

نقش بازی‌های رایانه‌ای در سلامت روان دانش‌آموزان

علی جوکار^۱، سیدسهراب حسینی^۲، محمد جواد افخمی^۳، محمدرضا رزمجو^۴، علیرضا رزم جو^۵

^۱ دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره دانشگاه فرهنگیان مطهری شیراز (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی رشته آموزش الهیات دانشگاه فرهنگیان مطهری شیراز

^۳ دانشجوی کارشناسی رشته آموزش الهیات دانشگاه فرهنگیان مطهری شیراز

^۴ دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان مطهری شیراز

^۵ دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری شیراز

چکیده

بازی از جمله سرگرمی‌های لذت بخش برای نوجوانان به حساب می‌آید که در این میان بازی‌های رایانه‌ای به دلیل جذابیت، نوجوانان را به خود جذب می‌کنند. استقبال و جذابیت زیاد بازی‌های رایانه‌ای توسط این دوره سنی باعث شده تا بررسی پیامدهای آن بر ابعاد مختلف سلامت همیشه موضوعی بحث برانگیز باشد. نوجوانان هنگام بازی ساعت‌ها مشغول آن می‌شوند و بازی‌های رایانه‌ای آن‌ها را از عالم واقعیت به عالم تخیلات فرو می‌برد. هدف ما در این مقاله بررسی پژوهش‌های انجام شده در این زمینه و تعبیر یافته‌های آن‌ها در مورد تاثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان نوجوانان دوره متوسطه اول می‌باشد که روش پژوهش تجزیه و تحلیل کتابخانه‌ای و مروری و برای جمع‌آوری اطلاعات به مقالات، کتب و اسناد معتبر علمی مراجعه شده است. بعد از توضیح مفاهیم متغیرها، کاکرد و ویژگی‌های مثبت و منفی این بازی و اثرات آن بر سلامت روان نوجوانان بیان شده است که می‌توانیم بگوییم بازی‌های رایانه‌ای علاوه بر جذابیت و دسترسی آسان که در مواردی موجب پیشرفت تحصیلی نوجوانان می‌شود اما نقش آن بر سلامت روان کودکان موضوعی انکارپذیر نیست.

واژه‌های کلیدی: بازی‌های رایانه‌ای، سلامت روان، نوجوانان

مقدمه

نوجوانی دوره حساس در زندگی هر فرد می‌باشد که تغییرات فیزیولوژیک، عاطفی و شناختی رخ می‌دهد که فرد را برای عهده‌دار شدن نقش‌های مختلف در آینده آماده می‌کند. گاهی تجربه این دوران بدون آگاهی باعث ایجاد احساس ترس، هیجان و استرس می‌شود (هیزمی و همکاران، ۱۳۹۵). اصطلاح سلامت روان در اصل متعلق به گلدبرگ، معادل با بهزیستی روانی است که معنای آن حالتی از آسایش است که در آن فرد خود را توانمند و با استعداد می‌بیند، با تنش‌های موجود در زندگی کنار آمده و در اجتماع مشارکت دارند (توحیدی و همکاران، ۱۳۹۷). امروزه یکی از تفریحات کودکان و نوجوانان، استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و تبلت و کنسول‌های بازی است. بازی‌های رایانه‌ای که در قلب تحولات تکنولوژیک دهه‌های پایانی قرن بیستم ظهور یافتند و با جاذبه‌های فراوان خود توجه طیف کثیری از کاربران رسانه‌های جدید را جلب کردند امروزه به رقیب پر قدرت رسانه‌های پر مصرف گذشته تبدیل شده‌اند و استفاده از آنها در صدر فعالیت‌های فراغتی اکثر کاربران به ویژه نوجوانان، قرار گرفته است. پیدایش این پدیده جدید موجی از نوپدها و نگرانی‌ها را به دنبال داشته است؛ در حالی که برخی بشارت‌گشایی‌های جدید و خلاق را برای نوجوانان داده‌اند و این بازی‌ها را مقدمه‌ای برای آشنایی بیشتر با رایانه، افزایش مهارت‌های هماهنگی چشم، دست و سر و سامان بخشیدن به اوقات فراغت نوجوانان می‌دانند (فورقانی و علیزاده، ۱۳۸۷).

