



تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان و درمان آن

حسن رمضانپور

دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته حقوق جزا و جرم‌شناسی، مدرس دانشگاه پیام نور مراغه، مراغه، ایران
sivil.bonab@gmail.com

چکیده

بازی‌های رایانه‌ای نیاز به منطق، حافظه، مهارت‌های حل مسئله، تجسم و اکتشاف دارند و لازمه این بازی‌ها دستکاری اشیاء با ابزارهای الکترونیکی و فهم بازی به مثابه سیستم پیچیده است. دنیای بازی‌ها از کودکی آغاز می‌شود. اما تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. گاهی وقت‌ها مرز میان بازی و زندگی شکسته می‌شود. دیگر معلوم نیست بازی می‌کنیم یا زندگی شاید به همین خاطر باشد که تولید کنندگان بازی‌های رایانه‌ای می‌کوشند تا از طریق تولید بازی‌های رایانه‌ای خاص مقاصدشان را وارد زندگی واقعی انسان‌ها کنند. دیگر در هیچ کجای دنیا به بازی و به خصوص بازی رایانه‌ای به چشم یک سرگرمی برای وقت‌گذرانی و پر کردن اوقات فراغت نگاه نمی‌شود. امروز بازی‌های رایانه‌ای حکم یک رسانه قوی را پیدا کرده است که به شدت بر روح و سلامت روان افراد تاثیر گذار هستند. هدف ما در این مقاله بررسی پژوهش‌های انجام شده در این زمینه و تعبیر یافته‌های آن‌ها در مورد تاثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان و درمان آن 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 بررسی مقالات نوشته شده در این زمینه می‌توان بیان کرد که بازی‌های رایانه‌ای بیشتر بر سلامت روان افراد متمرکز شده‌اند که هم می‌تواند تاثیرات مثبت و هم تاثیرات منفی بر جای بگذارد.

کلید واژه‌ها: سلامت روان، بازی رایانه‌ای، روان‌درمانی.

مقدمه

رسانه‌ها سرشار از نمونه‌های سرگرمی‌های جدیدی هستند که روز به روز محبوبیتشان گسترش می‌یابد و به دلیل جذابیت فراوان آنها برای بسیاری افراد، نگرانی همگانی را برانگیخته‌اند. بازی‌های رایانه‌ای نیز از این قاعده بیرون نیستند (دورکین و باربر، ۲۰۰۲؛ گانتر، ۱۹۹۸). بازی رایانه‌ای نوعی بازی است که از طریق فناوری رایانه مورد استفاده قرار می‌گیرد و عمدتاً با هدف سرگرمی و تفریح به وجود آمده است (Tang et al, 2009). بازی رایانه‌ای یک فعالیت شناختی است که می‌تواند موجب پیشرفت فرآیندهای شناختی و ادراکی و حرکتی شود و انجام آن مستلزم پردازش سریع اطلاعات و ارائه پاسخ‌های منطقی و فوق‌العاده سریع است (دلبری و همکاران، ۱۳۸۸). امروزه بازی‌های رایانه‌ای در تمام سنین، هم به امری عادی و طبیعی تبدیل شده و هم دغدغه‌ای جدی برای خانواده‌هاست. بازی‌های رایانه‌ای دارای مزایا و آسیب‌های فراوانی هستند، اگرچه بازی‌های رایانه‌ای در عصر اطلاعات به دنبال جایگاهی در صنعت ICT هستند، اما آسیب‌شناسی آنها را نباید از نظر دور داشت و لازم است که در این زمینه تحقیقات زیادی انجام شود. این بازی‌ها که به عنوان محبوب‌ترین سرگرمی، لقب گرفته‌اند می‌توانند یک تهدید جدی برای سلامت روان و جسم افراد به شمار رود و به نظر می‌رسد که می‌تواند رابطه تنگاتنگی با وضعیت سلامت روان افراد و همچنین تاثیر مستقیمی بر میزان رفتارهای پرخطر، اضطراب، افسردگی و انزواطلبی و... داشته باشد. سلامت روان عبارت است از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها، ارضا کننده نیازهای خویش به طور متعادل و شکوفایی استعداد فطری خویش می‌باشد. فردی از سلامت روان برخوردار است که قادر باشد تا عقده‌های درونی خود را حل و فصل کند و با تغییرات و مقتضیات محیط طبیعی و اجتماعی خویش سازگار باشد و

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

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

تلفن تماس: ۰۴۱۳۷۲۵۵۸۸۳ - ۰۴۱۳۷۲۵۲۵۰۶-۹ داخلی ۳۳۶ و ۳۳۳



تلاش کند تا تندرستی و نشاط برای خود و دیگران فراهم سازد زیرا سلامت روان حالتی مساعد برای رشد و نمو از جهت بدنی، عاطفی و شعوری، بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران است (محمد بیگلر، ۱۳۹۰). آنچه در این تحقیق اهمیت و ضرورت داشته و باعث شده که به آن پردازش جذب و علاقه‌ای است که این بازی‌ها در افراد به وجود می‌آورد و آنها را مجذوب و شیفته خود کرده‌اند. این جاذبه به قدری است که بعضی اوقات افراد شاید ساعت‌ها پای رایانه‌هایشان بنشینند و بازی کنند و یا بعضی اوقات زودتر از وقت معمول از خواب بیدار شده و به بازی پردازند که این موضوع باعث می‌شود تا علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روانی افراد نیز به خطر بیفتد. بدین صورت آنچه که در این تحقیق مدنظر می‌باشد تأثیری است که این بازی‌ها بر سلامت روان می‌گذارد. هدف اصلی در این تحقیق بررسی تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان و درمان آن می‌باشد.

پیشینه تحقیق

قادری و زادافشار (۱۳۹۹) در مقاله‌ای تحت عنوان بازی‌های رایانه‌ای و روان درمانی به این نتیجه رسیدند که بازی‌ها مکمل‌های مفیدی برای درمان‌های روان‌شناختی هستند زیرا قابلیت‌ها و محتوای آنها ممکن است بیشتر از درمان‌های سنتی برای مراجعان به‌خصوص کودکان و نوجوانان ایجاد انگیزه کند. بازی‌های رایانه‌ای به خوبی طراحی شده بر اساس همان اصول درمانی استوار است، اما دسترسی مناسب و جذاب را نیز در اختیار مراجع قرار می‌دهد.

عنایتی و بینات (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر گرگان به این نتیجه رسیدند که بازی‌های رایانه‌ای بر وضعیت جسمانی دانش‌آموزان موثر است، ولی تأثیری 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 تأثیر دارد. لذا، ضروری است، والدین بر میزان استفاده و نوع بازی‌های رایانه‌ای توسط فرزندان دقت بیشتری داشته باشند.

شیرینی 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.

