



بازی‌های رایانه‌ای و سلامت کودکان و نوجوانان

جمال بیگی

دانشیار، گروه حقوق جزا و جرم‌شناسی، مرکز تحقیقات حقوق، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

(نویسنده مسئول)

jamalbeigi@iau-maragheh.ac.ir

هاشم رحمتی

دانشجوی کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

dhbbskjvfsk@gmail.com

اباذر صدیقی

دانشجوی کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

Abazar557@gmail.com

ندا اوجاچی

دبیر، آموزش و پرورش ناحیه ۴، تبریز، ایران

nedaajaghi10@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: هم‌زمان با رشد فن‌آوری و ورود بازی‌های رایانه‌ای به مرزوبوم ما این بازی‌ها به دلیل داشتن جذابیت‌های ناشی از تصاویر متنوع و گیرا، گرافیک بالا، هیجانانگیز و راحت استفاده از آن، به سرعت جای خود را در میان کودکان و نوجوانان باز کرده است. دامنه و گستردگی استفاده از این پدیده به اندازه‌ای است که کمتر کودک و نوجوانی را می‌توان یافت که از بازی‌های رایانه‌ای بی‌بهره مانده باشد. بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان بخش مهمی از زندگی روزمره کودکان، واقعیت انکارناپذیری هست.

روش تحقیق: در این مطالعه روش تحقیق به صورت توصیفی-تحلیلی است و جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از کتاب‌ها، مقاله‌ها، منابع الکترونیکی و پایگاه‌های اینترنتی صورت پذیرفته است که در آن به بررسی فرآیند تکنولوژی ارتباطات، مزایا، معایب و تهدیدهای بازی‌های رایانه‌ای در حوزه سلامت پرداخته می‌شود.

یافته‌ها: اثرات منفی بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان زمانی خود را نشان می‌دهد که زیاده‌روی و افراط صورت بگیرد. یکی از تأثیرات منفی این بازی‌ها در صورت زیاده‌روی، منزوی شدن کودکان است. بسیاری از کودکان به‌تنهایی و در تنهایی بازی می‌کنند.

نتیجه‌گیری: بازی‌های رایانه‌ای دارای تأثیرات مثبت و منفی هست که نتایج نشان می‌دهد پیامدهای منفی شامل آن دسته از اثرات بر تمام ابعاد وجودی انسان که در نهایت منجر به آسیب‌های جسمانی، روانی، افت و عقب رفت، ناکامی، عدم موفقیت و احساس بی‌انگیزه بودن، ناکارآمدی و موارد مشابه می‌شود. تأثیرات مثبت شامل آن دسته از اثرات بر تمام ابعاد وجودی انسان که در نهایت موجب رشد و پرورش، سلامتی جسمانی، بهداشت روانی، پیشرفت، موفقیت و موارد مشابه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: بازی رایانه‌ای، سلامت روانی، استرس، اضطراب، کودک، نوجوان



مقدمه

امروزه بازی‌های رایانه‌ای جزء جدایی‌ناپذیری زندگی کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان تبدیل شده است. رایانه‌ها که امروز تقریباً در بیش‌تر شئون زندگی انسان‌ها راه‌یافته‌اند مثل دیگر ساخته‌های دست بشر، مانند دوروی سکه هستند که بکروی آن، استفاده درست و مفید برای سرعت بخشی، دقت در کارها و کمک به پیشرفت امور است و روی دیگر آن، استفاده‌های نادرست و نابجا است که گاه باعث آسیب‌های فراوانی را برای استفاده‌کننده در پی دارد. در عصر رایانه و دیجیتال چیزی که کودکان و نوجوانان را شیفته و جذب خود کرده است که به آن «بازی‌های رایانه‌ای» می‌گویند. فن‌آوری و پیشرفت کیفی بازی‌های رایانه‌ای باعث شده است تا در مدت‌زمان کوتاهی، در سراسر کره خاکی و همچنین در کشور ایران، رواج گسترده‌ای داشته باشد. این بازی‌ها، با بهره‌گیری از تصاویر پرتحرک و صداهاى مهیج، دنیایی از هیجان را به انسان‌های تشنه جنب‌وجوش ارزانی داشته و قدرت جاذبه و کشش زیاد بازی‌های رایانه‌ای روح و جسم کودکان و نوجوانان را برده‌وار، مطیع خود می‌سازد و به دنیایی از تخیلات می‌برد که خود را محور و قهرمان اصلی ماجرا می‌پندارند. این بازی‌ها با ترفندهای گوناگون چنان تأثیری بر افکار و اعصاب فرد می‌گذارند که خود فرد نیز جزئی از این مجموعه ماشینی می‌شود. بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان یک پدیده اجتماعی در کنار سایر رسانه‌های صوتی و تصویری در دنیای امروز به دلیل رشد چشمگیر فن‌آوری‌های ارتباطی، طی سال‌های اخیر با کشش و جاذبه‌ای حیرت‌انگیز، عمده‌ترین مخاطبان خود را از میان کودکان و نوجوانان انتخاب می‌کند و نه تنها بخش قابل توجهی از اوقات فراغت این قشر را به خود اختصاص داده بلکه به نظر می‌رسد حتی اوقاتی را که آنان باید به انجام تکالیف درسی یا حضور در جمع خانواده اختصاص دهند نیز پوشش داده است.

به همین جهت متخصصان و سازندگان بازی‌های رایانه‌ای بر آن شدند که با در نظر گرفتن اهدافی فراتر از سرگرمی طراحی بکنند که آن‌ها را بازی‌های جدی نامیده‌اند که هدف اصلی آن سرگرمی نیست. هدف آن‌ها آموزش، یادگیری، پژوهش، مدیریت، برنامه‌ریزی و ارتقا سلامت است. بازی‌های رایانه‌ای آموزشی سعی دارند از طریق تلفیق آموزش و سرگرمی، دانسته‌ها و مهارت‌های افراد را توسعه داده و از طریق اعمالی که فرد انجام می‌دهد، دریابد که او تا چه میزان به اهداف موردنظر خود دست‌یافته است؛ و این در حالی است که به سرگرم کردن افراد در بازی‌های رایانه‌ای بیشتر توجه می‌شود و شاید دانسته‌هایی که افراد از این طریق کسب می‌کنند در دنیای واقعی به کار آن‌ها نیاید. استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در آموزش فواید زیادی داشته که از جمله آن‌ها می‌توان به افزایش خلاقیت، توجه، تمرکز، قدرت تخیلی، تقویت مهارت ذهنی و انگیزه عملکرد دانش‌آموزان اشاره کرد.

بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند اثرات روانی گوناگونی مثل ایجاد و رشد خلاقیت، کاهش اضطراب، افزایش قدرت تخیل و تخلیه هیجانی داشته باشند. مطالعات نشان داده‌اند که کودکانی که در خانواده‌های پرتنش زندگی می‌کنند معمولاً کودکانی مضطرب و پریشان بوده و از طریق بازی‌های رایانه‌ای کودکانه تخلیه روانی شده و به آرامش می‌رسند و سعی می‌کنند خود را از مشکلات و تنش‌های خانوادگی دور کنند. یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد که از مزایای آموزش بازی‌های ویدیویی در مورد مهارت‌های شناختی و همچنین مهارت‌های هیجانی در رابطه با جمعیت سالم بزرگسالان، به‌ویژه در بزرگسالان جوان را نشان می‌دهد.

با توجه به مباحث فوق سؤال اصلی پژوهش حاضر عبارت است: آیا میزان سلامت روانی در بازی‌های رایانه‌ای روی کودکان و نوجوانان تأثیر دارد؟

1. Serious games

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجانشرقی، مراغه، بلوار شهید درخشیمی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۳ - ۰۲۱۳۷۲۵۵۰۶-۹ داخلی ۳۳۶ و ۳۳۳



شبیری و نوذری، کوهی و لیلیا پور (۱۴۰۰)، بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش‌آموزان پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پرداختند از نظر سطح سلامت روانی در همه ابعاد (پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، حساسیت بین فردی، علائم جسمانی) در شرایط بسیار بهتری نسبت به دانش‌آموزانی که کم یا زیاد به بازی می‌پردازند قرار داشتند. با توجه به گسترش و محبوبیت این بازی‌ها در میان دانش‌آموزان باید نظارت بیشتری بر محتوای بازی‌هایی که در اختیار آنان قرار می‌گیرد انجام شود که در این زمینه نیاز به بهره‌گیری از تجارب کارشناسان علوم تربیتی و روانشناسی است. همچنین برنامه‌ریزی به جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌تواند از گسترش بی‌رویه این بازی‌ها جلوگیری نماید.

غلامی و کریم زاده (۱۳۹۰)، تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر خلاقیت و رابطه آن با سازگاری روانی دانش‌آموزان پرداختند. ابزار اندازه‌گیری پرسش‌نامه سازگاری دانش‌آموزان ابتدایی و آزمون خلاقیت تورنس، توانایی‌های آزمودنی‌ها را در ویژگی‌های سیالیت، اصلت، بسط و انعطاف‌پذیری می‌سنجد. هر دو آزمون از اعتبار و روایی کافی برخوردار هستند. نتایج این پژوهش نشان داد که بازی‌های رایانه‌ای در کاهش ابعاد اصلت و بسط دانش‌آموزان معنادار است. با مقایسه میانگین‌ها دریافتیم دانش‌آموزانی که بازی‌های رایانه‌ای را انجام می‌دادند در دو بُعد خلاقیت نمرات پایین‌تری نسبت به دانش‌آموزانی که بازی‌های رایانه‌ای را انجام نمی‌دادند برخوردار بودند.

فاضلی و همکاران (۱۳۹۹)، بررسی رابطه مدت‌زمان بازی‌های رایانه‌ای با اضطراب و افسردگی پرداختند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و اضطراب، افسردگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. تفاوت سه گروه نشان داد افرادی که زمان بیش‌تری به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهند، به‌طور معنی‌داری اضطراب و افسردگی بیش‌تری را نشان می‌دهند. در مطالعه حاضر افزایش ساعات بازی‌های رایانه‌ای با افزایش اضطراب و افسردگی همراه بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که والدین به‌منظور حفظ سلامت و بهداشت روانی و پیش‌گیری از میزان آسیب‌های روانی میزان بازی فرزندان خود را کنترل کنند و به آن‌ها در جهت برنامه‌ریزی صحیح برای استفاده از بازی‌های رایانه‌ای کمک کنند.