عنایتی و بینات (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر گرگان به این نتیجه رسیدند که بازی‌های رایانه‌ای بر وضعیت جسمانی دانش‌آموزان موثر است، ولی تاثیری بر اضطراب و اختلالات خواب، میزان افسردگی، اختلال در کنش اجتماعی و در کل سلامت روانی دانش‌آموزان ندارد. همچنین، در مقایسه ویژگی‌های جمعیت شناختی، بین وضعیت جسمانی، اضطراب، و اختلال خواب و سلامت روان دانش‌آموزان دختر و پسر معنادار بوده، ولی بر اساس پایه تحصیلی دانش‌آموزان، تفاوت معناداری بدست نیامده. صفاریان همدانی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان رابطه میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نتیجه گرفتند که بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی تاثیر دارد. لذا، ضروری است، والدین بر میزان استفاده و نوع بازی‌های رایانه‌ای توسط فرزندان دقت بیشتری داشته باشند. شبیری و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش‌آموزان به این یافته رسیدند که دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پرداختند از نظر سطح سلامت روانی در همه ابعاد در شرایط بهتری نسبت به دانش‌آموزانی که کم یا زیاد به بازی می‌پردازند. آنچه در این تحقیق برای ما ضرورت داشته و باعث شده که به این موضوع بپردازیم جاذبه و علاقه‌ای است که این بازی‌ها در نوجوانان به وجود آورده است و آن‌ها را مجذوب و شیفته خود کرده است. این جاذبه به قدری زیاد است که بعضی اوقات دانش‌آموزان شاید ساعت‌ها پای رایانه‌هایشان بنشینند و بازی کنند و یا بعضی از اوقات زودتر از وقت معمول از خواب بیدار شده و تا پیش از رفتن به مدرسه کمی به بازی بپردازند. بازی‌های رایانه‌ای امروزی شگفت‌انگیزتر از بازی‌های سنتی قدیمی است و نوجوانان امروزی با عرصه‌های جهانی مواجه شده‌اند که مرزهای فیزیکی و جغرافیایی کشورها و فرهنگ آن‌ها را درنوردیده است و فرهنگ جهانی رسانه‌ها برای آن‌ها یک قدرت متحدساز و نوعی آموزش فرهنگی شده است. هدف پژوهش بررسی تاثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره متوسطه اول است.

بازی‌های رایانه‌ای

بازی رایانه‌ای نمونه‌ای بارز از بازی ویدیویی است که روی رایانه‌های شخصی انجام می‌شود. به عبارت دیگر به هر نوع بازی گرافیکی یا متنی که با رایانه انجام شود بازی رایانه‌ای گویند. البته بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای به دلیل تولید تصویر متحرک با قابلیت نمایش روی صفحه تلویزیون یا نمایشگر رایانه بازی ویدیویی هم محسوب می‌شوند. بازی‌های رایانه‌ای نرم افزارهایی

هنری هستند که از ترکیب چند رسانه‌ای‌ها و امکانات شبکه برای استفاده هوشمندانه بازیکن طراحی شده‌اند تا بازیکن بتواند تجربه‌ای هدفمند در محیط مجازی داشته باشد (سعید پور، ۱۳۹۸).

سلامت روان یا بهداشت روان

سلامت روان یا بهداشت روانی زمینه تخصصی در محدوده روانپزشکی و روانشناسی است و هدف آن، ایجاد سلامت روان به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی، کنترل عوامل موثر در بروز بیماری‌های روانی تشخیص زود رس بیماری‌های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری‌های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری رابطه صحیح انسانی است. پس، بهداشت روانی عملی است برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیشامدهای زندگی. به عبارت دیگر بهداشت روانی یا روانپزشکی پیشگیر، به کلیه روش‌ها و تدابیری گفته می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌رود. اصول اساسی بهداشت روانی عبارتند از:

۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران

۲- شناخت محدودیت‌ها در افراد دیگر

۳- دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است

۴- آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود او است

۵- شناسایی نیازها و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌شوند.

هدف اصلی بهداشت روانی تامین سلامت فکر و روان افراد جامعه است. برای رسیدن به این هدف به نیروی انسانی فعال و کاردان همکاری سازمان‌های دولتی برنامه‌ریزی بودجه برای ایجاد و گسترش سازمان‌های روانپزشکی و بالاخره آموزش بهداشت همگانی در سطح جامعه نیاز داریم (شاملو، ۱۳۸۵).

عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان

در طی زندگی عواملی وجود دارند که تاثیر بسزایی بر سلامت روان افراد می‌گذارند برخی از این عوامل عبارتند از:

عوامل محیطی: عدم داشتن خواب کافی، تغذیه نامناسب، فرایندهای عاطفی آسیب‌زا

عوامل اجتماعی-فرهنگی: تبعیض نژادی، جنگ و جنایت، پیش‌داوری، مشکلات اقتصادی

عوامل فیزیولوژیک: فعل و انفعالات شیمیایی در مغز، آسیب‌های مغزی

ساختار خانوادگی ناسازگار: خانواده‌های بی‌کفایت، خانواده‌های از هم پاشیده، خانواده‌های ضد اجتماعی، آسیب‌های روانی اولیه الگوی بد خانوادگی: فقدان رابطه والد-کودک، طرد کردن فرزندان، فزون‌حمایت‌گری و محرومیت‌های عاطفی، خودمختاری بیش از حد کودکان، خواسته‌های غیر واقعی والدین، فقدان انضباط، کمبود ارتباط (باقری، ۱۳۹۹).

