

بررسی نقش بازی های رایانه ای در بروز آسیب های جسمی به کودکان و نوجوانان

عاطفه عزیزمرادی^۱

^۱ کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

چکیده

بازی های رایانه ای یکی از دستاوردهای ناشی از پیشرفت های تکنولوژیکی و فنآوری های نوین است که در چند دهه اخیر به دلیل جذابیت های فراوان به ویژه در بین کودکان و نوجوانان محبوبیت فراوان پیدا کرده اند و هر روز بر محبوبیت و استفاده از آنان افزوده می شود. صرف نظر از محاسن و معایب بازی های رایانه ای، باید این حقیقت را پذیرفت که چنین بازی های در جهان امروز بسیار جذاب و متنوع هستند و بخش زیادی از اوقات افراد به ویژه گروه های سنی کودکان و نوجوانان را پر می کنند. این میزان نفوذ و تاثیر بازی های رایانه ای در زندگی افراد حاکی از آن است که این بازی های می توانند نقش مهم و اساسی در تخلیه هیجانات درونی افراد داشته باشند و حتی به تقویت و بهبود حس کنجکاوی و خلاقیت آنان نیز کمک کند اما نباید فراموش کرد که استفاده بیش از حد و اعتیاد وار از بازی های رایانه ای می تواند به لحاظ جسمی عواقب و تبعات منفی فراوانی برای فرد به دنبال داشته باشد که گاهی جبران آن امکان پذیر نمی گردد. استفاده درست و مطلوب از بازی های رایانه ای و اساسا استفاده درست و بهینه از فنآوری ها می تواند مزایای فراوانی برای کاربران داشته باشد اما در کنار این مزایا و محاسن، ضرورت ایجاب می کند که تبعات منفی آن بر روح و جسم افراد نیز مدنظر قرار گیرد و مراقبت های لازم در این زمینه به عمل آید. بر این اساس این مقاله بر آن است تا به روش کتابخانه ای نقش و تاثیر بازی های رایانه ای در بروز آسیب های جسمی به کودکان و نوجوانان را مورد مطالعه و بررسی قرار دهد.