سواد سلامت

نظام‌های نوین سلامت باعث ایجاد نیازهای جدیدی در مخاطبان خود شده و افراد باید نهایتاً برای اتخاذ تصمیمات صحیح در مورد خود و خانواده، نقش‌های جدیدی را برعهده بگیرند که یکی از عوامل بسیار مؤثر در این زمینه، سواد سلامت است. گرچه هنوز به درستی معلوم نیست که سواد سلامت تا چه حد بر نتایج سلامت تأثیرگذار است، اما دلایل زیادی حاکی از آن است که بسیاری از نتایج ناخوشایند مرتبط با سلامت، در نتیجه پایین بودن سواد سلامت است.

فواید سواد سلامت کافی:

- اتخاذ رفتار سالم
- استفاده بیشتر از خدمات پیشگیرانه
- تسریع در تشخیص بیماری
- درک بیشتر از شرایط پزشکی



- پایبندی به دستورالعمل پزشکی
- افزایش مهارت‌های خود مراقبتی
- کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان
- کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی
- کاهش خطر مرگ و میر
- ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی

برخی از محققان معتقدند که سواد سلامت در مقایسه با متغیرهایی مانند سن، درآمد، وضعیت اشتغال، سطح آموزش و نژاد پیش‌بینی کننده قوی‌تری در رابطه با سلامت است. لذا سازمان بهداشت جهانی در گزارشی، سواد سلامت را به عنوان یکی از بزرگترین تعیین کننده‌های امر سلامت معرفی نموده است. بر اساس آمارهای منتشر شده حداقل ۲۳ درصد از شهروندان ایرانی از نوعی اختلال روانپزشکی رنج می‌برند و نیازمند دریافت خدمات سلامت روان هستند. اگر به این مسئله توجه کنیم که میزان مراجعه ایرانیان به روانشناس و روانپزشک پایین است، موضوع اختلالات روانی می‌تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود. چون این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد. خود مراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می‌شود، بدین معنی که خود آگاهی و باورهای افراد در مورد اختلالات روانپزشکی افزایش می‌یابد و به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلالات کمک می‌کند (پوربافرانی، ۱۴۰۱).

تعریف سلامت روانی

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را چنین تعریف کرده است: بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی، بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست. در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی، بهداشت روانی را در ۳ قسمت تعریف کرده است:

- قسمت اول، نگرش‌های مربوط به خود.
- قسمت دوم، نگرش‌های مربوط به دیگران.
- قسمت سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی است.

نگرش‌های مربوط به خود شامل: تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده است. نگرش‌های مربوط به دیگران شامل: علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه، احساس مسؤلیت در مقابل محیط انسانی و مادی است. نگرش‌های مربوط به زندگی شامل: پذیرش مسؤلیت‌ها، انگیزه توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و انگیزه خوب کار کردن است (گنجی، ۱۳۷۶).

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، فرآیندهای عاطفی آسیب زا
- عوامل اجتماعی-فرهنگی: تبعیض نژادی، جنگ و جنایت، پیش داوری، 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، فزون حمایت‌گری و محرومیت‌های عاطفی، خودمختاری
- بیش از حد کودکان، خواسته‌های غیر واقعی والدین، فقدان انضباط، کمبود ارتباط (باقری، ۱۳۹۹).



بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای نوعی سرگرمی تعاملی در محیط شبیه‌سازی شده و یا مجازی هستند که توسط دستگاه‌های رایانه‌ای مجهز به پردازشگر انجام می‌شوند. بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای به دلیل تولید تصویر متحرک با قابلیت نمایش روی صفحه تلویزیون، بازی ویدیویی نیز محسوب می‌شوند (پناهی فرد، ۱۳۸۹). بازی‌های رایانه‌ای را می‌توان به شیوه‌های گوناگون و در چند بعد طبقه بندی کرد. ارائه یک طبقه بندی فراگیر و سودمند برای بازی‌ها باید با شناسایی پایه و هدف اصلی، چگونگی انجام و کیفیت موضوعی آنها همراه باشد. در کشور جمهوری اسلامی ایران بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به عنوان تنها متولی صدور مجوزهای قانونی در حوزه بازی‌های رایانه‌ای نسبت به تشکیل مستمر و هفتگی شورای رده بندی و طبقه بندی بازی‌های رایانه‌ای اقدام می‌نماید. این شورا در یک طبقه بندی بازی‌های رایانه‌ای را به گروه‌های اکشن، جنگی، فکری، آموزشی و تخیلی تقسیم نموده است (پناهی فرد، ۱۳۸۹).

تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای

در این که چه کسی اولین بازی رایانه‌ای را ابداع کرد اختلاف نظر وجود دارد؛ اما ویلیام هیگین بوتام، رالف بییر و نولان بوشنل را جزو اولین‌ها می‌دانند. در سال ۱۹۵۸، هیگین بوتام یک بازی تنیس برای دو نفر ساخت. هر چند در واقع این بییر بود که اولین بازی را در سال ۱۹۵۱ طراحی نمود؛ اما این بازی‌ها چیزی جز ایده‌های اولیه نبودند و کاربرد عمومی پیدا نکردند. تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای در واقع از سال ۱۹۷۲ شروع می‌شود. در این سال بوشنل در شرکت امریکایی آتاری، بازی پونگ را ساخت و به بازار عرضه کرد. بازی پونگ که توسط کنسول آتاری بازی می‌شد اولین بازی بود که در کلپ‌ها بازی می‌شد و شرکت آتاری ۳۵ هزار دستگاه را در ۱۸ ماه اولیه ساخت و آن در آمریکا به فروش رساند. سونیا لیوینگستون، محقق ارتباطی بریتانیایی، تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای را به سه دوره تقسیم می‌کند. این دوره‌ها در واقع بر اساس فاصله‌های میان دو شکستی که در سال‌های ۷۷-۱۹۷۶ و ۸۴-۱۹۸۳ در بازار تجاری بازی‌های رایانه‌ای به وجود آمد، تقسیم‌بندی شده‌اند. در واقع ما اکنون در دوره سوم بازی‌های رایانه‌ای که از سال ۱۹۸۵ شروع می‌شود قرار داریم. از تحولات اخیر در این بازی‌ها می‌توان به ابداع بازی‌های مانند زندگی دوم و استقبال گسترده جوانان از این بازی‌ها اشاره کرد. محققان بازی‌های رایانه‌ای را به سه دسته تقسیم می‌کنند که با رایانه و دستگاه‌های بازی (کنسول)، اینترنت و تلفن همراه بازی می‌شوند. در واقع این دسته‌بندی بر اساس نوع وسیله‌ای که بازی توسط آن صورت می‌گیرد، انجام شده است و ماهیت بازی‌ها تفاوتی با هم ندارند، مگر در محدودیت امکانات وسیله بازی. بازی‌های رایانه‌ای امروزه رقابتی تنگاتنگ با تلویزیون دارند و همان‌گونه که در دهه‌های پیش تلویزیون توانست بیشتر اوقات فراغت کودکان و نوجوانان را به خود اختصاص دهد، بازی‌های رایانه‌ای نیز هم اکنون دارند جای تلویزیون را حتی در اتاق خواب کودکان و نوجوانان می‌گیرند. مثلاً مطابق نتایج پژوهش لیوینگستون ۸۲ درصد کودکان و نوجوانان آمریکایی، در منزل و ۴۵ درصد، در اتاق خواب خود و نیز ۶۷ درصد کودکان و نوجوانان انگلیسی در منزل و ۳۴ درصد در اتاق خواب خود به این بازی‌ها دسترسی دارند. اما دیدگاه محققان به استقبال کودکان و جوانان از بازی‌های رایانه‌ای چندان خوش بینانه نبوده است. نگاهی به مطالعات انجام شده و متون موجود درباره بازی‌های رایانه‌ای نشان می‌دهد که حجم بزرگی از این متون به بحث درباره آثار منفی بازی‌های رایانه‌ای اختصاص داده شده است. برخی از دغدغه‌هایی که از سوی محققان معمولاً درباره تلویزیون ابراز می‌شد، اکنون درباره این رسانه جدید بیان می‌شوند. بنابراین به رسانه‌های دیجیتالی عموماً به عنوان رسانه‌هایی نگاه می‌شود که تأثیرات بدی بر رفتار کودکان دارند به ویژه از آن جهت که باعث خشونت تقلیدی می‌شوند. وقایعی چون تیراندازی در دبیرستانی در کلرادو آمریکا در سال ۱۹۹۹، اغلب به بازی‌های رایانه‌ای خشونت بار یا دسترسی کودکان به سایت‌های نفرت انگیز اینترنتی نسبت داده می‌شوند. به نظر محققان، جلوه‌های تصویری «واقعی تر» به احتمال بسیار زیاد چنین رفتارهای مقلدانه‌ای را تشویق می‌کنند. همچنین محققان معتقدند که این رسانه‌های جدید برای



