

Impact of Computer Games on Mental Health of Students

Seyed Mohammad Shobeiri ¹, Fatereh Nozari ², Elham Koochi ², Hossein Meiboudi ^{3,*}, Narges Leilapour ⁴, Sahar Rashidi ⁵

¹ Associate Professor, Department of Environmental Education, Payame Noor University, Tehran, Iran

² MSc in Education Curriculum, Payam Noor University, Tehran, Iran

³ PhD student in Environmental Management, Faculty of Environment and Energy, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

⁴ Msc in Environmental Education, Payame Noor University, Tehran, Iran

⁵ PhD student of Environmental Education, Department of Education, Payame Noor University, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Hossein Meiboudi, Ph.D student in Environmental Management, Faculty of Environment and Energy, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: links.state@gmail.com

Received: 21 Aug 2014

Accepted: 01 Mar 2016

Abstract

Introduction: Today, computer games have become an integral part of the lives of children, adolescents, young adults and adults. This study aimed to explore the impact of computer games on mental health of secondary school students (third grade) in schools of 19 stricts of Tehran, Iran.

Methods: The method of study was retrospective, and pretest-posttest type. The study sample consisted of students in third-grade primary schools in Tehran. The sample size was selected using Cochran formula (897). The research tools were mental health and research-made questionnaires. The validity of the latter was verified by A.P experts and relevant specialists. The reliability of the research was validated based on Cronbach's coefficient as 0.79. Data analysis was conducted using descriptive statistics (tables of tendency to center and distribution indexes and frequency tables) and inferential statistics (one-way ANOVA) as well as SPSS software.

Results: The significance level obtained for the relationship between the use of computer games and different aspects of health were as follows: aggression 0.001, depression 0.002, anxiety 0.003, interpersonal sensitivity 0.003, less than (0.005). The results reject the null hypothesis for all the research hypotheses, and hypotheses regarding the relationship between the use of computer games and various aspects of health were confirmed.

Conclusions: The research findings statistically suggest that students who do not play computer games are in much better conditions in terms of mental health level in all dimensions (aggression, depression, interpersonal sensitivity and physical symptoms) compared with students who play more or less. Furthermore, planning to optimize the use of leisure time in students can prevent the spread of inappropriate games.

Keywords: Computer Games; Mental Health; Students; Technology; Health.

بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش آموزان

سید محمد شبیری^۱، فاطمه عرب نوذری^۲، الهام کوهی^۲، حسین میبودی^{۳*}، نرگس لیلاپور^۴،
سحر رشیدی^۵

^۱ دانشیار دانشگاه پیام نور، گروه علمی آموزش محیط زیست، تهران، ایران

^۲ کارشناس ارشد علوم تربیتی برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۳ دانشجوی دکتری مدیریت محیط زیست، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش محیط زیست، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۵ دانشجوی دکتری آموزش محیط زیست، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: حسین میبودی، دانشجوی دکتری مدیریت محیط زیست، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

ایمیل: links.state@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۱۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۰۵/۳۰

چکیده

مقدمه: امروزه بازی‌های کامپیوتری جزء جدایی‌ناپذیری زندگی کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان تبدیل شده است. پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره دبستان تحصیلی (پایه سوم) مدارس نوزده‌گانه شهر تهران انجام شد.

