



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها»

بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان

تأثیر بازیهای رایانه‌ای بر سلامت افراد

رقیه اصلانیان^{۱*}، دکتر فیروز امانی^۲

۱- بیمارستان قائم، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران.

ایمیل: r.aslaniyan@yahoo.com

۲- دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران.

ایمیل: f.amani@arums.ac.ir

چکیده

مقدمه: محبوبیت بازی‌های کامپیوتری به سرعت در حال رشد است هر ساله، مردم در سراسر جهان میلیاردها ساعت صرف بازی‌های کامپیوتری میکنند. بازی‌های آنلاین یک روش اغوا کننده برای تشویق مردم به شرکت در چنین بازی‌هایی می باشد. بازی‌های رایانه‌ای بیشتر کودکان و نوجوانان را شیفته‌ی خود کرده است. تحقیقات نشان میدهد حدود ۱۰ درصد کودکان ۱۸-۲ ساله بیش از یک ساعت از روز را صرف بازیهای رایانه‌ای میکنند که این زمان در میان پسران ۸ تا ۱۳ ساله، به طور متوسط بیش از ۷.۵ ساعت در هفته می باشد. بازیهای رایانه‌ای در میان دانشجویان نیز محبوبیت ویژه‌ای دارد طوری که بیش از ۱۴/۸٪ درصد دانشجویان حداقل ۶ ساعت در هفته را صرف بازیهای کامپیوتری میکنند. ویدئوها و بازی‌های کامپیوتری همچنین نقش برجسته‌ای را در فرهنگ کودکان و نوجوانان به عهده گرفته اند با توجه به فراگیر بودن نفوذ آنها، این احتمال وجود دارد که این بازی‌ها ممکن است بر سلامت و رفاه کودکان نیز تاثیر بگذارد. از اینرو مطالعه حاضر به بررسی تاثیر بازیهای رایانه‌ای بر سلامت افراد پرداخته است.

مواد و روشها: مطالعه بر روی ۱۴۰ نفر از زنان و مردان و اکثرا دانشجو که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند صورت گرفت. نحوه جمع آوری اطلاعات به صورت پرسش نامه بود. پرسش شوندهگان در صورت تمایل نسبت به تکمیل رضایت نامه اقدام نمودند. اطلاعات جمع آوری شده با کمک نرم افزار SPSS ۱۶ و استفاده از روشهای آماری آنالیز شدند.

یافته‌ها: از بین ۱۴۰ نمونه مورد مطالعه ۶۰/۷٪ مرد و بقیه زن بودند. ۵۴/۳٪ بیش از ۲۰ سال داشتند. ۹۷/۹٪ افراد مجرد و بقیه متاهل بودند. ۵۹٪ پرسش شوندهگان تحصیلات آکادمیک با وضع مالی متوسط بودند. ۵۵/۸٪ پرسش شوندهگان مکان بازی خود را گیم نت اعلام کردند. ۵۱/۶٪ افراد سابقه بیش از یک سال بازی را داشتند. از میان بازیهای رایانه‌ای، بازی‌های ورزشی با ۴۱.۲٪ بیشترین طرفدار را داشتند.

بحث: مطالعه حاضر نشان داد که بیشتر جوانان به دلیل بیکاری و نداشتن مشغله کاری ساعاتی از وقتشان را در هفته صرف بازیهای رایانه‌ای می کنند. مطالعه حاضر همچنین نشان داد که بیشتر افراد جامعه با اینکه بازیهای رایانه‌ای را برای سلامت کودکان و نوجوانان مضر میدانند و معتقدند که بازیهای رایانه‌ای بر روحیه حساس آنها تاثیر نامطلوب دارد و باعث افزایش لجاجت و خشونت در میان کودکان و نوجوانان میگردد اما با اینحال اکثر خانواده‌ها به دلیل عدم آگاهی نسبت به هنجارهای بازی‌های رایانه‌ای نسبت به انجام بازی‌های رایانه‌ای فرزندان خود بی تفاوتند.



