



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ محاسن و معایب بازی های رایانه ای را بشناسند.
- ◀ توصیه های لازم در به کارگیری صحیح بازی های رایانه ای را به کار برند.

بازی های رایانه ای و عوارض آن را بیشتر بشناسیم

بازی با سلامت روح و روان

مقدمه

بازی رایانه ای، تبلت و موبایل امروزه در بیشتر خانواده ها راه یافته و خانواده ها هم گهگاهی بدون توجه به عواقب سوء آن یا شاید هم با آگاهی به عواقب آن و تنها به برای جلوگیری از نق زدن فرزندشان اجازه این بازی ها را در هر ساعت و هر مکانی می دهند. این بازی ها به دلیل داشتن جذابیت های ناشی از تصاویر متنوع و گیرا، گرافیک بالا، هیجان زیاد و راحتی استفاده از آن، به سرعت جای خود را در میان کودکان و نوجوانان باز کرده و جایگزین بازی های با هیاهوی کودکانه و دسته جمعی شده است.

دامنه گستردگی استفاده از این پدیده به اندازه ای است که کمتر کودک و نوجوانی را می توان یافت که از این بازی ها بی بهره باشد، این گونه بازی ها هم محاسنی دارد و هم می تواند پیامدهایی چون آسیب های جسمی



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ محمد رضا رجبعلی

بهورزخانه بهداشت شینقر
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

◀ ستاره رجبعلی

بهورزخانه بهداشت شینقر
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

◀ طیبه سپهری اهرمی

مدیر مرکز آموزش بهورزی تنگستان
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

◀ سمیه باصری

کارشناس نظارت بر مواد غذایی آرایشی و بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

روانی برای استفاده‌کننده بازی و هم آسیب‌های روانی خانواده را به دنبال داشته باشد.

معایب استفاده طولانی بازی‌های رایانه‌ای و غیراستاندارد

اثرات مخرب بازی‌های رایانه‌ای غیراستاندارد و استفاده بیش از حد این بازی‌ها بیشمارند، به عنوان مثال با جایگزینی بازی‌های الکترونیکی و رایانه‌ای روحیه جمع‌گرایی به سرعت ضعیف شده و به سست شدن روابط خانوادگی، بی‌حوصلگی و بیقراری در کودکان و نوجوانان انجامیده است. معایب استفاده مداوم از بازی‌های رایانه، تبلت و موبایل را می‌توان در دو بعد مهم سلامتی طبقه‌بندی کرد:

۱. آسیب‌های جسمانی

◀ **آسیب چشمی:** چشمان فرد به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه نمایش رایانه به شدت تحت فشار نور قرار می‌گیرد و دچار عوارض می‌شود. مشاهدات نشان داده است که نوجوانان چنان غرق بازی می‌شوند که توجه نمی‌کنند تا چه حد از لحاظ بینایی و ذهنی بر خود فشار می‌آورند. هنگام بازی رایانه‌ای تمرکز روی صفحه رایانه و وسایل الکترونیکی به شکل مداوم و پیاپی است که این امر باعث تحریک پذیری سیستم عصبی شده و در ادامه فرد را دچار مشکلاتی از جمله تاری دید، پرش پلک، عدم تطابق، ضعف توان بینایی و خستگی چشم می‌کند.

◀ **آسیب ستون فقرات:** بازی‌های رایانه‌ای پرتحرک با مدت زمان زیاد باعث بروز بیماری‌های استخوانی و عصبی در ناحیه دست‌ها و بازوها، ستون فقرات و استخوان بندی فرد می‌شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف‌ها و مچ دست از دیگر عوارض کار ثابت و طولانی مدت با رایانه، تبلت و موبایل است.

◀ **آسیب پوستی:** پوست فرد در معرض مداوم اشعه‌هایی قرار می‌گیرد که از صفحه رایانه پخش می‌شود.

◀ **چاقی:** از دیگر عوارض جسمانی که به دنبال استفاده بیش از حد رایانه و برنامه‌های آن به وجود می‌آید، چاق شدن کودکان و نوجوانان به علت کم‌تحرکی در مقابل این دستگاه است. همه حرکت و جنبش بدن در هنگام بازی، به انگشتان دست خلاصه می‌شود و دیگر اعضای بدن بی‌حرکت

می‌مانند، که این بی‌تحرکی باعث جمع شدن چربی‌ها در بدن و در نهایت چاقی می‌شود.