سلامتی فرد مضرند به همین دلیل بررسی‌های کلینیکی زیادی بر روی پدیده‌هایی از قبیل مشکلات دست و حملات صرع که گفته می‌شود ناشی از بازی‌های رایانه‌ای است انجام گرفته و تحقیقاتی نیز درباره اعتیاد به رایانه و تأثیرات منفی آن بر تصورات و خیالات کودکان و موفقیت تحصیلی آنان به عمل آمده است. رسانه‌های جدید، به غیر اجتماعی ساختن کودکان و مختل کردن تعاملات انسانی و زندگی خانوادگی نیز متهم شده اند. همچنین کریگ امس روان شناس کانادایی، با بررسی نتایج سیزده تحقیق برجسته آمریکایی به این نتیجه رسیده است که رفتار پرخاشگرانه ممکن است ناشی از رواج بازی‌های رایانه‌ای در میان کودکان باشد. طبق یافته‌های وی کودکان کم سال‌تر، همانند تماشای تلویزیون، پس از تماشا یا انجام بازی‌های رایانه‌ای خشونت آمیز پرخاشجوتر می شوند. با این وجود به نظر وی مانند ادبیات خشونت تلویزیونی یافته‌های متناقضی درباره بازی‌های رایانه ای وجود دارد که باعث می‌شود قابلیت اطمینان و اعتبار برای اندازه گیری سطوح خشونت را نداشته باشند از این رو تحقیق بیشتر درباره تأثیرات بلندمدت بازی‌های رایانه ای امری ضروری است (Kline, ۲۰۰۰).

اما در مقابل برخی دیگر از محققان، به بازی‌های رایانه‌ای نگاه خوش بینانه‌ای دارند. آنها معتقدند این بازی‌های رایانه‌ای هستند که فناوری رایانه را به رسانه خانگی تبدیل کرده‌اند و از طریق ایجاد حالت‌های جدید تعامل با اطلاعات و ارتباطات مبتنی بر صفحه رایانه وارد بسیاری از فناوری‌ها و رسانه‌های روزمره دیگر شده‌اند. مرتضی منطقی محقق روان شناسی نیز آثار مثبت بازی‌های رایانه‌ای را به ابعاد آموزشی علمی و درمانی تقسیم می‌کند. به نظر وی، بازی‌های رایانه‌ای به سبب برخورداری از گرافیک سطح بالا، صوت، سطوح مختلف ساده تا دشوار به کارگیری حواس مختلف و ... در قیاس با تعلیم سنتی از کارایی و اثر بخشی بهتری برخوردار است (منطقی، ۱۳۸۰). بازی‌های رایانه‌ای، علاوه بر نقش مؤثر و سازنده‌ای که در مسائل آموزشی دارند، در قلمروهای دیگری نیز که به کار گرفته شده آثار مثبت داشته‌اند که از آن جمله می‌توان به افزایش هماهنگی چشمی و دستی، ادراکی - حرکتی، ادراک فضایی و کاهش زمان واکنش افراد اشاره کرد. از مسائل دیگری که در مطالعات رسانه‌های جدید به طور پیوسته بدان پرداخته شده، شکاف جنسیتی در این باره بوده است. در تمامی موارد این زنان بوده‌اند که دسترسی کمتری به رسانه‌ها و فناوری‌های جدید داشته‌اند و کمتر کاربر آنها بوده‌اند اما در بازی‌های رایانه‌ای این مسأله تشدید شده و این شکاف جنسیتی دو بعد یافته است از یک سو، دخترها نسبت به پسرها دسترسی کمتری به بازی‌های رایانه‌ای دارند و از سوی دیگر، مسئله تصویر زنان در این بازی‌ها است؛ به طوری که در اکثر بازی‌ها زنان یا غایب هستند و یا حضوری کلیشه‌ای دارند که باید توسط مردان نجات داده شوند. علاقه کمتر دخترها به بازی‌های رایانه‌ای شاید از علاقه کمتر آنان به رایانه ناشی شده باشد زیرا محققان دریافته‌اند که دخترها نسبت به پسرها دسترسی و علاقه کمتری به رایانه دارند و وقت کمتری را برای استفاده از رایانه صرف می‌کنند. هم دخترها و هم پسرها عقیده دارند که رایانه‌ها عمدتاً برای «پسرها» هستند. حتی در میان خانواده‌های نسبتاً پر رسانه، دخترها به احتمال کمتری دارای رایانه‌های شخصی یا کنسول‌های بازی بوده و دسترسی کمتری به آنها در اتاق خواب خود دارند این تفاوت‌ها تنها به دسترسی مربوط نمی‌شود بلکه به هدف و محتوا نیز ربط دارد. دخترها بیش از پسرها علاقه دارند از رسانه‌های جدید برای اهداف ارتباطی استفاده کنند و ذائقه آنها در نرم افزار نیز کاملاً متفاوت از ذائقه پسرها است. البته نفع اقتصادی بازی‌های رایانه‌ای مهم‌ترین دلیل تولیدکنندگان آنها برای سرمایه گذاری بیشتر در این صنعت است و در واقع نفع اقتصادی، جنبه مهمی از صنعت بازی‌های رایانه‌ای است که از دید محققان پنهان مانده و آنها در تحقیقات خود، کمتر به نقش آن در رشد و گسترش این بازی‌ها توجه کرده‌اند. همان‌گونه که آمار نشان می‌دهد صنعت بازی‌های رایانه‌ای در حال رشدی سریع‌اند و به کسب پرسودی تبدیل شده‌اند. درآمد این صنعت در سال ۱۹۹۸ حدود ۱۸ بلیون دلار در سراسر جهان برای شرکت‌های تولیدکننده و طراحان بازی‌ها فروش کنسول‌های بازی کامپیوترهای خانگی به منظور بازی سایت‌های اینترنتی، بازی‌ها و گیم‌نت‌ها تخمین زده شده است. در ایالات متحده سرگرمی‌های دیجیتالی در گیم‌نت‌ها در سال ۱۹۹۸، سهم بیشتری از هالیوود و ده برابر هزینه تولید برنامه‌های کودک تلویزیونی به خود اختصاص داده‌اند. البته ژاپن، در صنعت بازی‌های رایانه‌ای در جهان پیشرو محسوب می‌شود. در سال ۱۹۹۹ صنایع ژاپنی بالای ۱۰ میلیون