روش کار: این پژوهش پس رویدادی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. جامعه آماری پژوهش شامل، تمامی دانش‌آموزان پایه سوم دبستان مدارس شهر تهران در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود. حجم نمونه، با استفاده از فرمول کوکران (۸۹۷) با روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای انتخاب شد. ابزار تحقیق، پرسشنامه سلامت عمومی SCL-25 و پرسشنامه محقق ساخته بود که روایی آن توسط کارشناسان و متخصصین مربوطه مورد تأیید قرار گرفت و پایایی پرسشنامه بر اساس آزمون کرونباخ با ضریب ۰/۷۹ تعیین اعتبار گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آماره توصیفی (جدول شاخص‌های گرایش به مرکز، پراکندگی و جداول توزیع فراوانی) و آماره استنباطی (آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه) و نیز نرم‌افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها: سطح معنی‌داری به‌دست‌آمده برای رابطه میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای بر ابعاد مختلف سلامت برای پرخاشگری (۰/۰۰۱)، افسردگی (۰/۰۰۲)، اضطراب (۰/۰۰۳)، حساسیت بین فردی (۰/۰۰۳)، کمتر از (۰/۰۰۵) بود. در نتیجه فرضیه صفر برای تمام فرضیه‌های پژوهش رد و فرضیه‌های پژوهشی مبنی بر وجود رابطه میان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای بر ابعاد مختلف سلامت تأیید گردید.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان‌داد دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پرداختند از نظر سطح سلامت روانی در همه ابعاد (پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، حساسیت بین فردی، علائم جسمانی) در شرایط بسیار بهتری نسبت به دانش‌آموزانی که کم یا زیاد به بازی می‌پردازند قرار داشتند. با توجه به گسترش و محبوبیت این بازی‌ها در میان دانش‌آموزان باید نظارت بیشتری بر محتوای بازی‌هایی که در اختیار آنان قرار می‌گیرد انجام شود که در این زمینه نیاز به بهره‌گیری از تجارب کارشناسان علوم تربیتی و روانشناسی است. همچنین برنامه‌ریزی به جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌تواند از گسترش بی‌رویه این بازی‌ها جلوگیری نماید.

واژگان کلیدی: بازی‌های رایانه‌ای، بهداشت روان، دانش‌آموزان، فناوری، سلامت

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

رایانه‌ای بر شخصیت بازی‌کنان موضوعی است که همواره بحث‌و‌جدل فراوانی در جامعه برانگیخته است (۱). از علل عمده گرایش نوجوانان و

امروزه بازی‌های کامپیوتری جزء جدایی‌ناپذیری زندگی کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان تبدیل شده است. تأثیر بازی‌های

برخی مطالعات نشان داده‌اند که بازی‌های رایانه‌ای از عوامل مؤثر درافت و عقب‌ماندگی تحصیلی محسوب می‌شوند، چرا که وقت زیادی از دانش‌آموزان را اشغال کرده و فکر و ذهن آن‌ها را درگیر مسائل غیر آموزشی و خارج از حوزه درسی می‌کنند (۷).

یک سؤال جالب‌توجه این است که آیا استفاده از بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند آسیب روانی را بهبود یا رشد شخصیت را افزایش دهد یا خیر؟ شرر این سؤال را در تحقیقی آزمایش کرد که سعی می‌کرد سطح اخلاق جوانان پریشان را با قرار دادن آن‌ها در معرض بازی شبیه‌سازی‌شده رایانه‌ای تحریک کند. این تحقیق سطح رشد اخلاقی ۱۳ آزمودنی (با میانگین سن ۱۵/۳ سال) و ۱۴ آزمودنی گروه گواه (با میانگین سن ۱۵/۲) را قبل و بعد از اینکه در معرض بازی‌درمانی قرار بگیرند، اندازه‌گیری کرد. در مقیاسی با ۵ شاخص رشد اخلاقی، معلوم شد که ۲ شاخص مرحله اخلاقی و تنبیه اثر مثبتی بر استفاده‌کنندگان دارند. با این شواهد معلوم می‌شود که آسیب روانی با انجام بازی‌های رایانه‌ای همراه نیست. از باورهای منفی دیگری که در مورد پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای وجود دارد این است که باعث دوری کودکان از اجتماع می‌شود و از شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی در آنان جلوگیری می‌کند.

امیری و افشاری نیا (۱۳۹۰) در مقاله‌ای تحت عنوان نقش انجام بازی‌های رایانه‌ای و اختلالات رفتاری کودکان، اشاره نمودند: اختلالات رفتاری با میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای رابطه‌ی معنی‌داری را نشان می‌دهد (۸). یافته‌های پژوهش صمدی (۱۳۸۸) بیانگر این بود که بین انواع اختلالات رفتاری و طول مدت استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، رابطه معنی‌داری وجود دارد و ناخن جویدن، تیک عصبی حرکتی، رفتارهای تخریبی، عصبانیت و بیش‌فعالی و کمبود توجه، از انواع اختلالات رفتاری به شمار می‌آید. با توجه به نتایج پژوهش، اغلب اختلالات رفتاری در بین دانش‌آموزان و کودکان دیده می‌شود که بازی‌های رایانه‌ای را به اوقات فراغت اختصاص می‌دهند. همچنین اختلالات رفتاری با میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای رابطه معنی‌داری نشان داد (۹).

