و همین موجب تعارض فرهنگی میشود. در پی آن این خطر وجود دارد که کودک درگیر بی هویتی و پوچگرایی شود. امروزه از صنعت بازی و سرگرمی برای تلقین افکار شیطانی و عقاید انحرافی با به نمایش گذاشتن برخی نمادهای شیطانی مانند مدل های تک چشم در بعضی بازیهای رایانه ای استفاده می کنند و همین امر باعث دور شدن کودک از اعتقادات شده و با رواج نظرات انحرافی، بنیان خانواده و جامعه را از هم گسسته میکنند. استفاده بی رویه کودکان به این بازیها موجب میشود بیشتر زمان خود را اختصاص به بازیها دهند و در نتیجه حجم مطالعه و کیفیت درس خواندن و آموزش پایین آمده و افت تحصیلی اتفاق خواهد افتاد.^۱

آسیبهای روانی و شناختی

بازیهای رایانه ای به منظور جلب کودکان و بالابردن فروش و پرکردن بازارهای جهانی، گرایش زیادی به ساخت بازیهای سرشار از صحنه های خشونت آمیز و مرگبار هستند. این سبک از بازیها در حال حاضر جزء پرطرفدارترین سبکها هستند. بررسی در عملکرد ذهن و مغز

^۱ حسینی، سید محمد؛ خانی، فرزانه، نقش و اثر جرمزای بازیهای رایانه ای بر کودکان، نشریه رهیافت پیشگیری، شماره ۱۰ صفحات: از ۷۳ تا ۹۸، تابستان ۱۳۹۹ ه. ش.

هنگام پردازش موضوعات دارای جنبه های هیجانی یا احساسی حاکی از آن است که از یک طرف بسیاری از ابعاد استدلال و تفکر انسان تحت تاثیر هیجانات قرار دارد و یادگیری یک فرایند وابسته به هیجان است. بنابراین برای توسعه مهارت های استدلال باید زمینه های هیجانی برانگیزاننده ایجاد شود.

از طرف دیگر آگاهی و استدلال، به کنترل و مدیریت حالات هیجانی کمک م یکنند. شناختها و پردازشهای معیوب از باز یهای رایانه ای موجب اختلالات رفتاری و عاطفی در کودکان شده و منجر به فرایند فردزدایی می شود. به طوری که کودک تحت تأثیر هیجان بازی خود را فراموش میکند و به طور عمیق در بازی فرو می رود و به پیرامون خود توجهی نمیکند. این عملکرد می تواند منجر به اختلالات هیجانی، اضطرابی، سلوک، بی توجهی و حواس پرتی شود. بازیهای رایانه ای با منزوی ساختن کودک باعث میشود او در فعالیتهای سازنده و مشترک با گروه همسالان مشارکت نداشته باشد.

ایجاد توهم های فکری یکی دیگر از نتایج آسیب زای برخی بازی های رایانه ای است. به دلیل سن کم و درک پایین تجزیه و تحلیل موقعیت ها، این توهم زایی در کودکان بیشتر ظاهر میشود. از مهمترین آسیب های رفتاری بازیهای رایانه ای گرایشهای تکانشی و پرخاشگری بوده که در نتیجه انجام برخی بازیهای خشونت بار شکل می گیرد که بحثها و نگرانی هایی را در پی داشته است. پرخاشگری یک واکنش رفتاری است نسبت به آسیبی که از طرف فرد آسیب زننده سر میزند. تاکنون چندین پژوهش به حوزه خشونت در باز یهای رایانه ای پرداخته است که با دو روش آزمایشی و غیر آزمایشی اثرات اینگونه بازیها را بر ادراک احساسات و رفتار کاربران تحلیل کرده اند و اغلب به این نتیجه رسیده اند که بازیهای خشونت بار بر رفتار پرخاشگرانه و برانگیختگی فیزیولوژی تأثیر میگذارد.^۱

نتیجه گیری

بازی، اغلب فعالیتی اختیاری با هدف سرگرمی و لذت بردن است که بر چند نکته شامل اختیاری یا داوطلبانه بودن، محدودیت های زمانی و مکانی، قواعد بازی، هدفمند بودن، احساس تنش و لذت، آگاهی از تفاوت با زندگی معمولی تأکید دارد. با این حال، بازی های رایانه ای ویژگی هایی دارند که آن ها را از منظر بازیکنان جذاب می سازند. مهم ترین ویژگی بازی های بازی های رایانه ای، عبارت از تعاملی بودن، داستانی بودن، قابلیت راهبری دیگری، بیرونی سازی خود و کسب تجربه های جدید می باشند. در حال حاضر، در کشور ما بخش زیادی از

^۱ حسینی، سید محمد؛ خانی، فرزانه، نقش و اثر جرمزای بازیهای رایانهای بر کودکان، نشریه رهیافت پیشگیری، شماره ۱۰ صفحات: از ۷۳ تا ۹۸، تابستان ۱۳۹۹ ه. ش.

اوقات فراغت کودکان که در ساعات خارج از مدرسه هستند، صرف بازی های رایانه ای می شود. امروزه بازیهای رایانه ای نه تنها ابزاری برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح شده اند؛ بلکه به یکی از بزرگترین صنایع فناوری ارتباطات و اطلاعات تبدیل شده است. صنعتی که در دو دهه اخیر تأثیرات شگرفی بر سخت افزارها و نرم افزارهای مورد استفاده در سرتاسر جهان به جای گذاشته است و به سبب گسترش دامنه تأثیر رسانه های جمعی، ماهواره، اینترنت و سایر فناوریهای اطلاع رسانی جامعه اطلاعاتی، امروزه بعد جهانی پیدا کرده و منحصر به کشور یا کشورهای خاصی نمی شود. این بازیها که به عنوان محبوبترین سرگرمی نوجوانان لقب گرفته اند.