کنسول و در حدود ۱۰۰ میلیون کپی از نرم افزارهای رایانه‌های خانگی فروخته‌اند که کل فروش آنها بالای ۵۰۰ بیلیون ین (۵ بیلیون دلار) برای نرم افزارها بوده است (فرقانی و علیزاده، ۱۳۸۷).

دلایل پرداختن به بازی‌های رایانه ای

- برخی از دلایل گسترش بازی‌های رایانه‌ای در ایران عبارتند از:
- الف. جذابیت و گیرایی بسیار زیاد بازی‌های رایانه‌ای به لحاظ گرافیکی، صدا و پردازش صحنه‌ها.
 - ب. روند نزولی قیمت دستگاه‌های مربوط به بازی‌های رایانه‌ای در سال‌های اخیر.
 - ج. فقدان و یا کمبود سایر امکانات ارزان گذران اوقات فراغت برای نوجوانان و جوانان.
 - د. گسترش اماکن فروش بازی‌های رایانه‌ای (وظیفه‌مند، ۱۳۸۹).

چیستی ویژگی‌های بازی‌های رایانه‌ای

بازی، غالباً فعالیتی اختیاری و با هدف سرگرمی و لذت بردن تعریف می‌شود. هر چند که در طول تاریخ اندیشمندان متفاوتی در خصوص بازی سخن گفته و ویژگی‌های متفاوتی برای آن برشمرده اند. برای جامعه شناسانی چون ماکس وبر و جرج زیمل بازی به معنای فعالیت اجتماعی انجام شده در چارچوب شبکه‌ای از قواعد، نقش‌ها و روابط است و به وسیله میل به انجام یک هدف تعریف شده راهنمایی می‌شود. از نگاه زیمل بازی دارای کارکرد آماده سازی افراد برای پذیرش نقش‌های بزرگسالی است. وبر نیز عمدتاً به رواج تاریخی بازی‌ها به عنوان یک پدیده اجتماعی توجه دارد (احمدی، ۱۳۸۸). اما از نظر هویزینگا مورخ هلندی بازی عبارت است از فعالیت یا اشتغالی داوطلبانه که در محدوده‌های ثابت زمان و مکان، با قواعدی که آزادانه پذیرفته شده اما مطلقاً الزام آور نیستند، با هدفی در خود انجام شده و با احساس تنش، لذت و آگاهی از متفاوت بودن آن از زندگی روزمره همراه است (کوثری، ۱۳۸۹). تعریف هویزینگا از بازی بر چند نکته تأکید دارد: اختیاری یا داوطلبانه بودن، محدودیت‌های زمانی و مکانی، قواعد بازی هدف در خود، احساس تنش و لذت، آگاهی از تفاوت با زندگی معمولی. این ویژگی‌ها اگرچه میان بازی‌های سنتی و بازی‌های ویدیویی مشترک اند. با این حال بازی‌های رایانه‌ای ویژگی‌هایی دارند که آنها را از منظر بازیکنان جذاب می‌سازند. مهم ترین ویژگی بازی‌های رایانه‌ای عبارت اند از: تعاملی بودن، داستانی بودن، قابلیت راهبری دیگری، بیرونی سازی خود، تجربه‌های جدید، خطر پذیری بی‌خطر (کوثری، ۱۳۸۹).

در این میان بازی‌های رایانه‌ای با سایر رسانه‌ها اشتراکاتی دارند. سینما رسانه‌ای است که ویژگی‌های آن در وهله نخست با ویژگی‌های رسانه‌های بازی‌های رایانه قرابت دارد. زیرا مفاهیمی نظیر کاراکتر، سناریو، سبک و زاویه روایت و بسیاری مفاهیم دیگر بازی را همچون نوع جدیدی از فیلم تلقی می‌کنند. بازی‌ها از سویی نظیر ادبیات هستند. داستان‌های بازی‌ها می‌توانند همچون ادبیات داستانی با مفاهیم نقد ادبی مورد مطالعه قرار گیرند. با وجود این بازی رایانه‌ای را نه می‌توان در قامت فیلم و نه در قامت داستان تفسیر کرد.

بازی‌ها به دو دلیل عمده تعاملی بودن و امکان پذیری روایت سازی بازیگر، متفاوت از دیگر رسانه‌ها عمل می‌کنند به جز معانی نهفته در قهرمانان و بازیگرها، اشیا، کنش‌ها، حالات و رویدادهای طراحی شده در بازی، عناصر داستانی هم در معنا سازی دخالت دارند. وجه اول شباهت به رسانه فیلم دارد وجه دوم با متون ادبی مشابه است (محسنی آهویی، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر مرز میان بازی‌های رایانه‌ای و سایر رسانه‌های دیجیتالی نیز به روشنی مشخص نیست. همان طور که موری صاحب نظر حوزه رسانه‌های جدید و بازی‌های رایانه‌ای می‌نویسد بازی‌های رایانه ای از چهار قابلیت کلیدی رسانه‌های دیجیتالی برخوردارند. آنها رویه‌ای، مشارکتی، جامع و فضایی هستند. موری رایانه را به عنوان رسانه‌ای جدید برای پرداختن به



فعل داستان گویی تعریف کرده است. تحلیل او شامل بازی‌های رایانه‌ای به همراه دیگر محصولات مصنوعی مانند فرا متن، بافت‌های پیاپی و گپ زدن‌های تعاملی می‌شود. او برای سه ویژگی مهم در رسانه تمایز قائل می‌شود که عبارتند از: غوطه وری، مأموریت و دگرگونی. او با غوطه وری نشان می‌دهد که قدرت رسانه برای کمک کردن به کاربر برای ساخت عقیده بیشتر از تعلیق بی‌اعتقادی است. مأموریت رسانه، ظرفیت رسانه است که به کاربر اجازه می‌دهد تا عملیاتی را به اجرا درآورد که نتایج آن نمایش داده می‌شود. در نهایت موری با مفهوم دگرگونی توضیح می‌دهد که توانایی جلوه‌های ویژه گرافیکی در چند چشم انداز جهانی را شبیه سازی می‌کند که می‌تواند سطح مشخصات قبلی توصیف شده را بالا ببرد. موری به رایانه به عنوان دستگاه گسترش دهنده داستان گویی می‌نگرد و مفهوم قصه گویی را تا آنجا گسترش می‌دهد که آن را نمایش سایبر می‌نامد که شامل بعد سنتی (ادبیات، تئاتر، فیلم) و شکل تعاملی (بازی‌های کامپیوتری، فرا متن، چت کردن) می‌شود (خانیک و برکت، ۱۳۹۴).