سایر یافته‌های صمدی بیانگر این بود که بین استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و پرخاشگری در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد، به‌عبارت‌دیگر دانش‌آموزانی که اعتیاد بیشتری به بازی‌های رایانه‌ای دارند، پرخاشگرند و همچنین بین استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و اضطراب در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. به‌بیان‌دیگر، هرچقدر دانش‌آموزان در طول شبانه‌روز وقت بیشتری را به انجام بازی‌های رایانه‌ای اختصاص دهند، بر میزان احساس پریشانی و اضطراب آن‌ها نیز افزوده خواهد شد (۸). کروات (۲۰۰۷) به نقل از صمدی در مطالعه‌ای نشان داده است که هنگامی که کودکان می‌آموزند که چگونه در استفاده از نرم‌افزارهای رایانه‌ای با همدیگر یاری کنند نتایج مثبتی را در زمینه پیشرفت تحصیلی و روابط میان فردی به بار می‌آورد معلمان نقش مهمی در تعیین یادگیری مؤثر ایفا می‌کنند، اگر بازی در کلاس درس همیشگی شود، حمایت قابل توجه معلم برای استفاده از الگوهای بازی و در استفاده و اداره فناوری ضروری است (۹).

Talman و همکاران (۲۰۰۷) در مورد بررسی نقش بازی‌های رایانه‌ای بر انزوای اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی و پرخاشگری کودکان و نوجوانان انجام دادند. نتایج این بررسی نشان داد که بین دختران، بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی ارتباطی وجود ندارد. اما در

جوانان به این بازی‌ها جذاب بودن و قابلیت دسترسی آسان آن‌ها، نبودن برنامه‌ریزی مناسب از طرف مسئولان و خانواده‌ها برای پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان و عدم دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی مناسب است. پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای برای مدت طولانی منجر به عوارض جسمانی روانی و اجتماعی متعددی می‌شود، از جمله پیامدهای منفی بازی‌های رایانه‌ای در بعد جسمانی می‌توان به آسیب‌هایی چون خستگی چشم، درد گردن، انحراف ستون فقرات، افزایش فشارخون، و ضربان قلب، در بعد اجتماعی به کاهش تعاملات اجتماعی انزوای اجتماعی، افت کارکردهای مدرسه، افسردگی و اضطراب اشاره کرد (۲).

به نظر می‌رسد که بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی با وضعیت سلامت روانی نوجوانان داشته و تأثیر مستقیمی بر میزان رفتارهای پرخاشگرانه، اضطراب افسردگی، گوشه‌گیری، و انزوا در نوجوانان که به این بازی‌ها می‌پردازند دارد. البته تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روانی افراد و شدت اهمیت آن وابسته به عوامل 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 هم‌اکنون در آن زندگی می‌کند و نیز ارزش‌هایی که در متن محتوای بازی نهفته است بستگی دارد (۳).

مهم‌ترین مشخصه بازی‌های رایانه‌ای حالت جنگی اکثر آن‌هاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی با نیروهای به‌اصطلاح دشمن بجنگد. «خشونت» مهم‌ترین محرک‌ای است که در طراحی جدیدترین و جذاب‌ترین بازی‌های رایانه‌ای به حد افراط از آن استفاده می‌شود.

وقتی کودکان به انجام بازی‌های رایانه‌ای مشغول می‌شوند گذشت زمان را به هیچ‌وجه احساس نمی‌کنند و وقتی به خود می‌آیند که ساعت‌های زیادی از وقتشان صرف این بازی‌ها شده است. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که دائماً از بازی رایانه‌ای استفاده می‌کنند درون‌گرا می‌شوند و در جامعه، منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می‌گردند. در این بازی‌ها به دلیل این که کودک یا نوجوان با ساختنی‌ها و برنامه‌های دیگران به بازی می‌پردازد و کمتر قدرت دخل و تصرف در آن‌ها را پیدا می‌کند، اعتماد به نفس او در برابر ساختنی‌ها و پیشرفت دیگران متزلزل می‌شود (۴). تصور بیشتر خانواده‌ها این است که در بازی‌های رایانه‌ای فرد 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. بررسی‌های گانتز در سال ۱۹۹۸ نشان می‌دهد که اثرهای روان‌شناختی بالقوه نامحسوس‌تر و از این‌رو زیان‌بارتر از آسیب‌های محسوس ناشی از کاربری مداوم رایانه است. اضطراب و واکنش‌های مرتبط با فشار روانی در برابر کاربرد این فن‌آوری نوین سبب ابداع واژه جدید (سایبر فوبیا، cibber phobia) شده است (۵).