قیبطر و رشید (۱۳۹۸)، بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران پرداختند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پردازند و آن‌ها که زیاد به این بازی‌ها می‌پردازند، از نظر خصومت، جسمانی‌کردن و اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد و نیز بین دانش‌آموزانی که کم به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند و آن‌ها که زیاد به این بازی‌ها می‌پردازند از نظر خصومت تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج به‌دست‌آمده در بخش عملکرد تحصیلی نیز نشان داد که بین عملکرد تحصیلی سه گروه دانش‌آموز مورد تفاوت معناداری وجود ندارد.

شیرازی (۱۳۹۰)، بازی‌های کامپیوتری و سلامت روان کودکان و نوجوانان پرداخت. به نظر نمی‌رسد که ارتباط میان بازی‌های کامپیوتری و خشونت در کودکان و نوجوانان را بتوان تنها با یک عامل توجیه نمود و میان این بازی‌ها و رفتارهای منفی ارتباط علی یا آماری دیده نشده است. ارتباط میان بازی‌های کامپیوتری و رفتارهای نامناسب در این گروه سنی، کوچک‌تر از آن است که بتواند یک ارتباط مهم و پایه‌ای بالینی را مطرح نماید.

چون تانی (۲۰۲۰)، بازی‌ها و پاداش‌ها: مطالعه علم‌سنجی پاداش‌ها در بازی‌های آموزشی و جدی پرداختند. مجموعه داده از پایگاه داده‌های چکیده و استنادی Scopus با کتابخانه Bibliometrix R تجزیه و تحلیل شد. مجموعه داده به‌صورت دستی پاک شد تا فقط حاوی مقالات مرتبط و مقالات کنفرانس باشد. سپس داده‌ها برای مطابقت با موضوعات رایج طبقه‌بندی شدند. از اسناد باقیمانده، میزان سالانه تعداد نشریات ارائه‌شده و کشورهای مشارکت‌کننده نشان داده شده است. متداول‌ترین اصطلاحات از چکیده‌ها و کلیدواژه‌های تنظیم‌شده توسط نویسندگان ارائه‌شده است و یک شبکه هم‌زمان از همان داده‌ها ترسیم شده است.



نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که بیشترین موضوعات در این مجموعه داده‌ها گیمیفیکیشن^۱ (بازی‌سازی)، فعالیت بدنی، سلامت، طراحی بازی و یادگیری مبتنی بر بازی است.

چلو شیوه‌های (۲۰۱۵) به بررسی تأثیر بازی‌های کامپیوتری بر عملکرد خلاقانه و واکنش‌های هیجانی پرداخته است. در خلال چند دهه اخیر، تأثیرات بازی‌های کامپیوتری به‌عنوان یک موضوع پژوهشی مهم و نوظهور، توجه اکثر پژوهشگران را به خود جلب نموده است، باین‌حال اطلاعات اندکی در مورد تأثیر استفاده از بازی‌های کامپیوتری در شرایط خارج از مدرسه بر خلاقیت و هیجان موجود هست. مطالعه میان‌رشته‌ای حاضر به کمک طرح درون‌گروهی به بررسی تأثیر دو نوع مختلف بازی ویدئویی آنلاین (بازی‌های اکشن و بازی‌های غیر اکشن) بر عملکرد خلاقانه که بر اساس تکلیف ایده پردازشی موردسنجش قرار می‌گیرد و همچنین واکنش‌های هیجانی می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد بعد از انجام بازی‌های کامپیوتری اکشن، در مقایسه با بازی‌های غیر اکشن، آزمودنی‌ها نمره‌های بالاتری در مقیاس‌های ابتکار، شرح و بسط و انعطاف‌پذیری کسب کردند، اما این مسئله در مورد بارآوری (بهره‌وری) صادق نبود. افزون بر این، انجام هر دو نوع بازی در انگیزه روی‌آوری (خواهش یا اشتیاق) باعث ایجاد هیجان مثبت می‌شود (خوشایندی). باین‌حال، انجام بازی‌های کامپیوتری اکشن بیش از بازی‌های غیر اکشن، باعث افزایش برانگیختگی و تنش می‌شوند. مطالعه حاضر حاکی از آن است که رابطه میان کمیت (بهره‌وری و انعطاف‌پذیری) و کیفیت (در مطالعه حاضر، ابتکار و شرح و بسط) عملکرد خلاقانه، بسیار پیچیده است و واکنش هیجانی برانگیختگی به‌عنوان یکی از عوامل هیجانی مهم، بعد از انجام بازی کامپیوتری، تأثیر بسزایی بر خلاقیت دارد. در بخش ترویحات ضمنی و پیشنهادهای پژوهشی در حوزه هیجان، خلاقیت و بازی‌های ویدئویی، در مورد تأثیر شناختی و هیجانی بازی‌های ویدئویی به‌تفصیل بحث شده است.

۱. تعاریف و اصطلاحات

۱-۱. بازی رایانه‌ای

بازی رایانه‌ای نمونه‌ای بارز از بازی ویدئویی است که روی رایانه‌های شخصی انجام می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، به هر نوع بازی گرافیکی یا متنی که با رایانه انجام می‌شود بازی رایانه‌ای می‌گویند. البته بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای به دلیل تولید تصویر متحرک باقابلیت نمایش روی صفحه تلویزیون یا نمایشگر رایانه، بازی ویدئویی هم محسوب می‌شوند. بازی‌های رایانه‌ای نرم‌افزارهایی 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 (صابری، ۱۳۹۹).

۱-۲. بازی آموزشی رایانه‌ای

نوعی بازی است باهدف آموزش و یادگیری موضوعی خاص که برای کمک به یادگیرندگان در کسب دانش، مهارت و نگرش خاص در یک حوزه و موضوع ساخته می‌شود حال اگر در بستر رایانه یا فضای الکترونیکی شکل بگیرد از آن‌ها تحت عنوان «بازی رایانه‌ای آموزشی» نام‌برده می‌شود. بازی‌های آموزشی ساختارهایی هستند که بازیکن را با مجموعه موقعیت‌ها و گزینه‌های تصمیم‌گیری روبه‌رو می‌کنند تا او بتواند ضمن تعامل، خروجی‌های مثبت و منفی را کسب کند. این ساختارها باهدف ایجاد تجربه‌های یادگیری، ضمن برانگیختگی درونی بازیکن به دست می‌آیند (مومنی‌راد و سعید پور، ۱۳۹۶).

۱-۳. سلامت

سلامت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. جالب‌توجه است که حکیم نظامی در کتاب پنج گنج خود، با بهره‌گیری از ایجاز شعر فارسی، تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با دو کلمه سلامت - آسودگی (سلامت به اقلیم آسودگی است) بیان نموده است (فتحی اقدم، ۱۳۸۹).

۱-۳-۱. ابعاد سلامتی

با توجه به تعریف سلامتی توسط سازمان جهانی بهداشت متوجه می‌شویم که سلامتی یک مسئله چندبعدی است حتی امروزه

1. Gamification

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجانشرقی، مراغه، بلوار شهید درخشانی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۳ - ۰۲۱۳۷۲۵۵۰۰۶ - داخلی ۲۳۶ و ۲۳۳



علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه معنوی را هم در نظر می‌گیرند و باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تأثیر یکدیگر قرار دارند.

۱-۳-۱. بعد جسمی

معمول‌ترین بعد سلامتی، سلامت جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده‌تر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامتی جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضاء بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضاء بدن و هماهنگی آن‌ها باهم نشانه سلامت جسمی است. به‌عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت است از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضاء بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشارخون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبت ثابت در سنین بالاتر

۱-۳-۲. بعد روانی و اجتماعی

بدیهی است سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی مشکل‌تر خواهد بود در اینجا تنها نداشتن بیماری روانی مدنظر نیست بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن عکس‌العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی جنبه مهمی از سلامت روانی را تشکیل می‌دهد، اینکه بسیاری از بیماری‌های روانی نظیر اضطراب، افسردگی و غیره بر روی سلامت جسمی تأثیرگذار است و ارتباط متقابلی بین بیماری‌های روانی و جسمی وجود دارد. بعضی از نشانه‌های سلامت روانی عبارت است از: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری و داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات (کیم و همکاران، ۲۰۱۸).

۱-۳-۳. بعد معنوی

یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن احساس پوچی، بی‌پهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوی در افراد است. ایمان، هدف‌دار بودن زندگی، پای بندی اخلاقی، تعاون، داشتن حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوی زندگی باعث کاهش اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن می‌شود (کالمپورتزیس، ۲۰۱۹).