واژه های کلیدی: بازی های رایانه ای، آسیب های جسمی، کودکان و نوجوانان

مقدمه

امروزه بازی های رایانه ای به طور گسترده وارد زندگی افراد مخصوصا کودکان، نوجوانان و جوانان شده اند و اکثر این افراد مقداری از وقت خود را صرف این بازی می کنند. پس چه خوب است که به این فرآیند جهت داده و این بازی ها را در جهت رشد افراد بکار بگیریم تا علاوه بر جنبه سرگرمی و تفریحی، این بازی ها را در جهت پرورش توانایی ها و قابلیت های افراد به خدمت بگیریم. در سال های اخیر علاقه رو به رشدی در استفاده از بازی های رایانه ای در جهت غنی سازی تدریس و یادگیری در همه سطوح، از یادگیری در سال های اولیه، تا یادگیری مادام العمر و در محیط های رسمی و غیر رسمی به وجود آمده است. مطالعه بازی ها و یادگیری، چشم انداز گسترده ای از ارتباط بین بازی ها و یادگیری را در بر می گیرد و پس زمینه ی میان رشته ای متعددی دارد. بازی های رایانه ای امروزه نقش زیادی در رفتار های دانش آموزان می گذارد زیرا استفاده از بازی های رایانه ای در امر آموزش می تواند موجب افزایش خلاقیت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شود که در واقع رابطه مستقیم و معنا داری دارد پژوهش ها نشان می دهد که بازی های رایانه ای در دنیای ارتباطات یک از رسانه های تعاملی قوی هستند پس باید به خوبی در امر آموزش و تربیت دانش آموزان خود استفاده کنیم (حسینی، ۱۳۹۹). بهداروند (۱۳۹۴) در پژوهش خود با عنوان بررسی اثرات بازی های رایانه ای بر نوجوانان نشان داد که ۱- بین استفاده از بازی های رایانه ای و بروز آثار سوء جسمانی در نوجوانان، رابطه ی معنادار وجود دارد. ۲- بین استفاده از بازی های رایانه ای و بروز آثار سوء اجتماعی در نوجوانان، رابطه ی معنادار وجود ندارد. ۳- بین استفاده از بازی های رایانه ای و بروز آثار سوء اخلاقی و روانی در نوجوانان، رابطه ی معنادار وجود دارد. صبوری خسروشاهی، حبیب، اسدنژاد، علی (۱۳۹۳)، در پژوهشی در رابطه با عوامل موثر بر گرایش نوجوانان نسبت به بازی های رایانه ای به این نتیجه دست یافته اند که گرایش نوجوانان به بازی های رایانه ای تابعی از ترکیبی از متغیرهای مستقل جذابیت بازی ها احساس نیاز تشویق دوستان میل به رقابت و نگرش والدین بوده است. زارع شاه آبادی و نیک عهد (۱۳۹۲) در ارزیابی عوامل موثر بر گرایش به بازی های رایانه ای در یزد به این نتیجه دست یافتند که متغیرهایی نظیر خشونت بازی ها، ویژگی گریز از محدودیت های زندگی واقعی در بازی ها، رقابت و مبارزه طلبی در بازی ها با متغیرهای همچون گرایش به بازی های رایانه ای رابطه دارند از جمله آنکه نتایج معادله رگرسیون نشان می دهد که دو متغیر گریز از محدودیت های زندگی واقعی، و رقابت و مبارزه طلبی با ضریب همبستگی ۵۳۸/۰ می توانند ۲۳٪ تغییرات گرایش به بازی های رایانه ای را تبیین کنند. زمانی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی تاثیر اعتیاد به بازی های رایانه ای بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر اصفهان را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که بین سلامت جسمی و روانی دانش آموزانی که به بازی های رایانه ای اعتیاد دارند با دانش آموزانی که اعتیاد ندارند، تفاوت معنی داری وجود داشت. همچنین همبستگی مثبت بین اعتیاد به بازی های رایانه ای و سلامت جسمی و روانی دانش آموزان در ابعاد گوناگون (میزان اضطراب، اختلال خواب و افسردگی) مشاهده شد. بین میزان اعتیاد به بازی های رایانه ای و اختلال در کارکرد اجتماعی نیز رابطه معکوس و معنی دار وجود داشت. فرقانی و علیزاده (۱۳۸۶) در پژوهش خود به بررسی میزان استفاده جوانان از بازی های رایانه ای و عوامل موثر بر آن پرداختند. طبق یافته های پژوهش، ۸۰/۷ درصد پاسخگویان از بازی های رایانه ای استفاده می کرده اند که اکثر آن ها (حدود ۴۶ درصد) همه روزه و یا چند روز در هفته، این بازی ها را انجام می داده اند. همچنین یافته های این پژوهش نشان می دهد که بین دلایل و انگیزه های موثر بر استفاده پاسخگویان از بازی های رایانه ای، آموزشی بودن بازی ها و گریز از محدودیت های زندگی واقعی، بیشترین میزان همبستگی و فشار هنجاری گروه های همسال، کمترین میزان همبستگی را با گرایش پاسخگویان به بازی های رایانه ای داشته است. به طور کلی، کسانی که از رسانه های جدید استفاده می کنند، عموما گرایش بیشتری هم به استفاده از بازی های رایانه ای دارند. قیطریفی و رشید (۱۳۸۵) در پژوهشی تاثیر بازی های رایانه ای بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران را مورد مطالعه و بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که بین سلامت روانی دانش آموزانی که به بازی های رایانه ای نمی پردازند و آنهایی که زیاد به این بازی ها می پردازند تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج بدست آمده نشان داد که بین دانش آموزانی که به بازی های رایانه ای نمی پردازند و آنها که زیاد به این بازی ها می پردازند، از نظر خصومت، جسمانی

کردن و اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد و نیز بین دانش آموزانی که کم به بازی های رایانه ای می پردازند و آنها که زیاد به این بازی ها می پردازند از نظر خصوصیت تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بدست آمده در بخش عملکرد تحصیلی نیز نشان داد که بین عملکرد تحصیلی سه گروه دانش آموز مورد تفاوت معناداری وجود ندارد.

