

بررسی اعتیاد به بازی های رایانه ای بر مهارت های حرکتی و سلامت روان

روشنک آزادبخش طرهانی

کارشناسی ارشد آموزش تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد

چکیده

بازی های رایانه ای یا بازی های ویدئویی برنامه های نرم افزاری تعاملی هستند که عمدتاً باهدف سرگرمی به وجود آمده اند. این بازی های به بازی هایی اشاره دارد که از طریق رایانه ای شخصی یا کنسول های بازی انجام می شود و مستلزم پردازش سریع اطلاعات و ارائه اطلاعات منطقی و فوق العاده سریع است (زنگنه، ۱۳۹۱). بازی های رایانه ای اینک سرگرمی گسترده و محبوب میلیون ها کودک شده است. این محبوبیت به حدی است که انجام بازی های رایانه ای بیشترین درصد استفاده از رایانه های شخصی در منازل را به خود اختصاص داده است. این بازی ها با ترفندهای گوناگون چنان تأثیری بر فکر و اعصاب فرد می گذارند که در واقع خود او نیز جزئی از این مجموعه ماشینی می شود. به دلیل جاذبه محصورکننده ای که بازی های رایانه ای دارند، بچه ها وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن می کنند، حتی بعضی از کودکان صبح زودتر از وقت معمول بیدار می شوند تا قبل از مدرسه کمی بازی می کنند و وقت های تلف شده را هم بدین صورت جبران کنند، از طرفی، افزایش و گسترش بازی های رایانه ای و دنیای رنگارنگ و جلوه های هنری ویژه، نگرانی و دغدغه ناشی از تأثیرات مخرب و ناخوشایند آن را افزایش و خطر ساز کرده است. از طرفی نو و جدید بودن این پدیده و امتداد آن به خصوص ترین محورهای زندگی افراد، به خصوص کودکان اهداف تربیتی و مدیریت خانواده ها را سخت و دشوار کرده است زیرا مفیدترین و بنیادی ترین تأثیر بازی های رایانه ای ایجاد مشکلات در ابعاد مختلف حرکتی و روانی برای کودکان است. بنابراین اگر چنین مطالعاتی در سطح دانش آموزان ابتدایی انجام نشود، زمینه را برای ایجاد نابهنجاری های روانی و اجتماعی آن ها فراهم می کند. نتایج نشان می دهد اعتیاد به بازی های رایانه ای بر مهارت های حرکتی و سلامت روان تأثیر گذار می باشد.

واژه های کلیدی: اعتیاد، بازی های رایانه ای، مهارت های حرکتی، سلامت روان

۱-۱- مقدمه:

برنامه‌های ارزیابی رشدی در سراسر دنیا مورد تأکید و توجه و استفاده متخصصان رشد حرکتی کودکان است، به‌طوریکه در بسیاری از کشورهای دنیا در حال انجام و پیگیری است (گودوی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹؛ پاین و ایساکس^۲، ۲۰۱۷). ارزیابی مهارت‌های حرکتی، مؤلفه‌ای مهم در مشاهده، ثبت و تفسیر تغییرات در دوران کودکی است که از مهم‌ترین دوران زندگی انسان است و اساس و پایه زندگی آینده فرد در آن شکل می‌گیرد. اگر در این مقطع سنی رشد کودک در تمام حیطه‌های آن مانند رشد حرکتی، اجتماعی و شناختی به‌کندی پیش رود یا از وضعیت طبیعی خارج شود، صدمات جبران‌ناپذیری به فرد و خانواده و درنهایت جامعه وارد می‌شود (پاین و ایساکس^۳، ۲۰۱۷).

آگاهی والدین و مربیان در مورد رشد حرکتی کودک می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت سایر برنامه‌های رشدی و تحصیلی او داشته باشد. این موضوع می‌تواند برای انجام اقدامات مداخله‌ای بعدی مورد توجه قرار گیرد و از اختلال‌های بعدی کودکان جلوگیری کند (پاین و ایساکس^۴، ۲۰۱۷).