۲. آسیب‌های روانی، رفتاری

◀ **اعتیاد (Addiction):** اعتیاد یعنی میل شدید به چیزی به طوری که عدم استفاده نکردن یا کاهش استفاده از آن فرد را دچار نشانه‌های ناخوشایندی کند که به آن نشانه‌های ترک گویند. این حالت‌ها اغلب خودکار و بدون تفکر و اندیشه است. بیشتر افراد فکر می‌کنند، اعتیاد تنها وابستگی به مواد مخدر است. اما باید بدانیم که وابستگی به هر چیز دیگر به غیر از مواد نیز اعتیاد محسوب می‌شود. این رفتار با تأثیر روی سیستم اعصاب مرکزی موجب تغییر در رفتار شخص مانند: سرخوشی، کیف، خشم، عصبانیت، اختلال در خلق و خوی مانند اضطراب، افسردگی و اختلال در قضاوت و شعور مانند فراموشی و بی‌توجهی می‌شود. یکی از خطرناک‌ترین اثرات منفی بازی‌های رایانه‌ای «اعتیاد» به این بازی‌هاست که بیش از هر چیز کودکان و به‌ویژه نوجوانان را تهدید می‌کند. این تهدید آن قدر جدی است که گاه منجر به مرگ می‌شود.

◀ **تقویت حس پرخاشگری:** مهم‌ترین ویژگی بازی‌های رایانه‌ای، حالت جنگجویانه بیش‌تر آن‌هاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی، با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد.

«خشونت» مهم‌ترین محرکه‌ای است که در طراحی جدیدترین و جذاب‌ترین بازی‌های رایانه‌ای به حد افراط از آن استفاده می‌شود. استمرار بازی‌های رایانه‌ای، نوجوان را پرخاشگر و ستیزه‌جو می‌سازد و او تلاش می‌کند خواست‌هایش را با بهره‌گیری از الگوهای بازی با زور و تهاجم به دست آورد. این دسته از بازی‌ها به تدریج باعث افزایش هیجان‌پذیری به شکلی نامناسب در افراد می‌شود، به طوری که پس از مدتی برای این که فرد در هر موقعیت واکنش مناسب نشان دهد، نیاز به سطح محرک بالاتری دارد.

هیجان مستمر ناشی از بازی‌های ستیزه‌جویانه در کودک و نوجوان باعث ترشح زیاد هورمون «اپی‌نفرین» و «نوراپی‌نفرین» می‌شود که بر سیستم اعصاب مرکزی تأثیر گذاشته و مشکل پرخاشگری، بی‌تحملی و تنش‌های عصبی بروز می‌کند.

◀ **انزواطلبی:** بازی‌های رایانه‌ای، به گونه‌ای افراد را با خود

همراه می‌کنند که گذشت زمان را به هیچ وجه درک نمی‌کنند و وقتی به خود می‌آیند که ساعت‌های زیادی از وقت‌شان صرف این بازی‌ها شده است. به عبارت دیگر، حاضر نیستند رایانه را به خاطر این بازی‌ها رها کرده، به دنبال فعالیت‌های نشاط آور و اجتماعی تری بروند. لذا کودکانی که به طور مداوم با این بازی‌ها درگیرند، درونگرا می‌شوند و در جامعه، منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می‌شوند. روحیه انزواطلبی باعث می‌شود کودک از گروه همسالان جدا شود که این خود سرآغازی برای بروز ناهنجاری‌های دیگر است.

◀ **تنبیل شدن ذهن کودکان و نوجوانان:** بازی‌های رایانه‌ای سبب صدمات مغزی طولانی مدت می‌شود. این بازی‌ها فقط قسمت‌هایی از مغز را که به بینایی و حرکت اختصاص دارد تحریک کرده، به تکامل نواحی دیگر مغز کمک نمی‌کنند. کودکانی که ساعت‌های زیادی به بازی اختصاص می‌دهند، «لوب پیشانی» مغزشان تکامل پیدا نمی‌کند. لوب پیشانی نقش بسزایی در تکامل حافظه، احساس و یادگیری دارد. افرادی که لوب پیشانی آن‌ها تکامل پیدا نمی‌کند، بیشتر مستعد انجام اعمال خشونت‌آمیزند و کمتر توانایی کنترل رفتارشان را دارند.