۲. حق کودک و نوجوان بر بازی‌های رایانه‌ای

دنیای کنونی، عصر ارتباطات و رسانه‌های گروهی است. فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی است، با اینکه عمر زیادی ندارد، ولی توانسته است در زندگی مردم جا باز کند و بسیاری از آنان را با خود درگیر نماید. بازی‌های رایانه‌ای خواسته یا ناخواسته وارد خانواده‌ها شده است و اگر بخواهیم آن را نادیده بگیریم و فرزندمان را از داشتن این بازی‌ها محروم کنیم، در آن‌ها حرص بیشتری برای انجام چنین بازی‌هایی ایجاد کرده و آن‌ها را وادار می‌کنیم تا به‌دوراز چشم ما این کار را انجام دهند. همچنین این بازی‌ها به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان تبدیل شده‌اند. تغییرات سبک زندگی از قبیل کوچک شدن خانواده‌ها و تک‌فرزندی و نبود هم‌بازی، زندگی آپارتمانی و محدودیت تحرک برای کودکان، نبود فعالیت‌ها و جست‌وخیزهای کودکان، تنهایی کودکان و غیبت‌های طولانی والدین، در کنار عوامل و زمینه‌های مختلف دیگر، استفاده‌ی کودکان و نوجوانان از رایانه، اینترنت، تبلت و گوشی‌های هوشمند را اجتناب‌ناپذیر کرده است (فتحی اقدم، ۱۳۸۹). هرچند این روزها بازی‌های رایانه‌ای جزء محبوب‌ترین بازی‌ها برای بچه‌ها محسوب می‌شوند، اما باید توجه داشت که این بازی‌ها می‌توانند به‌عنوان تهدیدی جدی برای سلامت روح و روان و جسم دانش‌آموزان نیز به‌حساب بیایند. در سنین پایین‌تر، کودکان تبلت را دوست دارند و ساعت‌ها وقت خود را برای این بازی‌ها صرف می‌کنند. شاید بازی با تبلت بتواند مهارت خاصی را به آن‌ها آموزش بدهد، اما مشکل اصلی این بازی‌ها آن است که بچه‌ها تمام وقت خود را صرف این کار می‌کنند که باعث آسیب‌های جسمی و روحی جدی خواهد شد (فتحی اقدم، ۱۳۸۹).

۱-۲. حق سلامت کودک و نوجوان

3. kim S, Song K, Locke B, & Burton John, (2018)

4. Kalmportziz G, (2019)



همه کودکان، حق بهره‌گیری از امکانات و خدمات سلامت و حفاظت در برابر خشونت روحی و روانی، صدمات و سوءاستفاده را دارند. بعضی از گروه‌های کودکان، برای بهره‌مندی از حقوق خود، به حمایت ویژه نیاز دارند. در این مقاله، قوانین ایران در زمینه‌ی حفاظت از حق سلامت کودکان بررسی شده است. روش تحقیق، مطالعه‌ی کتابخانه‌ای و بررسی محتوای قوانین ملی و بین‌المللی مرتبط با حق سلامت کودکان و وضعیت فعلی کودکان ایرانی بوده است. اطلاعات موردنیاز، از گزارش‌ها و قوانین ملی و بین‌المللی موجود در وبسایت‌های سازمان ملل و نهادهای وابسته، سازمان‌های دولتی کشور و مقالات علمی، استخراج شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد علاوه بر به رسمیت شناختن حق سلامت کودک و حفاظت از او در برابر مخاطرات احتمالی، قوانین ایران حق کودکان آسیب‌پذیر را به حمایت‌های ویژه محترم شمرده است. در راستای حفاظت کودکان ایرانی از مخاطرات و سوءاستفاده‌های احتمالی، قوانین مختلف بازدارنده و تنبیهی تدوین شده است. این قوانین در بسیاری از مواقع، مطابق با استانداردهای بین‌المللی حقوق بشری است؛ اما همه آن‌ها، به‌درستی و کامل اجرا نشده‌اند. برای ارتقای سلامت کودکان ایرانی، باید نقاط ضعف اجرای این قوانین، شناسایی و رفع شوند (رحمانی و عموزاده خلیلی، ۱۳۹۰).

۲-۲. جلوه‌های هم‌گرایی حق سلامت با بازی رایانه‌ای در کودک و نوجوان

روانشناسان سه شیوه تربیتی مهم را در والدین تشخیص داده‌اند. شیوه اول «سهل‌گیرانه» است که در این سبک والدین کودک را رها کرده و آزادی بسیار زیادی به او می‌دهند؛ اما در روش «سخت‌گیرانه» والدین محدودیت‌های بسیار زیادی را بر کودک اعمال می‌کنند و کودک به‌شدت درگیر بایدها و نبایدها و تأیید گرفتن از والدین می‌شود. این شیوه در آینده اثر بسیار مهمی بر اعتمادبه‌نفس کودک دارد و باعث کاهش آن می‌شود. این روش در میانه طیف سهل‌گیرانه و سخت‌گیرانه قرار دارد، والدین به کودک آزادی عمل داده ولی نظارت کاملی بر او دارند. در این شیوه والدین کودک را از عواقب رفتارهای خودآگاه می‌کنند و به او خود مسئولیت‌پذیری می‌آموزند. در این سبک از فرزند پروری تلاش می‌شود تا در عین این‌که برخی از بایدها و نبایدهای مهم به کودک آموزش داده شود، کنترل و نظارت نسبی بر رفتار و عملکرد کودک و نوجوان نیز وجود داشته باشد. والدین باید در عین حال که به کودک خود اجازه بازی کردن می‌دهند زمان مشخصی را برای آنان تعیین کنند و مجموعه‌ای از بازی‌های رده سنی مناسب را در اختیار وی قرار دهند. رفتار والدین با کودک باید قاطعانه باشد به صورتی که کودک محدودیت زمانی برای بازی کردن داشته باشد. والدین باید کودکان را به سمت ایجاد روابط بین فردی واقعی و بازی‌های حقیقی تشویق کنند و با ارتباطی دوطرفه کودک را در مورد بازی‌های بین فردی و فواید آن آگاه کنند (رحمانی و عموزاده خلیلی، ۱۳۹۰).

۲-۳. بازی‌های رایانه‌ای و هیجان

از میان ابزارهایی که ممکن است برای کمک به افراد در مدیریت حالات عاطفی خود استفاده شود، بازی‌های ویدئویی مورد توجه قرار گرفته و جلوه‌های مثبتی را نشان می‌دهند. باین‌حال، در مورد اثربخشی آن‌ها اطلاعات کمی وجود دارد یکی از علت‌های اصلی استفاده و علاقه روزافزون به بازی‌های رایانه‌ای در همه سنین ارضای هیجان جویی و هیجان‌طلبی است. شناخت دقیق روان‌شناسی کودک، نوجوان و جوان و تلاش در جهت ارضای نیازهای هیجانی آن‌ها، یکی از نقاط قوت بازی‌های رایانه‌ای است (کاستلز، ۱۳۸۰). به لطف فعالیت منظم بازی، گیمرها ممکن است با محرک‌های عاطفی کنار بیایند که به‌طور عادی نمی‌توانند در زندگی واقعی تجربه کنند؛ بنابراین گیمرها می‌توانند استراتژی‌های سازگار با تنظیم هیجان را یاد بگیرند. با بررسی انگیزه‌های بازی، مطالعات متعددی در مورد این واقعیت اتفاق می‌افتد که افراد معمولاً برای بازیابی از استرس و احساسات منفی بازی‌های ویدئویی بازی می‌کنند (معیدفر، حبیب پور گتایی و گنجی، ۱۳۸۶).

چندین مطالعه پیوند علت و معلولی بین بازی‌های ویدئویی گاه‌به‌گاه و کاهش روحیه منفی را بررسی کرده‌اند. با توجه به اینکه این بازی‌ها باعث کاهش سریع و آسانی از استرس و تفکر اضطراب می‌شوند. تغییرات خلق‌وخوی را در افرادی که به‌طور تصادفی به بازی‌های ویدئویی معمولی یا گشت‌وگذار در اینترنت اختصاص داده‌اند، مقایسه کردند. در سراسر انواع گزارش خود و اقدامات



فیزیولوژیکی، بازی کردن یک بازی ویدئویی گاه به گاه دارای مزایای خلقی بود. به دنبال این یافته‌ها، شرکت‌کنندگان در یک کار آزمایشی کنترل تصادفی یا متعهد شدند که حداقل ۳۰ دقیقه، سه بار در هفته و یک ماه (یک وضعیت آزمایشی) یک بازی ویدئویی تصادفی انجام دهند یا از انجام بازی‌های ویدئویی تصادفی در همان مدت زمانی خودداری کنند (شرط کنترل). در مقایسه با افراد در شرایط کنترل، شرکت‌کنندگان در شرایط آزمایش بهبود در اضطراب حالت و صفت داشتند. روان‌شناسان پالایش یا تخلیه هیجانی را به عنوان وسیله‌ای برای کنترل رفتار پر خاشگرانه پیشنهاد می‌کنند. بنابراین از طریق بازی می‌توان رفتار پر خاشگرانه کودکان یا به عبارت بهتر بازیکنان را کاهش داد زیرا بازیکنان در فرآیند بازی هیجانانگیز خود را تخلیه می‌کنند و این مورد نیز موجب کاهش رفتارهای پر خاشگرانه می‌شود (ذکایی و خطیبی، ۱۳۸۵).

بازی‌های مختلف بسته به محتوا و روند آن‌ها، هیجانانگیز مختلفی را ایجاد می‌کنند. یکی از این هیجانانگیز مرتبط با بازی «لذت» است. هرگاه نیازهای روان‌شناختی افراد مثل احساس صلاحیت، خود کارآمدی در حین بازی برآورده شود فرد احساس لذت خواهد کرد. هم‌چنین بازی‌هایی که باعث بالا رفتن احساس وابستگی و ارتباط بیشتر با افراد و یا شخصیت‌های بازی می‌شوند، به احتمال بیشتری باعث احساس لذت و رضایت در بازی خواهند شد. «ترس» یکی دیگر از هیجانانگیز قابل تجربه در طی بازی است و این هیجان بخصوص زمانی بیشتر تجربه خواهد شد که بازی به صورت واقعی جلوه کند به این صورت که فرد طی بازی نمی‌تواند خود را از محتوای بازی متمایز کند و بنابراین تهدیدهای واقعی و مجازی را از هم تشخیص نداده و می‌ترسد. از دیگر هیجانانگیز می‌توان به احساس «گناه» اشاره کرد که این مربوط به زمانی می‌شود که فرد از کاری که در طی بازی انجام داده است پشیمان می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اگر افراد اعمال خشونت‌آمیز غیرعادلانه و غیراخلاقی در بازی انجام دهند، دچار احساس گناه می‌شوند. هیجان دیگری که ممکن است با بازی‌ها تجربه شود «خشم» است و این زمانی است که فرد به خاطر بازی خود احساس ناکامی کند و فکر کند که در بازی خوب عمل نکرده است (رحمانی و عموزاده خلیلی، ۱۳۹۰).