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها»

بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان

کلمات کلیدی: بازیهای رایانه‌ای، سلامت افراد، کودکان و نوجوانان

۱- مقدمه

بازیهای کامپیوتری به سرعت در حال رشد است. گرچه بازی‌های ویدئویی اولین بار در اواخر ۱۹۷۰ پدید آمد اما از دهه ۱۹۹۰ تا به امروز بازیهای کامپیوتری نقش مهمی در پر کردن اوقات فراغت نوجوانان داشته است [۱، ۲]. در طول ۴۰ سال گذشته بازی‌های رایانه‌ای به طور فزاینده جایگزین بازی‌های سنتی به عنوان فعالیت‌های اوقات فراغت گشته است [۳]. مطالعات نشان داده است که بیشتر نوجوانان در درجه اول از بازیهای کامپیوتری به عنوان سرگرمی استفاده میکنند و میزان آن در میان پسران بیش از دختران است رایجترین دلیلی که در برابر استفاده از بازیهای کامپیوتری مطرح میکنند اعتیادآور بودن آن است. بازیهای امروزی از لحاظ روانشناختی متفاوت از بازیهای یک دهه پیش است و دارای موضوعات مرتبط اجتماعی و گرافیک بهتری بوده و نیاز به سرعت عمل و مهارت بیشتری دارد چنین ویژگیهایی باعث وابستگی بیشتر شده و ممکن است یکی از دلایل شروع بازیهای کامپیوتری در سنین پایین باشد [۲]. اگرچه امروزه انواعی از بازیهای آموزشی و ورزشی تولید میشود اما بازیهای خشن نیز به صورت گسترده به بازار عرضه میگرددند در مطالعه‌ای ۵۹٪ دختران و ۷۳٪ پسران پایه چهارم محبوبترین بازی مورد علاقه‌شان را بازیهای خشن اعلام کردند [۱]. مشکل دیگری که در مورد بازیهای رایانه‌ای وجود دارد عدم نظارت والدین می باشد بیشتر والدین نظارت کافی در خرید و انجام بازیهای رایانه‌ای کودکان خود ندارند و تنها تعداد کمی از والدین بر کودکان خود نظارت دارند [۴]. بروز و شیوع مشکلات قابل توجه بازیهای کامپیوتری همراه با ایجاد وابستگی به عنوان اثرات طولانی مدت بازیهای کامپیوتری مطرح است از آنجا که که استفاده از بازی‌های الکترونیکی به عنوان منبع استرس‌زا به طور گسترده در میان کودکان و بزرگسالان رواج یافته پژوهش ما در رابطه با بررسی تاثیر انواع بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت افراد میباشد.

۲- روش کار

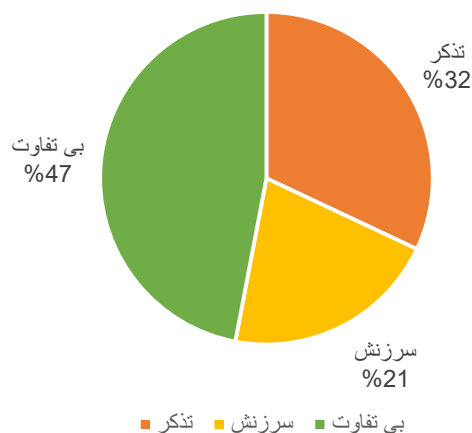
مطالعه حاضر یک مطالعه توصیفی تحلیلی بود که بر روی ۱۴۰ نفر از زنان و مردان و اکثراً دانشجو که به صورت تصادفی از گیم نت‌های شهر اردبیل انتخاب شده بودند، صورت گرفت. نحوه جمع‌آوری اطلاعات به صورت پرسش‌نامه بود. پرسش‌شوندگان در صورت تمایل نسبت به تکمیل پرسش‌نامه اقدام نمودند. اطلاعات جمع‌آوری شده با کمک نرم افزار SPSS ۷۱۶ و استفاده از روشهای آماری آنالیز شدند.

۳- یافته‌ها

از بین ۱۴۰ نمونه مورد مطالعه ۵۰/۸٪ افراد معتقد بودند که بازیهای رایانه‌ای باعث افزایش خشونت و لجاجت در کودکان میگردد. ۷۶/۸٪ افراد با تاثیر مضر بازیها موافق بودند در حالیکه ۱۰/۹٪ تاثیر بازی را مثبت می دانستند. ۸۱/۸٪ از افراد بازی‌های رایانه‌ای را در روند تحصیلی دانش آموزان دخیل میدانستند. ۴۴/۸٪ افراد دلیل بازیهای رایانه‌ای خود را بیکاری و ۱۷٪ عادت ذکر کردند. مکان بازی ۵۵/۸٪ افراد گیم نت و بقیه در خانه بود.



