

سایه روشن بازی های دیجیتال: تأثیر آنها بر رفتار و هیجانات نوجوانان

راضیه مرزانی*

اشاره

در دهه های اخیر، تحولات شتابان فناوری اطلاعات و ارتباطات، سبک زندگی نوجوانان را به گونه ای چشمگیر دگرگون کرده است؛ به ویژه گسترش فراگیر بازی های دیجیتال که به یکی از اصلی ترین ابزارهای سرگرمی، تعامل و تجربه هیجانی برای نسل جدید بدل شده اند. داده های آماری و پیمایش های ملی در ایران نیز نشان دهنده رشد مداوم میزان مصرف بازی های دیجیتال در میان نوجوانان است (مرکز ملی فضای مجازی، ۱۴۰۰).^۱ این بازی ها با طراحی های جذاب و روایت های درگیرکننده، توانسته اند بخش ارزشمندی از وقت، توجه و هیجانات نوجوانان را به خود اختصاص دهند.

در چنین زمینه و فضایی، ضرورت دارد با رویکردی دقیق و همه جانبه، آثار روان شناختی بازی های دیجیتال بر نوجوانان بررسی شود. از منظر دینی و تربیتی، در متون اسلامی بر نقش محیط های تربیتی و انتخاب نوع سرگرمی و تعاملات در شکل گیری شخصیت تأکید فراوانی شده است. آموزه هایی همچون «مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسَمِ فِي الْحَجَرِ، وَمَنْ تَعَلَّمَ وَهُوَ كَبِيرٌ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الْكِتَابِ عَلَى وَجْهِ الْمَاءِ»^۲ هرکه در جوانی دانش آموزد، علم او همچون نقشی است که بر سنگ حک شود؛ و هرکه در بزرگسالی بیاموزد، کارش همچون نوشتن بر روی آب است، نشان می دهد که دوران کودکی و نیز نوجوانی، دوره ای حساس برای شکل گیری بنیادهای ذهنی، هیجانی و رفتاری است. در نتیجه پرداختن به ابعاد تربیتی بازی های دیجیتال، در چارچوب فرهنگ اسلامی - ایرانی، ضرورتی انکارناپذیر می یابد.

* دانش آموخته حوزه علمیه خواهران و کارشناس ارشد رشته مطالعات زن و خانواده.

۱. <https://direc.ircg.ir/۲۶۰۲۴>.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۲۲، ح ۱.

این نوشتار می‌کوشد با نگاهی تحلیلی به بررسی تأثیر بازی‌های دیجیتالی بر رفتار و هیجانات نوجوانان بپردازد و در نهایت نیز پیشنهادهایی راهبردی در اختیار والدین و مربیان قرار می‌دهد.

ویژگی‌های روان‌شناختی دوران نوجوانی

دوران نوجوانی از منظر روان‌شناسی رشد، یکی از بحرانی‌ترین، پویاترین و تأثیرگذارترین مراحل زندگی انسان دانسته می‌شود. در ادامه سه ویژگی روان‌شناختی مهم این دوره که نقش کلیدی در چگونگی تأثیرپذیری نوجوانان از بازی‌های دیجیتالی دارند، بررسی می‌شود.

۱. دوره گذار از کودکی به بزرگسالی

نوجوانی از دیدگاه زیستی و روان‌شناختی، مرحله‌ای میانی و گذار میان وابستگی دوران کودکی و مسئولیت‌پذیری دوران بزرگسالی است. فرد در این دوره از نظر جسمانی وارد مرحله بلوغ می‌شود؛ اما از نظر روانی، شناختی و اجتماعی هنوز به ثبات و انسجام شخصیتی نرسیده است. این ناپایداری می‌تواند نوجوان را در معرض انواع تجربه‌های جدید از جمله تعامل با رسانه‌ها و بازی‌های دیجیتالی قرار دهد. در آموزه‌های دینی بر ویژگی «بلوغ تکلیفی» به مثابه آغازی برای مسئولیت‌پذیری دینی و اخلاقی تأکید شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا بَلَغَ الْغُلَامُ ثَلَاثَ عَشْرَةِ سَنَةٍ كُتِبَتْ لَهُ الْحَسَنَةُ وَكُتِبَتْ عَلَيْهِ السَّيِّئَةُ وَغُوبَ وَإِذَا بَلَغَتِ الْجَارِيَةُ تِسْعَ سِنِينَ فَكَذَلِكَ وَذَلِكَ أَنَّهَا تَحِيضُ لِتُسْعَ سِنِينَ»^۱ هرگاه پسر به سیزده سالگی برسد، کارهای نیک و بد او ثبت می‌شود و مسئولیت دارد؛ و هرگاه دختر به نه سالگی برسد، به همین ترتیب کارهای نیک و بد او ثبت می‌شود و مسئولیت دارد. مسئولیت او به این دلیل است که دختر در نه سالگی حائض می‌شود».

