

## بررسی اثرات مثبت و منفی بازیهای رایانه ای و راهکارهای کاهش اثرات منفی

**ندا پیکانپورفرد**

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

[N.peykanpour@gmail.com](mailto:N.peykanpour@gmail.com)

**رویا نورمحمدی**

دانشجوی شیمی گرایش فناوری اطلاعات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

[Noormohammadi0331@gmail.com](mailto:Noormohammadi0331@gmail.com)

### چکیده

گرچه بسیاری از کارشناسان تربیتی معتقدند که بازیهای رایانه ای می تواند اثرات مثبتی مانند تکامل شخصیت و رفتار، پرورش استعدادها، ایجاد خلاقیت پرورش تمرکز و دقت، افزایش بهره هوشی، گسترش جهان بینی، تقویت ذوق هنری، آموزش مفاهیم پیچیده، انتقال فرهنگ و غیره را به همراه داشته باشند اما این بازی ها با ترفندهای گوناگون، چنان تأثیری بر فکر و اعصاب فرد می گذارد که در واقع خود را نیز جزئی از این مجموعه ی ماشینی می پندارد. البته بازی های رایانه ای دارای محاسن و معایبی هستند که آشنایی با آن ها در حد ضرورت (و نه به صورت خیلی تخصصی)، والدین عزیز را در امر انتخاب نوع بازی، خرید و تعیین مدت زمان اختصاص داده شده به انجام این گونه بازی ها، یاری خواهد نمود. در این مقاله ابتدا اثرات مثبت و منفی بازی های رایانه ای مورد بررسی قرار می گیرد و سپس در مورد نقش خانواده و راهکاری که خانواده ها جهت کاهش اثرات و پیامدهای بازی های رایانه ای می توانند به کار گیرند، بحث می شود.

**واژگان کلیدی:** بازیهای رایانه ای، محاسن بازیهای رایانه ای، معایب بازیهای رایانه ای، نقش خانواده

### ۱. مقدمه

یکی از راه های رشد و توسعه قوه خلاقیت و ابداع در کودکان پرداختن به فعالیتهایی همچون رایانه و بازی های رایانه ای استاندارد است که خود حاصل خلاقیت مغز آدمی می باشد. به طوریکه نوجوانان در سراسر دنیا میل و اشتیاق زیادی به انجام این گونه بازی ها از خود نشان می دهند. بازی های «آتاری» و «میکرو» از نمونه های ابتدایی این بازی هاست. در ادامه بازی «سگا» وارد بازار شد. جدیدترین بازی ها که به صورت دیسک عرضه می شود، «سی دی» و «پلی استیشن» است. آن چه بیشتر کودکان و نوجوانان را شیفته ی خود می کند کیفیت این بازی هاست. تحقیقات متعدد نشان می دهند که انسان در حدود ۲۰ درصد از آن چه را که می شنود و ۴۰ درصد از آن چه را که می شنود و می بیند به خوبی کسب می کند، اما این مقدار برای آن چه که همزمان می بیند و می شنود و با آن کار می کند به بیش از ۷۵ درصد می رسد. بنابراین کودک از محتوای بازی های رایانه ای که در ضمن آن هر سه گزینه ی فوق را با هم انجام می دهد، به شدت تأثیر می پذیرد. در ادامه به صورت موردی به اثرات مثبت و منفی بازی های رایانه ای اشاره می گردد.

### ۲. آثار مثبت بازی های رایانه ای

- ۱- این بازی ها سبب جلب توجه و یادگیری آسان در کودکان می شوند.
- ۲- بعضی از بازی ها خلاقیت کودک در نقاشی، داستان، تمرین های ریاضی، تاریخ و جغرافیا را بالا می برند.
- ۳- بعضی از برنامه های آموزشی سبب ایجاد تمرین و مهارت هایی در کودکان می شوند.
- ۴- در برخی از بازی ها کودک بدون کثیف کردن لباس ها و محیط و نیز بدون نیاز به ابزار خاصی به راحتی نقاشی می کند و رنگ ها را به دل خواه عوض می کند.
- ۵- برخی از پزشکان معتقدند که بعضی از بازی های رایانه ای کمک می کنند تا کودکان کمتر به داروهای مسکن نیاز پیدا کنند.
- ۶- هماهنگی بین چشم و دست، همچنین پرورش عضلات ظریف دست کودک، از دیگر محاسن این بازی هاست.
- ۷- این بازی ها می تواند به عنوان وسیله ی کمک آموزشی برای معلولین و پر کردن اوقات فراغت آن ها استفاده شود.