علاوه بر این، بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند خلق فرد را نیز بازسازی کنند به این صورت که با منحرف کردن توجه فرد از مسائل ناراحت‌کننده باعث کاهش سطح استرس و کسالت در فرد می‌شوند. این بازسازی خلق به خصوص زمانی بیشتر است که بازی نیاز فرد به صلاحیت و خود کارآمدی را ارضا کند. علاوه بر این موفقیت در بازی پیش‌بینی کننده خلق بهتر بعد از بازی است. پژوهش‌ها هم‌چنین نشان داده‌اند که بازی‌های رایانه‌ای نسبت به دیگر رسانه‌های غیرتعاملی به گونه‌ی مؤثرتری می‌توانند خلق فرد را بازسازی کنند (رمضانی، ۱۳۸۹).

۲-۴. ماهیت بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای به عنوان مصداق نوینی از اموال فکری فن‌آورانه مبتنی بر فن‌آوری نوین و پیشرفته روز دنیا هستند و بر اساس برنامه‌نویسی کاملاً دقیقی نوشته شده‌اند. این آثار، یکی از مصادیق مهم آثار فکری دیجیتال هستند که در گستره فضای رایانه و یا حتی گوشی‌های همراه به منصفه ظهور می‌رسند. آثار فکری دیجیتال امروزه به یکی از مهم‌ترین مباحث حقوقی روز دنیا تبدیل شده‌اند و توجه بسیاری از اندیشمندان حقوق مالکیت فکری را در مورد شناخت ماهیت این دسته آثار به خود اختصاص داده‌اند. از میان این آثار دیجیتالی، بازی‌های رایانه‌ای به دلیل اهمیت اقتصادی خود بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند و از این رو بررسی ماهیت آن‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است (شاوردی، ۱۳۸۸).

برخی نویسندگان معتقدند از آنجاکه بازی‌های رایانه‌ای خود محصول پیشرفت فن‌آوری نوین هستند، پس فی‌نفسه به طور اجتناب‌ناپذیری دارای مشخصه‌هایی هستند که همواره این آثار را دنبال می‌کند و تا زمانی که نظام حقوقی حاکم بر این آثار تبیین نشود، آن‌ها را رها نمی‌کند. این مشخصه‌ها عبارت‌اند از: «گسترده‌گی» و «ابهام». منظور از گسترده‌گی این است که بازی‌های رایانه‌ای آن چنان ظرفیتی دارند که می‌توانند دسته‌ای عظیم از سایر آثار فکری را در خود جای دهند و هم‌چنین منظور از ابهام داشتن اثر چندرسانه‌ای این است که نهایتاً چه آثاری و تا چه میزان می‌توانند در قالب آثار چندرسانه‌ای متجلی شوند. باین حال این ابهام و گسترده‌گی مانع آن نیست که نتوان تعریف حقوقی از بازی‌های رایانه‌ای ارائه داد به گونه‌ای که پوشاننده ماهیت و محتوای اثر باشد. در مورد بازی‌های رایانه‌ای تاکنون تعریف دقیق ارائه نشده است اما به نظر می‌رسد همان‌گونه که برخی از

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجان شرقی، مراغه، بلوار شهید درخشانی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۲ - ۰۲۱۳۷۲۵۵۰۶-۹ داخلی ۲۳۶ و ۲۳۳



نویسندگان اظهار داشته‌اند بازی‌های رایانه‌ای نوعی اثر چندرسانه‌ای باشند که می‌توانند مورد مشمول تعریف آن‌ها قرار بگیرند (جنگجوی، نصیری و جامی، ۱۳۹۴).

۲-۵. بازی‌های رایانه‌ای در ایران

از زمان دقیق ورود بازی‌های رایانه‌ای به ایران اطلاعات چندانی در دست نیست. بر اساس برخی اظهارنظرها، ورود بازی‌ها به ایران را می‌توان به زمانی پس از انقلاب ۱۳۵۷ ایران و هنگام جنگ عراق علیه ایران نسبت داد (ایران، ۱۳۸۶). از دیگر سو تا سال ۱۳۸۵ که بیانات مقام معظم رهبری و تأکید ایشان بر توجه ویژه به صنعت سینما و بازی‌های رایانه‌ای و تأثیرات آن‌ها و لزوم شکل‌گیری سازمان‌هایی برای هماهنگی و گسترش درست این بازی‌ها منجر به تشکیل «بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای» شد، سازمانی به‌طور خاص متولی سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، حمایت و نظارت بر بازی‌های رایانه‌ای در ایران نبود. باین حال ورود بازی‌های رایانه‌ای به‌ویژه محصولات خارجی و جذب مخاطب در کشور، موجب شکل‌گیری مجموعه‌ای از سازمان‌ها حول آن‌ها شده که هر یک به نحوی مستقیم یا غیرمستقیم درگیر فعالیت‌های مربوط به بازی‌های رایانه‌ای هستند (کاستلز، ۱۳۸۰). در بحث مربوط به این مجموعه می‌توان دو بخش فعالان دولتی و فعالان بخش خصوصی را از هم تفکیک کرد. در کنار فعالیت این دو بخش، باید به بازار بازی‌های رایانه‌ای خارجی و تولیدات شرکت‌های بین‌المللی اشاره کرد که از زمان ورود اولین بازی‌ها به کشور تاکنون، بخش اصلی بازار داخلی را در تسلط خود درآورده و توانسته‌اند کاربران بسیاری را به‌ویژه در میان نسل نوجوان و جوان جذب کنند (دانشمند قدس و غفاری، ۱۳۹۷).

۲-۵-۱. بخش دولتی

بخش دولتی را به دودسته از سازمان‌ها یعنی فعالان اصلی و فعالان فرعی تقسیم کرده‌ایم؛ دسته‌ی نخست شامل سازمان‌ها یا بخش‌هایی است که از نظر سابقه یا حجم فعالیت در حوزه‌ی بازی‌ها نقش برجسته‌ای داشته‌اند و چنین فعالیت‌هایی به‌طور مشخص در شرح وظایف آن‌ها آمده است (معیدفر، حبیب پور کتابی و گنجی، ۱۳۸۶). در دسته‌ی دوم سازمان‌ها و بخش‌هایی آمده که به لحاظ ماهیت و محتوای کارشان، به‌گونه‌ای در حوزه‌ی بازی‌ها نقش داشته‌اند اما این مسئله در زمره وظایف رسمی آن سازمان قرار ندارد. درواقع فعالان اصلی عبارت از سازمان‌هایی است که مستقیماً در این حوزه نقش دارند و فعالان فرعی را سازمان‌هایی تشکیل می‌دهند که به‌طور غیرمستقیم در این حوزه مؤثر هستند (ذکایی و خطیبی، ۱۳۸۵).

۲-۵-۲. بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای

طرح تأسیس این بنیاد بر اساس مأموریتی از سوی شورای هنر (یکی از شوراهای شورای عالی انقلاب فرهنگی) در سال ۱۳۸۵ به عهده‌ی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گذاشته شد (وبسایت شورای عالی انقلاب فرهنگی). پیش‌نویس اساس‌نامه بنیاد که توسط معاونت امور سینمایی و سمعی و بصری این وزارتخانه آماده‌شده بود، در تاریخ ۱۳۸۵/۹/۳ در ۱۱ ماده و ۴ تبصره به تصویب نهایی شورای عالی انقلاب فرهنگی رسید. بنیاد به‌وسیله‌ی متصدیان آن به‌عنوان بازوی حمایتی عرصه بازی‌های رایانه‌ای (نهادی مشابه بنیاد سینمایی فارابی) تعریف می‌شود و بر اساس ماده‌ی ۲ اساس‌نامه بنیاد، این سازمان نقش دوگانه حمایتی-نظارتی را در حوزه‌های تولید و تأمین، واردات و صادرات، تکثیر و توزیع بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی بر عهده دارد. نقش نظارتی درواقع به نظارت بر مبادی ورودی بازی‌های خارجی و بررسی آن‌ها از لحاظ اقتصادی و فرهنگی و نظارت بر تولید بازی‌های داخلی اشاره دارد. نقش حمایتی نیز به حمایت از ظرفیت‌های موجود صنعت سرگرمی و تولیدکنندگان محصولات داخلی اشاره دارد. بر اساس ماده‌ی ۲ اساس‌نامه، این بنیاد به دنبال تلاش برای تولید و تأمین دانش فنی و تجهیزات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری مربوط به بازی‌های رایانه‌ای است (شاوردی، ۱۳۸۸). وظایف بنیاد در ماده ۳ اساس‌نامه آن، شامل تهیه راهبردها و سیاست‌های مربوط، برنامه‌ریزی و طراحی کلان ابعاد مختلف بازی‌ها، تدوین سیاست‌های حمایتی و تشویقی در زمینه‌ی تولید، واردات، صادرات و توزیع، تعریف سیاست‌های مناسب برای مقابله با بازی‌های مضر و مخرب، تدوین استانداردهای لازم برای بررسی واردات و

1 .http://sspp.iranjournals.ir/article_2522.html



صادرات، تلاش برای تأمین حقوق مادی و معنوی تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان، برنامه‌ریزی و حمایت از اجرای دوره‌های آموزشی و پژوهشی موردنیاز، برگزاری، حمایت و شرکت در همایش‌ها، جشنواره‌ها و بازی‌های ملی، منطقه‌ای و جهانی، تلاش برای توسعه همکاری‌های بین‌المللی به‌ویژه با کشورهای اسلامی و ... است (اساسنامه بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، ۱۳۸۵).