ویژگی‌های بازی‌های رایانه‌ای

۱) تعامل: تعاملی بودن مفهومی است که برای گونه‌های از رسانه‌های نوین به کار می‌رود که امکان ایجاد رابطه دو یا چند سویه و بازخورد را فراهم می‌کنند. تعامل نه تنها ویژگی بازی‌های رایانه‌ای بلکه وجه تمایز این رسانه از سایر رسانه‌ها است. به طوری که تعامل در بازی‌های رایانه‌ای هم بعد فنی و هم محتوا و ادراک کاربر را در بر می‌گیرد. بعضی متخصصان مثل جویینر تعاملی بودن بازی‌های رایانه‌ای ویدیویی را در مقابل داستان گویی قرار داده و معتقدند هر چه یک بازی از داستان گویی و عبور از مراحل از پیش تعیین شده دور شود و بیشتر جنبه کاربر محوری داشته باشد تعاملی‌تر است. از نگاه او داستان گویی به سازنده و تعاملی بودن به بازیگر مسئولیت می‌دهند. تعامل در بازی‌های رایانه‌ای دو پیامد را به دنبال دارد که می‌توان از آنها به عنوان «توهم آزادی» و «غوطه وری» یاد کرد. ویژگی تعاملی بودن در بازی‌های رایانه‌ای به نوعی منجر به فریب بازیکن می‌شود. گویی قواعد از پیش تعیین شده ای در بازی وجود ندارد، گویی ما با یک گیم مواجه نیستیم بلکه در حال تجربه دنیایی هستیم که کاملاً باز است. فراسکا می‌گوید "آزادی" وعده نهایی رسانه‌های موسوم به نوین هستند. بازیکن چنان تصور می‌کند که اسیر یک بازی از پیش تعیین شده و بسته نیست و هر آنچه دلش می‌خواهد می‌تواند انجام دهد. همین توهم آزادی است که تجربه‌ای لذت بخش را برای بازیکن فراهم می‌سازد. از سوی دیگر بازیکن به مدد ویژگی تعاملی در بازی رایانه‌ای آنچنان در محتوا درگیر و غوطه ور می‌شود که جدایی از این محتوا برای او ناممکن است (کوثری، ۱۳۸۹).

۲) روایت: بازی رایانه‌ای قادر است جهان را هم از مسیر اجرایی و فنی و هم از مسیر محتوایی و روایی نمایان کند. اگرچه بازی رایانه‌ای به دلیل وقوع همه رویدادها در «هم اکنون» از زمان روایی پیروی نمی‌کند اما از لایه‌های گوناگون روایت بهره می‌برد. در واقع روایت در بازی‌های رایانه‌ای کوششی است برای ایجاد ساختاری با معنی و پیش انگارانه از اعمال (آرین و ناصحی، ۱۳۸۹). گونزالو فراسکا، پژوهشگر حوزه بازی با پرداختن با مفهوم لودوس فرآیند روایت در بازی را شرح می‌دهد و می‌نویسد: لودوس فعالیت است که نظامی از قواعد بر آن حاکم است. برنده و بازنده غالب و مغلوب بر اساس این قواعد تعیین می‌شود. مفهوم لودوس می‌تواند در درک رابطه میان این نوع خاص از تفنن و روایت کارساز باشد. قواعد لودوس می‌تواند به سهولت میان بازیکنان گوناگون جابه جا شود. بازی در حین پیشرفت انجام می‌شود. آغاز بازی، مرحله‌ای پیش‌تر است. یعنی مرحله تعیین و پذیرش قواعد بازی توسط بازیکنان مرحله پایانی به نتیجه منجر می‌شود مرحله‌ای که طبق قواعد سرنوشت برنده یا بازنده مشخص می‌شود (فراسکا، ۱۳۸۲).



آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای

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 خانه‌هایمان 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.

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.

آسیب‌های روانی و 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. روان‌شناسان 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: بی‌نظمی 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 بی‌نظمی را به کودک و نوجوان می‌آموزد در این بازی‌ها شکست یا پیروزی مفهومی ندارد در نتیجه آنها خود محوری را نیز می‌آموزند.

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.

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.

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.

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 رایانه‌ای بر سلامت روان

اکثر پژوهش‌ها در رابطه با بازی‌های ویدیویی و مبتنی بر کامپیوتر در رابطه با مطالعات روان شناختی 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 (Lisi and Wolford, 2002). در رابطه با رفتار کودک، شواهد نشان می‌دهد که بازی‌های خشن ممکن است منجر به افزایش رفتارهای خشونت آمیز



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 آسیب شناسی 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 دست یابی بازیگر به نوعی احساس ارزشمندی شخصی مناسب است که به دنبال مهارت خودانگیزخته 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 دست اندرکاران 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. 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 گوشه گیری 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 هم اکنون در آن زندگی می‌کند و نیز ارزش‌هایی که در متن و محتوای بازی نهفته است بستگی دارد (Shamloo, 2014).