بدون تردید دنیای کودکان و نوجوانان به واسطه اقتضاء سن بدون بازی و تفریح معنا و مفهومی ندارد. به عبارت بهتر اگر بازی و سرگرمی از دوره کودکی و نوجوانی که دوره تحرک و هیجان است گرفته شود، شادابی و طراوت نیز از آنان گرفته می شود. با نگاهی به گذشته این واقعیت آشکار می شود که بازی های کودکان و نوجوانان تا قبل از ورود فناوری ها به زندگی بشر بیشتر مبتنی بر تحرک جسمی و حرکت بوده است و کودکان و نوجوانان در جهان واقعی و از طریق بازی های گروهی، نقش پویا و فعالی در جامعه داشتند این در حالی است که بازی های رایانه ای بیشتر بر بی تحرکی و فعالیت فکری و ذهنی است. باید خیلی ساده گفت که بازی های رایانه ای سبک سرگرمی و تفریح جوانان و نوجوانان را به کلی تغییر داده اند. کودکان و نوجوانانی که در سالیان نه چندان دور ترجیح می دادند که بیشتر وقت خود را در خارج از خانه و در جمع دوستان و همکلاسی های خود به بازی و سرگرمی مشغول باشند امروز به دلیل تغییر سبک و شیوه زندگی و حتی گاهی به اصرار خانواده ساعت ها از وقت خود را در خانه سپری کرده و خود را با انواع بازی های رایانه ای سرگرم می کنند. با توجه به نتایج تحقیقات و پژوهش هایی که در رابطه با بازی های رایانه ای و تاثیر آن بر زندگی کودکان و نوجوانان در داخل کشور صورت گرفته است و پیش از این به نتایج برخی از آنان نیز اشاره شده است بازی های رایانه ای ممکن است آسیب های روحی و جسمی متعددی را برای گروه های سنی مختلف از جمله کودکان و نوجوانان به دنبال داشته باشد که همین مسئله اهمیت توجه به میزان و نحوه استفاده از بازی های رایانه ای دو چندان می سازد.

بازی های رایانه ای و ویژگی و اهمیت آنان

بازی رایانه ای نمونه ای بارز از بازی ویدیویی است که روی رایانه های شخصی انجام می شود. به عبارت دیگر، به هر نوع بازی گرافیکی یا متنی که با رایانه انجام شود، بازی رایانه ای گویند. البته بسیاری از بازی های رایانه ای، به دلیل تولید تصویر متحرک با قابلیت نمایش روی صفحه تلویزیون یا نمایشگر رایانه، بازی ویدیویی هم محسوب می شوند. بازی های رایانه ای نرم افزارهایی هنری هستند که از ترکیب چند رسانه ای ها و امکانات شبکه برای استفاده هوشمندانه بازیکن طراحی شده اند تا بازیکن بتواند تجربه ای هدفمند در محیط مجازی داشته باشد. در واقع پیدایش این بازی های جدید، موجی از نویدها و نگرانی ها را برای جوامع به دنبال داشته است. براین اساس برخی بشارت گشایش دنیایی جدید و خلاق را در رابطه با کودکان و نوجوانان داده اند و این بازی ها را مقدمه ای برای آشنایی بیشتر با رایانه، آموختن زبان، افزایش مهارت های هماهنگی چشم و دست و سر و سامان بخشیدن به اوقات فراغت کودکان و نوجوانان دانسته اند. عده ای دیگر نیز به محتوای بازی ها چشم دوخته اند که به افزایش میزان واقع گرایی و حداکثر بهره گیری از دانش علوم رایانه ای و دیگر علوم مرتبط، سعی در هرچه بیشتر مجذوب ساختن مخاطبین خود به دنیای خشن و بی بند و بار بازی ها دارند (صارمی، ۱۳۷۸). کودکان و نوجوانان هم وقت خود را با این بازی ها پر می نمایند و هم از آنها تاثیر می پذیرند و هم از آنها می آموزند. بسته به هدف طراحان، نوع بازی و زمان اختصاص داده شده به آن می تواند مثبت یا منفی باشد. با این حال، به دلیل نگرانی هایی که از عوارض بازی های رایانه ای وجود دارد بیشتر پژوهش ها بر آثار منفی آنها تمرکز کرده اند (شریعت، ۱۳۸۸).