ورود به صحنه تکلیف، نشان می‌دهد که در وجود شخصیت او تغییراتی رخ داده است که می‌توان او را در معرض خطاب‌های شرعی قرار داد.

۲. حساسیت هیجانی و شکل‌گیری هویت

از جمله بارزترین ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانی، بروز نوسانات هیجانی و تلاش برای یافتن یا ساختن هویتی مستقل است. این ویژگی‌ها تحت تأثیر تعاملات خانوادگی، گروه همسالان،

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۷، ص ۶۸.

رسانه ها و تجربیات دیجیتال شکل می گیرند.

پژوهش های روان شناسی رشد نشان می دهند که سیستم لیمبیک (هیجانات) در مغز نوجوان زودتر از نواحی پیش پیشانی (کنترل شناختی و منطق) رشد می کند؛ این مسئله سبب شدت یافتن احساسات و کاهش کنترل در تصمیم گیری های هیجانی می شود. نوجوانان در این دوره از خلال بازنمایی های فرهنگی و تجربیاتی که در محیط از خودش به دست می آورند، هویت خویش را می سازند.

این نکته گفتنی است که حساسیت هیجانی و بحران هویت، نوجوان را به سوی مراجعی سوق می دهد (همچون دوستان همسال، سلبریتی ها، رسانه های جمعی و اجتماعی) که به او امکان ابراز و تجربه هویت بدهند؛ بازی های دیجیتال با امکاناتی مثل ساختن آواتار (شخصیت مجازی)، ایفای نقش های مختلف و ایجاد ارتباط و تعامل با دیگران در فضای بازی، شرایطی مشابه دنیای واقعی برای تجربه هویت، روابط اجتماعی و ابراز خود به بازیکن می دهند.

۳. تمایل به تجربه طلبی و رقابت جویی

نوجوانان تمایل زیادی به تجربه امور جدید، خطرپذیر و هیجان انگیز دارند. این ویژگی که با افزایش ترشح دوپامین در مغز مرتبط است، آنها را مستعد مشارکت در فعالیت هایی نظیر بازی های اکشن، رقابتی و ماجراجویانه می کند.

نظریه های عصب شناختی نوجوانی نشان داده اند که تمایل به «تجربه طلبی» بر اثر رشد ناقص سیستم خودتنظیمی و افزایش فعالیت نواحی پاداش در مغز افزایش می یابد. در منابع اسلامی اگرچه میل به رقابت، فطری انسان دانسته شده است؛ اما بر هدایت آن به سمت تعالی اخلاقی و معنوی تأکید شده است: «فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ»^۱ در نیکی ها و اعمال خیر، بر یکدیگر سبقت جوید».

انواع بازی های دیجیتال و ویژگی های روانی آنها

۱. بازی های پرخشونت

بازی های پرخشونت، بازی هایی هستند که در آنها محتواهای جنگی، قتل، انفجار و کشتار

۱. بقره: ۱۴۸.

وجود دارد. از جمله این بازی‌ها می‌توان به Call of Duty و GTA اشاره کرد. این قبیل بازی‌ها می‌تواند از طریق یادگیری و بازآفرینی، زمینه بروز رفتارهای خشن را در نوجوان به همراه داشته باشد.

کاربر در بازی‌های پرخشونت نه تنها ناظر، بلکه فاعل خشونت است؛ همچنین این مسئله می‌تواند منجر به تغییر ادراک در برابر انسان و جان شود. در نگرش اسلام، قساوت قلب و تضعیف رحمت درونی از پیامدهای همنشینی با خشونت دانسته شده است.