رایانه‌ها به ایجاد اثرهای روان‌شناختی و اجتماعی ناخوشایندی نیز متهم شده‌اند مانند: حذف مهارت فردی از کار، تنش‌های شغلی زائد، بیکاری کارگران، گوشه‌گیری از اجتماع و احساس درماندگی و بیگانگی، یعنی جمع‌گرایی را به جمع‌گریزی تغییر می‌دهد و رابطه‌ها را از میان می‌برد (۶).

(۲۰۱۵) در طی پژوهشی دریافتند پسرانی که به بازی‌های ویدیویی با محتوای پرخاشگرانه پرداخته بودند، هنگام بازی‌های دیگر نیز به گونه معنادار، پرخاشگری بیشتری را به اشیاء بروز می‌دادند و در رویارویی با موقعیتی ناکام‌کننده نیز پرخاشگری میان فردی بیشتری نشان می‌دادند (۱۵).

ازین‌رو پژوهش حاضر تلاشی است در جهت شناخت اثرات این‌گونه بازی‌ها بر روی دانش آموزان (مقطع دبستان مناطق ۱۹ گانه شهر تهران) که امروزه به‌عنوان یک قشر پرورشی و درعین‌حال محور اساسی و عمده و البته بیشترین کسانی که امروزه زمان خود را صرف انجام این‌گونه بازی‌ها می‌کنند. این پژوهش تلاشی است اندک جهت روشن کردن رابطه میان بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روان دانش‌آموزان؛ لذا پژوهشگران به دنبال پاسخگویی به سؤال زیر هستند:

- آیا بین بازی‌های رایانه‌ای و سلامت روان دانش‌آموزان دختر و پسر پایه سوم ابتدایی شهر تهران رابطه وجود دارد؟

روش کار

روش پژوهش پس رویدادی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری را دانش آموزان مقطع دبستان مناطق ۱۹ گانه آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می‌دادند که تعداد آن‌ها طبق آمار رسمی ارائه شده طرف اداره آموزش و پرورش شهر تهران در سال ۱۳۹۱ تعداد ۹۵۲۵۶ نفر در مدارس روزانه دولتی می‌باشند که به علت گسترده بودن جامعه آماری، با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۸۹۷ دانش‌آموز (۴۹۰ دانش‌آموز دختر) و (۴۰۷ دانش‌آموز پسر) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای این منظور ابتدا مناطق آموزش و پرورش را به چهار ناحیه تقسیم کرده اعم از (شمال، جنوب، شرق و غرب) و از هر ناحیه ۲ منطقه به‌طور تصادفی انتخاب شدند سپس یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه در این مناطق، به‌طور تصادفی انتخاب شدند (جدول ۱)

پسران رابطه منفی بین این دو مشاهده شد. نتایج نشان داد که باوجود این‌که بچه‌هایی که به این‌گونه بازی‌ها می‌پردازند به این بازی‌ها علاقه‌مند شده و نوعی احساس دوستی به آن پیدا می‌کنند، اما هیچ شواهدی که در این زمینه که بازی‌ها منجر به انزوای اجتماعی شود، دیده نشد (۱۰).