در عصر حاضر بازی های رایانه ای نقش پررنگی در اوقات فراغت گروه های مختلف سنی به ویژه کودکان و نوجوانان دارند. بازی های رایانه ای به دلیل داشتن ویژگی های منحصر به فرد می توانند مزایای فراوانی برای کاربران داشته باشند که در رابطه با کودکان و نوجوانان می توان گفت بازی های رایانه ای ابزارهایی بسیار توانمند در راستای تقویت حس کنجکاوی و خلاقیت و همچنین کاهش استرس و اضطراب و تخلیه هیجانات درونی است. علاوه بر این بازی های رایانه ای می توانند قدرت

^۱ - <https://www.roshdmag.ir/fa/article/23619/>

تصمیم گیری، حس رقابت طلبی و سخت کوشی و جدیت را در آنها افزایش دهد. با این حال کاهش تعاملات و ارتباطات اجتماعی، گرایش و تمایل به خشونت گرایی، آسیب های جسمی و حرکتی، بی خوابی یا اختلالات خواب در زمره آسیب های چنین بازی های هستند که لازم است نهادهای تربیتی از جمله خانواده و مدرسه به آنها توجه ویژه داشته باشند. در همه فرهنگ ها، خانواده، عامل اصلی جامعه پذیر شدن کودک در دوران طفولیت است. خانواده، اساسی ترین نهاد جامعه پذیر کردن کودک به ویژه در سال های حساس اولیه زندگی است. خانواده با شرایط صحیح، کودکان را آماده می کند تا توانایی های بالقوه خود را شناسایی کنند و به عنوان افراد بالغ در جامعه نقش های سودمندی را بشر عهده گیرند. کودکان در فرایند جامعه پذیری در خانواده، امر و نهی والدین، تقلید و همانندسازی را یاد می گیرند که از مهمترین شیوه های انتقال ارزش ها، هنجارها و سنت های اجتماعی است (محسنی، ۱۳۸۷). مدارس نیز در فرایند اجتماعی شدن نقش دارند. آموزش در مدارس، فرایندی رسمی است. برنامه معینی وجود دارد که باید از دروس فرا گرفته شوند. در کنار برنامه آموزشی رسمی، چیزی وجود دارد که بعضی جامعه شناسان آن را برنامه آموزشی پنهان نامیده اند که یادگیری کودکان را مشروط می کند. در مدارس از کودکان انتظار می رود به موقع در کلاس حاضر باشند، در کلاس آرام باشند، مقررات انضباطی مدرسه را بپذیرند و نسبت به آن پاسخگو باشند. واکنش های معلمان نیز بر انتظاراتی تأثیر می گذارند که کودکان از خودشان دارند و به نوبه خود با تجربه شغلی آنها زمانی پیوند می خورد که مدرسه را ترک می کنند (گیدنز، ۱۳۸۲).

بازی های رایانه های به دلیل برخورداری از برخی ویژگی های منحصر به فرد، اقشار مختلف یک جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان را بیش از آنچه در تصور بگنجد به سمت خود می کشاند. در این بین خانواده ها و والدین که ارتباط بیشتری با کودکان و نوجوانان دارند نقش مهم و خطیری در خصوص آگاهی رسانی به آنان در جهت استفاده درست و بهینه از بازی های رایانه ای دارند. بی توجهی این دو نهاد و نادیده گرفتن تبعات و پیامدهای منفی استفاده اعتیادوار و بی رویه از بازی های رایانه ای به کودکان و نوجوانان منجر به بروز آسیب هایی به لحاظ روحی و روانی می شود که ممکن است جبران آن امکان ناپذیر یا بسیار زمان بر شود. نکته اول اینکه خانواده ها و مدارس باید در انتخاب نوع بازی رایانه ای برای فرزندان خود دقت و حساسیت لازم را به خرج دهند و از جانب دیگر تهدیدها و خطرات روحی و جسمی ناشی از استفاده بیش از حد از چنین بازی هایی را به آنان گوشزد نمایند. بنابراین خانواده و مدرسه باید خود نسب به بازی های رایانه ای متناسب با سن کودکان و نوجوانان آگاهی و شناخت نسبی داشته باشند تا بتوانند نقش خود را در این زمینه به درستی ایفاء کنند.