۲. بازی‌های رقابتی / آنلاین / چندنفره

از بازی‌های این دسته می‌توان به Fortnite، PUBG، Mobile Legends اشاره کرد. از ویژگی‌های این بازی‌ها، تعامل زنده با دیگران، رقابت و ورود به رده‌بندی جهانی است که حس مشارکت یا رقابت را در نوجوان افزایش می‌دهد و می‌تواند نیاز به شایستگی، خودمختاری و ارتباط با دیگران در این بازی‌ها ارضا شود.

نوجوانان در این سن به دنبال اثبات خود به دیگران هستند؛ همچنین این بازی‌ها فضایی شبه‌واقعی برای دیده‌شدن و اعتبارگرفتن فراهم می‌آورند.

۳. بازی‌های استراتژیک و حل مسئله

از بازی‌های این گروه می‌توان به Civilization، Clash of Clans، Chess Online اشاره کرد. از مهم‌ترین ویژگی‌های این بازی‌ها می‌توان به نیازمندی برنامه‌ریزی، تفکر بلندمدت و حل تعارض اشاره کرد. این بازی‌ها می‌توانند مهارت‌های تصمیم‌گیری و عملکرد اجرایی را در میان بازی‌کنندگان تقویت کنند و نیز توانایی دیدن چند راه‌حل هم‌زمان و تغییر استراتژی را در فرد تقویت می‌کنند. این بازی‌ها می‌توانند نوجوان را وارد تمرین ذهنی عمیق و تقویت تحلیل موقعیت کنند؛ از سوی دیگر ممکن است در صورت افراط، سبب غرق‌شدن نوجوان در قدرت خیالی شوند.

۴. بازی‌های شبیه‌سازی و اجتماعی

از جمله بازی‌های این گروه عبارت‌اند از: Sims، Minecraft، Animal Crossing. از ویژگی‌های این دسته می‌توان به ساختن دنیای مجازی، ارتباط با شخصیت‌ها و سبک زندگی دوم در کنار واقعیت سبک زندگی اشاره کرد.

این بازی‌ها، نیازهای نوجوان به خودابرازی و تعامل را ارضا می‌کنند و می‌توانند تعاملات شبه‌اجتماعی با شخصیت‌های غیرواقعی را برای نوجوان به همراه داشته باشند. نوجوان ممکن است هویت خود را در دنیایی غیرواقعی و کنترل‌پذیر بازسازی کند؛ این امر می‌تواند هم فرصتی برای تخیل و هم خطری برای فرار از واقعیت بیرونی و موجود باشد.

آثار هیجانی بازی‌های دیجیتال بر نوجوانان

۱. تحریک هیجان‌های شدید (خشم، ترس، هیجان زیاد)

بسیاری از بازی‌های دیجیتال به‌ویژه بازی‌های اکشن، پرخشونت یا ترسناک، برای درگیرکردن مخاطب اتکا بر عناصر هیجانی شدید دارند. گرافیک پرتحرک، ریتم تند و موقعیت‌های تنش‌زا، نوجوانان را وارد چرخه‌ای از تحریک هیجانی می‌کند.^۱

یکی از مهم‌ترین آثار این نوع بازی‌ها، افزایش تحریک‌پذیری و خشم است. نوجوانانی که زمان زیادی را به بازی‌های خشونت‌آمیز اختصاص می‌دهند، به‌تدریج در برابر موقعیت‌های معمول روزمره نیز واکنش‌های تندتری از خود نشان می‌دهند. این بازی‌ها الگوهای رفتاری پرخاشگرانه را در ذهن نوجوان فعال می‌کنند و گاه آنها را به‌مثابه راه‌حل معمول برای تعارض‌ها جای می‌اندازند.^۲

از طرف دیگر، این بازی‌ها موجب برانگیختگی مداوم سیستم عصبی سمپاتیک می‌شوند. این سیستم مسئول پاسخ «جنگ یا گریز» در بدن است. تحریک بیش از حد این سیستم به‌ویژه در محیطی مجازی که فرصتی برای تخلیه طبیعی این هیجانات وجود ندارد، می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند بی‌قراری، تپش قلب، بی‌خوابی، تعریق بیش از حد و کاهش آستانه تحمل شود. درنهایت مواجهه مکرر با موقعیت‌های تهدیدآمیز در بازی‌ها به‌ویژه بازی‌های ترسناک، می‌تواند الگوی واکنش‌های اضطرابی را در ذهن نوجوان تثبیت کند. این الگوها شباهت زیادی با نشانه‌های اضطراب مزمن دارند؛ مانند ترس‌های بی‌دلیل، گوش‌به‌زنگی دائمی، کابوس‌های شبانه و اختلال در تمرکز.