علائم مختل کننده سلامت روان

هیچ آزمایش فیزیکی یا اسکنی وجود ندارد که به طور قابل اعتماد نشان دهد فرد به بیماری روانی مبتلا شده است یا خیر. با این حال، افراد باید به دنبال علائم زیر به عنوان علائم احتمالی اختلال سلامت روان باشند:

- کناره‌گیری از دوستان، خانواده و همکاران
 - اجتناب از فعالیت‌هایی که معمولاً از آن‌ها لذت می‌برند
 - خواب به مدت خیلی زیاد یا کم
 - خوردن زیاد یا خیلی کم
 - احساس ناامیدی
 - داشتن انرژی کم به طور مداوم
 - استفاده از مواد تغییر دهنده خلق و خو از جمله: الکل و نیکوتین به طور مکرر
 - نمایش احساسات منفی
 - گیج بودن
 - عدم توانایی در انجام کارهای روزمره مانند: رفتن به محل کار یا پختن یک وعده غذایی
 - داشتن افکار یا خاطرات مداوم که مرتباً ظاهر می‌شوند
 - داشتن افکاری برای آسیب رساندن به خود یا دیگران
 - شنیدن صدا
- . تجربه توهم (باقری، ۱۳۹۹).

تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای قدمتی نزدیک به چهل سال دارد، یعنی زمانی که دستگاه‌های بسیار بزرگ بخش اعظم محاسبه را انجام می‌دادند پیدایش ریز رایانه‌ها در سال‌های واپسین دهه ۱۹۵۰ امکان برقراری ارتباط دو سویه را به آسانی فراهم آورد. از آن پس، برنامه نویسی رایانه‌ها به جای استفاده از کارت‌های منگنه از صفحه کلید انجام شد. قدیمی‌ترین بازی‌های رایانه‌ای بخشی از برنامه‌هایی بود که دانشجویان مشتاق موسسه فناوری ماساچوست ابداع کرده‌اند. اولین بازی رایانه‌ای، به نام جنگ فضایی که بعدها به بازی شهاب سنگ تبدیل شد و به کلوپ‌ها راه یافت، پیامد نخستین آزمایش‌ها در برنامه نویسی رایانه‌ای بود.

به دنبال افزایش دسترسی پژوهشگران دانشگاهی به رایانه‌ها در دهه ۱۹۶۰ بازی‌های رایانه‌ای دیگر ابداع شد. برخی از این بازی‌ها شکل رایانه‌ای شده بازی‌های رایج در همان زمان، مانند شطرنج و طراحی بازی‌های دیگر، به صورتی بود که اغلب مضمونی ماجراجویانه داشت و هدف آن اجرا روی رایانه بود. در دهه ۱۹۷۰، بازی‌های رایانه‌ای از انحصار پژوهش‌های دانشگاهی بیرون آمد و به کلوپ‌های بازی راه یافت. بدین سان شمار بیشتری از افراد توانستند به آنها دسترسی پیدا کنند. با آغاز دهه ۱۹۸۰ نرم افزارهای مربوط به این بازی‌ها به صنعتی عمده تبدیل شدند (کیا و همکاران، ۱۳۹۷). و در نخستین سال‌های دهه

۱۹۹۰ تولیدکنندگان اصلی آن‌ها کشورهایی مانند آمریکا و ژاپن که خود تولید کننده کنسول‌های بازی هستند و با جذب میلیاردها دلار سرمایه، هر ساله بر اهمیت و ثبات بازار بازی‌های ویدیویی می‌افزاید. شرکت‌هایی بزرگ با سرمایه‌هایی چند میلیارد دلاری همانند بخش سرگرمی‌های کامپیوتری سونی، استودیوهای مایکروسافت، نینتندو، سگا، اکتیویژن بلیزارد، نمکو باندای، الکترونیک آرتز، کونامی، یوبی سافت، اسکوترانیکس به ترتیب ثروتمندترین شرکت‌های تولید و ارائه دهنده بازی‌های ویدیویی هستند. بنابراین می‌توان گفت تحولات سخت افزاری و نرم افزاری بازی‌های رایانه‌ای طی سال‌های اخیر شتاب بیشتری گرفته و بازی‌های کنونی را از بازی‌های پیشین به شدت متفاوت کرده است؛ به طوری که بازی‌های طراحی شده از امکانات پیشرفته و قابل توجهی برخوردارند. هرچند افکار عمومی به مثابه ابزاری سرگرم کننده به این بازی‌ها نگاه می‌کنند اما در حقیقت این گونه نیست. تا قبل از انقلاب اسلامی ایران و تاثیر شگرف آن بر بیداری جهان اسلام و با توجه به احساس تهدید آمریکا از سوی بلوک شرق و نظام فکری کمونیسم بسیاری از این بازی‌ها بر پایه مبارزه قهرمانان آمریکایی با کمونیست‌ها و شکست دادن آنان صورت می‌گرفت. بخش دیگری هم بر مبنای قهرمان سازی آمریکایی در رویارویی با نازی‌ها و فاشیست‌ها دور می‌زد. البته در این باره می‌توان به بازی‌های جهت دار سیاسی بسیاری از جمله بازگشت به قلعه و لفن اشتاین، شاهین سیاه، تیم شمشیر بازان، اسلحه‌ای به نام مودم، نبرد هنگ کوما، منطقه کشتار و مانند آن اشاره کرد که همه در جهت قهرمان سازی و ارائه چهره‌ای اسطوره‌ای از سربازان آمریکایی در مبارزه با نازی‌ها ساخته و پرداخته شده است. نسل اول بازی‌ها در واقع پدر بازی‌های جدید هستند بازی‌هایی که آمریکا در آن‌ها علیه حکومت‌های ضد استکباری به طور مستقیم لشکرکشی کرده و کار را یک سره می‌کند (انواری، ۱۳۹۵).