۲-۳. مرکز توسعه فن‌آوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتال

این مرکز یکی از زیرمجموعه‌های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی است و در حوزه ابزارها و خدمات مبتنی بر فن‌آوری نوین ارتباطات و اطلاعات در تولید، نشر، عرضه و اجرای آثار و محصولات فرهنگی و هنری، بسته‌های نرم‌افزاری چندرسانه‌ای، مراکز، مجامع، اتحادیه‌ها و تشکل‌های صنفی، جشنواره‌ها، همایش‌ها، نمایشگاه‌ها، بازارچه‌ها دارای نقش و مسئولیت است. مسئولیت‌های این مرکز در قالب پژوهش، برنامه‌ریزی، تدوین ضوابط، قوانین و مقررات، ثبت، صدور مجوز انتشار آثار و محصولات، نظارت بر فعالیت و حمایت از اشخاص حقیقی و حقوقی پدیدآورنده، فعال در حوزه محصولات و خدمات پیش‌گفته است (وبسایت جشنواره ملی رسانه‌های دیجیتال). این مرکز در اردیبهشت سال ۱۳۸۶ نخستین جشنواره ملی رسانه‌های دیجیتال و نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای را برگزار کرد که دارای چهار بخش اصلی نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای، وبسایت‌ها و نرم‌افزارهای موبایل و بخش بازی‌های رایانه‌ای بود (دانشمند قدس و غفاری، ۱۳۹۷). معرفی محصولات و پدیدآورندگان و ایجاد تعامل میان آنان با یکدیگر و با سیاست‌گذاران و کارشناسان جمهوری اسلامی، فراهم کردن بستر توسعه بازار داخلی و خارجی نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای و جهت‌دهی به آن‌ها در راستای سیاست‌های فرهنگی به‌عنوان اهداف این جشنواره معرفی شده است. حمایت از توسعه توان تخصصی کشور و توسعه دانش و مهارت‌های منابع انسانی، حمایت از توسعه توان‌بخش خصوصی و عدم حمایت از توسعه‌ی تصدی‌گری دولت و سازمان‌ها و نهادهای وابسته در زمینه رسانه‌های دیجیتال و تبلیغ و حمایت از مصرف رسانه‌های دیجیتال مبلغ ارزش‌های جمهوری اسلامی از دیگر اهداف، سیاست‌ها و راهبردهای این جشنواره معرفی شده است (شاوردی، ۱۳۸۸).

۳. تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت مسئله ارتباط بین بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روحی و بروز رفتارهای خشونت‌طلبانه و ضداجتماعی کودکان و نوجوان، سال‌هاست که از سوی کارشناسان موردبررسی قرار گرفته است و ما شاهد هشدارهای زیادی در این حوزه بوده‌ایم. اما بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد که سلامت جسمی کودکان که در هر هفته بیش از ۲۰ ساعت با این بازی‌ها سرگرم می‌شوند، کمتر موردتوجه قرار می‌گیرد. اکنون هزاران پژوهش مختلف در این زمینه انجام گردیده که آیا خشونت‌های شبیه‌سازی‌شده در بازی‌های کامپیوتری، تأثیرات زیانباری بر بازی‌کنندگان دارد و یا خیر؟ البته اکثر این مطالعات نشان می‌دهند که بین خشونت در این بازی‌ها و رفتارهای ضداجتماعی به‌ویژه در میان بازیگران نوجوان، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. به‌عنوان مثال: در مقاله منتشرشده در ماهنامه ریدرز دایجست^۱ با عنوان «خشونت کامپیوتری؛ آیا کودک شما در خطر است؟» نوشته ریک دایر که خود از فعالان عرصه تولید این بازی‌ها و مدیر «انجمن تولید تصاویر مجازی» است، چنین می‌خوانیم: ما دیگر با یک بازی سرگرم‌کننده روبه‌رو نیستیم، این محصولات به یک ماشین یادگیری تبدیل شده‌اند. ما به صورتی کاملاً نامحسوس و نامریی به کودکان خود می‌آموزیم که چکاندن ماشه چه احساسی را برمی‌انگیزاند. تمرکز محصولات ما بر ایجاد هیجان و سرگرمی و لذت و پاداش‌گیری است. هرچند آنچه را که این افراد نمی‌آموزند، آموزش زندگی واقعی است (ذکایی و خطیبی، ۱۳۸۵).

اکثر تحقیقات روان‌شناسان در مورد تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر جنبه منفی آن‌ها همچون آسیب‌های احتمالی مربوط به خشونت، اعتیاد و افسردگی تمرکز داشته‌اند، ولی توجه به مزایای بالقوه آن‌ها هم تا حد زیادی مهم است، زیرا ماهیت این بازی‌ها در دهه گذشته به طرز چشمگیری تغییر کرده و به‌طور فزاینده‌ای پیچیده، متنوع، واقع‌بینانه، اجتماعی و کاربردی شده‌اند. به گفته محققان، برخی از مکانیسم‌های تأثیرگذار در ادغام بازی‌های رایانه‌ای در فرایند مشاوره و روان‌درمانی پیشنهاد شده‌اند که با

1. Rader's Digest
2. Rk Dyer



استفاده از آن‌ها، بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند مزایای روانی اجتماعی واقعی این خدمات را تقویت نمایند. بازی‌های رایانه‌ای تجربیات همه‌جانبه و اجتماعی، شناختی و عاطفی را در اختیار جوانان قرار می‌دهند. علاوه بر این، چنین تجربیاتی می‌توانند پتانسیل تقویت سلامت روان و بهزیستی را در کودکان و نوجوانان داشته باشند. بازی‌های رایانه‌ای همچنین می‌توانند با فراهم نمودن هیجان و نشاط، علاوه بر افزایش انگیزه افراد، انجام حرکات و تمرینات را مطابق با نظر متخصصین هدفمند کنند (ذکایی و خطیبی، ۱۳۸۵).

به‌طور کلی می‌توان مزایای بازی‌های رایانه‌ای را این‌گونه می‌توان خلاصه کرد:

۱. باعث هماهنگی چشم و دست و پرورش عضلات ظریف کودک می‌شود.
۲. به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را تمرین کنند.
۳. یادگیری را آسان و توجه بچه‌ها را جلب می‌کند.
۴. مفاهیم و مبانی ریاضیات را با کمک شکل‌های کودکان آموزش می‌دهد.
۵. با رایانه هرچند بار که بخواهد، می‌تواند موضوعی را ببیند و مرور کند.
۶. کودک بدون کثیف کردن لباس‌ها و اطراف می‌تواند به‌راحتی نقاشی بکشد و رنگ‌ها را عوض کند. مثلاً اگر از رنگ سبز لباس نقاشی‌اش خوشش نیامد به رایانه می‌گوید رنگ قرمز کن و رنگ قرمز رضایت او را فراهم نکرد رنگ آبی و ...
۷. رایانه برنامه‌های متنوعی دارد که به کودکان امکان می‌دهد تا نقاشی‌ها یا داستان‌هایی را خلق کنند و یا بازی‌هایی هستند که آن‌ها را به تاریخ یا جغرافیا علاقه‌مند می‌کند.
۸. بازی‌های رایانه‌ای بچه‌ها را وارد دنیایی می‌کنند که کنترلش در دست آن‌هاست و به همین دلیل آن‌ها از این بازی‌ها لذت می‌برند.

۴. آسیب‌ها و زیان‌های بازی‌های رایانه‌ای

آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای و زیان‌هایی که از آن‌ها عاید کاربران این بازی‌ها می‌شود، به دودسته تقسیم می‌شود: الف) آسیب‌های جسمی، ب) آسیب‌های روانی و تربیتی. برای آن‌ها که با مضرات بسیاری از این بازی‌ها آشنا شویم، برخی از آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای را به تفکیک آسیب‌های جسمی و آسیب‌های روانی و تربیتی بیان می‌کنیم.

الف) چشمان فرد، به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه‌نمایش رایانه، تلویزیون، تلفن همراه و تبلت به شدت تحت فشار نور قرار می‌گیرد و دچار عوارض منفی می‌شود. مشاهده‌ها نشان داده‌اند که نوجوانان چنان غرق بازی می‌شوند که به دلیل درگیر شدن در ماجرای بازی، به کلی از فشار وارده بر چشم و ذهن خود غافل می‌شوند. هنگام بازی رایانه‌ای، چشم حدود چهار هزار حرکت در ساعت دارد و ناچار است فشار زیادی را برای دیدن دقیق و تمرکز روی صحنه‌هایی که پشت سر هم و با سرعت نمایش داده می‌شوند را تحمل کند. این اتفاق در نهایت باعث تحریک‌پذیری سیستم عصبی شده و مشکلات چشمی گوناگونی مثل تاری دید، عدم تطابق و دوبینی حتی تیک در پلک‌ها را هم به دنبال دارد (پور صابری، ۱۳۸۹).

ب) به دلیل این‌که نوجوان در یک وضعیت ثابت تا ساعت‌ها می‌نشیند، ستون فقرات و استخوان‌بندی‌اش دچار اشکال شده و فرد مبتلا به آرتروز گردن و ناهنجاری‌های اسکلتی می‌شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف‌ها و مچ دست، از دیگر عوارض کار ثابت و طولانی‌مدت با رایانه است. تحقیقات نشان داده به ازای هر یک‌ساعتی که کودکان صرف بازی کردن با کنسول‌های بازی می‌کنند، احتمال ابتلای آن‌ها به دردهای مفصلی، نزدیک به ۵۰ درصد افزایش پیدا می‌کند و هر چه سن کودک پایین‌تر باشد احتمال ابتلای او به دردهای مفصلی هم بیشتر است، به‌طوری‌که یک کودک ۷ ساله که در روز ۲ ساعت به بازی‌های رایانه‌ای مشغول است، نسبت به یک کودک ۱۰ ساله درد بیشتری در ناحیه مچ و انگشتان دست پیدا می‌کند؛ چراکه عضلات و تاندون‌های این کودکان هنوز در حال رشد است. به‌طورکلی بازی‌های رایانه‌ای برای سلامت عضلات و تاندون‌های دست کودکانی که در سن رشد قرار دارند، مناسب نیست.