درمجموع اگرچه بازی‌های دیجیتال می‌توانند هیجان‌انگیز و جذاب باشند، در صورت

۱. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. p ۷۷۲-۷۹۰.

۲. Greitemeyer, T., & Osswald, S. pp. ۲۱۱-۲۲۱.

مدیریت نکردن محتوا و زمان، ممکن است پیامدهای روانی نگران‌کننده‌ای برای نوجوانان به دنبال داشته باشند.

از دیدگاه تربیت اسلامی، آرامش روانی، خویشتن‌داری و نیز کظم‌غیظ از ارزش‌های بنیادین محسوب می‌شوند. بازی‌هایی که خشم و ترس را تقویت می‌کنند، می‌توانند با این آموزه‌ها در تضاد باشند. در روایتی از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله آمده است: «أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا»^۱ بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند. امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «الْحِلْمُ غِطَاءٌ سَائِرٌ وَالْعُقْلُ حِسَامٌ قَاطِعٌ، فَاسْتُرْ خَلَلَ خَلْفِكَ بِحِلْمِكَ وَقاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ»^۲ بردباری پرده‌ای پوشاننده و عقل شمشیری برنده است؛ پس عیب‌های اخلاقی خود را با بردباری بپوشان و با عقلت به جنگ هوا و هوست برخیز».

در روایات دیگری نیز از معصومان علیهم السلام نقل شده است که اساس رسیدن به فضیلت اخلاقی، حاکم کردن عقل بر دو قوه غضب و شهوت^۳ (البته برخی نیز قوه و هم را به این سه قوه می‌افزایند)^۴ و کنترل آنها به وسیله عقل است؛ وگرنه طغیان هر یک از این دو قوه موجب آسیب‌های روحی و جسمی و حتی اجتماعی جبران‌ناپذیر خواهد شد. از راه‌های کنترل غضب می‌توان به کظم‌غیظ اشاره کرد.

به طور کلی قوه غضب اگر به افراط گراید، «تهور»؛ اگر به تفریط روی آورد، «جبن»؛ و اگر در اعتدال باشد، «شجاعت» نام دارد.^۵

۱. حد افراط: انسان به اندازه‌ای خشمگین باشد که از فرمان عقل و دین خارج شود و اختیار انسان سلب گردد.

۲. حد تفریط: اگر انسان قوه انتقام نداشته باشد یا در او چنین قوه‌ای کم باشد، در برابر

۱. ابوالقاسم پاینده، نهج‌الفصاحه، ح ۴۶۹.

۲. محمد بن حسین سیدالرضی، نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۴.

۳. محسن فیض کاشانی، اخلاق حسنه، ص ۱۱؛ وزام بن ابی‌فراس حلی، مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، ج ۱، ص ۹۱؛ ملا احمد نراقی، معراج‌السعادة، ص ۲۶-۲۸.

۴. ملا احمد نراقی، معراج‌السعادة، ص ۲۱.

۵. محمد شفیع مازندرانی، پرتوی از اخلاق اسلامی، ص ۲۷۸.

خودش، ناموسش و دیگران بی تفاوت و بی غیرت می‌شود.^۱

۳. حد اعتدال: وظیفه انسان در حالت عصبانیت این است که قدرت و صولت غضب را بشکند و آن را تضعیف نماید تا از بروز آثار آن جلوگیری کند؛ بنابراین جایی که غضب لازم است، بروز دهد و جایی که حلم لازم است، انسان بتواند بردبار باشد، آنچه مورد رضای خداست همین است؛ یعنی غضب تحت سیطره انسان باشد.^۲

۲. کاهش آستانه تحمل ناکامی

در بسیاری از بازی‌ها، ساختار «پاداش سریع» و «دست‌یابی فوری» شکل گرفته است. نوجوانان به موفقیت‌های تکراری و فوری عادت می‌کنند و در دنیای واقعی که ناکامی، انتظار و شکست جزئی از رشد است، تاب‌آوری کمتری نشان می‌دهند.