فواید و کاربرد بازی‌های رایانه‌ای در روان درمانی

تاکنون استفاده بالینی گزارش شده از بازی‌های رایانه‌ای شامل آموزش روانشناسی در مدیریت بیماری‌های مزمن به عنوان مثال دیابت و آسم برای افزایش پایبندی به درمان (یون و گودوین، ۲۰۰۷) و فیزیوتراپی و توانبخشی به دنبال آسیب مغزی بوده است. بازی‌های رایانه‌ای همچنین در مدیریت درد در طی مراحل پزشکی همچون ویسر، یا شیمی درمانی سرطان به عنوان ابزاری ارزشمند عمل می‌کنند (کیتو و همکاران، ۲۰۰۸). با توجه به محبوبیت گسترده بازی‌های رایانه‌ای در بین جوانان، روان درمان گران که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند ممکن است این بازی‌ها را به عنوان ابزاری ارزشمند برای درمان بیابند اگرچه روان درمانی به وجود رابطه بین بیمار و درمانگر متکی است بسیاری از کودکان و نوجوانان ممکن است با رویکردهای سنتی روان درمانی حضوری با مشکل روبرو شوند از دلایل چنین دشواری ممکن است تفاوت در مهارت‌های زبانی بین بیمار و درمانگر و فرآیندهای اضطرابی مرتبط با تشخیص روانپزشکی باشد. بازی‌های رایانه‌ای از راه‌های مختلفی می‌توانند فرایند روان درمانی را تسهیل کنند. انجام یک بازی همسو با روان درمانی ممکن است ارتباط بین درمانگر و کودک را آسان تر کند، زیرا این امر باعث نوعی ارتباط غیر مستقیم تر می‌شود این ویژگی بازی رایانه‌ای ممکن است درمان کودکان بسیار درونگرا که مایل به گفتگو با درمانگر نیستند و نیز کودکانی که مبتلا به سندرم اسپرگر هستند و تماس مستقیم آنها با یک شخص اغلب دشوار است را نیز تسهیل کند. برای نوجوانان، نیز که اغلب تمایلی به درخواست کمک برای مشکلات ذهنی ندارند، انجام یک بازی رایانه‌ای در درمان ارتباط را آسان تر می‌کند. همچنین موقعیت‌های عاطفی مختلفی در بازی رایانه‌ای (به دلیل اثرات صوتی و



تصویری قدرتمند ماهیت عاطفی بازی و هم‌پنداری با شخصیت‌های برجسته وجود دارند که می‌توانند درمانگر و بیمار را به یکدیگر نزدیک کنند، زیرا آنها را در حالت‌های عاطفی مشابه با یکدیگر قرار می‌دهد و از این طریق ظهور یک رابطه درمانی را تسهیل می‌کند. همچنین در موقعیتی که کودک در طول درمان ساکت باشد که نشان دهنده مقاومت است بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند نوعی از تعامل غیر کلامی را ارائه دهند و به بیمار اطمینان خاطر دهد که درمانگر هنوز در کنار اوست. بازی‌هایی که مبتنی بر اصول روانشناسی و روان درمانی باشند، ممکن است انگیزه کودکان را برای روان درمانی افزایش دهند. چنین بازی‌هایی می‌توانند تکالیف جذابی را ارائه دهند که به کودکان امکان می‌دهد مفاهیم اولیه روانشناختی آموخته شده در جلسات درمانی را تکرار و تمرین کنند. بازی‌های رایانه‌ای که با جهت‌گیری نظری درمانگر مطابقت دارد ممکن است به او کمک کند تا جلسات درمانی را ساختار بندی کند و مفاهیم مهم را به طور جذابتر برای کودکان توضیح دهد. بازی‌های مبتنی بر اصول روانشناختی که به زبان‌های مختلف ترجمه شده‌اند ممکن است باعث تسریع و تقویت درمان کودکان مهاجر شود زیرا آنها می‌توانند بازی‌ها را به زبان خودشان انجام دهند و مطالب خود را به اشتراک بگذارند بازی‌های روان‌درمانی که شامل رویکردهای درمانی مبتنی بر شواهد هستند، ممکن است انتشار این رویکردها را در جامعه تقویت کنند. بازی‌ها همچنین ابزاری مفید در روان درمانی برای ارزیابی ایجاد رابطه و آموزش مهارت‌های اجتماعی هستند. توسعه اینترنت و رایانه‌های شخصی باعث شده است که بازی‌های رایانه‌ای وسیله‌ای برای ارتباط افراد تا حدی باشد که قبلاً تصور نشده بود؛ به عنوان مثال باعث می‌شود که کودکان مبتلا به بیماری‌های روانی با دیگران در ارتباط باشند و به اطلاعات لازم در مورد بیماری‌های خود دسترسی پیدا کنند و محدودیت کمتری در تعاملاتشان به دلیل بستری شدن در بیمارستان داشته باشند. اعضای خانواده نیز ممکن است در این زمینه نقش مفیدی داشته باشند. به عنوان مثال، بازی‌های رایانه‌ای غیر رقابتی و غیر خشونت آمیز روش خوبی برای مشارکت والدین در فعالیت‌های کودک و حتی در درمان تعامل والدین و کودک به شمار می‌رود. بازی در محیط خانواده نیز باعث ایجاد ارتباط اجتماعی بین مادر بزرگ‌ها و نوه‌ها می‌شود که این امر از سلامت افراد بزرگتر حمایت می‌کند. همچنین وجه تکرار پذیری بازی‌های رایانه‌ای در مقایسه با سایر شکل‌های رسانه‌ای در انجام مداخلاتی مانند درمان شناختی- رفتاری مفید است. امروزه بخش عمده‌ای از مداخلات مبتنی بر شواهد در زمینه روان درمانی کودک و نوجوان مبتنی بر اصول شناختی رفتاری است با وجود اثر بخشی درمان شناختی رفتاری (CBT) محدودیت‌هایی نیز سر راه این رویکرد درمانی است. بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند به طور منحصر به فرد و به طور قابل توجهی این محدودیت‌ها را برطرف کنند و به نوبه خود، اثرات مداخله را در طیف گسترده‌ای از اختلالات بهبود بخشند. اولین محدودیت تعدادی از رویکردهای مبتنی بر شواهد به ویژه آنهایی که CBT محور هستند. این است که آنها تا حد زیادی به انتقال اطلاعات شناختی و روانی متکی هستند آموزش در رابطه با سوگیری‌های شناختی و اینکه تا چه اندازه احساسات به طور پیچیده با افکار پیوند دارند و چگونه این تعامل بر رفتار و راهبردهای مؤثر در حل مسئله تأثیر می‌گذارد بسیار مهم است. با این حال، کودکان و نوجوانان به ویژه آنهایی که تشخیص نمی‌دهند مشکل روان شناختی دارند یا انگیزه‌ای برای تغییر ندارند اغلب این آموزه‌ها را کسل کننده می‌دانند. درگیری کودکان و نوجوانان با درمان یکی از چالش برانگیزترین کارهایی است که متخصصان با آن روبرو هستند. بازی‌های رایانه‌ای با استفاده از عناصر بازی می‌توانند همین دانش و آموزش‌ها را انتقال دهند و ممکن است به رفع این مانع کمک کنند. همچنین آموزه‌ها و مبنای نظری و منطقی رویکرد شناختی رفتاری و بسیاری از تکنیک‌های این درمان متناسب با سطح فهم و درک و دانش کودکان نیست، تا جایی که در بیشتر پژوهش‌های داخلی و خارجی مداخله‌های مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بیشتر بر روی والدین کودکان انجام می‌شود تا خود کودکان در این زمینه بازی‌های رایانه‌ای مبتنی بر اصول رویکرد شناختی رفتاری می‌تواند به رفع این محدودیت کمک کند. دومین محدودیت مربوط به اکثر رویکردهای CBT این است که این برنامه‌ها برای انتقال دانش جدید کار کافی را انجام می‌دهند، اما بین آنچه که افراد یاد می‌گیرند و آنچه در زندگی روزمره واقعاً انجام می‌دهند فاصله زیادی وجود دارد این فاصله بین دانش و رفتار از دیرباز به عنوان یک مشکل در این زمینه شناخته شده است و