Bacigolupa (۲۰۰۵) تحقیقی با عنوان کاربرد بازی‌های رایانه‌ای به‌وسیله مربیان در مهدکودک‌های خصوصی انجام داد. در این مطالعه توصیفی تعاملات اجتماعی کودکان در بازی‌ها ارتباط آن‌ها با دیگران قطع می‌شود و فرصت‌های یادگیری با ارزشی را از دست می‌دهند. آنچه مسلم است سنجش اثرات (منفی و مثبت) بازی‌ها به لحاظ اجتماعی، فرهنگی بر کودکان و نوجوان و کسب چشم‌اندازی روشن از این بازی‌هاست که پژوهشگران را در نحوه برخورد با قشر متأثر از بازی‌ها یاری نموده و سبب برنامه‌ریزی صحیح و دقیق در این عرصه می‌شود (۱۱). نتایج تحقیق قطریفی و همکاران نیز بیانگر این بوده است که بازی‌های رایانه‌ای علاوه بر این‌که به (۱۰) مهدکودک‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. کودکان بخش عمده‌ای از وقتشان را به بازی، تماشای بازی دیگران و سرگرم شدن با بازی‌های رایانه‌ای می‌گذرانند. وقتی کودکان روی لحاظ بهداشت بدنی در رفتارهای ضداجتماعی تأثیر می‌گذارند، باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان نیز می‌شود (۱۲).

نتایج پژوهش عبدالخالقی و دیگران نیز حاکی از آن است که اکثریت دانش‌آموزان مورد مطالعه در تحقیق وی (۱/۷۲ درصد) بازی‌های رایانه‌ای را جزء برنامه و سرگرمی‌های هفتگی خود قرار داده بودند و انجام این بازی‌ها سبب کاهش عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان شده بود (۱۳). تحقیق Hsieh و Peng (۲۰۱۲) بیانگر آن بود که استفاده از بازی‌های رایانه‌ای بر عملکرد افراد تأثیر داشته است و محتوای خشونت‌آمیز بازی‌ها منجر به پیامدهای رفتاری پرخاشگرانه می‌شود. نتایج پژوهش پنگ و هیش در آمریکا بیانگر این بود که تقریباً یک نفر از هر ده کودک یا نوجوان که به بازی‌های کامپیوتری عادت کرده بودند، نشانه‌هایی از اعتیاد را در رفتار خود بروز دادند (۱۴). Engelhardt و همکاران

جدول ۱: توزیع نمونه‌های منتخب در هر یک از مدارس ابتدایی شهر تهران به تفکیک جنسیت

ناحیه شمال		ناحیه شرق		ناحیه غرب		ناحیه جنوب	
منطقه ۱	منطقه ۳	منطقه ۸	منطقه ۱۳	منطقه ۵	منطقه ۲۲	منطقه ۱۶	منطقه ۱۷
پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر
۵۱	۶۱	۵۱	۶۲	۵۱	۶۱	۵۰	۶۱
۶۱	۵۱	۶۲	۵۱	۶۲	۵۱	۶۱	۵۱

پایایی و روایی پرسشنامه، توسط پژوهشگران مختلف بررسی و ضرایب قابل قبولی حاصل شده است. پایایی این ابزار در پژوهش حاضر نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد. پرسشنامه میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای: برای گردآوری اطلاعات از میزان انجام بازی‌های رایانه‌ای در دانش‌آموزان پرسشنامه محقق ساخته (شامل ۲۰ سؤال ۴ گزینه‌ای) استفاده شده است. پرسشنامه مذکور در اختیار کارشناسان و متخصصین مربوطه از جمله معلمین پایه سوم ابتدایی، اساتید روانشناسی و علوم تربیتی مورد بررسی قرار گرفت و پس از اعمال تغییرات و اصلاحات لازم، روایی صوری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفت. سپس پرسشنامه در اختیار

برای سنجش و اندازه‌گیری متغیرهای اصلی از ابزارهای زیر استفاده گردیده است:

الف) پرسشنامه سلامت عمومی SCL-25 مقیاس کوتاه شده SCL-90-R است که توسط نجاریان و داوودی ساخته و اعتباریابی شده است و شامل ۲۵ سؤال با خرده مقیاس‌های جسمانی‌سازی، شامل ۶ ماده (سؤالات ۲۵-۱۶-۱۷-۱۲-۶-۲- پرسشنامه) و سواس - اجبار، ۳ ماده (سؤالات ۲۲-۲۱-۱۱)، حساسیت بین فردی ۳ ماده (سؤالات ۲۰-۹-۵)، افسردگی ۲ ماده اندیشه‌پردازی پارانوئید ۱ ماده (سؤال ۲۴) و روان گسسته‌گرای ۳ ماده (۲۳-۱۹-۱) می‌باشد (۱۶).