ج) هیجان همیشگی هنگام بازی، بر روی ارگانسیم فرد تأثیر گذاشته و پیامدهای منفی بر دستگاه گردش خون و گوارش می‌گذارد، همچنین این هیجان‌های دروغین، سلامت روانی کودک را به خطر می‌اندازد. وارد آمدن استرس فراوان به کودکان، موجب تغییرات فشارخون و تعداد ضربان قلب می‌شود. پل اینیچ محقق آمریکایی می‌گوید: اندازه ضربان قلب و ترشح هورمون‌ها در حین بازی‌های رایانه‌ای افزایش می‌یابند و کسانی که تنها به بازی نگاه می‌کنند و حتی در آن شرکت نمی‌کنند، فشارهای عصبی زیادی را متحمل می‌شوند (قطریفی، رشید و دلاور، ۱۳۸۵).

د) پوست فرد، در معرض بمباران همیشگی پرتوهایی قرار می‌گیرد که از صفحه رایانه پخش می‌شود و همین امر زمینه ابتلا به بیماری‌های پوستی را فراهم می‌سازد. و همچنین ایجاد حالت تهوع و سرگیجه، به‌ویژه در کودکان و نوجوانانی که زمینه بیماری صرع دارند، از دیگر عوارض این بازی‌هاست. به نظر برخی از متخصصان اعصاب و روان، بازی‌های پرهیجان رایانه‌ای که طی آن، صفحه نمایشگر رایانه، از فلاش‌ها و شعاع‌های خیره‌کننده نوری پوشیده می‌شود، سبب بروز هیجان‌های شدید عصبی در نوجوانانی می‌شود که از نظر عصبی ضعیف هستند و برای ابتلا به بیماری صرع آمادگی دارند. به گفته پزشکان، دلیل عمده ناراحتی صرع، مربوط به کسانی می‌شود که نسبت به نور حساسیت دارند و تحمل چشمک‌های پی‌درپی نور در بازی‌های رایانه‌ای برای آنان دشوار است (گدازگر و موسی پور، ۱۳۸۲).

ه) خوردن انواع تنقلات و خوراکی‌ها هنگام تماشای تلویزیون یا بازی رایانه‌ای، کودک را در معرض چاقی قرار می‌دهد. چراکه فرد بدون توجه و ناآگاه از مقدار موادی که مصرف می‌کند، فقط این خوراکی‌ها را می‌خورد و در بسیاری موارد به دلیل اینکه به مقدار زیادی حواس خود را به آنچه می‌بیند معطوف نموده، از غذاهای آماده و یا خوراکی‌هایی با ارزش غذایی کم و کالری بالا استفاده می‌کند که به راحتی خورده می‌شوند و نیازی به جویده شدن ندارند. از سوی دیگر ساعت‌های طولانی بدون تحرک در مجاورت کنسول بازی رایانه‌ای، در کنار خوردن غذا و تنقلات پرکالری، سرعت چاقی و افزایش وزن را دوچندان می‌کند. از سوی دیگر، در پاره‌ای از اوقات در بازی‌های رایانه‌ای طولانی مدت، کودکان یک یا چند وعده غذایی خود را از روی غفلت یا هیجان بالای بازی حذف می‌کنند و این، بیشترین آسیب را به عادات و رفتارهای تغذیه‌ای آنان می‌زند که در نتیجه باعث سوءتغذیه و بیماری‌های تابع آن می‌گردد (قطریفی، رشید و دلاور، ۱۳۸۵). یکی دیگر از عوارض این بازی‌ها، تیک‌های عصبی است. هیجان زیاد باعث انقباض دائم عضلات شده و کودکان و نوجوانان را دچار عوارضی مانند تیک‌های عصبی، جویدن گوشه لب و ناخن، قفل شدن دندان‌ها، اخم و چین‌وچروک صورت می‌کند (گدازگر و موسی پور، ۱۳۸۲).

ز) از عوارض دیگر بازی‌های رایانه‌ای می‌توان به اختلال در رشد جسمی کودک و نوجوان اشاره کرد. مهارت‌های حرکتی و تکامل رشد جسمانی همه از آثار مثبت و جنب‌وجوش و بازی در دوران کودکی است اما هنگامی که حرکات فیزیکی محدود می‌شود و کودک ساعت‌ها وقت خود را رو به روی تلویزیون یا رایانه می‌گذارد، استخوان و مفاصلی که در این دوران باید نهایت رشد خود را داشته باشد، از تکامل بازمانده و آسیب می‌بینند، در نتیجه رشد کودک دچار اختلال می‌شود. بسیاری از مهارت‌های فردی در این کودکان، تکامل پیدا نمی‌کند و از آنجاکه حرکت دست‌تنها فعالیت بازی رایانه‌ای است، کودکان نمی‌توانند فعالیت‌های شخصی‌شان را با سرعت عمل انجام دهند (پور صابری، ۱۳۸۹).

۵. استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در روان‌درمانی

درحالی‌که تحقیقات حاکی از مزایای ادغام بازی‌های رایانه‌ای در عمل بالینی است، برخی محدودیت‌های احتمالی وجود دارد و استفاده درمانی از بازی‌های رایانه‌ای با چالش‌های بسیاری از جمله عدم وجود اصطلاحات استاندارد، سرعت رو به رشد تغییر در فن‌آوری، نگرش اجتماعی به بازی‌های رایانه‌ای و شناسایی تعامل‌های پیچیده بین عوامل بهداشت فردی، اجتماعی و فرهنگی روبه‌رو است. نگرانی در مورد برخی از جنبه‌های ذاتی بازی‌های رایانه‌ای ممکن است استفاده از آن‌ها را محدود کند. چندین مانع برای استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در روان‌درمانی در تحقیقات ذکر شده است که می‌توان در سه گروه طبقه‌بندی کرد:

1. Paul Inich

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجان‌شهری، مراغه، بلوار شهید درخششی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۳ - ۰۲۱۳۷۲۵۲۵۰۶-۹ داخلی ۳۳۶ و ۳۳۳



الف) محتوای بازی‌های رایانه‌ای و سبک بازی موردنیاز آن‌ها

ب) نگرش به بازی‌های رایانه‌ای

ج) دسترسی به بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای یک محتوای تحریک‌آمیز ارائه می‌دهند که ممکن است در بازنمایی انتزاعی اختلال ایجاد کند. اکثر بازی‌ها اکنون از لحاظ گرافیکی مبتکرانه هستند (گدازگر و موسی پور، ۱۳۸۲). بازنمایی‌های سه‌بعدی از موقعیت‌های فانتزی بسیار پیچیده تکرار می‌شود و صحنه‌های ورزشی یا زندگی روزمره با واقع‌گرایی شدید بازتولید می‌شود. این صحنه‌ها اغلب برای بیرون کشیدن احساسات خاص مانند ترس، هیجان و شوخ‌طبعی طراحی شده‌اند. برانگیختن احساسات مختلف و سبک بازی پرسرعت که در بیشتر بازی‌های رایانه‌ای وجود دارد، ممکن است کودک و درمانگر را جذب کند و به‌طور بالقوه در روند درمانی اختلال ایجاد کند. این بازی‌ها معمولاً با شخصیت‌هایی که به تصویر می‌کشند، ممکن است بر ارتباط آزادانه، به‌عنوان یک عنصر اساسی روان‌درمانی پویا، تأثیر منفی داشته باشند. سرانجام قرار گرفتن در کنار درمانگر و بیمار ممکن است مانع از تعامل و ارتباط مستقیم بین این دو شود. نیاز به تعامل اجتماعی در طول درمان ممکن است در پس‌زمینه محو شود و این ممکن است به‌طور ناخواسته باعث تداخل در روند درمان شود. از سویی در حال حاضر، بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان درمان مستقل برای هر وضعیت بهداشت روانی از حمایت تجربی برخوردار نیستند. در حقیقت، شواهد محکمی که برای اثربخشی رویکردهای مداخله مرسوم در روان‌درمانی وجود دارد، از جمله اثرات بهبودی در نتیجه یک اتحاد درمانی قوی و فواید تجربه عاطفی و حمایت اجتماعی در مداخلات مبتنی بر گروه، در حال حاضر برای بازی‌های رایانه‌ای میسر نیست. در نتیجه ممکن است استفاده از بازی‌های رایانه‌ای برای تقویت انگیزه، افزایش تعامل و فراهم آوردن فرصت‌های متنوع برای تمرین مهارت‌های جدید در کنار روان‌درمانی معمول ترکیب ایده آلی باشد (خانجانی، ۱۳۸۹).

بحث و نتیجه‌گیری

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت کودکان مسئله ارتباط بین بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روحی و بروز رفتارهای خشونت‌طلبانه و ضداجتماعی کودکان و نوجوان، سال‌هاست که از سوی کارشناسان موردبررسی قرار گرفته است و ما شاهد هشدارهای زیادی در این حوزه بوده‌ایم؛ اما بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد که سلامت جسمی کودکان که در هر هفته بیش از ۲۰ ساعت با این بازی‌ها سرگرم می‌شوند، کمتر موردتوجه قرار می‌گیرد. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پردازند و آن‌ها که زیاد به این بازی‌ها می‌پردازند، از نظر خصومت، جسمانی کردن و اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد و نیز بین دانش‌آموزانی که کم به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند و آن‌ها که زیاد به این بازی‌ها می‌پردازند از نظر خصومت تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج به‌دست‌آمده در بخش عملکرد تحصیلی نیز نشان داد که بین عملکرد تحصیلی سه گروه دانش‌آموز مورد تفاوت معناداری وجود ندارد. امروزه چند امروزه بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان واقعیت انکارناپذیر زندگی کودکان قرار گرفته است اما با توجه به اسناد بین‌المللی در خصوص حق بازی کودک به‌ویژه کنوانسیون حقوق کودک و تفسیر عمومی شماره ۹۱ در خصوص بازی‌های رایانه‌ای، هیچ‌گاه این حق بدون در نظر گرفتن سایر حقوق کودک و اهداف توسعه آموزشی، سلامت و بیان سایر معایب بازی‌های رایانه‌ای عنوان نگردیده است، از طرفی منع کار کودک که به اشکال مختلف در اسناد بین‌المللی و قوانین داخلی کشور موردتوجه قرار گرفته است و از حقوق اولیه و مهم کودک به شمار می‌رود، می‌بایست در حق بازی‌های رایانه‌ای کودک موردتوجه قرار گیرد. به‌عبارت‌دیگر سپردن بازی‌های رایانه‌ای کودکان به بنگاه‌های تجاری بدون توجه به حقوق مسلم کودک که خود را در بازی‌های رایانه‌ای درآمدزا نشان می‌دهند، نمونه بارز نقض حقوق کار کودکان است. بازی‌های رایانه‌ای تقریباً در همه خانواده‌ها نفوذ کرده است، اما تقریباً در همه کشورها توجه کمی به استفاده از این رسانه برای اهداف فراتر از سرگرمی و فراتر از مزایای آشکار برای آموزش و مراقبت‌های بهداشتی شده است. بازی‌های رایانه‌ای پتانسیل بی‌ظنیری را برای آموزش اشکال جدید تفکر و رفتار دارند. این پتانسیل یادگیری تا حد زیادی در عرصه سلامت روان بدون استفاده مانده است. بازی‌های