کاربردهای مختلف بازی‌های رایانه‌ای

اگر جنگ نرم را تصرف ذهن و فکر بدانیم، غرب سعی دارد با به کارگیری قابلیت‌های موجود در بازی‌های رایانه‌ای اذهان کودکان، نوجوانان و جوانان را تصرف کند؛ جامعه آمریکایی و سبک زندگی غربی را سبک برتر و آرمانی معرفی کند و این دیدگاه‌ها در حوزه‌های سیاسی امنیتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و ... تحقق می‌پذیرد.

۱. کاربردهای فرهنگی بازی‌های رایانه‌ای

بخش زیادی از کاربرد بازی‌های رایانه‌ای برای غرب کاربردهای فرهنگی است. جهان این بازی مملو از موجودات، مخوف و خرافی مانند جادوگران، اشباح و ارواح خبیثه است. موضوعات مذهبی مانند بهشت و دوزخ یا شیاطین و فرشتگان نیز در این بازی‌ها دست مایه قرار می‌گیرند و در کنار عناصر خرافی به کار گرفته می‌شوند تا به عنوان خرافه در ذهن مخاطب تثبیت بشوند. تثبیت مفاهیم معنوی در ذهن مخاطب به شکل خرافه دقیقاً هدف و آرمان فرهنگ غرب است. غرب دیدگاه خود برتر بینانه نسبت به دیگر فرهنگ‌ها برای خود قائل است و برای همین در پی ترویج فرهنگ‌های خود میان فرهنگ‌های دیگر است. بازی‌های رایانه‌ای ابزار مناسبی برای القای این ارزش‌ها به شکل ناخودآگاه در ذهن مخاطب است.

۲. کاربرد سیاسی و امنیتی بازی‌های رایانه‌ای

فضای مسلط اکثریت قریب به اتفاق بازی‌های جهان در فضای گفتمان غرب ساخته می‌شود و بنیادهای آن براساس پذیرش سلطه آمریکا بر جهان استوار است. اکثر بازی‌ها در مواجهه با پدیده اسلام صرفاً به نشانه‌های ناخودآگاه در گوشه و کنار فضاهای طراحی شده بازی‌ها اکتفا نمی‌کنند. اسلام در ذیل همان گفتمان قرار می‌گیرد که غرب با همه ابعادش به آن پایبند است. یعنی ترویج اسلام به شکل یک ایدئولوژی خطرناک و تهدید آمیز و یا به عبارتی دیگر ترویج اسلام هراسی و یا اسلام ستیزی همان‌طور که ساموئل هانتینگتون نظریه پرداز غربی تصریح می‌دارد که مشکل ریشه‌ای غرب، بنیاد گرایی اسلامی

نیست بلکه مسئله اصلی خود اسلام است به عنوان تمدنی متفاوت که مردم آن به برتری فرهنگ خویش ایمان و باور دارند و هانتینگتون اسلام را به عنوان تهدید اصلی بعد از کمونیست می‌پندارد. در کل این ایده هانتینگتون عموماً به عنوان پارادایمی تلقی شده که قصد دارد دنیای پس از جنگ سرد را تبیین نماید. همچنین مفسران این ایده را راهنمای راهبردی و خط مشی عملی غرب به ویژه آمریکا برشمرده‌اند (نصیری حامد، ۱۳۸۹).

۳. کاربرد جاسوسی بازی‌های رایانه‌ای

اسناد منتشر شده توسط ادوارد اسنودن نشان می‌دهند که جاسوسان به بازی‌های آنلاین نفوذ کرده‌اند و کشور آمریکا سال‌هاست که از بازی‌های رایانه‌ای به عنوان جاسوس افزار استفاده می‌کند. بازی‌هایی همچون دنیای وارکرافت، در شکار تروریست‌ها، و مخفی در دید ساده، گواهی بر این ادعا هستند. در واقع طبق اسناد منتشر شده توسط اسنودن سازمان امنیت ملی آمریکا و انگلستان عملیات بزرگی طراحی کرده‌اند تا از میلیون‌ها نفر که این بازی‌های آنلاین را بازی می‌کنند جاسوسی کنند (اچرش، ۱۳۹۸).