یافته‌ها

در قسمت یافته‌ها ابتدا به تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها پرداخته شده است. [جدول ۲](#) آمار توصیفی از متغیرهای اصلی پژوهش است.

۲۰ نفر از دانش آموزان پایه سوم ابتدایی که در نمونه گیری اصلی مورد بررسی قرار نمی‌گرفتند قرار داده شد تا پایایی آن محاسبه گردد. پایایی پرسش‌نامه نیز بر اساس آزمون کرونباخ با ضریب ۰/۷۹ تعیین اعتبار گردید که عدد به دست آمده، اعتبار بالای آن را تأیید می‌نماید.

جدول ۲: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش برای تجزیه و تحلیل فرضیات از تحلیل واریانس یک‌راهه

متغیر	بازی نمی‌کنند	کم بازی می‌کنند	زیاد بازی می‌کنند
علائم جسمانی	۶/۰۶ ± ۱/۷۱	۷/۰۶ ± ۱/۸۳	۶/۸۹ ± ۱/۸۹
حساسیت بین فردی	۸/۳۶ ± ۱/۹۷	۹/۵۸ ± ۲/۱۳	۱/۰۲۸ ± ۲/۲۳
افسردگی	۹/۲۷ ± ۱/۹۶	۱/۰۳۲ ± ۲/۱۸	۱/۱۲ ± ۲/۱۸۶
اضطراب	۷/۳۶ ± ۱/۸۴	۹/۲۱ ± ۲/۰۱۱	۸/۶ ± ۲/۰۸۲
پرخاشگری	۹/۰۷ ± ۱/۹۶	۹/۶۲ ± ۲/۰۲۶	۱/۰۵۳ ± ۲/۲۹
سلامت روان،	۷/۰۶۷ ± ۱۹/۲۰	۸/۲۰۲ ± ۲۰/۷۹	۸/۱۰۸ ± ۲۱/۶۲

اطلاعات در جدول به صورت میانگین ± انحراف معیار آمده است.

جدول ۳: بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، آسیب‌های جسمانی و حساسیت‌های فردی دانش آموزان

مجموعه مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	f	مقدار احتمال
پرخاشگری				
واریانس عوامل	۲	۶/۷۲۴	۷/۳۷۸	۰/۰۰۱
واریانس خطا	۸۷۶	۹۱۱		
افسردگی				
واریانس عوامل	۲	۵/۲۹۰	۵/۵۱۶	۰/۰۰۴
واریانس خطا	۸۷۶	۹۵۹		
اضطراب				
واریانس عوامل	۲	۴/۳۵۶	۶/۳۹۴	۰/۰۰۲
واریانس خطا	۸۷۶	۶/۸۱		
آسیب‌های جسمانی				
واریانس عوامل	۲	۲/۵۲۴	۵/۸۵	۰/۰۰۳
واریانس خطا	۸۷۶	۴۳۱		
حساسیت فردی				
واریانس عوامل	۲	۴/۸۶۸	۵/۷۹	۰/۰۰۳
واریانس خطا	۸۷۶	۸۴۰		

که تفاوت وجود دارد؛ لذا فرضیه صفر پژوهش رد می‌شود و فرضیه اول پژوهشگر تأیید می‌شود.

بحث

با توجه به هدف اصلی این پژوهش که بررسی میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش‌آموزان پایه سوم دبستان شهر تهران بود، رابطه به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده نشان‌داد بازی‌های رایانه‌ای با سلامت روانی دانش‌آموزان پایه سوم دبستان شهر تهران از نظر آماری معنادار بود و تمام ابعاد سلامت روان شامل پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، حساسیت بین فردی و علائم جسمانی با میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای ارتباط معنادار داشت.

نتیجه حاصل از [جدول ۳](#) نشان‌دهنده آن است که با توجه به مقدار f محاسبه شده (۶/۷۲۴) و فراوانی ۷/۳۸۷ قبول خطای کمتر از ۰/۰۱ و درجه آزادی ۲ می‌توان نتیجه گرفت که بین میزان پرخاشگری دانش آموزان در بین سه گروه دانش‌آموزانی که بازی رایانه‌ای انجام نمی‌دهند، بازی رایانه‌ای کم انجام می‌دهند و بازی رایانه‌ای زیاد انجام می‌دهند تفاوت وجود دارد، لذا فرضیه صفر پژوهش رد می‌شود و فرضیه اول پژوهشگر تأیید می‌شود.