بنابراین بسیاری از مداخلات شامل ایفای نقش، تمرین‌های حل مسئله تکالیف خانگی هستند (کندال، ۲۰۱۱). اما این موارد عمدتاً تمریناتی هستند که به صورت غیر متنی انجام می‌شود و به ندرت شامل تجربه‌های هیجانی معتبری است که در طی آن بیشترین میزان درگیری با مداخلات بوجود آیند. توسعه بازی‌هایی مبتنی بر اصول روان شناختی و روان درمانی می‌تواند این شکاف را برطرف سازد زیرا این بازی‌ها افراد را درگیر تجربه‌های عاطفی همه جانبه (ایجاد طیف وسیعی از هیجانات) می‌کنند و فرصت‌هایی را برای تمرین مهارت‌های نظارتی جدید فراهم می‌کنند تا اینکه به طور خودکار انجام شود. سومین چالش که بسیاری از برنامه‌های مداخله با آن روبرو هستند، دسترسی به مراقبت است. بسیاری از افراد، غالباً آنهایی که به مراقبت بیشتری نیاز دارند دسترسی به برنامه‌های درمانی را دشوار می‌بینند زیرا یا در مناطق سخت روستایی زندگی می‌کنند یا در ساعات درمانی به مدرسه می‌روند یا از نظر جسمی یا روانی قادر به رفت و آمد نیستند، نوجوانان، جوانان، اقلیت و افراد مسن به ویژه احتمالاً با این چالش‌ها روبرو هستند. بازی‌هایی که برای مداخلات بهداشت روان طراحی شده‌اند می‌توانند با هزینه و تلاش کمی در دسترس این افراد قرار بگیرند علاوه بر این، این احتمال وجود دارد که بازی‌ها با ننگ کمتر از درمان معمول همراه باشند و یک مانع درمانی دیگر را برطرف سازند سرانجام مقرون به صرفه نبودن انجام مداخلات بهداشت روان اغلب موانعی برای ارائه درمان است. بسیاری از کودکان و خانواده‌ها قادر به درمان فردی و گروهی نیستند و مدارس در سراسر جهان با کاهش بودجه روبرو هستند که تعداد برنامه‌هایی را که می‌توان به عنوان بخشی از برنامه درسی ارائه داد کاهش داده است. بازی‌ها با توجه به اینکه هیچ هزینه‌ای در رابطه با زمان و آموزش درمانگران امکانات اجاره و غیره ندارند مقرون به صرفه‌تر هستند (قادری و زاد افشار، ۱۳۹۹).

بحث و نتیجه گیری

از زمان همه‌گیر شدن بازی‌های رایانه‌ای در اواخر دهه هشتاد میلادی، برآوردهای غیر دقیق و عموماً بدون پشتوانه پژوهشی علمی مدعی شده‌اند که آنها برای سلامت روان انسان ضرر دارند. بر این اساس، کشورهایی مثل چین و ژاپن برای مدت بازی رایانه‌ای در طول روز سقف مجاز تعیین کرده‌اند. با این وجود، اخیراً پژوهشی نشان داد که بازی‌های رایانه‌ای نه تنها ضرر ندارند، که حتی می‌توانند مفید باشند. بازی‌های رایانه‌ای به عنوان یک پدیده اجتماعی در کنار سایر رسانه‌های صوتی و تصویری در دنیای امروز به دلیل رشد چشمگیر فناوری‌های ارتباطی طی سال‌های اخیر با کشش و جاذبه‌ای حیرت انگیز عمده ترین مخاطبان خود را از میان کودکان و نوجوانان انتخاب می‌کند و بخش قابل توجهی از اوقات فراغت این قشر را به خود اختصاص داده است. بازی‌های رایانه‌ای، محبوب‌ترین و رایج‌ترین بازی‌های عصر حاضرند و به دلیل اعتیاد بر گرفته از رقابت و هیجان بازی‌ها، از مهم‌ترین سرگرمی‌ها محسوب می‌شود تا جایی که بازی کنندگان برای عبور به مراحل بالاتر هر چه از دستشان بر می‌آید انجام می‌دهند. افراد آن چنان در بازی غرق می‌شوند که از اطراف خود کاملاً فاصله می‌گیرند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد برای اتخاذ رفتار سالم، کاهش خطر مرگ و میر، استفاده بیشتر از خدمات پیشگیرانه و ... باید در جامعه نقش‌های جدیدی بر عهده بگیرند که یکی از آن‌ها در زمینه سواد سلامت است. خود مراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می‌شود که از بروز اختلالات روانی که به موضوعی پیچیده و مزمن در جامعه تبدیل شده است، جلوگیری می‌کند. سلامت روان تحت تاثیر عوامل مختلفی مانند محیطی، زندگی، اجتماعی و فیزیولوژیک قرار دارد و از این طرف بازی‌های رایانه‌ای نوعی سرگرمی تعاملی هستند که به دلایلی مانند جذابیت و گیرایی بالا، کمبود امکانات برای اوقات فراغت کودکان و نوجوانان و گسترش اماکن فروش این بازی‌ها پرداختن به این بازی‌ها در جامعه افزایش پیدا کرده است. که این بازی‌ها هم تاثیرات مثبت مانند بهبود مسائل آموزشی، افزایش هماهنگی چشمی و دستی، ادراکی-حرکتی، ادراک فضایی و کاهش زمان واکنش افراد و هم تاثیرات منفی بر رفتار دارد مثلاً با انجام بازی‌های خشونت‌ناش باعث بروز رفتارهای خشونت آمیز می‌شود. از دیگر آسیب‌های این بازی‌ها آسیب‌های جسمانی، پیامدهای فرهنگی و روانی-تربیتی می‌



باشد. پس این بازی‌ها تاثیر زیادی بر سلامت روان افراد دارد و باعث بروز مشکلاتی مانند تقویت حس پرخاشگری، انزواطلبی، تنبل شدن ذهن، بروز مشکل در روابط خانوادگی، افت تحصیلی می‌شود. اما ناگفته هم نماند که با استفاده از این بازی‌ها می‌توان بسیاری از اختلالات روانی را درمان کرد. مثلا روان درمان گرانی که با کودکان و نوجوانان درگیر هستند این بازی‌ها را یکی از بهترین ابزار برای درمان این افراد می‌دانند. حتی در مدیریت درد برخی بیماری‌ها مانند دیابت، آسم و سرطان و پایبندی به درمان آن بسیار موثر و ارزشمند بوده است.