ویژگی‌های مثبت بازی‌های رایانه‌ای

جذابیت، یکی از ویژگی‌های بازی‌های رایانه‌ای است که آن را از رسانه‌های دیگر متمایز می‌کند. اساسی‌ترین عنصر در جذابیت بخشیدن به بازی‌های رایانه‌ای پاداش‌های کوچک و مستمر است که یک اصل روانشناختی است. بر اساس این اصل یک پاداش کوچک به فرد به صورت زنجیره‌وار او را به سوی پاداش‌های بعدی هدایت می‌کند. به این ترتیب، بازی‌ها به صورت ترکیبی از مانع پاداش در آمده‌اند که بازیگر با عبور از هر مانع، یک پاداش کوچک دریافت می‌کند عوامل دیگری نیز در این جذابیت مؤثرند که از آن جمله می‌توان به یادگیری از طریق تجربه طراحی شده اشاره کرد در بازی‌های رایانه‌ای یادگیری بسیار بهتر از شیوه‌های دیگر انجام می‌شود. چگونگی برقراری ارتباط در ابزاری مانند سینما، رادیو و تلویزیون با بازی‌های رایانه‌ای بسیار متفاوت است. در حالت نخست به طور معمول - ارتباط یک سویه است ولی در بازی رایانه‌ای، گرافیک صدا و تعامل ابتکار سیر داستان، کنجکاو، پیچیدگی و تخیل، منطق، حافظه، بازتاب‌ها و مهارت‌های ریاضی چالش حل مسئله و تجسم از جمله جنبه‌های فنی روانی و فردی هستند که بازیگران را جذب این بازی‌ها می‌کنند. کار مستقل، مداومت در بازی لذت بردن از بازی مشارکت فعال تعامل مشارکتی ساختار، گروهی یادگیری رقابت یا همکاری گروهی و فرصت‌های برابر در بازی از جمله عواملی هستند که در فرد برای ادامه بازی انگیزه ایجاد میکنند روی هم رفته میتوان انجام اموری که در زندگی روزمره قادر به انجام آن نیستیم را یکی دیگر از دلایل جذابیت بازی‌های رایانه‌ای دانست؛ بازی‌های رایانه‌ای بدون اینکه به بازیگر آسیب برسانند فرصت تجربه اموری مانند استفاده از اسلحه رانندگی با سرعت بالا و انجام هر کار خطرناک دیگری را برای او فراهم می‌کنند. این رسانه در حال رشد و تأثیرگذار، با تنوع فناورانه و جذابیت‌های فوق العاده خود، شمار زیادی از کودکان و نوجوانان و حتی بزرگ سالان را در سراسر جهان به خود مشغول کرده است به همین دلیل است که بسیاری از کشورهای دنیا برنامه‌های دراز مدتی برای آن در نظر گرفته‌اند (نیازی و همکاران، ۱۳۹۷).

آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای

۱) پیامدهای فرهنگی بازی رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای به شوالیه‌های مجازی، قدرتمند و جذاب ناتوی فرهنگی و جنگ صلیبی غرب تبدیل شده‌اند که در حال تخریب و تغییر تاریخی ارزش‌ها و هنجارهای انقلاب اسلامی و جهان اسلام هستند. شوالیه‌های رایانه‌ای که در نبرد جنگ‌های

صلیبی قرن جدید بدون هیچ گونه حساسیتی تا عمق خانه هایمان نفوذ کرده و ما در بی خبری با آغوشی باز به استقبال آنها رفته‌ایم و حتی هزینه مالی حضورشان را نیز در حال پرداخت هستیم، چنان چه با رویکردی مدبرانه با این سربازان رایانه‌ای برخورد نکنیم، به زودی و در نسل آینده باید هزینه‌های گزاف و جبران ناپذیر معنوی را نیز پرداخت کنیم.

۲) آسیب‌های جسمانی

چشمان فرد به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه نمایش رایانه به شدت تحت فشار نور قرار می‌گیرد و دچار عوارض می‌گردد. 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. به دلیل این که کودک در یک وضعیت ثابت تا ساعت‌ها می‌نشیند ستون فقرات و استخوان بندی او دچار مشکل می‌شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف‌ها و مچ دست از دیگر عوارض کار نسبتاً ثابت و طولانی مدت با رایانه است. پوست فرد در معرض مداوم اشعه‌هایی قرار می‌گیرد که از صفحه رایانه پخش می‌شود. ایجاد تهوع و سرگیجه خصوصاً در کودکان و نوجوانانی که زمینه صرع دارند از دیگر عوارض بازی‌های رایانه‌ای است.