◀ **پیامد منفی در روابط خانوادگی:** در دوره کنونی که زندگی‌ها به سوی ماشینی شدن پیش می‌رود، خودبه‌خود، روابط عاطفی رنگ باخته و در کنار هم بودن خانواده کم‌تر شده است. در چنین وضعی، بسیاری از مردم از وجود تلویزیون به عنوان جعبه جادویی که باعث سردی روابط خانوادگی شده است، یاد می‌کنند؛ درحالی که جعبه‌های جادویی دیگری با جاذبه سحرآمیزتری با نام‌های رایانه، تبلت و موبایل نیز به زندگی ماشینی ما وارد شده و دشواری‌ها را دوچندان کرده است.

◀ **افت تحصیلی:** به دلیل جاذبه مسحورکننده این بازی‌ها، نوجوانان وقت بسیاری را صرف آن می‌کنند و در واقع با مصرف انرژی عصبی و روانی خویش و با چشمان و ذهنی خسته به بستر می‌روند و گاه، صبح زودتر از وقت معمولی بیدار می‌شوند تا پیش از مدرسه نیز اندکی بازی کنند. بی‌تردید این علاقه سبب افت تحصیلی خواهد شد.

◀ **افزایش استرس و اضطراب:** هیجان زیاد باعث انقباض پیوسته عضلات شده و کودک و نوجوان را دچار عوارضی همچون ضعف اعصاب با بروز تیک‌های عصبی، جویدن گوشه لب و ناخن و قفل شدن دندان‌ها می‌کند. همچنین افزایش استرس، اضطراب و پریشان حالی نتیجه پیامد ضعف اعصاب آن‌ها خواهد بود که در نهایت موجب تغییرات فشار خون و تعداد ضربان قلب هم می‌شود.

محاسن بازی‌های رایانه‌ای

استفاده صحیح از بازی‌های رایانه‌ای استاندارد می‌تواند بر رفتارهای فردی و اجتماعی کودکان تأثیر مثبت هم داشته باشد. بازی‌های استاندارد و بومی می‌تواند در تکامل شخصیت و رفتار، پرورش استعدادها، ایجاد خلاقیت، پرورش تمرکز و دقت، افزایش بهره‌های هوشی، تقویت ذوق هنری و انتقال فرهنگ و... تأثیرگذار باشند. از جمله:

۱. برخی از بازی‌های رایانه‌ای به فرزندان این امکان را می‌دهد تا تصاویر یا داستان‌هایی را خلق کنند یا این که آنان را با تاریخ، جغرافیا و... آشنا و علاقمند می‌کند.

۲. بازی‌های استاندارد به فرزندان کمک می‌کند تا بسیاری از مهارت‌های زندگی را با خود تمرین کنند.

۳. برخی از بازی‌های استاندارد به کودکان و نوجوانان مبتلا به بیماری‌هایی چون «فلج مغزی» یا «نارسایی در تشخیص واژه‌ها» کمک می‌کند.

۴. فرزندان بدون کثیف کردن لباس‌ها و اطراف می‌توانند با استفاده از بازی‌ها و نرم افزارهای استاندارد به راحتی نقاشی

بکشند و رنگ‌ها را عوض کنند.

۵. برخی از بازی‌های استاندارد، مفاهیم و مبانی ریاضیات را با کمک شکل‌ها به کودک آموزش می‌دهد.

پیشنهادهایی برای بهورزان گرامی جهت آموزش والدین

محروم کردن فرزندان از انجام بازی‌های رایانه‌ای چندان راهکار مناسبی نیست و با توجه به حس کنجکاوی کودکان و نوجوانان جلوگیری از این امر توصیه نمی‌شود، اما می‌توان با اجرای تمهیدات مناسب، زمینه استفاده از بازی‌های استاندارد را به شکل برنامه‌ریزی شده در اختیار فرزند قرارداد، تا علاوه بر تجربه، به تکامل شخصیت و رفتار، پرورش استعداد، خلاقیت، تمرکز و دقت، بهره‌های هوشی و ذوق هنری کودکان نیز توجه کرد، اما اجازه ندهیم که این گونه بازی‌ها جایگزین بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیاهوی کودکان و تضعیف روابط والدین با فرزندان شده و روابط خانواده را متزلزل کند.

لذا موارد ذیل به منظور بهره‌گیری شما به‌روزان گرامی و انتقال به والدین تاکید می‌شود:

۱. در ابتدای امر والدین باید خودشان با رایانه، وسایل الکترونیکی و طریقه استفاده از آنان و تا حدی با بازی‌های موجود در این وسایل و نحوه عملکردشان آشنا باشند و بدانند که هر بازی برای چه سنی مناسب است. تا بتوانند وظیفه نظارت و اجرای بازی‌ها را فراهم کنند.