### ۳. آثار منفی بازی های رایانه ای

#### ۳,۱. آسیب جسمانی

- چشمان فرد به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه نمایش رایانه به شدت تحت فشار نور قرار می گیرد و دچار عوارض می گردد. مشاهدات نشان داده است که نوجوانان چنان غرق بازی می شوند که توجه نمی کنند تا چه حد از لحاظ بینایی و ذهنی بر خود فشار می آورند.
- به دلیل این که کودک در یک وضعیت ثابت تا ساعت ها می نشیند، ستون فقرات و استخوان بندی او دچار مشکل می شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف ها و مچ دست از دیگر عوارض کار نسبتا ثابت و طولانی مدت با رایانه ای است.
- پوست فرد در معرض مداوم اشعه هایی قرار می گیرد که از صفحه رایانه پخش می شود.

- ایجاد تهوع و سرگیجه خصوصا در کودکان و نوجوانانی که زمینه صرع دارند، از دیگر عوارض بازی های رایانه ای است (گلچین مهری ۱۳۸۱: ۳۷)

### ۳،۲. آسیب های روانی/تربیتی

#### ۳،۲،۱. تقویت حس خشم

مهم ترین مشخصه بازی های رایانه ای حالت جنگی اکثر آنهاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد، استمرار چنین بازی هایی کودک را پرخاشگر و ستیزه جو بار می آورد. «خشونت» مهم ترین محرکه ای است که در طراحی جدیدترین و جذاب ترین بازی های کامپیوتری به حد افراط از آن استفاده می شود، برخی از چهره های معروف هالیوود که در فرهنگ ما انسان های ضد ارزش و غیراخلاقی هستند، در این بازی ها به صورت قهرمان های شکست ناپذیر جلوه نمایی می کنند. (هیلگارد و اتکینسون ۱۳۸۵)

#### ۳،۲،۲. انزوا طلبی

کودکانی که به طور مداوم با این بازی ها درگیرند درون گرا می شوند. در جامعه، منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می گردند. روحیه انزواطلبی باعث می شود که کودک از گروه همسالان جدا شود که این خود سرآغازی برای بروز ناهنجاری های دیگر است. مادری می گوید: فرزندم به بازی های رایانه ای معتاد شده است. او هر روز خود را به صفحه تلویزیون می رساند و از دنیای بیرون به کلی بی خبر است، حتی متوجه رفت و آمد میهمانان نمی شود و همیشه بعد از دست کشیدن از این برنامه با سردرد و کسالت مواجه می شود. (سلحشور، ۱۳۸۷)

#### ۳،۲،۳. تنبل شدن ذهن

در این بازی ها به دلیل این که کودک و نوجوان با ساختنی ها و برنامه های دیگران به بازی میپردازد و کمتر قدرت دخل و تصرف در آنها پیدا می کند اعتماد به نفس او در برابر ساختنی ها و پیشرفت دیگران متزلزل می شود. تصور بیشتر خانواده ها این است که در بازی های رایانه ای فرد در بازی مداخله فکری مداوم دارد. اما این مداخله، فکری نیست بلکه این بازی ها سلول های مغزی را گول می زنند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می دهند. ما هر چه در این مسیر حرکت کنیم و بازی ها را گسترش دهیم، انسان هایی را تحویل جامعه خواهیم داد که سرخورده، افسرده، غیرمتحرک و غیرسازنده هستند. و خود تکایی آنها بسیار کم خواهد بود و بتکار عمل نخواهند، در حالی که برای جامعه، نیاز بها نسان هایی خلاق، مبتکر و متفکر داریم. (واحدی و همکاران ۱۳۸۵: ۱۳۸۷)

#### ۳،۲،۴. تاثیر منفی در روابط خانوادگی:

با توجه به این که زندگی در کشور ما نیز به طرف ماشینی شدن پیش می رود در بعضی خانواده ها 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. حالا جعبه جادویی دیگری یا جاذبه سحرآمیزتری به نام رایانه اضافه بر این وضعیت شده و مشکلات را دو چندان کرده است. (صفاری نیا، ۱۳۸۸)