۳) آسیب‌های روانی - تربیتی

الف - تقویت حس پرخاشگری

برخی از بازی‌های رایانه‌ای که فاقد فاکتور خلاقیت بوده و تنها دارای جنبه‌های هیجانی هستند، در دراز مدت می‌توانند بصورت ناخود آگاه اثرات نامطلوبی را برای کاربر خود به همراه داشته باشند. اگر چه هیجان به عنوان نیاز طبیعی کودک و نوجوان متناسب با هر رده سنی جهت رشد و شکوفایی عاطفی و شخصیتی فرد ضروری است، اما پاسخ آن به شیوه‌های غیر معمول و خارج از محدوده طبیعی نتیجه معکوسی به دنبال خواهد داشت. این دسته از بازی‌ها با ساختار خشن آمیز خود، نه تنها نیاز هیجان کودک و نوجوان را تامین نمی‌کنند بلکه باعث افزایش هیجان پذیری به شکلی نامناسب در آن‌ها شده و پس از مدتی موجب افزایش نیاز نسبت به سطح محرک محیطی بالاتر جهت واکنش نشان دادن می‌شود. هیجان مستمر بر کودک و نوجوان میزان ترشح هورمون اپی نفرین و نوراپی نفرین مغز را افزایش داده و سیستم عصبی را مختل می‌کند و سپس به شکل پرخاشگری، بی‌تحملی و تنش‌های عصبی آشکار می‌شود. روان شناسان و صاحب نظران غرب نیز به تأثیر بازی‌های رایانه‌ای در ایجاد و بروز پرخاشگری اشاره می‌نمایند و در تحقیقات خود دریافته‌اند که این بازی‌ها می‌توانند در ایجاد رفتارهای ضد اجتماعی و ناسازگاری مؤثر باشند. نتایج بررسی‌های علمی مارک گریفینس (۱۹۹۷) نشان داد در میان بازی‌های رایانه‌ای خشن، از هر پنج بازی که برای کودکان شش سال و بالاتر مناسب تشخیص داده شده، در سه بازی به ازای کشتن یا صدمه زدن به کاراکتر رایانه‌ای امتیاز کسب می‌شود. مهم‌ترین مشخصه بازی‌های رایانه‌ای حالت جنگی اکثر آنهاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد، استمرار چنین بازی‌هایی کودک را پرخاشگر و ستیزه جو بار می‌آورد. «خشونت» مهم‌ترین محرکه‌ای است که در طراحی جدیدترین و جذاب ترین بازی‌های کامپیوتری به حد افراط از آن استفاده می‌شود. چهره‌های معروف هالیوود که در فرهنگ ما انسان‌ها ضد ارزش و غیر اخلاقی هستند، در این بازی‌ها به صورت قهرمان‌های شکست ناپذیر جلوه نمایی می‌کنند.

ب- انزوا طلبی

کودکانی که به طور مداوم با این بازی‌ها درگیرند درونگرا می‌شوند، در جامعه منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می‌گردند. روحیه انزوا طلبی باعث می‌شود که کودک از گروه همسالان جدا شود که این خود سرآغازی برای بروز ناهنجاری‌های دیگر است.

ج- بی نظمی و خود محوری

ایراد دیگر بازی‌های رایانه‌ای این است که این بازی‌ها نظم و برنامه خاصی ندارند و کودک و نوجوان هر زمان که اراده کنند مشغول بازی می‌شوند. همین ویژگی بی نظمی را به کودک و نوجوان می‌آموزد در این بازی‌ها شکست یا پیروزی مفهومی ندارد در نتیجه آنها خود محوری را نیز می‌آموزند.

۴) تنبیل شدن ذهن

در این بازی‌ها به دلیل این که کودک و نوجوان با ساختنی‌ها و برنامه‌های دیگران به بازی می‌پردازد و کمتر قدرت دخل و تصرف در آنها پیدا می‌کند اعتماد به نفس او در برابر ساختنی‌ها و پیشرفت دیگران متزلزل می‌شود. تصور بیشتر خانواده‌ها این است که در بازی‌های رایانه‌ای فرد در بازی مداخله فکری مداوم دارد؛ اما این مداخله، فکری نیست بلکه این بازی‌ها سلول‌های مغزی را گول می‌زنند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می‌دهند. ما هر چه در این مسیر حرکت کنیم و بازی‌ها را گسترش دهیم انسان‌هایی را تحویل جامعه خواهیم داد که سر خورده، افسرده، غیر متحرک و غیر سازنده هستند و خود اتکایی آنها بسیار کم خواهد بود و ابتکار عمل نخواهند داشت. در حالی که برای جامعه نیاز به انسان‌هایی، خلاق مبتکر و متفکر داریم.

۵) تأثیر منفی در روابط خانوادگی

با توجه به این که زندگی در کشور ما نیز به طرف ماشینی شدن پیش می‌رود و در بعضی خانواده‌ها زن و مرد شاغل هستند و یا بعضی از مردان بیش از یک شغل دارند خود به خود روابط عاطفی و در کنار هم بودن خانواده کمتر شده و عده زیادی از این وضع و وجود تلویزیون به عنوان جعبه جادویی که باعث سرد شدن روابط خانوادگی شده ناراضی هستند و حالا نیز جعبه جادویی دیگری یا جاذبه‌ی سحر آمیز تری به نام رایانه اضافه بر این وضعیت شده و مشکلات را دو چندان کرده است.

۶) افت تحصیلی

به دلیل جاذبه مسحور کننده‌ای که این بازی‌ها دارند بچه‌ها وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن می‌کنند. حتی بعضی از کودکان، صبح زودتر از وقت معمول بیدار می‌شوند تا قبل از مدرسه کمی بازی کنند و وقت‌های تلف شده را هم بدین صورت جبران می‌کنند.

۷) 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 (عفتی، ۱۳۹۴).