نوجوانانی که زمان زیادی را به بازی‌های پرتنش می‌پردازند، بیشتر با رفتارهای تکانشی مواجه می‌شوند. این رفتارها شامل تصمیم‌گیری‌های آنی، واکنش‌های سریع و بدون تأمل و تمایل به ریسک‌پذیری افراطی است. ساختار بسیاری از بازی‌های دیجیتال به گونه‌ای طراحی شده است که کاربر باید در لحظه تصمیم بگیرد، حمله کند یا از تهدیدی فرار کند که این الگوی رفتاری می‌تواند به زندگی واقعی منتقل شود؛ جایی که تصمیم‌گیری نیازمند تعمق و صبوری است.

همچنین این بازی‌ها به دلیل ماهیت خطی و طراحی شده خود به نوجوان فرصت تمرین راهبردهای مقابله‌ای در شرایط پیچیده و واقعی را نمی‌دهند. در نتیجه نوجوانانی که بیش از حد به بازی‌های دیجیتال وابسته‌اند، در زندگی واقعی کمتر مهارت حل مسئله، تحمل فشار روانی یا مدیریت هیجان را تمرین می‌کنند. این مسئله منجر به کاهش توانمندی‌های مقابله‌ای (coping skills) می‌شود که برای مواجهه سالم با چالش‌های زندگی روزمره ضروری‌اند.

در مجموع تداوم استفاده از بازی‌های خشن و پرهیجان اگر بدون نظارت و توازن باشد، می‌تواند به اختلال در رشد هیجانی و روانی نوجوانان بینجامد. در آموزه‌های دینی، «صبر» و «استقامت» فضیلتی بنیادی است. در باب ارزش والای صبر همین بس که قرآن در آیات

۱. محسن فیض کاشانی، اخلاق حسنه، ص ۱۶۲.

۲. عبدالله شبر، اخلاق، ص ۲۴۹.

متعددی با عبارت «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» و عبارات دیگر به آنان مژده می‌دهد که خداوند با صابران همراه است و آنان را بسیار دوست دارد.^۱ صبر عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نشدن و مقاومت کردن در بلا یا و مصایب؛ به گونه‌ای که سینه انسان تنگ نشود و خاطرش پریشان نگردد.

می‌توان گفتبه دلیل وجود این نوع بازی‌ها، این جنبه اخلاقی در نوجوان آسیب می‌بیند و پیامدهای اجتماعی زیادی را نیز می‌تواند به همراه داشته باشد.

۳. وابستگی روانی و اعتیاد رفتاری

برخی از بازی‌ها با استفاده از طراحی اعتیادآور (مانند امتیازدهی، جدول رتبه‌بندی و مراحل بی‌پایان)، منجر به شکل‌گیری وابستگی روانی می‌شوند. بازی‌های دیجیتال خشن، ترسناک و پرهیجان با تحریک مداوم سیستم عصبی و ایجاد هیجان‌های شدید، می‌توانند به شکل‌گیری اعتیاد رفتاری در نوجوانان منجر شوند. اعتیاد رفتاری به حالتی گفته می‌شود که فرد بدون مصرف ماده‌ای خاص، به یک فعالیت وابسته می‌شود؛ به گونه‌ای که کنترل خود را از دست می‌دهد و نشانه‌های ترک و وابستگی را تجربه می‌کند. بازی‌های دیجیتال به‌ویژه از طریق سیستم پاداش فوری، رقابت‌پذیری بالا و تنوع بالا در محتوا، زمینه‌ساز این نوع وابستگی هستند.^۲ یکی از نشانه‌های شایع این اعتیاد، کاهش تمرکز و افت تحصیلی است. نوجوانانی که ساعت‌های زیادی را صرف بازی می‌کنند، به تدریج توانایی تمرکز بر مطالب درسی، انجام تکالیف یا شرکت مؤثر در کلاس را از دست می‌دهند. ذهن آنها به جای تمرکز بر اهداف بلندمدت، درگیر هیجان‌های فوری و لحظه‌ای بازی‌ها می‌شود.