به نظر میرسد که بازیهای رایانه ای ارتباط منفی با وضعیت سلامت روانی نوجوانان داشته و تأثیر مستقیمی بر میزان رفتارهای پرخطرانه، اضطراب افسردگی، گوشه گیری، و انزوا در نوجوانان که به این بازیها میپردازند دارد. البته تأثیر بازیهای رایانه ای بر سلامت روانی افراد و شدت اهمیت آن وابسته به عوامل مانند درجه و شدت خشونت در بازیهای رایانه ای، توانایی بیننده در تشخیص و تمیزدنیای خیالی بازی و دنیای واقعی، توانایی او در مهار تمایلات و انگیزه های خود، چارچوب ارزشی که نوجوان در آن رشد کرده است یا هماکنون در آن زندگی میکند و نیز ارزشهایی که در متن محتوای بازی نهفته است بستگی دارد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. آنسلمو، ساندرا، رشد دوره اولیه کودکی، پیش از تولد تا هشت سالگی، ترجمه علی آخشینی، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۷۹ ه. ش.
۳. انوری فرهنگ بزرگ سخن، جلد ۲، ص ۹۸، تهران: نشر سخن، ۱۳۸۳ ه. ش.
۴. اخلاق عالی، سعید، رابطه میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر شیراز، پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره ۳۱، صص ۶۷-۷۸، ۱۳۹۸ ه. ش.
۵. بی بی عشرت زمانی، مژده مهاجری، نگار السادات طباطبای، آسیب‌های ناشی از اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای خشن بر کودکان ۵-۷ ساله شهر شیراز: مطالعه تلفیقی، پژوهش در علوم توانبخشی، ۱۳۹۸ ه. ش.
۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، چاپخانه احمدی، ۱۳۸۶ ه. ش.
۷. پریسا گلزار و افسانه یآوری، بررسی نقش هیازی در رشد شخصیت و خلاقیت کودک، سال اول، شماره ۲، فصلنامه علمی تخصصی کودک و خانواده، ۱۴۰۱ ه. ش.
۸. حسینی، سید محمد؛ خانی، فرزانه، نقش و اثر جرمزای بازیهای رایانه‌ای بر کودکان، نشریه رهیافت پیشگیری، شماره ۱۰ صفحات: از ۷۳ تا ۹۸، تابستان ۱۳۹۹ ه. ش.
۹. دهخدا، لغت نامه دهخدا، جلد ۱، ص ۳۷۴، تهران، نشر روزنه، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۹۰ ه. ش.
۱۰. رضا نژاد، حسن علی؛ رحیمی، مسعود؛ "بررسی تاثیر بازی های کامپیوتری بر خشونت کودکان در شهر شیراز"؛ مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره: ۶، شماره: ۵۹، ۱۴۰۲ ه. ش.
۱۱. رفیعی پورحمید، کفاشی طیبه، تاثیر بازیهای رایانه‌ای بر ابعاد رفتاری کودکان و نوجوانان، صص ۷۷-۷۸، مشهد: میوفر ۱۳۹۵ ه. ش.
۱۲. رجبی محمد علی، سرگرمی و بازی، تهران: انتشارات پشتیبان، ص ۲۸، ۱۳۹۸ ه. ش.
۱۳. زمانی، بی بی عشرت؛ عابدینی، یاسمین، الگوی ساختاری تأثیر سبک های فرزندپروری و اعتیاد به بازی رایانه‌ای بر عملکرد تحصیلی در دانش آموزان پسر، رویکردهای نوین آموزشی، سال هشتم، شماره ۱۸، ۱۳۹۲-۱۳۹۳ ه. ش.
۱۴. شاپیر، لاورنس و رابین اسپراگ، راه کارهای ساده برای کاهش استرس در کودکان، ترجمه آرزو شاکری و زهره فرخ تبار، اصفهان نشر نوشته ۱۳۹۳ ه. ش.
۱۵. شهیکی، مسعود؛ یاسالاری فرد، عبدالجلیل؛ علیشاهی، محمدحسین؛ صبور حال، احمد، بازیهای رایانه‌ای و تاثیر آن بر هویت دانش آموزان؛ پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، ۱۴۰۲ ه. ش.
۱۶. صادقی، حسن، نیازهای کودکان دبستانی، قم: آستان مهر ۱۳۹۶ ه. ش.
۱۷. فضل الهی، سیف اله و ملکی توانا، منصوره، آثار سوء تربیتی بازی های رایانه‌ای بر کودکان از دیدگاه مربیان پرورشی ناحیه ۲ استان قم، فصلنامه اسلام و پژوهش های تربیتی، سال سوم، شماره دوم، پاییز و زمستان، صص ۱۴۴-۱۳۹۰، ۱۳۹۵ ه. ش.
۱۸. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، جلد ۳، ص ۳۱۷، ۱۳۷۱ ه. ش.

۱۹. وندر زندن جیمز ، *روان شناسی رشد ۱ و ۲* ، مترجم : دکتر حمزه گنجی، ناشر: نشر ساوالان، چاپ ششم ،
ویرایش دوم، تابستان ۱۳۸۹، ه.ش.

۲۰. سایت : ویکی پدیا

۲۱. سایت : حوزه نت

۲۲. سایت : بیتوته

۲۳. سایت : رشد مگ

۲۴. سایت بارو شاپ