همچنین نتیجه حاصل از جدول ۳ نشان‌دهنده آن است که با توجه به مقدار f محاسبه شده (۵/۲۹۰) فراوانی ۵/۵۱۶ قبول خطای کمتر از ۰/۰۴ و درجه آزادی ۲ می‌توان نتیجه گرفت که بین میزان بین دانش‌آموزانی که زیاد به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند و دانش‌آموزانی

مثبتی در پی خواهد داشت؛ ولی تحقیقات بیانگر آن است خطراتی ناشی از استفاده بی‌رویه و غلط از این بازی تمامی کاربران، به‌ویژه کودکان را تهدید می‌کند؛ تولید و توزیع بازیهای رایانه‌ای ضد اخلاقی و مروج فحشاء، خرافه‌پرستی و خشونت، کودکان و نوجوانان را از اهداف آرمانی و ارزشی اسلام منحرف می‌کند استفاده نابجا و بیش‌ازحد از بازی‌های رایانه‌ای عواقب جسمی و روانی به دنبال دارد؛ بنابراین لازم است در حوزه فرهنگی آثاری تولید شود که اثرگذاری مفید در پی داشته باشد و با آگاه‌سازی جامعه، فرهنگ‌سازی و استفاده بهینه و مفید از این بازیها و آموزشهای مناسب از طریق رسانه‌ها، مدارس و والدین کودکان و نوجوانان، صدمات ناشی از بازیهای رایانه‌ای را کاهش داد. با توجه به این‌که دانش‌آموزانی که زمان عمده‌گرایش کودکان و نوجوانان به این بازی‌ها، قابلیت دسترسی آسان به آن‌ها و نبودن برنامه مناسب از طرف والدین و خانواده‌ها برای پر کردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان و عدم دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی مناسب است به والدین توصیه می‌شود، ضمن کنترل میزان زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، برنامه‌ریزی مناسبی جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت فرزندان خود داشته باشند، هم‌چنین گسترش فرهنگ مطالعه می‌تواند جایگزین مناسبی در این زمینه محسوب گردد.

سپاسگزاری

بدینوسیله از کلیه مسئولین و دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر تهران که نهایت همکاری را با تیم پژوهش داشتند صمیمانه سپاسگزاریم.

تضاد منافع

هیچگونه تضاد منافی برای این پژوهش وجود ندارد.

References

1. Saffarian Hamedani S, Abdollahi M, Daeizade H, Bayat Y. [The relationship between the amount of playing computer games and students' mental health and academic performance]. *J Infrom Commun Tech Educ Sci*. 2013;3(11):5-20.
2. Fazollahi S, Maleki Tavana M. [Educational impact of video games on children of teacher education area 2 in Qom]. *Islam va Pazhuheshhaye Tarbiyati*. 2012;3(2):125-44.
3. Vafai Najar A, Masihabadi MA, Moshki M, Ebrahimipour HO, Tehrani HA, Esmaeli H, et al. Determining the Theory of Planned Behavior's Predictive Power on Adolescents' Dependence on Computer Games. *Iran J Health Educ Health Prom*. 2015;2(4):303-11.
4. Charness N. Video games as a means to reduce age-related cognitive decline: attitudes, compliance, and effectiveness. *Video Game Tool Achieve Insight Cogn Proc*. 2015;4:26.
5. Gatner B. Effects of computer and video games on children. Translated by: Poor Abedini Naini. Tehran: Javaneh Roshd Journal 2004.
6. Greenfield TK, Bond J, Kerr WC. Biomonitoring for Improving Alcohol Consumption Surveys: The New

به‌طورکلی یافته‌های این پژوهش بیان‌گر این مسئله می‌باشد که دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پردازند از نظر سطح سلامت روانی در همه ابعاد (پرخاصگری، افسردگی، اضطراب، حساسیت بین فردی، علائم جسمانی) در شرایط بسیار بهتری نسبت به دانش‌آموزانی که کم یا زیاد به بازی می‌پردازند قرار داشتند.