آسیب های جسمی ناشی از بازی های رایانه های

بازی های کامپیوتری را می توان به دو گروه تقسیم کرد. گروه اول بازی هایی که جذابیت دارند و علاوه بر ایجاد هیجان باعث تمرکز، دقت و خلاقیت می شوند و گروه دوم بازی هایی هستند که صرفاً هیجان دارند پس خواه ناخواه اثر مخربی بر ذهن کودک می گذارند. اگر چه هیجان، نیاز طبیعی کودکان در دوره های سنی مشخصی است تا به رشد شخصیتی و عاطفی لازم دست پیدا کنند؛ اما نباید منکر این اصل شد که به حس هیجان پذیری کودکان و نوجوانان باید از طریق طبیعی پاسخ داده شود. بازی های خشن رایانه ای نه تنها نیاز کودکان را برای هیجان تأمین نمی کنند بلکه باعث افزایش هیجان پذیری به شکلی نامناسب در آنها می شود و پس از مدتی آنها را با افزایش نیاز نسبت به سطح محرک محیطی بالاتری برای واکنش نشان دادن، روبه رو می کنند.^۲

استفاده بی رویه و اعتیادوار از بازی های رایانه ای می تواند اثرات منفی فراوانی بر جسم کاربران داشته باشد که کودکان و نوجوانان به دلیل استفاده بیش از حد از چنین بازی هایی بیشتر از همه گروه های سنی دیگر در معرض خطر هستند. مهمترین آسیب و عوارض جسمی که بازی های رایانه ای می توانند متوجه کاربران به ویژه کودکان و نوجوانان کنند عبارتند از: عارضه کج گردنی، عارضه شانه نابرابر، عارضه اسکولیز، عارضه لگن مایل، عارضه سربه جلو، عارضه کیفوز، عارضه لوردوز، عارضه

^۲ - <https://rasekhoon.net/article/show/189103>

فرو رفتگی قفسه سینه، عارضه انحراف تنه به عقب، عارضه کتف بال کبوتری، عارضه شکم برآمده، عارضه ناهنجاری های قامتی. بدون تردید استفاده اعتیاد وار از اینترنت و بازی های رایانه ای برای همه گروه های سنی به ویژه کودکان و نوجوانان که مراحل رشد جسمی را سپری می کنند می تواند پیامدهای ناخوشایندی را به دنبال داشته باشد که برای مقابله و پیشگیری از آنان تمهیدات لازم اندیشیده شود.