از دیگر نشانه‌های اعتیاد رفتاری، بی‌قراری و اضطراب در زمان نبود دسترسی به بازی است. این نوجوانان هنگام قطع اینترنت، خاموشی دستگاه یا امکان‌نداشتن بازی، دچار ناآرامی، بدخلقی یا حتی نشانه‌های اضطرابی می‌شوند. این واکنش‌ها شباهت زیادی به علائم ترک در اعتیادهای جسمی دارند.

همچنین اختلال در خواب و تغذیه از نشانه‌های مهم دیگر است. بیدار ماندن تا نیمه‌شب

۱. بقره: ۱۵۵-۱۵۷؛ هود: ۱۱؛ رعد: ۲۳-۲۴؛ آل عمران: ۱۴۶.

۲. Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. p ۵-۲۲.

برای بازی، کاهش کیفیت خواب، کاهش اشتها یا مصرف غذاهای ناسالم حین بازی، همگی نشان از تأثیرات منفی فیزیولوژیکی این اعتیاد دارد. خواب ناکافی نیز خود به کاهش تمرکز، پرخاشگری و ضعف در عملکرد روزانه منجر می‌شود.

در مجموع اعتیاد به بازی‌های دیجیتال یکی از تهدیدهای جدی سلامت روان نوجوانان است که اگر به موقع شناسایی و مدیریت نشود، ممکن است به پیامدهای بلندمدت در زمینه تحصیل، روابط اجتماعی و رشد شخصیتی آنها بینجامد. برخی پژوهش‌ها هم نشان می‌دهد نوجوانان وابسته به بازی، سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند.^۱

در متون دینی اسلام، وابستگی به غیر خداوند مذموم دانسته شده است. امام علی علیه السلام فرمودند: «رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا»^۲ منشأ هر گناهی، دنیادوستی است». اعتیاد به بازی‌ها می‌تواند نمونه‌ای از تعلق افراطی به دنیا باشد که انسان را از رشد باز می‌دارد.

آثاری رفتاری بازی‌های دیجیتال بر نوجوانان

۱. افزایش پرخاشگری بر اثر بازی‌های خشن

نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا بیان می‌کند که مشاهده و تقلید از رفتارهای خشونت‌آمیز در رسانه‌ها می‌تواند به درونی‌سازی و بروز پرخاشگری منجر شود. بازی‌های دیجیتال خشن مانند Call of Duty، GTA، بازیکن را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که خشونت نه تنها مجاز، بلکه پاداش‌دار است.^۳

بازی‌های خشن هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت، سبب افزایش پرخاشگری در نوجوانان می‌شوند و رابطه معناداری بین مدت بازی‌های خشونت‌آمیز و بروز رفتارهای پرخاشگرانه در مدارس نشان می‌دهد.

۲. تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری در بازی‌های فکری

بازی‌های استراتژیک و فکری مانند Age of Empires، Portal، Minecraft نوجوان را وادار به

۱. زهرا حبیب‌زاده و شهره قربان شیرودی، «رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی در نوجوان»، ص ۱۰-۲۵.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۳۱۵، ح ۲.

۳. Bandura, A, p ۹۶.

تحلیل، ارزیابی موقعیت و تصمیم‌گیری سریع در شرایط پیچیده می‌کنند. طبق نظریه‌های روان‌شناسی شناختی، چنین بازی‌هایی می‌توانند کارکردهای اجرایی مغز را تقویت کنند. بازی‌های فکری، بهبود قابل توجهی در مهارت توجه، انعطاف‌پذیری شناختی و حل مسئله ایجاد می‌کنند و دانش‌آموزانی که بازی‌های فکری انجام می‌دهند، در آزمون‌های تصمیم‌گیری عملکرد بهتری دارند.^۱

در متون اسلامی، «عقل» و «تفکر» به مثابه ابزار هدایت انسان تأکید شده‌اند. بازی‌هایی که تأمل، مشورت و تحلیل را تمرین می‌دهند، اگر همراه با نیت درست و در زمان مناسب باشند، می‌توانند مفید واقع شوند.