#### ۳،۲،۵. افت تحصیلی:

به دلیل جاذبه محسوس کننده ای که این بازی ها دارد، بچه ها وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن می کنند، حتی بعضی از کودکان صبح، زودتر از وقت معمول بیدار می شوند تا قبل از مدرسه کمی بازی می کنند و وقت های تلف شده را هم بدین صورت جبران کنند. یکی از والدین اظهار می دارد که در سال گذشته پسرم بهترینمرات را داشته اما از وقتی که رایانه برایش خریده ایم روزی ۲ الی ۳ ساعت وقت خود را صرف بازی می کند و از لحاظ تحصیلی افت زیادی داشته. (منطقی، ۱۳۸۷)

#### ۳،۲،۶. افت اخلاقی با اشاعه ی فرهنگ برهنگی و سکس:

محتوایه اکثر بازیهای رایانه ای غیربومی، آمیزه ای از سه مفهوم خشونت، سکس و موسیقی تند و مهیج است و بعضاً جهت ترویج یا یک فرهنگ به کار می روند. نبرد دختران نیمه عریان، رقص و موسیقی غربی و... در این گونه بازی ها تبلیغ شده است و متأسفانه در بیشتر فروشگاه ها نیز به راحتی به فروش می رسد. برخی از این برنامه ها با بازی های ساده آغاز شده، به تصاویر مستهجن ختم می شود و ذهن و روان کودکان را مسموم نموده، سبب تحریک زودرس غرایز جنسی در آنان می گردد. دنیای مجازی ولی نزدیک به واقعیتی که در بازی های رایانه ای به تصویر کشیده می شود، دنیای مجازی ولی نزدیک به واقعیتی که در بازی های رایانه ای به تصویر کشیده می شود، آن قدر مسحورکننده و جذاب است که مخاطب کودک و نوجوان در معرض تأثیر تمام باورهایی قرار می گیرد که از سوی طراحان این بازی ها به او القاء می شود. فرد دچار از خودبیگانگی شده، مانند آن ها می اندیشد. برای نوجوانی که در حال بازی است فرقی نمی کند که دشمن کیست، دشمن همان است که بازی می گوید. در میان انبوه بازی های رایانه ای که اکنون به آسانی در دسترس کودکان و نوجوانان قرار می گیرد، بازی هایی وجود دارند که در آن مسائل اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی کشورهای مسلمان به ویژه ایران که به وضوح مورد اهانت و گستاخی قرار گرفته. (محسنی تبریزی، ۱۳۸۳)

#### ۴. برخورد صحیح خانواده با کودکان و بازیهای رایانه ای

چنانچه قرار است کودکان از بازی های رایانه ای استفاده کنید، بهتر است بازی های تصویری خلاق که کودکان، به وسیله ی آنها، باید معماهایی را حل کنند، بیش از بازی های دیگر مورد توجه قرار گیرد. بازی دسته جمعی کودکان با این ابزارهای تصویری کم تر مسئله ساز است، این بازی ها، زمانی مخرب خواهد بود که کودک به تنهایی برای ساعات طولانی، غرق بازی شود.

پدران و مادران وقت بیشتری را به کودک و نوجوان خویش اختصاص بدهند. وقت گذاری و ارتباط درست میان پدر و مادر و فرزندان هر اندازه بیشتر باشد، زمینه ی چنین بازی هایی کم تر فراهم می شود. به اعتقاد پزشکان ایتالیایی و بعضی از دیگر کشورهای اروپایی، مقصران اصلی، پدران و مادران هستند که فرزندان خود را، ساعت های طولانی، در مقابل تلویزیون، رایانه، ویدئوگیم، یا فیلم های ویدئویی رها می کنند. بهتر است پدران و مادران همراه فرزندان خویش به کوهستان، راهپیمایی، باشگاه ها، میدان های ورزشی بروند و به بازی های مورد علاقه ی کودک بپردازند تا انرژی عصبی و روانی آنان تخلیه و توجه آنان از بازی های رایانه ای منحرف شود. راه حل دیگر این است که پدر و مادر هم در بازی های رایانه ای با کودک مشارکت کنند (در این صورت می توانند پس از پایان بازی محتوای آن را مورد نقد و بررسی قرار دهند). برخی دیگر از راهکارها عبارتند از:

- بهترین راه حل، خارج کردن رایانه از اتاق کودک است.