در این بین یکی از مؤثرترین روش‌های بازی، مدل لندرز^۵ می‌باشد. این مدل یک طرح کوتاه‌مدت از روش بازی درمانگری والدینی است، که لندرز نام آن را مدل رابطه والد-کودک (CPRT)^۶ نامیده است (ادواردز^۷ و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع CPRT یک مدل ارتباطی مبتنی بر بازی برای کودکان ۱۰-۳ ساله که ممکن است دچار تنش‌های عاطفی یا رفتاری نیز باشند، طرح شده است (ادواردز و همکاران، ۲۰۱۰). نکته آن است که بازی والدینی هم مداخله‌ای درمانی و هم اقدامی پیشگیرانه می‌باشد (گارزا^۸ و همکاران، ۲۰۱۰). در نگاه کلی بازی والد محور مداخله است که تأکید بر رابطه بین کودک و والد دارد. هدف اولیه و اصلی آن بهبود رابطه والد-کودک از طریق ایجاد حس اعتماد، علاقه‌مندی و درک متقابل است. والدین یاد می‌گیرند که چگونه محیطی غیر قضاوتی، توافقی پذیر را ایجاد و تقویت کنند، که آن موجب تسهیل رشد و تغییر فردی در کودک و والدین خواهد شد (کینورثی^۹ و همکاران، ۲۰۱۰). از مزایای آن نسبت به بازی کودک محور، تسریع در برقراری ارتباط، صرفه‌جویی در زمان و همچنین تداوم اثربخشی آن می‌باشد. ولی در بازی کودک محور فقط این کودکان می‌باشند که با یکدیگر یا با خود بازی می‌کنند (جنسن^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۲).

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و ارتباط آن با رشد حرکتی و توده بدنی و میزان فعالیت بدنی پژوهشی جدید در این حیطه است و تاکنون پژوهشی به‌طور مستقیم رابطه این متغیرها را بررسی نکرده است، این امر تا حدودی به‌تازگی موضوع مربوط است و تا اندازه‌ای هم ناشی از ناآشنایی جامعه با این موضوع است (مدارا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین بر اساس گزارش کنفرانس بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۴ در توکیو بررسی اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در تمام

¹ Goodway

² Payne & Isaacs

³ Payne & Isaacs

⁴ Payne & Isaacs

⁵ Landers

⁶ Child parent relationship training

⁷ Edwards

⁸ Garza

⁹ Kinsworthy

¹⁰ Jensen

¹¹ Modara

جنبه‌ها اهمیت فراوانی دارد، بنابراین بررسی این مسئله در حیطه سلامت حرکتی و جسمانی ضرورت ویژه‌ای دارد. با توجه به اینکه دانش‌آموزان به دلایل مختلف پژوهشی، آموزشی و درسی از کاربران اینترنت هستند و همچنین توجه به این نکته که شناسایی خطرهای پیامدهای اعتیاد و استفاده بیش‌ازحد از اینترنت و شناساندن آن‌ها به جامعه می‌تواند در پیشگیری و کاهش این پیامدها نقش بسزایی را ایفا کند، اگر شواهد تجربی بیشتری در مورد شیوع اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و همچنین پیامدهای اعتیاد وجود داشته باشد، می‌توان به‌طور دقیق این مشکلات و تهدیدهای بازی‌های رایانه‌ای را شناسایی کرد. همچنین می‌توان بر اساس این شواهد علمی و تجربی شانس توجه نهادها و سازمان‌های مربوط به این اختلال مدرن را افزایش داد تا در صورت نیاز موردتوجه و بررسی بیشتر قرار گیرد (مدارا و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به پیشینه پژوهش، آمار استفاده‌کنندگان از بازی‌های رایانه‌ای رو به افزایش است و استفاده بیش‌ازحد بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند با کم‌ترکی، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و چاقی همراه باشد و از طرف دیگر، ارزیابی دقیق مهارت‌های حرکتی، کمک شایانی به آگاهی از وضعیت رشد حرکتی کودکان می‌کند و لازمه پیشرفت آن‌هاست.

۲-۲ بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای دومین اپلیکیشن پرکاربرد پس از رسانه‌های اجتماعی هستند. نرخ و فروش بازی‌های رایانه‌ای و آنلاین هرروز در حال افزایش است (انجمن نرم‌افزارهای سرگرمی، ۲۰۱۲). بازی‌های رایانه‌ای و آنلاین توسط طیف وسیعی از افراد از کودکان و نوجوانان تا بزرگسالان ترجیح داده می‌شود. تحقیقات انجمن نرم‌افزار سرگرمی (۲۰۱۲)، نشان داد که میانگین بازیکنان بازی ۳۰ سال سن دارند و ۳۲ درصد از بازیکنان کمتر از ۱۸ سال سن دارند. بازیکنان به دلایل مختلفی مانند سرگرمی، تفریح مقابله با استرس بازی را انتخاب می‌کنند (ولیمر ۲ و همکاران، ۲۰۱۴).

