

مقدمه

بازیهای رایانه ای یکی از هیجان انگیزترین و لذت بخش ترین فعالیت های بشر در قرن حاضر می باشد و به یکی از مهم ترین سرگرمی ها و جزء جدایی ناپذیر زندگی کودکان و نوجوانان و تبدیل شده است که میتواند نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی کودکان داشته باشد لذا این مطالعه با هدف بررسی فواید و مضرات بازی های رایانه ای بر رشد و تکامل کودکان و نوجوانان انجام شد.

نتایج

بازی طبیعی ترین وسیله آموزشی کودک است و باعث افزایش رشد حسی و حرکتی ، افزایش رشد عقلانی، آشناسازی کودک با جامعه و اخلاق، خلاقیت، آگاهی از خود و .. می شود. بازی یک قسمت مهم از فرایند رشد و توسعه است که کمک میکند تا کودک فعل و انفعالات اجتماعی و مهارت های روانی حرکتی را یاد بگیرد.

با توجه به اینکه در هر زمانی بسته به شرایط زمانی و امکانات جامعه ، بازیهای خاصی مورد توجه است ، بازیهای رایانه ای در دهه های اخیر باتوجه به پیشرفت علم و تکنولوژی مورد توجه کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان بوده است ولی مانند هر فن آوری دیگری این بازیها دارای مزایا و معایبی می باشد که بیشتر به نحوه استفاده فرد از این بازیها برمی گردد. این بازیها طوری طراحی شده اند تا بازی کنندگان لحظات بیشتری را به بازی بپردازند و محتوای اکثر این بازیها شبیه دنیای واقعی می باشد و در این بازیها افراد با مسائلی شبیه مسائل و مشکلات دنیای واقعی روبرو می شوند که باید این مسائل را حل کنند ولی بدون استرس و خطرات دنیای واقعی.

محققان بر اساس محتوی بازیهای رایانه ای دسته بندی می کنند مانند بازیهای آموزشی ، بازیهای اکشن ، بازیهای مدیریتی یا استراتژیک ، سرگرمی های عمومی و بازیهای خشن و غیر خشن و...

درباره آثار گوناگون بازی های رایانه ای بر بازی کنندگان سنین مختلف شواهد متناقضی در دست است، اما برخی از قطعی ترین یافته ها نشان می دهد که بازیهای رایانه ای و هیجانات ناشی از آن باعث افزایش خصومت نسبت به دیگران، خشونت، انزوا ، سستی، کندی، تنبلی، چاقی، افزایش فشار خون، ضربان قلب، قند خون و چربی شده و در شرایط پیچیده تری قادرند به رفتارهای وسواسی، افت عواطف و احساسات ، جنبش های سریع و خودکار بدن و محدودیت در خودآگاهی منتهی شوند. همچنین تجربه طولانی مدت هیجان های شدید ناشی از بازیهای رایانه ای از طریق افزایش کورتیزول باعث ضعف ایمنی ، اختلال در متابولیسم چربی ها و مشکلات قلبی و عروقی می شود و نیز تجربه هیجان های رایانه ای باعث کندی یا تخریب عملکرد ذهنی می شود. اکثر بررسی های مربوط به اثربازی های رایانه ای تأیید می کنند که مواجهه ممتد با این قبیل برنامه ها ، بویژه بازی های خشونت آمیز ، به عنوان یکی از عوامل تنیدگی زا ، اشکارا آثار منفی بر رفتار و تحول کودکان به جا می گذارد.

درمقابل این مطالعات متعددی هم اثرات مثبت این بازها را نشان داده اند . طرفداران بازیهای رایانه ای مهمترین ویژگی این بازیها را داشتن هدف و ایجاد چالش برای بازیکن میدانند که باعث افزایش توان حل مسئله در کودک می شود . محققان نشان داده اند که بازیهای رایانه ای با توجه به محتوی آن باعث تسهیل یادگیری شناختی کودکان و بهبود بهره هوشی و زمان واکنش و زمان حرکت و توانایی چرخش ذهنی و خود راهبردی و پیشرفت تحصیلی می شود . همچنین این بازیها یک وسیله آموزشی بسیار موثر می باشد .



مواد و روشها

این مطالعه یک مطالعه مروری است که با جستجو در [scindirect](http://scindirect.com) , [googel scholar](http://googel.com) , [sid](http://sid.ir) با استفاده از کلید واژه های بازی، بازیهای رایانه ای، کودکان ونوجوانان در دو دهه اخیر انجام شد و از بین مقالات یافت شده تعداد ۱۰ مقاله مرتبط با موضوع مورد بررسی قرار گرفت.



نتیجه گیری و پیشنهادها

با توجه به پیشرفت سریع تکنولوژی ، بازیهای رایانه ای یکی از اجزاء جدایی ناپذیر زندگی کودکان در عصر حاضر می باشد. گرچه استفاده غلط از این بازها تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان می باشد میتوان با انتخاب محتوی صحیح و مدیریت صحیح زمان استفاده از این بازیها و همچنین تاکید بر انجام بازیهای جسمی در کنار آن ، این تهدید را به فرصتی برای افزایش یادگیری و توان حل مسئله و بالا بردن بهره هوشی کودکان تبدیل کرد.

کلمات کلیدی : بازی- بازیهای رایانه ای - کودک - خانواده