- به کودک اجازه ندهید در فاصله ی بسیار نزدیکی از صفحه ی نمایش رایانه بنشیند.

- از رایانه های با صفحه ی کوچک استفاده کنید.
- نور صفحه ی نمایشگر را کم کنید.
- ضروری است که پیوسته میان دو نوبت بازی استراحت کنند. دو شرکت بزرگ ژاپنی سازنده ی بازی های رایانه ای معروف به نینتندو - سگا ، به خریداران هشدار داده و توصیه می کنند که در فاصله ی میان بازی ها به طور منظم به خود استراحت بدهند.
- صفحه ی نمایشگر رایانه اندکی پایین تر از چشم ها قرار داده شود، به طوری که چشمها مسلط به صفحه ی نمایشگر باشد.
- روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که بازتابش و زندگی نور به حداقل برسد.
- بهتراست پدر و مادر با کودکان گفت و گو کنند و به تفاهم برسند که، برای مثال، فقط روزهای تعطیلی مجاز به استفاده از این بازی ها هستند.
- با استدلال و منطق، آسیب هایی را که رایانه به کودکان وارد می آورد، متذکر شوید.
- مخرب ترین بازی های تصویری، آن دسته از بازی هایی هستند که تصاویر آنها به طور مکرر بر صفحه ی نمایشگر ظاهر می شوند و کودک باید به تمام تصاویری که از برابر چشم وی می گذرند شلیک کند. از این رو، توصیه می شود این گونه بازی ها کم تر در دسترس کودک قرار گیرد. (عاشوری، ۱۳۸۷)

## ۵. نتیجه گیری

در این مقاله هدف بررسی اثرات مثبت و منفی بازی های رایانه ای و تاثیر آن بر رفتار کودک و نوجوان می باشد. بازی های رایانه ای دارای محاسن و معایبی هستند که آشنایی با آن ها در حد ضرورت ، والدین را در امر انتخاب نوع بازی، خرید و تعیین مدت زمان اختصاص داده شده به انجام این گونه بازی ها، یاری خواهد نمود. در این مقاله ابتدا اثرات مثبت و منفی بازی های رایانه ای مورد بررسی قرار گرفت سپس در مورد نقش خانواده و راهکاری که خانواده ها جهت کاهش اثرات و پیامدهای بازی های رایانه ای می توانند به کار گیرند، به طور مفصل صحبت گردید. امید است کودکان و نوجوانان در بستری آموزنده و هیجان انگیز که مطابق با اصول و آموزه های اسلامی و ملی می باشد بتوانند به تقویت هوش هیجانی و خلاقیت سرشار دست یابند.

## ۶. منابع

- واحدی، شهرام. فتحی آذر، اسکندر. حسینی نسب، سید داوود. مقدم، محمد. (۱۳۸۷). بررسی پایایی و روایی مقیاس پرخاشگری پیش دبستانی و ارزیابی میزان پرخاشگری در کودکان پیش دبستانی ارومیه. فصلنامه اصول بهداشت روانی. شماره ۳۷
- گلچین، مهری. (۱۳۸۱). تمایل به پرخاشگری در نوجوانان و نقش خانواده. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی قزوین. شماره ۲۱
- هیلگارد و اتکینسون. (۱۳۸۵). زمینه روان شناسی. گروه مترجمان. تهران: انتشارات گپ

- سلحشور، ماندانا. (۱۳۷۸). پرخاشگری در کودکان و روش های رویارویی با آن. تهران: انتشارات واژه آرا
- واحدی، شهرام. فتحی آذر، اسکندر. (۱۳۸۵). آموزش کفایت اجتماعی در کاهش پرخاشگری پسران پیش دبستانی. فصلنامه اصول بهداشت روانی. سال ۸ شماره ۳۱ و ۳۲.
- صفاری نیا، مجید. (۱۳۸۸). روان شناسی اجتماعی در تعلیم و تربیت. تهران: انتشارات دانشگاه پیام
- منطقی، مرتضی. (۱۳۸۷). بازیهای ویدیویی و رایانه ای. تهران: نشر عابد.
- محسنی تبریزی، علیرضا. (۱۳۸۳). وندالیسم. تهران: انتشارات آن
- عاشوری، احمد. ترکمن ملایری، مهدی. فدایی، زهرا. (۱۳۸۷). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. مجله روانپزشکی و روان بالینی ایران. سال ۱۴. شماره ۴