امروزه با پیشرفت تکنولوژی، اینترنت برای همه ضروری شده است. مردم از اینترنت برای اهداف مختلفی مانند جستجوی اطلاعات، بازی، گوش دادن به موسیقی، وبگردی، چک کردن ایمیل استفاده می‌کنند. به‌ویژه، زمانی که کودکان و بزرگسالان دائماً در اینترنت صرف می‌کنند، منجر به استفاده نامناسب از اینترنت و ایجاد مشکلاتی مانند اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای شده است. سومین ضمیمه پژوهشی راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، به اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان اختلالات بازی اینترنتی پرداخته است. پیشرفت‌های اخیر در فناوری‌های جدید، بازی‌های ویدیویی را به بهترین شغل در اوقات فراغت برای کودکان تبدیل کرده است که به‌ویژه مستعد اعتیاد هستند. در حال حاضر، بازی‌های ویدیویی به معروف‌ترین نوع بازی در سراسر جهان در میان کودکان تبدیل شده‌اند. نیلسن گزارش می‌دهد که کل زمان هفتگی صرف شده برای انجام بازی‌ها به ترتیب از ۵-۱ تا ۶-۳ ساعت در سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۳ به‌سرعت افزایش یافته است (فرچخ ۳ و همکاران، ۲۰۲۰). در مطالعه‌ای که شامل کودکان ۹ تا ۱۲ ساله از ۱۲ کشور مختلف بود، مشخص شد که ۶-۸ ساعت در روز صرف بازی‌های ویدیویی می‌شود (جو ۴ و همکاران، ۲۰۱۹). نکته مهم این است که پدیده نوظهور اعتیاد به بازی‌های ویدیویی نشان‌دهنده یک مشکل گسترده واقعی و بالقوه است که راه‌حل‌های آسان و روش‌های پیشگیری را به چالش می‌کشد و نیازمند بررسی‌های بیشتر، به‌ویژه در جمعیت دوران کودکی است. درواقع، علیرغم مزایایی که بازی‌های ویدیویی دارند، مانند اجتماعی

1 Entertainment software forum

2 Vollmer

3 Farchakh

4 Jo

شدن و سرگرمی، مطالعات تجربی و بالینی مکرراً نشان داده‌اند که استفاده بیش‌ازحد از بازی‌های ویدیویی ممکن است منجر به پیامدهای نامطلوب در زمینه‌های مختلف رشد روانی شود و می‌تواند منجر به اعتیاد در بین افراد شود (تورس و همکاران، ۲۰۱۷).

اختلال در کنترل بازی و افزایش اولویت بر فعالیت‌های روزانه و سایر علایق زندگی می‌تواند به‌عنوان شواهدی از اعتیاد به بازی ظاهر شود (نوگیرا و همکاران، ۲۰۱۹). کتابچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، در ویرایش پنجم خود، اعتیاد به بازی‌های ویدیویی را در قالب اختلال بازی اینترنتی، به‌عنوان شرایطی که نیاز به مطالعات تکمیلی دارد، شناسایی کرد. علاوه بر این، یازدهمین بازبینی طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD-11) ۳ اختلال بازی را به‌عنوان یک الگوی رفتاری مکرر در بازی تعریف کرد که هم‌بازی‌های آفلاین و هم آنلاین را حمل می‌کند. علم نشان می‌دهد که اعتیاد از ترکیبی از یک استعداد ژنتیکی و قرار گرفتن مکرر در معرض یک بستر خاص به وجود می‌آید (فرچخ و همکاران، ۲۰۲۱).

تحقیقات بر روی ادبیات بازی‌های رایانه‌ای و ویدیویی اثرات مثبت و منفی را بر بازیکنان گزارش می‌دهد. پنجاه‌ودو درصد از والدین تأکید کردند که بازی رایانه‌ای مثبت و عنصر مهمی از زندگی فرزندان‌شان است (انجمن نرم‌افزار سرگرمی، ۲۰۱۲)؛ بنابراین، بازی کردن مهارت‌های حل مسئله، دیداری، حرکتی و فضایی را تقویت می‌کند و تعامل با دوستان خارج از مدرسه را تقویت می‌کند (ولیمر و همکاران، ۲۰۱۴). علاوه بر این، بازی‌ها ممکن است ابزار آموزشی مؤثری باشند و بازی‌ها خستگی و استرس را از بین ببرند (بومن و تامبورینی، ۲۰۱۲، ۴).