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها» بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان



نمودار ۱ - نحوه برخورد خانواده با فرزندان در مقابل بازیهای رایانه ای

(جدول ۱) ویژگیهای دموگرافیک افراد

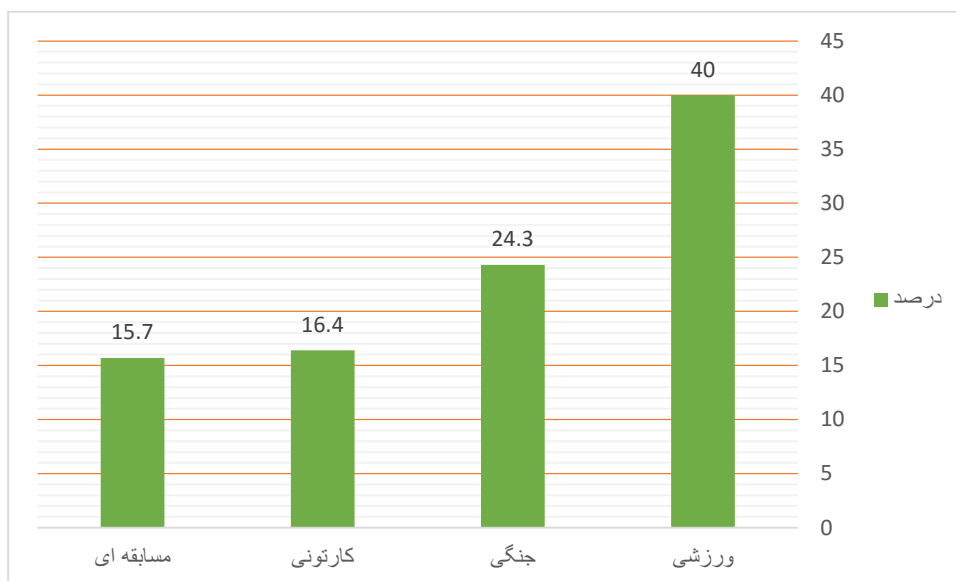
ویژگی	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۶۰/۷
	زن	۳۹/۳
رده سنی	۱۰-۱۵	۱۲/۹
	۱۵-۲۰	۳۲/۹
	بیشتر از ۲۰	۵۴/۳
وضعیت تاهل	متاهل	۲/۱
	مجرد	۹۷/۷
سطح تحصیلات	زیر دیپلم	۹/۳
	دیپلم و فوق دیپلم	۵۵/۴
	لیسانس و بالاتر	۳۵/۳
وضعیت شغل	دانشجو	۸۱/۴
	دانش آموز	۱۲/۱
	سایر مشاغل	۶/۴



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها» بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان



۳/۶	۵	ضعیف	وضعیت مالی
۶۰	۸۴	متوسط	
۳۵	۴۸	خوب	



(نمودار ۲) محبوبترین بازیهای رایانه ای در میان کاربران

(جدول ۲) بازه ی زمانی صرف شده توسط کاربران

درصد	فراوانی	بازه زمانی	اوقات بازی
۲/۹	۴	صبح	
۱۲/۹	۱۸	ظهر	
۴۴/۳	۶۲	عصر	
۳۶/۴	۵۱	شب	مدت زمان بازی
۳۴/۳	۴۸	۱ ساعت	



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها» بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان



۳۶/۴	۵۱	۱-۲ ساعت	دفعات بازی
۱۵	۲۱	۲-۳ ساعت	
۸/۶	۱۲	بیش از ۳ ساعت	
۲۰	۲۸	هر روز	
۱۵	۲۱	یک روز در میان	
۱۵/۷	۲۲	سه روز در هفته	
۴۲/۹	۶۰	هفته ای یک بار	
۳۲/۱	۴۵	کمتر از یک سال	سابقه بازی
۱۲/۱	۱۷	یک سال	
۴۷/۱	۶۶	بیش از یک سال	