تأثیر بازی‌های رایانه بر سلامت روان

اکثر پژوهش‌ها در رابطه با بازی‌های ویدیویی و مبتنی بر کامپیوتر در رابطه با مطالعات روان‌شناختی و رفتار کودک متمرکز شده است (Squire, 2003). در مطالعات روان‌شناختی نتایج تحقیقات نشان داده است که بازی‌های کامپیوتری می‌توانند منجر به بهبود هماهنگی بین عملکرد چشم و دست‌ها پویا بصری افتراق شنوایی و مهارت فضایی شوند (Iisi and Wolford, 2002). در رابطه با رفتار کودک، شواهد نشان می‌دهد که بازی‌های خشن ممکن است منجر به افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز در کودکان شود (Funk, 2001). در سال ۱۹۸۰ محققان شروع به ارزیابی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای - ویدیویی، در حوزه‌های گوناگون شامل سلامتی، هماهنگی چشم و دست، عملکرد مدرسه و آسیب‌شناسی روانی کردند نتایج اولیه ارایه شده در یک کنفرانس حمایت شده به وسیله آثاری در سال ۱۹۸۳ بر جنبه‌های مثبت پرداختن به آنها تأکید داشت. به عقیده برخی از پژوهشگران یکی از اثرات مثبت بازی‌های رایانه‌ای دست‌یابی بازیگر به نوعی احساس ارزشمندی شخصی مناسب است که به دنبال مهارت خودآنگیخته وی در بازی به وجود می‌آید همچنین برخی یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده از بازی‌ها سبب افزایش رشد ذهنی شده و به تعامل اجتماعی کمک می‌کند. علاوه بر موارد ذکر شده بازی‌های رایانه‌ای را می‌توان به صورت ابزارهای کمک آموزشی در اختلالات شناختی و ادراکی - حرکتی خاص به کار برد (Ganter, 2004).

هر چند تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که بازی‌های رایانه‌ای خشن احساسات پرخاشگرانه و برانگیختگی فیزیولوژیکی را افزایش می‌دهند ولی در مقابل نیز تحقیقاتی وجود دارند که این نتایج را تأیید نکردند. تحقیق در مورد اثرات روانی اجتماعی و جسمانی بازی‌های رایانه‌ای از جمله بروز حالت‌های خشم، پرخاشگری و برانگیختگی فیزیولوژیکی در کودکان و نوجوانان که مخاطب‌های اصلی این گونه بازی‌ها هستند، روان‌شناسان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت را در نحوه برخورد با این پدیده یاری می‌رساند و سبب برنامه‌ریزی صحیح و دقیق در این عرصه می‌گردد (جدیدیان و همکاران، ۲۰۱۲). کودکانی که بازی‌های کامپیوتری و الکترونیکی را انجام می‌دهند ممکن است دچار انواع وضعیت بدنی پایدار و دشوار همراه با اختلالات عضلانی اسکلتی گردند. مسایل فیزیکی استفاده گسترده از بازی‌ها می‌تواند به طیف گسترده‌ای از اثرات سوء بر کودکان در حال رشد از جمله تغییرات بینایی، عصبی و فیزیکی منجر شود (Gillespie, 2002). در بعد روانی نیز به نظر می‌رسد که بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی با وضعیت سلامت روانی نوجوانان داشته و تأثیر مستقیمی بر میزان رفتارهای پرخاشگرانه، اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری و انزوا در نوجوانانی که به آن می‌پردازند، دارد. البته تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روانی افراد و شدت و اهمیت آن وابسته به عواملی مانند درجه و شدت خشونت در بازی‌های رایانه‌ای توانایی بیننده در تشخیص و تمیز دنیای خیالی بازی و دنیای واقعی توانایی او در مهار تمایلات و انگیزه‌های خود چارچوب ارزشی که نوجوان در آن رشد کرده است یا هم‌اکنون در آن زندگی می‌کند و نیز ارزش‌هایی که در متن و محتوای بازی نهفته است بستگی دارد (Shamloo, 2014).

نتیجه‌گیری

بازی‌های رایانه‌ای شامل هر نوع بازی‌های گرافیکی هستند که بر روی رایانه نصب می‌شوند. جذابیت، از عامل‌های مهم در گرایش نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای است. دریافت پاداش‌های کوچک با گذر از هر مرحله از عنصر‌های اساسی در ایجاد جذابیت است که حتی بزرگسالان را هم به خود مشغول کرده است. سلامت روان یا همان بهداشت روانی شامل اصولی مانند احترام فرد به خود و دیگران، شناخت محدودیت‌ها در افراد دیگر و ... می‌باشد که هدف آن تأمین سلامت فکری و روان افراد جامعه می‌باشد. عوامل بسیاری در مختل کردن سلامت روان نوجوانان نقش دارد مانند روابط خانوادگی یا سبک‌های نادرست