۳. کاهش تعاملات واقعی اجتماعی

جایگزینی روابط مجازی درون‌بازی (online interaction) به جای روابط چهره‌به‌چهره، منجر به نوعی انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی می‌شود. نوجوانان زمان چشمگیری را به جای گفتگو و همنشینی واقعی، صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند.

سوبرامانیام^۲ و اسماهل^۳ (۲۰۱۱) بیان کرده‌اند که نوجوانان با استفاده مداوم از رسانه‌های تعاملی، دچار زوال مهارت‌های ارتباطی واقعی می‌شوند.^۴

پژوهش دوران و همکاران (۱۳۸۱) نشان می‌دهد نوجوانانی که بیش از سه ساعت در روز را به بازی اختصاص می‌دهند، دچار کاهش مهارت‌های گفتگو و افزایش احساس تنهایی می‌شوند.^۵

اسلام بر اهمیت ارتباطات واقعی و صله رحم تأکید دارد. در اهمیت صله رحم همین بس که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله همه انسان‌ها را به صله رحم سفارش کرده است؛ هرچند که در این مسیر سختی‌های فراوانی بینند و راه‌شان از یکدیگر بسیار دور باشد.

جابر از حضرت باقر علیه السلام روایت می‌کند که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «به حاضر و غایب

۱. نگین علیزاده کرد و صدف کریمی، «تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان».

۲. Subrahmanyam.

۳. Smahel.

۴. Subrahmanyam, K., & Smahel, D.

۵. بهناز دوران و دیگران، «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان»، ص ۵-۱۷.

امام و به کسانی که در پشت مردان و رحم زنان هستند [آنهایی که هنوز به دنیا نیامده‌اند] تا روز قیامت سفارش می‌کنم که صله رحم را به‌جا آورند، اگرچه راهشان به سوی همدیگر یک سال فاصله داشته باشد؛ زیرا صله رحم از دین است»^۱.

روابط انسانی مجازی اگر جایگزین روابط واقعی شوند، موجب دوری از سبک زندگی اجتماعی دینی خواهد شد.

نقش والدین و مربیان در کاهش تأثیرات منفی بازی‌های دیجیتال

بازی‌های دیجیتال همچون هر فناوری دیگری، فرصت‌ها و تهدیدهایی دارند؛ بنابراین والدین، مربیان و سیاست‌گذاران می‌توانند با هدایت هوشمندانه مصرف فرهنگی نوجوانان، از مزایای بازی‌ها بهره‌برداری کنند و از خطرهای آن بکاهند.

۱. مدیریت زمان و محتوای بازی‌ها

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
والدین	۱. تعیین «محدوده زمانی مشخص» برای بازی ۲. نظارت بر محتوای بازی‌ها	۱. استفاده از ابزارهای کنترل والدین (Parental Control) ۲. توافق‌نامه خانوادگی استفاده از بازی و اینترنت (با مشارکت فرزند)
مربیان	۱. آگاهی از بازی‌های پرطرفدار میان دانش‌آموزان ۲. گفتگو درباره بازی‌ها در کلاس	۱. برگزاری کارگاه‌هایی درباره تعادل بین بازی و درس ۲. معرفی فعالیت‌های جایگزین جذاب (کتاب‌بازی، ورزش، گروه‌های همسال)

۲. انتخاب آگاهانه بازی‌های مناسب

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
والدین	بررسی محتوای آموزشی و سرگرم‌کننده بازی‌ها	۱. استفاده از وبسایت‌های معتبر بررسی بازی‌ها ۲. انتخاب بازی‌های خانوادگی با حضور والد
مربیان	معرفی بازی‌های فکری و اخلاقانه به نوجوانان	۱. استفاده از بازی‌های آموزشی در فرایند یادگیری در کلاس

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۵۱.