۴- بحث

بسیاری از افراد دلیل محبوبیت بازیهای رایانه ای را لذت، هیجان و چالش میدانند و درصد کمی به فواید آموزشی و روانشناسی آن می پردازند اما بسیاری از کودکان به بازیهای رایانه ای فقط به عنوان وسیله ای برای پر کردن اوقات فراغت نگاه میکنند امروزه بازیهای کامپیوتری جزو محبوب ترین تفریحات و سرگرمی های اوقات فراغت برای افراد در سنین مختلف در جوامع مدرن تبدیل گشته است [۲, ۵, ۶]. در مطالعه حاضر نیز بیشتر افراد به دلیل بیکاری و پر کردن اوقات فراغت هفته ای یک بار به سراغ بازیهای رایانه ای می رفتند عده ای هم بدون دلیل و از روی عادت این کار را انجام میدادند. در مطالعه ی Isabelle D و همکاران که بر روی کودکان ۵ تا ۱۳ سال انجام شد مشخص شد که کودکان روزانه یک ساعت از روز را صرف بازیهای رایانه ای میکنند که این زمان در میان پسران کمی بیشتر بود همچنین کودکان هنگام بازی از دو نوع بازی کامپیوتری استفاده میکردند [۷]. در مطالعه دیگری حدود ۱۰ درصد از کودکان ۲ تا ۱۸ ساله بیش از ۱ ساعت در روز را صرف بازی های رایانه ای میکردند [۸]. در راستای این مطالعات در مطالعه حاضر هم بازه ی زمانی که



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها»

بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان

صرف بازیهای کامپیوتری می شود ۲-۱ ساعت برآورد شد. بر اساس برخی پژوهش ها کاربران ایرانی به طور متوسط روزانه ۲ ساعت را صرف بازیهای رایانه ای میکنند که با مطالعه حاضر همخوانی دارد [۹]. در این مطالعه همچنین مشخص شد که بیشتر افراد مورد مطالعه را دانشجویان مرد تشکیل میدادند در تحقیقی هم که توسط Craig A و همکاران انجام شد نشان داده شد که ۱۴/۸٪ از مردانی که وارد کالج شده اند هفته ای ۶ ساعت را صرف بازیهای رایانه ای می کنند [۱]. در حالیکه برخی از پژوهشها حکایت از یکسان بودن میزان شیوع و نوع بازیها بین دو جنس دارند، مانند مطالعه ای که توسط مرکز ملی آمارهای تحصیلی امریکا در سال ۲۰۰۳ صورت گرفت نشان داده شد که ۸۶ درصد پسران و ۸۲ درصد دخترانی که در خانه به رایانه دسترسی دارند، از بازیهای آن استفاده میکنند. اما بسیاری دیگر از پژوهشها بیانگر این هستند که نه تنها شیوع این بازیها در پسران بیشتر است، بلکه مدت زمان بیشتری را در هفته صرف آن میکنند [۱۰، ۱۱]. برخی از پژوهشگران علت عملکرد متفاوت دو جنس در این زمینه را به محتوای بازیها، مهارتهای مورد نیاز و همچنین بازخوردهای متفاوت آنها نسبت به رایانه و بازیهای آن نسبت داده اند [۷، ۱۰، ۱۲]. در مطالعه حاضر نیز ارجح بودن کاربران مرد به زن مشخص شد. بین گرایش افراد به بازیهای رایانه ای و شرایط اقتصادی و اجتماعی نظریات متفاوتی وجود دارد در مطالعه حاضر بیشتر افراد از سطح متوسط مالی برخوردار بودند در حالیکه برخی نشان داده اند که میزان شیوع این بازیها در تمامی سطوح اجتماعی - اقتصادی یک جامعه یکسان است برخی پژوهش ها نیز نشان دادند که بین وضعیت اجتماعی اقتصادی و میزان درگیری نوجوانان در بازیهای رایانه ای رابطه عکس وجود دارد [۱۰، ۱۳]. اگرچه امروزه تمرکز زیادی در مورد اثرات منفی بازیهای رایانه ای بر سلامتی افراد وجود دارد ولی با اینحال پژوهش هایی هم در مورد جنبه های مثبت بازهای رایانه ای بر سلامتی وجود دارد در پژوهشی که توسط Pamela M و همکاران صورت گرفت به تاثیر مثبت بازیهای رایانه ای بر روی رفتارهای بهداشتی و نتایج آنها پرداخته شد یافته ها ی این پژوهش نشان داد که بازی و سرگرمی در زمینه مسائل بهداشتی می توانند پایه های موثر برای مداخلات جدی در مراقبت های بهداشتی باشند چرا که بازیهای رایانه ای می توانند با افزایش دانش و پایبندی بیمار به درمان باعث بهبود مشارکت بیمار در طول درمان گردند. در مقابل چنین مطالعاتی برخی پژوهش ها هم به اثرات نامطلوب جسمی بازیهای رایانه ای مانند افزایش فشار چشم ، سردرد، درد در ناحیه دست و صرع پرداخته اند که با نتیجه مطالعه حاضر همخوانی دارد [۲، ۱۴]. در مورد بررسی تاثیر بازهای رایانه ای بر روند تحصیلی دانش آموزان اکثریت افراد مورد مطالعه آنرا بی تاثیر نمی دانستند و تنها تعداد اندکی به بی تاثیر بودن بازیهای رایانه ای اعتقاد داشتند. در مطالعه Anderson و همکاران مشخص شد که کودکانی که زمان بیشتری را صرف بازیهای کامپیوتری می کردند در مقایسه با