منابع

۱. باقری، ملیکا (۱۳۹۹). سلامت روان چیست؟ معرفی، تاریخچه، علائم و ارتقا بهداشت روان. <https://moshavet.com/mag/what-is-mental-health>
۲. پوربافرانی، حمیدرضا (۱۴۰۱). خود مراقبتی و نقش آن در ارتقای سلامت روان جامعه.
۳. پناهی فرد، سیمین (۱۳۸۹). رده بندی سنی بازی‌های رایانه‌ای ESRA. تهران: انتشارات بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای.
۴. خانیکی، هادی و برکت، محیا (۱۳۹۴). بازنمایی ایدئولوژی‌های فرهنگی در بازی‌های رایانه‌ای. فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، ۱(۴).
۵. دلبری، مسعود؛ محمدزاده، حسن و دلبری، محمود (۱۳۸۸). تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر بهره هوشی، زمان واکنش و زمان حرکت نوجوانان. فصلنامه علمی پژوهشی رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۳۶-۱۳۴، (۴۲).
۶. شبیری، سید محمد؛ عرب نوذری، فاطمه؛ کوهی، الهام؛ میبودی، حسین؛ لیلپور، نرگس و رشیدی، سحر (۱۳۹۵). بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش آموزان. نشریه روان پرستاری، ۴(۴).
۷. شاملو، سعید (۱۳۵۰). بهداشت روانی. تهران: رشد.
۸. صفاریان همدانی، سعید؛ عبداللهی، محبوبه؛ دایی زاده، حسین و بیات، یعقوب (۱۳۹۲). رابطه میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۳(۳)، ۵-۲۰.
۹. عنایتی، ترانه و بینات، کلثوم (۱۳۹۵). تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر گرگان. فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۷(۱)، ۲۳-۳۷.
۱۰. عفتی، محسن (۱۳۹۴). تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر رفتار اجتماعی. همایش ملی آموزش ابتدایی.
۱۱. فراسکا، گونزالو (۱۳۸۲). بازی شناسی روایت شناسی. ترجمه ابوالفضل حری. فرهنگ و هنر زیبا شناخت. نیمه اول سال، شماره ۸.
۱۲. فرقانی، محمد مهدی و علیزاده، عبدالرحمن (۱۳۸۷). بررسی میزان استفاده جوانان از بازی‌های رایانه‌ای و عوامل موثر بر آن. فصلنامه‌ی علوم اجتماعی، شماره‌ی ۳۹-۳۸.
۱۳. قادری، فرزاد و سارا، زادافشار (۱۳۹۹). بازی‌های رایانه‌ای و روان درمانی. رویش روانشناسی، ۹(۶)،
۱۴. کوثری، مسعود (۱۳۸۹). عصر بازی (بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای در جامعه معاصر). نشر دریچه نو، چاپ اول.
۱۵. گنجی، حمزه (۱۳۷۶). بهداشت روانی (چاپ اول). تهران: انتشارات ارسباران.



۱۶. محسنی آهویی، ابراهیم (۱۳۸۷). تحلیل گفتمان بازی‌های رایانه‌ای (بررسی مقایسه ای بازی نجات بندر و بازی جنگ‌های صلیبی). پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
۱۷. محمد بیگلر، گیتی (۱۳۹۰). سلامت روان. فصلنامه علمی پژوهش اصول بهداشت روانی، ۳(۲).
۱۸. منطقی، مرتضی (۱۳۸۰). بررسی پیامدهای بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای. تهران: فرهنگ و دانش.
۱۹. وظیفه مند، رضا (۱۳۸۹). همه چیز درباره بازی‌های رایانه‌ای. شماره ۸۸.
۲۰. Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Applied Developmental Psychology*, 23, 373-392.
۲۱. Funk, J. B. (2001). Children and violent video games: Are there "high risk" players? Retrieved January ۲۰, ۲۰۰۹, from http://www.psychologytoday.com/stories/010101/violent_games/010101.
۲۲. Gunter, B. (1998). *The effects of video games on children: The myth unmasked*. London: sheffield Academic press.
۲۳. Ganter, B. (2004). *The effects of computer games on children* (Translated by Poor Abedi Naeni, H.). Tehran: Javaneh Roshd. (in Persian).
۲۴. Jadidian, A. A., Sharifi, H. P., & Ganji, H. (2012). Examine the meta-analysis effect of violent and non-violent games on aggressive feelings and behaviours. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 2(3), 107-127. (in Persian).
۲۵. Kline, Stephen. (2000) "killing Time? A Canadian Meditation on video Game culutre" pp: 35-۵۹, in: Cecilia Von Feilitzen and Ulla carlsson (Eds.) *children in the New Media Landscape*, yearbook from the UNESCO international clearinghouse on children and violence on the screen, Nordicom, Goteborg university.
۲۶. Lisi, R. D., & Wolford, J. L. (2002). Improving children's mental rotation accuracy with computer game playing. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(3), 272-282.
۲۷. Kato, P. M., Cole, S. W., Bradlyn, A. S., & Pollock, B. H. (2008). A video game improves behavioral outcomes in adolescents and young adults with cancer: A randomized trial. *Pediatrics*, 122, 305-317.
۲۸. Kendall, P. C. (2011). *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures*. New York, NY: Guilford Press.
۲۹. Squire, K. (2003). Video games in education. *Journal of Intelligent Simulations and Gaming*, (2)1. Retrieved February 23, 2009, from <http://website.education.wisc.edu/kdsquire/tenure-files/39-squire-IJIS.pdf> Shamloo, S. (2014). *Psychological health*. Tehran: Roshd. (in Persian).
۳۰. Tang, S., Hanneghan, M., & Rhalibi, A.E. (2009). Introduction to game-based learning. In T. Connolly, M: Stansfield & L. BOYLE (eds.), *Game-based advancements for multi-sensory human computer interface Techniques and effective practices*. Hershey, PA: Information Science References (IGI) pp: 1-17.
۳۱. Yoon, S. L., & Godwin, A. (2007). Enhancing self-management in children with sickle cell disease through playing a CDROM educational game: A pilot study. *Pediatric Nursing*, 33 (72), 60-63.



The Effect of Computer Games on Mental Health & its Treatment

Hassan Ramzanpour

M.A in Criminal Law & Criminology, Lecturer at Payam Noor Maragheh University, Maragheh, Iran
sivil.bonab@gmail.com

Abstract

Computer games require logic, memory, problem solving skills, visualization and exploration, and these games require manipulating objects with electronic tools and understanding the game as a complex system. The world of games starts from childhood. But it continues until adulthood. Sometimes the border between game and life is broken. It is no longer clear whether we are playing a game or life, maybe that is why the producers of computer games are trying to bring their goals into the real life of people through the production of special computer games. Anywhere in the world, games, especially computer games, are no longer viewed as a pastime to fill free time. Today, computer games have become a powerful media that strongly affect the soul and mental health of people. Our goal in this article is to review the researches done in this field and interpret their findings about the effects of computer games on mental health and its treatment. Is. After reviewing the articles written in this field, it can be said that computer games are more focused on people's mental health, which can have both positive and negative effects.

Keywords: Mental Health, Computer Game, Psychotherapy.