آن‌ها، عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی و فیزیولوژیک که باعث آسیب زدن به روان می‌شود. بر اساس مطالعات روان‌شناختی از تاثیرات مثبت بازی‌های رایانه‌ای می‌توان به بهبود عملکرد چشم و دست‌ها، ایجاد نوعی احساس ارزشمندی شخصی و ابزارهای کمک آموزشی در اختلالات شناختی اشاره کرد. اما در مقابل ویژگی‌ها و تاثیرات مثبت استفاده نادرست و بی‌رویه، آسیب‌هایی را بر ابعاد مختلف زندگی نوجوانان بر جای دارد از جمله این آسیب‌ها، آسیب‌های اجتماعی، پیامدهای فرهنگی، و آسیب‌های روانی می‌باشد. بازی‌های رایانه‌ای فاقد خلاقیت بوده و تنها جنبه هیجانی دارند که باعث شده خشونت در این بازی‌ها به حد زیادی استفاده می‌شود زیرا ایجاد هیجان مداوم در نوجوانان و افزایش ترشح هورمون‌های اپی نفرین و نوراپی نفرین سیستم عصبی مختل می‌شود و نوجوان به پرخاشگری می‌پردازد. از دیگر آسیب‌های روانی ای بازی‌ها می‌توان به انزوا طلبی یا همان گوشه‌گیری که علاقه‌ای به بازی با همسالان ندارد، تنبل شدن ذهن افت تحصیلی یا حتی افزایش استرس و اضطراب اشاره کرد. تاثیر منفی که این بازی می‌تواند در روابط نوجوان با خانواده ایجاد کند این است که در بعضی خانواده‌ها به دلیل شاغل بودن زن و مرد روابط عاطفی و در کنار هم بودن افراد خانواده کمتر شده و در نتیجه نوجوان بیشترین زمان اوقات فراغت را پشت رایانه می‌گذراند که رفته رفته باعث کم‌رنگی رابطه میان خانواده و حتی بروز رفتارهای نامناسب با اعضای خانواده می‌شود.



منابع

- انواری، محمد رضا (۱۳۹۵). بازی های رایانه ای، رسانه ای خاموش برای اهداف سیاسی آمریکا. فصلنامه دین و رسانه، شماره ۷.
- انواری، محمد رضا (۱۳۹۵). بنیان های نظری بازی های رایانه ای. فصلنامه علمی پژوهشی اسلام و مطالعات اجتماعی. (۱)۴، ۱۱۵-۱۴۲.
- اچرش، شیدا (۱۳۹۸). تحلیل و بررسی کاربردهای بازی های رایانه ای. نشریه پویا در آموزش علوم انسانی دانشگاه فرهنگیان. (۱۶)۴، ۲۷-۴۰.
- باقری، ملیکا (۱۳۹۹). سلامت روان چیست؟ معرفی، تاریخچه، علائم و ارتقا بهداشت روان.
- <https://moshavet.com/mag/what-is-mental-health/>
- توحیدی، افسانه؛ قربی، مرضیه و پویا منش، جعفر (۱۳۹۷). اثر بخشی کلازدرمانی بر ابعاد سلامت روان نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست. مجله مطالعات ناتوانی، دوره ۸ شاملو، سعید (۱۳۵۰). بهداشت روانی، تهران: رشد.
- شبییری، سید محمد؛ عرب نوذری، فاطمه؛ کوهی، الهام؛ میبودی، حسین؛ لیلپور، نرگس و رشیدی، سحر (۱۳۹۵). بازی های رایانه ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش آموزان. نشریه روان پرستاری، (۴)۴.
- صفریان همدانی، سعید؛ عبداللهی، محبوبه؛ دایی زاده، حسین و بیات، یعقوب (۱۳۹۲). رابطه میزان استفاده از بازی های رایانه ای با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، (۳)۳، ۲۰-۵.
- عنایتی، ترانه و بینات، کلثوم (۱۳۹۵). تاثیر بازی های رایانه ای بر سلامت روان دانش آموزان دوره متوسطه شهر گرگان. فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، (۱)۷، ۳۷-۲۳.
- عفتی، محسن (۱۳۹۴). تاثیر بازی های رایانه ای بر رفتار اجتماعی. همایش ملی آموزش ابتدایی.
- فرقانی، محمد مهدی و علیزاده، عبدالرحمن (۱۳۸۷). بررسی میزان استفاده جوانان از بازی های رایانه ای و عوامل موثر بر آن. فصلنامه علوم اجتماعی، (۳۸، ۳۹)۱۴، ۲۹-۱.
- کیا، علی اصغر؛ نقیب السادات، سید رضا و یمینی فیروز، مینا (۱۳۹۷). نقش بازی های رایانه ای در آموزش زبان بیگانه. فصلنامه رسانه، (۱)۲۹، ۱۴۵-۱۶۹.
- نیازی، محسن؛ شفایی مقدم، الهام و حسن زاده، زهرا (۱۳۹۷). رابطه اعتیاد به بازی های رایانه ای و انزوان طلبی نوجوانان؛ مطالعه موردی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان کاشان در سال ۱۳۹۵. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، (۱)۱۲، ۸۵-۱۰۸.
- هیزمی، هاله؛ اله وردی پور، حمید و صفاییان، عبدالرسول (۱۳۹۵). استرس و پیشگویی کننده های سلامت روان در نوجوانان ایرانی. طلوع بهداشت، (۳)۱۵، ۷۸-۹۱.