		۲. مشارکت در طراحی بازی‌های تربیتی
سیاست‌گذاران	حمایت از تولید بازی‌های بومی با محتوای اخلاقی - تربیتی	۱. ایجاد صندوق حمایتی برای توسعه بازی‌های آموزشی اسلامی - ایرانی ۲. ایجاد پلتفرم ملی نقد بازی‌ها برای والدین و نوجوانان

۳. آموزش سواد رسانه‌ای به نوجوانان

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
والدین	گفتگو درباره پیام‌های پنهان بازی‌ها (خشونت، مصرف‌گرایی، ...)	۱. آموزش به نوجوان درباره «هدف پنهان» در طراحی بازی‌ها (engagement economy) ۲. استفاده از بازی برای تقویت تفکر انتقادی (نه فقط سرگرمی)
مربیان	طراحی فعالیت‌های کلاسی درباره تحلیل بازی‌ها	۱. افزودن واحدهای سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی در برنامه درسی ۲. آموزش به معلمان برای تحلیل رسانه و بازی
سیاست‌گذاران	تدوین برنامه درسی رسمی سواد رسانه‌ای	۱. گنجاندن مفاهیم سواد بازی دیجیتال در دوره متوسطه اول و دوم ۲. حمایت از تولید محتوای تربیتی درباره بازی‌ها در شبکه‌های تلویزیونی کودک و نوجوان

۴. تدوین سیاست‌های فرهنگی مناسب برای تولید و توزیع بازی‌ها

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
سیاست‌گذاران فرهنگی	ایجاد ساختار حمایتی و نظارتی برای صنعت بازی	۱. تدوین چارچوب تولید بازی بر اساس مدل اسلامی - ایرانی پیشرفت ۲. نظارت بر ورود بازی‌های وارداتی با ارزیابی فرهنگی-ارزشی ۳. تشویق بازی‌سازان به الگوبرداری از مفاهیم قرآنی، تاریخی و علمی ایرانی

کتاب‌نامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، [بی‌تا].
۲. حبیب‌زاده، زهرا و شهره قربان شیرودی، «رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی در نوجوان»، فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی، دوره ۱۵، ش ۱۹، ۱۴۰۱ ش.
۳. دوران، بهناز، پرویز آزادفلاح و جواد اژه‌ای، «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان»، مجله روان‌شناسی بهار، ش ۲۱، ۱۳۸۱ ش.
۴. شاهسواری، زهرا، «بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر عملکرد تحصیلی و ابعاد سلامت روان دانش‌آموزان»، پنجمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، ۱۴۰۲ ش.
۵. شبّر، عبدالله، اخلاق، مترجم: محمدرضا جباران، قم: نشر هجرت، ۱۳۷۷ ش.
۶. شریفی، فرزانه، «بازی‌های دیجیتال: کارکرد مثبت بازی‌های جدی در جامعه»، فصلنامه فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی، س ۱، ش ۳، [بی‌تا].
۷. شفيعی مازندرانی، محمد، پرتوی از اخلاق اسلامی، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۸. عزیززاده کرد، نگین و صدف کریمی، «تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان»، دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه، ۱۴۰۲ ش.
۹. فیض کاشانی، محسن، اخلاق حسنه، مترجم: محمدباقر ساعدی، تهران: نشر طلوع آزادی، ۱۳۶۲ ش.
۱۰. فیض کاشانی، محسن، الحقایق، ترجمه و شرح: محمدباقر ساعدی خراسانی، [بی‌جا]: انتشارات علمیه اسلامی، [بی‌تا].
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ ق.
۱۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۱۳. نراقی، ملااحمد، معراج السعاده، تهران: نشر دهقان، ۱۳۷۴ ش.
۱۴. وژام، ابن ابی فارس، مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، مترجم: محمدرضا عطائی، مشهد: انتشارات آستان قدس، [بی‌تا].

16. Bandura, A (۱۹۸۶). Social foundations of thought and action: A social -cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
17. Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (۲۰۰۴). The effects of violent video game habits on adolescent hostility. *Journal of Adolescence*, ۲۷(۱).
18. Greitemeyer, T., & Osswald, S. (۲۰۱۰). Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۹۸(۲).
19. Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A. (۲۰۰۵). Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables. *Journal of Sleep Research*, ۱۴(۳).
20. Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (۲۰۱۱). *Digital youth: The role of media in development*. Springer.

سایت:

<https://direc.ircg.ir/۲۶۰۲۴>.