نتایج کلی پژوهش با مطالعات انجام‌گرفته توسط صمدی (۱۳۸۸)، Gentile و همکاران (۲۰۰۴) و قطریفی و همکاران (۲۰۰۶) عبدالخالقی و همکاران (۲۰۰۵)، صفاریان همدانی و همکاران (۲۰۱۳) هم‌خوانی دارد (۱، ۹، ۱۲-۱۴).

این نتیجه نگران‌کننده است؛ زیرا با افزایش میزان ساعات بازی میزان اضطراب و وسواس افزایش می‌یابد. لذا توصیه می‌شود والدین به‌منظور حفظ سلامت و بهداشت روانی فرزندان و پیش‌گیری از آسیب‌های روانی میزان زمان بازی فرزندان خود را کنترل کنند و به آن‌ها در برنامه‌ریزی صحیح برای استفاده از بازی‌های رایانه‌ای کمک کنند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر انتخاب تنها دانش‌آموزان پایه سوم دبستان، عدم پاسخگویی برخی از مدارس و استفاده از یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه در مناطق مشخص‌شده برای نمونه‌گیری بود که قابلیت تعمیم نتایج را کاهش می‌داد، لذا انجام تحقیق با حجم نمونه بزرگ‌تر و در چندین مدرسه در محدوده جغرافیایی وسیع‌تر توصیه می‌شود.

نتیجه‌گیری

نتیجه آن که در چند سال اخیر کامپیوتر و بازی‌های رایانه‌ای به‌تدریج جایگزین برنامه‌های تلویزیونی گردیده‌اند؛ آنچنان که احتمال می‌رود در آینده‌ای نزدیک، نقش بارزتری از تلویزیون را در زندگی کودکان و نوجوانان داشته باشد. اگر از این فناوری صحیح استفاده شود، اثرات

Gold Standard? *Alcohol Res*. 2014;36(1):39-45.

[PMID: 26258999](#)

7. Karami Baghteyfouni Z, Mahmodian H, Asadihaghighat M, Raoufi M, Khaledian M. A comparison of aggression and irrational beliefs of the students on the basis of their using of computer games. *Int Let Soci Human Sci*. 2014(31):1-8.
8. Amiri H, Afsharina K, editors. [The role of performing computer games and children's behavioral disorders]. *Regional Conference on Child and Adolescent Psychological Issue*; 2011; Kermanshah: Islamic Azad Univeristy, Kermanshah Branch.
9. Samadi J. [The relationship between the use of computer games and guidance school students' mental health and academic performance]. Roudehen: Islamic Azad University, Roudehen branch; 2009.
10. Grusser SM, Thalemann R, Griffiths MD. Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav*. 2007;10(2):290-2. [DOI: 10.1089/cpb.2006.9956 PMID: 17474848](#)
11. Bacigalupa C. The use of video games by kindergartners in a family child care setting. *Early Child Educ J*. 2005;33(1):25-30.
12. Ghatrifi M, Rashid K, Delaver A. [The effect of computer games on guidance school female and male

- students' mental health and academic performance in Tehran]. *J Psychol Educ Sci*. 2006;3(2):3-16.
13. Abdolkhalghi M, Davachi A, Sahbaei F, Mahmoudi M. [The relationship between video-computer games and aggression in guidance school boys in Tehran in 2003]. *Med Sci Q J Islam Azad Univ*. 2005;3(15).
14. Peng W, Hsieh G. The influence of competition, cooperation, and player relationship in a motor performance centered computer game. *Comput Hum Behav*. 2012;28(6):2100-6. DOI: [10.1016/j.chb.2012.06.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.014)
15. Engelhardt CR, Hilgard J, Bartholow BD. Acute exposure to difficult (but not violent) video games dysregulates cognitive control. *Comput Hum Behav*. 2015;45:85-92. DOI: [10.1016/j.chb.2014.11.089](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.089)
16. Akbari Zardkhaneh S, Yaghoobi H, Peyravi H, Poursharifi H, Zeinali S, Sobhi Gharamaleki N, et al. [Psychometric Properties of 5-Dimension Personality Test (5DPT): an Instrument for Psychopathology Assessments]. *J Psychiatr Clin Psychol*. 2015; 20(4):326-38.