رایانه‌ای می‌توانند تأثیر ویژه‌ای در فرایند درمان و مشاوره داشته باشند، استفاده از مداخلات آنلاین و بازی‌ها رویکرد جدید و روبه‌افزایشی است که می‌تواند برای درمان و پیشگیری از اختلالات و مشکلات مربوط به سلامت روان به کار رود. فلسفه استفاده از مداخلات آنلاین نیز این است که میزان افرادی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند و یا افراد زیر آستانه‌ای که تنها بعضی از علائم این اختلالات را نشان می‌دهند، اما ملاک‌های کافی برای تشخیص اختلال را ندارند و درعین حال به خاطر علائم موجود رنج می‌برند، افزایش یافته است. از طرف دیگر مشکلات موجود در مسیر درمان از جمله هزینه‌های مالی، در دسترس نبودن افراد متخصص، موانع اجتماعی هم چون ننگ اجتماعی نیز مانع مراجعه این افراد برای درمان است. لذا از طریق مداخلات آنلاین افراد می‌توانند بدون محدودیت‌های زمانی، مکانی و میرا از ننگ اجتماعی از خدمات افراد متخصص استفاده کنند. بازی‌ها مکمل‌های مفیدی برای درمان‌های روان‌شناختی هستند زیرا قابلیت‌ها و محتوای آن‌ها ممکن است بیشتر از درمان‌های سنتی برای مراجعان بخصوص کودکان و نوجوانان ایجاد انگیزه کند. بازی‌های رایانه‌ای به‌خوبی طراحی شده بر اساس همان اصول درمانی استوار است، اما دسترسی مناسب و جذاب را نیز در اختیار مراجع قرار می‌دهد استفاده از بازی‌ها به‌عنوان درمان یا درمان کمکی ممکن است گزینه‌هایی را برای مراجع افزایش دهد، موانع مراقبت را کاهش داده و ننگ یا استیگمای (برچسب خوردن) مراجعه به روانشناس و تشخیص اختلال روانی را برطرف کند؛ اما متأسفانه در کشور ما کمتر به این مسئله پرداخته شده است و در فرایند روان‌درمانی و مشاوره بخصوص با کودکان و نوجوانان که مخاطبان اصلی بازی‌های رایانه‌ای هستند، متخصصان کمتر به بررسی و ارزیابی این بازی‌ها در امر پیشگیری، آموزش و درمان و مشاوره پرداخته‌اند. همچنین کمبود نرم‌افزارها و بازی‌های آموزشی مبتنی بر اصول روان‌شناسی و روان‌درمانی برای مشکلات مختلف روان‌شناختی از دیگر مواردی است که توجه جدی و فوری می‌طلبد. این امر لزوم توجه بهتر و جامع‌تر و علمی‌تری را از سوی سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان بخصوص وزارت بهداشت، وزارت علوم، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور و سازمان بهزیستی به‌عنوان متولیان و مجریان سلامت و بهداشت روان جامعه می‌طلبد. تأکید بر این نکته مهم است که بازی‌های رایانه‌ای درمانی به‌هیچ‌وجه نمی‌توانند جایگزین روان‌درمانی معمول یا اهمیت یک رابطه مثبت بین مراجع و درمانگر شوند. استفاده از یک بازی رایانه‌ای در درمان به معنای این نیست که درمانگر روش‌های درمانی سنتی مانند نوشتن، نقاشی یا نقش‌آفرینی را در معالجه مراجع از دست بدهد. مشاهده مراجع یا کودکی که در حال بازی‌های رایانه‌ای است به‌عنوان تنها منبع اطلاعات کافی نیست، اما می‌تواند یک ارزیابی جامع را تکمیل کند. در حقیقت، بازی‌های رایانه‌ای درمانی حداکثر پتانسیل خود را تنها با راهنمایی یک درمانگر نشان می‌دهند که رابطه مثبتی با کودک دارد و بنابراین می‌تواند مفاهیم معرفی شده در بازی را توضیح داده و اظهارنظر کند و آن‌ها را با مشکلات خاص کودک تطبیق بدهد. در دوره‌های که نگرانی‌های زیادی درباره بازی‌های رایانه‌ای و تأثیرات آن‌ها روی کودکان وجود دارد، فرصت‌هایی که این بازی‌ها ارائه می‌دهند ممکن است نادیده گرفته شود. پیشرفت بی‌سابقه در ماهیت و فناوری بازی‌ها، ما را در آستانه پیشرفت انقلابی در چگونگی ساماندهی و اجرای روان‌درمانی مراجعان قرار داده است. این مطالعه به‌منظور فراخوانی برای محققان، متخصصان بهداشت روان، صنعت بازی‌های رایانه‌ای در جهت همکاری بهتر برای درک فرصت‌ها و چالش‌هایی است که در این زمینه نوظهور انجام گرفته است. امید است که چنین علاقه‌ای باعث تحقیقات بیشتر و کنترل شده تر در مورد استفاده از این بازی‌ها در روان‌درمانی شود.

راهکارها و پیشنهادها

۱- بازی‌های رایانه‌ای تجربیات همه‌جانبه و اجتماعی، شناختی و عاطفی را در اختیار جوانان قرار می‌دهند. علاوه بر این، چنین تجربیاتی می‌توانند پتانسیل تقویت سلامت روان و بهزیستی را در کودکان و نوجوانان داشته باشند. بازی‌های رایانه‌ای همچنین می‌توانند با فراهم نمودن هیجان و نشاط، علاوه بر افزایش انگیزه افراد، انجام حرکات و تمرینات را مطابق با نظر متخصصین هدفمند کنند.



۲- عنصر خشونت یکی از مهم‌ترین محرک‌های جذابیت بازی‌های رایانه‌ای به‌ویژه در انواع ژانرهای اکشن، استراتژیک بی‌درنگ، جنگی و ... است که آسیب‌های بسیاری بر رفتار و واکنش کودکان دارد؛ چراکه بر اساس نظریهٔ بوم‌شناختی «نمایش رفتارهای پرخطر در بازی‌های رایانه‌ای منجر به شناخت پرخطر و چالش‌گری و عامل مهمی برای بروز خشونت در کودکان می‌گردد».

۳- به‌طور کلی بازی فعالیتی مفید هست و می‌تواند ذهن افراد را درگیر چالش‌هایی بکند. همین چالش‌های فکری، یک نوع ورزش ذهنی محسوب می‌شود. ورزش‌های ذهنی باعث می‌شود تا کودکان از کسالت، خستگی و ملال دور شوند. از این‌رو برخی از بازی‌های کامپیوتری تأثیر مثبتی بر سلامت روان کودکان و حال خوب آن‌ها دارند.

۴- استفاده نابجا و بیش‌ازحد از بازی‌های رایانه‌ای عواقب جسمی و روانی به دنبال دارد؛ بنابراین لازم است در حوزه فرهنگی آثاری تولید شود که اثرگذاری مفید در پی داشته باشد و با آگاه‌سازی جامعه، فرهنگ‌سازی و استفاده بهینه و مفید از این بازی‌ها و آموزش‌های مناسب از طریق رسانه‌ها، مدارس و والدین کودکان و نوجوانان، صدمات ناشی از بازی‌های رایانه‌ای را کاهش داد. با توجه به اینکه دانش‌آموزانی که زمان عمده گرایش کودکان و نوجوانان به این بازی‌ها، قابلیت دسترسی آسان به آن‌ها و نبود برنامه مناسب از طرف والدین و خانواده‌ها برای پر کردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان و عدم دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی مناسب است به والدین توصیه می‌شود، ضمن کنترل میزان زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، برنامه‌ریزی مناسبی جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت فرزندان خود داشته باشند، همچنین گسترش فرهنگ مطالعه می‌تواند جایگزین مناسبی در این زمینه محسوب گردد.

۵- اگر چنانچه قرار است از بازی‌های کامپیوتری استفاده شود، بهتر است بازی‌های تصویری خلاق که کودکان باید به‌وسیله آن‌ها، معماهایی را حل کنند، بیش از بازی‌های دیگر مورد توجه قرار گیرند. بازی دسته‌جمعی کودکان، با ابزارهای تصویری کمتر مسئله‌ساز است، این اسباب‌بازی‌ها، زمانی مخرب خواهند بود که کودک به تنهایی برای ساعات طولانی، غرق بازی شود. والدین وقت بیشتری را به کودک و نوجوان خویش اختصاص بدهند. هر قدر وقت گذاری و ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان بیشتر باشد زمینه چنین بازی‌هایی کمتر فراهم می‌شود، در غیر این صورت مقصر اصلی والدینی هستند که فرزندان خود را برای ساعات طولانی در مقابل تلویزیون، کامپیوتر، ویدئو، گیم، یا فیلم‌های ویدئویی رها می‌کنند.

۶- بازی‌های ویدئویی اکشن علاوه بر کاهش استرس، می‌توانند توانایی‌های شناختی مانند سرعت واکنش را نیز تقویت کنند. این بهبود توانایی باعث می‌شود گیم‌ها سریع‌تر فکر کنند و در حل مسئله مهارت بیشتری داشته باشند این توانایی می‌تواند به روش‌های دیگری نیز موجب کاهش استرس بشود.