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها»

بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان

همسالان خود در طول دوره تحصیلی نمرات کمتری می‌گرفتند این کودکان همچنین بدون دلیل خاصی انگیزه‌های تهاجمی بیشتری تر نشان میدادند که به نوبه خود مربوط به سطوح بالایی از رفتار پرخاشگرانه بود [۱۵]. تحقیقات دیگر نشان داده است که جوانان و نوجوانانی که به بازی‌های ویدئویی اعتیاد پیدا کرده‌اند به انواعی از مشکلات روانی و سلامتی مبتلا هستند [۱۶]. با توجه به اثرات بازی‌های رایانه‌ای تعجب آور نیست که والدین در مورد تداخل بازی‌های رایانه‌ای با تکالیف مدرسه، مهارت‌های اجتماعی و برنامه‌های ورزشی فرزندان خود نگران باشند این نگرانی در مورد محتوای خشن بازی‌های رایانه‌ای نیز وجود دارد بنابراین بیشتر والدین با راه‌های مختلفی با بازی‌های کامپیوتری مقابله میکنند [۱۷]. در مطالعه حاضر بیشتر پرسش‌شوندگان معتقد بودند که بازی‌های رایانه‌ای بر روحیه حساس کودکان تاثیر منفی داشته و باعث افزایش میزان خشونت و لجاجت در کودکان میگردد و بر روند تحصیلی دانش‌آموزان موثر است اما با اینحال اکثریت والدین نسبت به بازی‌های فرزندان خود بی تفاوت بودند و تعدادی نیز تذکر داده و یا سرزنش میکردند اما تحقیقات نشان داده است که والدین میتوانند از راه‌های مختلفی بر بازی‌های رایانه‌ای فرزندان خود نظارت داشته باشند مثلا میتوانند حین بازی با فرزندان خود همراهی کرده و در بازیها شرکت نمایند و یا در مورد بازی و محتوای آن از فرزندان خود پرس جو کنند. اما راه حل دیگری که بیشتر رایج است این است که دستورالعمل و قوانینی در مورد بازیها و محتوای آنها وضع کرده و فرزندان خود را موظف به رعایت آن نمایند [۱۸].

۵- نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان، آینده‌سازان جامعه محسوب می‌شوند و درعین حال علاوه بر خانواده و محیط قسمت عمده‌ای از یادگیری‌ها از طریق رسانه‌ها و گاهی بازی‌های رایانه‌ای به آن‌ها منتقل می‌شود و با توجه به گسترش روزافزون فناوری و بازی‌های کامپیوتری و تحت تاثیر قرارگرفتن سلامتی جسمی و روحی کاربران، تحقیقات بیشتر در مورد بازی‌های رایانه‌ای و ابعاد مختلف آن در آینده ضروری به نظر میرسد.