۲. والدین باید معیارهای استفاده از بازی‌های رایانه‌ای را برای فرزندانشان تبیین کنند و به آنان بگویند که مجاز به استفاده از چه بازی‌هایی هستند.

۳. والدین باید خودشان درصد خرید بازی‌های مناسب سن فرزندانشان با نظر کارشناسان برآیند و در زمان خرید همراه با فرزندشان باشند و قبل از فرزندانشان والدین بازی را مرور کنند.

۴. والدین باید به فرزندانشان بیاموزند که از رایانه نیز مانند دیگر وسایل زندگی باید در حد متعادل و معین استفاده کرد و معایب استفاده از این بازی‌ها را با زبان قابل فهم برای فرزندانشان خود تفهیم کنند. لذا برای بازی کردن کودکان و نوجوانان با رایانه زمان‌های مشخصی تعیین کنند و در صورت اتمام وقت، کار با رایانه را تعطیل کنند. شاید برای دفعات اول آنان کمی مقاومت نشان دهند، اما به مرور زمان به نظم استفاده از رایانه عادت می‌کنند.

۵. والدین زمان بیشتری برای همراهی و بازی غیرالکترونیکی به کودک و نوجوان خویش اختصاص دهند. هر قدر وقت‌گذاری و ارتباط صحیح بین فرزندانشان و والدین بیشتر باشد، زمینه استفاده از بازی‌های الکترونیکی نیز کمتر فراهم می‌شود.

۶. والدین تفریحات سالم همچون کوهپیمایی، راهپیمایی، رفتن به باشگاه‌ها و میدانی ورزشی، انجام بازی‌های پر جنب و جوش و مورد علاقه کودکان را جایگزین بازی‌های رایانه‌ای فرزندانشان خود بکنند.

۷. از قرار دادن رایانه در اتاق کودک خودداری شود.

۸. والدین تمهیداتی بیندیشند که خود نیز به نحوی از رایانه برای انجام امور مختلف استفاده کنند تا فرزندانشان این گونه نپندارند که رایانه تنها وسیله برای بازی آنان است. اگر در طول شبانه روز، ساعاتی رایانه در اختیار والدین باشد، به همین میزان وسوسه فرزندانشان برای استفاده از آن کمتر می‌شود.

۹. در صورت استفاده فرزندانشان از بازی‌های رایانه‌ای به والدین

پیشنهاد می‌شود به جهت پرورش خلاقیت و نوآوری بچه‌ها توسط بازی‌های رایانه‌ای، از بازی‌های فکری و معمایی استاندارد استفاده کنند. بازی‌هایی که بیشتر سلول‌های مغزی را به کار وادار و فکرآنان را درگیر کند.

۱۰. بهتر است که والدین به مدتی، هر چند کوتاه، با کودکان و نوجوانان در انجام بازی‌هایشان همراه شوند و در مورد بازی‌های رایانه‌ای با آنان به بحث و تبادل نظر بپردازند. بازی‌های دسته جمعی اعضای خانواده می‌تواند به گرمی روابط آنان و ایجاد رقابت سالم در میان‌شان کمک کند.

۱۱. در کنار استفاده از رایانه، فرزندانشان را به تحرک و ورزش تشویق کرد و خود والدین نیز با آن‌ها به ورزش بپردازند تا علاوه بر استراحت از چاقی و مشکلات اسکلتی، چشمی و پوستی جلوگیری شود.

منابع

۱. صادقیان، غفت (۱۳۸۴) تأثیر کامپیوتر و اینترنت بر کودکان و نوجوانان. مجله الکترونیکی نما. شماره چهارم دوره چهارم. مرداد ۱۳۸۴.
۲. راهنمای انتخاب اسباب بازی تألیف محمدرضا مطهری.
۳. پی‌آمدهای بازی‌های رایانه‌ای بر کودکان و نوجوانان، پارسا، نیره، صفحه ۱۴
۴. اسداللهی، سعید رضا، بازی‌های رایانه‌ای، مریبان نسل فردا، مجله ره آورد نور، شماره ۱۳، ۱۳۸۴.
۵. منطقی، مرتضی، بررسی پیامدهای بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی، تهران، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۸۰
۶. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، معاونت پژوهش و آموزش، دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی، پیامدهای فرهنگی اسباب بازی، چاپ سوم، تهران، موسسه فرهنگ و دانش، ۱۳۸۰

7. Anderson, A and Dill, Caren(2000.April). Jurnal of Personality and Sociaty Psychology.Vol78. No. 4.

8.http://farzand.net/article/507-a-parents-guide-to-computer-games5