منابع و مأخذ

۱. پورصابری، رقیه، (۱۳۸۹)، تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر ساختار روانی نوجوانان پسر شهرستان آذرشهر، *مجموعه مقالات اولین همایش منطقه‌ای روان‌شناسی اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای*، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
۲. جنگجوی، فرزاد و نصیری، حسین و جامی، جواد (۱۳۹۴)، مروری بر حمایت از کودکان کار در نظام حقوقی ایران و با نگاهی بر اسناد بین‌المللی، *مجله کار و جامعه*، ۱۳-۱۲.
۳. خانجانی، طاهره (۱۳۸۹)، تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت عمومی دانش‌آموزان پسر در دورهٔ راهنمایی شهرستان نوشهر، *مجموعه مقالات اولین همایش منطقه‌ای روان‌شناسی اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای*، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
۴. دانشمند قدس، محمدحسین و غفاری، مجتبی (۱۳۹۷)، حقوق کودک و اهداف و ماهیت رسانه‌ای بازی‌های رایانه‌ای، *پنجمین کنفرانس ملی حقوق علوم و جزا*.
۵. دوران، بهزاد، (۱۳۸۵)، تأثیر اینترنت بر هویت همسالان، *فصلنامهٔ انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، ۲(۵): ۱۰۹-۱۳۷.
۶. ذکایی، محمد سعید و خطیبی، فاخره، (۱۳۸۵)، اینترنت و تغییرات هویتی، *فصلنامهٔ انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، ۲(۷): ۱۳۹-۱۶۵.



۷. رجبیان‌ده‌زیره، مریم، درتاج، فریبا، پورروستایی اردکانی، سعید و اسمعیلی گوجار، صلاح (۱۳۹۸)، تأثیر استفاده از بازی‌های رایانه‌ای آموزشی بر تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی دانش آموزان، *فناوری آموزش*، (۴): ۶۹۴-۶۸۱.
۸. رحمانی، علی و عموزاده خلیلی، زهرا (۱۳۹۰)، بررسی تأثیرات استفاده از فناوری‌های نوین ارتباطی (اینترنت، چت، بازی رایانه‌ای) بر هویت فرهنگی نوجوانان گرگان، *مجموعه مقالات برگزیده همایش منطقه‌ای آسیب‌های اجتماعی نوپدید*، دفتر تحقیقات کاربردی و معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان مازندران و دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
۹. رضائی، فریدون (۱۳۸۹)، رابطه وابستگی رفتاری به اینترنت و رایانه با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی بیرجند، *مجموعه مقالات اولین همایش منطقه‌ای روان‌شناسی اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای*، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
۱۰. شاوردی، تهمینه و شاوردی، شهرزاد (۱۳۸۸)، بررسی نظرات کودکان، نوجوانان و مادران نسبت به اثرات اجتماعی بازی‌های رایانه‌ای، *فصلنامه تحقیقات فرهنگی*، (۷): ۶۷-۴۷.
۱۱. شبیری، سید محمد، عرب نوذری، فاطمه، کوهی، الهام، می‌بودی، حسین، لیلا پور، نرگس و رشیدی سحر (۱۳۹۵)، بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش‌آموزان، *روان پرستاری*، (۴): ۷-۱.
۱۲. شریعت، سید وحید، اسدالله پور، امین، علیرضایی، نرگس، بشر دانش، زیبا، بی رشک، بهروز، تهرانی دوست، مهدی، جلیلی، بهروز، حجازی، الهه، حکیم شوشتری، میترا، شیرازی، الهام، عشایری، حسن، مجد تیموری، محمدولی، مجد رضایی، محمدرضا، زینلی، کارن، و کریمی فر، کامران (۱۳۸۸)، رده‌بندی سنی بازی‌های رایانه‌ای از دیدگاه روان‌شناختی مطالعه‌ای به روش دلفی، *تازه‌های علوم شناختی*، (۲): ۱۱-۱۸.
۱۳. صابری، انور (۱۳۹۲)، *بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر خلاقیت دانش‌آموزان مدارس راهنمایی پسرانه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۴. غلامی‌آبیز، محسن، موحد، احمد، و خانی، حسین (۱۳۸۹)، بررسی میزان گرایش کودکان و نوجوانان شهر قاین نسبت به بازی‌های رایانه‌ای، *مجموعه مقالات اولین همایش منطقه‌ای روان‌شناسی اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای*، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
۱۵. فتحی‌اقدام، قربان (۱۳۸۹)، فواید و عوارض روان‌شناختی اینترنت و رایانه، *مجموعه مقالات اولین همایش منطقه‌ای روان‌شناسی اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای*، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
۱۶. قطریفی، مریم، رشید، خسرو، و دلاور، علی (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران، *فصلنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی*، (۳): ۱۸-۱.
۱۷. کازنو، زان (۱۳۷۲)، *جامعه‌شناسی وسایل ارتباط جمعی*، ترجمه باقر ساروخانی و منوچهر محسنی، تهران، اطلاعات.
۱۸. کاستلز، مانوئل (۱۳۸۰)، *عصر اطلاعات*، ترجمه حسن چاوشیان، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۹. کرامتی مقدم، رضا، شهیدی، شهریار و مرتضوی، شهرناز (۱۳۸۶)، بررسی رابطه وابستگی به اینترنت با نظام ارزشی دانشجویان کارشناسی ارشد، *فصلنامه انجمن ایرانی روان‌شناسی*، (۴): ۴۲۵-۴۱۴.
۲۰. کوهی، کمال (۱۳۹۰)، *آسیب‌های اجتماعی نوپدید و راهکارهای مقابله با آن*، طرح تحقیقاتی اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، تبریز.
۲۱. گدازگر، حسین و موسی پور، علیمراد (۱۳۸۲)، اینترنت و تحقیقات دانشگاهی، *نشریه دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه تبریز*، (۴): ۱۴۷-۱۶۰.
۲۲. گیدنز، آنتونی (۱۳۸۷)، *تجدد و تشخیص*، ترجمه ناصر موفقیان، تهران، نی.
۲۳. معیدفرو، سعید، حبیب‌پور گتایی، کرم، و گنجی، احمد (۱۳۸۶)، اعتیاد اینترنتی؛ علل و پیامدهای آن، *فصلنامه رسانه*، (۳): ۳۴-۲۱.
۲۴. نوابخش، مهرداد، هاشم‌آباد، فاطمه و زادشم‌پور، وحید (۱۳۸۹)، بررسی آثار اینترنت و تلفن همراه در تغییر هویت جوانان ۱۵-۲۹ سال استان مازندران، *فصلنامه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، (۱): ۱۷۰-۱۴۵.
25. Conati, C & Zahao, X (2004), Building and evaluating an intelligent pedagogical agent to improve effectiveness of an educational game. IUI-CADUI proceedings of gth international conference on intelligent user interfaces, New York, 29-36.
26. Hromek, R & Roffey, S (2009), Promoting social and emotional learning with games: "It's fun and we learn things". Simulation & Gaming, 40: 626-644.



27. Kalmpourtzis G (2019), Educational Game Design Fundamentals. A Journey to Creating Intrinsically Motivating Learning Experiences.
28. Ketamo, H., & Suominen, M (2010), Learning-by-teaching on educational game: Educational outcome, user experience and social networks. Journal of Interactive Learning Research, 21(2): 237-255.
29. Kim S, Song K, Lockee B & Burton John (2018), Gamification in Learning and Education; Enjoy Learning Like Gaming. Springer International Publishing AG 2018. Library of Congress Control Number: 2017950555.
30. Kim, B., Park, H & Baek, Y (2009), Not just fun, but serious strategies: Using metacognitive strategies in game-based learning. Computers & Education, 52(4), 800-810.
31. Michael DR, Chen SL (2005), Serious Games: Games That Educate, Train, and Inform. Education, 3.
32. Pallavicini, F., Ferrari, A & Mantovani, F (2018), Video games for well-being: A systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. Frontiers in Psychology, 9, Article 2127
33. Stapleton AJ. Serious Games: Serious Opportunities. Health Care. (Vol. 1). Don Mills (2004).
34. Villani D, Carissoli C, Triberti S, Marchetti A, Gilli G, Riva G (2018), Videogames for emotion regulation: a systematic review. Games for health journal, 7 (2): 85-99.



Computer Games & Health of Children & Juveniles

Jamal Beigi

Associate Professor, Department of Criminal Law & Criminology, Law Research Center, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran (Corresponding Author).

Jamalbeigi@iau-maragheh.ac.ir

Hashem Rahmati

M.A Student in Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran

Dhbbskjvfsk@gmail.com

Abazar Seddighi

M.A Student in Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran

Abazar557@gmail.com

Neda Ojaghi

Secretary, Education District 4, Tabriz, Iran

Nedaojaghi10@gmail.com

Abstract

Background and Aim: Simultaneously with the growth of technology and the arrival of computer games to our borders, these games quickly gained their place due to their attractiveness due to the diverse and catchy images, high graphics, great excitement and ease of use. It has opened among children and teenagers. The scope and extent of the use of this phenomenon is such that there are few children and teenagers who have not benefited from computer games. As an important part of children's daily life, computer games are an undeniable fact.

Methods: In this study, the research method is descriptive-analytical, and information is collected using books, articles, electronic resources and websites, in which the process of communication technology, advantages, disadvantages and Threats of computer games in the field of health are addressed.

Findings: From the point of view of income generation, computer games can be divided into two categories: non-income-generating computer games and income-generating computer games. Income-generating games are those games that directly or indirectly generate income. It is for the player.

Conclusion: Computer games have positive and negative effects, and the results show that the negative consequences include those effects on all aspects of human existence, which ultimately lead to physical and mental injuries, setbacks, failure, lack of success, and feeling unmotivated. Inefficiency and the like. Positive effects include those effects on all dimensions of human existence that ultimately lead to growth and development, physical health, mental health, progress, success and similar things.

Keywords: Computer Game, Mental Health, Stress, Anxiety, Child, Juvenli