منابع:

۱. Anderson CA, Bushman BJ. Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological science*. ۲۰۰۱; ۱۲. ۹-۳۵۳.(۵)

۲. Griffiths MD, Hunt N. Dependence on computer games by adolescents. *Psychological reports*. ۱۹۹۸; ۸۲(۲): ۴۷۵-۸۰.



دومین کنفرانس ملی «بازی‌های رایانه‌ای: فرصت‌ها و چالش‌ها»

بهمن ۱۳۹۵ - دانشگاه اصفهان

۳. Connolly TM, Boyle EA, MacArthur E, Hainey T, Boyle JM. A systematic literature review of empirical evidence on computer games and serious games. *Computers & Education*. ۲۰۱۲; ۵۹(۲): ۶۶۱-۸۶.
۴. Walsh D. Interactive violence and children: Testimony submitted to the Committee on Commerce, Science, and Transportation, United States Senate, March ۲۱, ۲۰۰۰ [On-line]. Erişim adresi: <http://www.mediaandthefamily.org/press/senateviolence>. ۲۰۰۰.
۵. Reshadat S, Ghasemi S, Ahmadian M, RajabiGilan N. The relationship between playing computer or video games with mental health and social relationships among students in guidance schools, Kermanshah/Lien entre pratique des jeux vidéo sur ordinateur ou sur console, santé mentale et relations sociales chez des collégiens de Kermanshah. *Eastern Mediterranean Health Journal*. ۲۰۱۳; ۱۹(۳):S۱۱۵.
۶. Allahverdipour H, Bazargan M, Farhadinasab A, Moeini B. Correlates of video games playing among adolescents in an Islamic country. *BMC Public Health*. ۲۰۱۰; ۱۰(۱): ۱.
۷. Cherney ID, London K. Gender-linked differences in the toys, television shows, computer games, and outdoor activities of ۵-to ۱۳-year-old children. *Sex Roles*. ۲۰۰۶; ۵۴(۹-۱۰): ۷۱۷-۲۶.
۸. Roberts DF. Kids & Media@ the New Millennium: A Kaiser Family Foundation Report. A Comprehensive National Analysis of Children's Media Use. Executive Summary. ۱۹۹۹.
۹. Shojaei S, Dehdari T, Jelyani KN, Dowran B. A survey of the predictors of amount of aggression in the adolescent users of violent video games in Qom city, ۲۰۱۲, Iran. *Qom University of Medical Sciences Journal*. ۲۰۱۳; ۱۷(۳):Pe۷۱-Pe۹, En۹.
۱۰. AMINI K, AMINI AE, YAGHOUBI M, AMINI D. High school students playing computer games. ۲۰۰۸.
۱۱. Walsh D, Gentile D, Walsh E, Bennett N, Walsh M. Tenth annual media wise video game report card. National Institute on Media and the Family. [cited ۲۰۰۷ Jul ۱۲]. ۲۰۰۵.
۱۲. Sanger J, Wilson J, Davies B, Whittaker R. Young children, videos and computer games: Issues for teachers and parents: Psychology Press; ۱۹۹۷.
۱۳. Shi Z, Lien N, Kumar BN, Holmboe-Ottesen G. Physical activity and associated socio-demographic factors among school adolescents in Jiangsu Province, China. *Preventive medicine*. ۲۰۰۶; ۴۳(۳): ۲۱۸-۲۱.
۱۴. Kato PM. Video games in health care: Closing the gap. *Review of General Psychology*. ۲۰۱۰; ۱۴(۲): ۱۱۳.
۱۵. Anderson CA, Gentile DA, Buckley KE. Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy: Oxford University Press; ۲۰۰۷.
۱۶. Gentile D. Pathological video-game use among youth ages ۸ to ۱۸ A National Study. *Psychological science*. ۲۰۰۹; ۲۰(۵): ۵۹۴-۶۰۲.
۱۷. Coyne SM, Padilla-Walker LM, Stockdale L, Day RD. Game on... girls: Associations between co-playing video games and adolescent behavioral and family outcomes. *Journal of Adolescent Health*. ۲۰۱۱; ۴۹(۲): ۱۶۰-۵.
۱۸. Nikken P, Jansz J, Schouwstra S. Parents' interest in videogame ratings and content descriptors in relation to game mediation. *European Journal of Communication*. ۲۰۰۷; ۲۲(۳): ۳۱۵-۳۶.