بحث و نتیجه گیری

گذر از سبک زندگی سنتی به سبک زندگی مدرن، بر نوع تفریح و سرگرمی احاد شهروندان جامعه جهانی به ویژه گروه های سنی کودکان و نوجوانان تاثیر فراوان داشته است به گونه ای که بسیاری از بازی های ساده دوران کودکی و نوجوانی جای خود را به بازی های مبتنی بر رایانه و سایر فناوری های نوین دادند. امروزه شاهد هستیم که بازی های رایانه ای از مهمترین تفریحات و سرگرمی های گروه های مختلف سنی به شمار می روند و این بازی ها به دلیل جذابیت هایی که در نهاد خود دارند، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته اند. علیرغم دیدگاه های مثبت و منفی که در رابطه با استفاده از بازی های رایانه ای وجود دارد باید گفت که استفاده بیش از حد و غیرمعارف از بازی های رایانه ای توسط کودکان و نوجوانان می تواند عواقب و پیامدهای منفی به لحاظ جسمی برای آنان به دنبال داشته باشد که برای پیشگیری از چنین عوارض و عواقبی ضرورت ایجاب می کند که هم خانواده ها و هم مدارس نسبت به شناخت این عوارض و آسیب ها و آگاهی رسانی به کودکان و نوجوانان اقدام کنند. استفاده نامتعارف و بیش از حد از بازی های رایانه ای می تواند روی مفاصل و اسکلت بندی و هم چنین بینایی کاربران به ویژه گروه سنی کودکان و نوجوانان تاثیر بسیار منفی داشته باشد. با این حال نباید فراموش کرد که بازی های رایانه ای واقعیت جهان امروز هستند و افراد زیادی در سراسر جهان بخش زیادی از اوقات فراغت خود را به انجام چنین بازی هایی اختصاص می دهند که تعداد زیادی از این کاربران گروه های سنی کودکان و نوجوانان هستند به همین جهت هم باید از سوی نهادهای تربیتی تدابیر و شیوه های اصولی و منطقی برای استفاده از بازی های رایانه ای اتخاذ شود تا به سلامتی روحی و جسمی آنها آسیبی وارد نشود.

منابع

- ۱- بهداروند، ل (۱۳۹۴)، بررسی اثرات بازی های رایانه ای بر نوجوانان، بابل: کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی.
- ۲- حسینی، س.ع (۱۳۹۹)، نقش بازی های رایانه ای در تربیت و آموزش دانش آموزان، سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم انسانی.
- ۳- زارع شاه آبادی، ا، نیک عهد، م (۱۳۹۲)، ارزیابی عوامل موثر بر گرایش بر بازی های رایانه ای در یزد، فصلنامه جهانی رسانه، دوره ۸، شماره ۱۷۱، ۲- ۱۵۱.
- ۴- زمانی، ع، چشمی، م، هدایتی، ن (۱۳۸۸)، تاثیر اعتیاد به بازی های رایانه ای بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر اصفهان، فصلنامه اعتیاد و سلامت، دوره ۱، شماره ۱۰۵، ۲- ۹۸.
- ۵- شریعت، س.و، اسدالله پور، ا، علیرضایی، ن (۱۳۸۸)، رده بندی سنی بازی های رایانه ای از دیدگاه روانشناختی: مطالعه ای به روش دلفی. تازه های علوم شناختی. دوره ۶۶، شماره ۸، صص ۱- ۶۱.
- ۶- صارمی، ا (صارمی، ۱۳۸۷)، پیامدهای فرهنگی اسباب بازی، معاونت پژوهشی و آموزشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران: فرهنگ و دانش.
- ۷- صبوری خسروشاهی، ح، اسدنژاد، ع (۱۳۹۳)، عوامل موثر در گرایش نوجوانان نسبت به بازی های رایانه ای، تهران: اولین همایش ملی رسانه، ارتباطات و آموزش های شهری.
- ۸- فرقانی، م.م، علیزاده، ع (۱۳۸۶)، بررسی میزان استفاده جوانان از بازی های رایانه ای و عوامل موثر بر آن، فصلنامه علوم اجتماعی، دوره ۱۴، شماره ۳۹- ۳۸، ۱- ۳۸.

- ۹- قیطریفی، م، رشید، خ (۱۳۸۵)، بررسی تاثیر بازی های رایانه ای بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران، فصلنامه روان شناسی تربیتی، دوره ۲، شماره ۳، ۱۱-۲۸
- ۱۰- گیدنز، آ (۱۳۸۲)، جامعه شناسی، ترجمه: صبوری. منوچهر، تهران: نشر نی.
- ۱۱- محسنی، رع (۱۳۸۷)، نقش جامعه پذیری کودکان و دانش آموزان در پیشگیری از بزهکاری و کجروی اجتماعی، فصلنامه خانواده و پژوهش ، س ۲، ش ۱۳۸، ۳-۱۲۳.