علیرغم تأثیرات مثبت بازی‌های رایانه‌ای برای نوجوانان، تأثیرات منفی نیز به‌ویژه بازی‌های رایانه‌ای اعتیادآور دارد. بیشتر این اثرات منفی بازی‌ها مربوط به بازی اعتیادآور است. عوارض جانبی ممکن است به‌عنوان "اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای" برچسب‌گذاری شود. اختلال بازی اینترنتی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی گنجانده شده است. با این حال، برخی مشکلات مربوط به اجماع در مورد تعریف، معیارها و اندازه‌گیری اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در ادبیات وجود دارد (فرگوسن و همکاران، ۲۰۱۱). با این وجود، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای (CGA) ۶، به‌عنوان یک بازی اعتیادآور تعریف می‌شود که ممکن است بر زندگی روزمره، زندگی تجاری یا تحصیلی و سلامتی تأثیر منفی بگذارد. برخی از شاخص‌های کلیدی CGA به شرح زیر است: ناتوانی در توقف بازی، جبران عدم موفقیت در زندگی واقعی با موفقیت در بازی‌ها، به تعویق انداختن مسئولیت‌ها به دلیل انجام بازی‌های رایانه‌ای و ترجیح دادن بازی‌ها بر سایر فعالیت‌ها (هورزم، ۲۰۱۱، ۷، ولیمر و همکاران، ۲۰۱۴).

بازی‌های رایانه‌ای هر نوع بازی گرافیکی یا متنی که به‌وسیله رایانه انجام شود، بازی رایانه‌ای محسوب می‌شود. بازی رایانه‌ای، نوعی سرگرمی تعاملی است که توسط یک دستگاه الکترونیکی مجهز به پردازشگر یا میکرو کنترلر انجام می‌شود. بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای، به دلیل تولید تصویر متحرک با قابلیت نمایش روی صفحه تلویزیون یا نمایشگر رایانه، بازی ویدیویی نیز محسوب می‌شوند. اما نوع بازی‌هایی که مخاطبان انجام می‌دهند، به میزان قابل توجهی می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت آن‌ها مؤثر و نیز تا حدودی معرف شخصیت احتمالی آن‌ها باشد. بازی‌های رایانه‌ای، برحسب پیام و محتوا، به انواع مختلفی تقسیم

1 Torres

2 Nogueira

3 International Classification of Diseases

4 Bowman & Tamborini,

5 Ferguson

6 Computer video games

7 Horzum

می‌شوند که هرکدام بیانگر معنا و مفهوم خاصی است که در آن نهفته‌اند. استفاده از هرکدام از این بازی‌ها، مزایا و معایب خاص خود را دارد.

کرامر^۱ (۲۰۱۰)، بازی‌ها را به هفت دسته تقسیم کرده‌اند:

بازی‌های جنگجویانه؛

بازی‌های ماجراجویانه؛

بازی‌های مبارزه‌ای؛

بازی‌های ماجراجویانه همراه با ایفای نقش؛

بازی‌های شبیه‌سازی؛

بازی‌های ورزشی؛

بازی‌های استراتژی (قربانی و پناهی، ۱۴۰۰).

یوهان هویزینگا^۲ از جمله نخستین نظریه‌پردازان موضوع بازی‌های رایانه‌ای است و این نظریه‌پردازی را از ابتدا با دیدگاهی ریشه‌ای و رادیکال آغاز کرده است. یکی از پر مناقشه‌ترین و پر ارجاع‌ترین بحث‌هایی که در مورد موضوع بازی وجود دارد عبارتی است که هویزینگا، نظریه‌پرداز فرهنگی در کتاب خود "هومو لودنس^۳" به معنی انسان بازی باز به کار برد، عبارت "دایره جادویی"، هرچند به دلیل نقدهای فراوانی که به این نظریه شده تا حد زیادی شاهد افول آن هستیم، باین حال تأثیر آن در ابتدای شکل‌گیری مطالعات بازی غیرقابل انکار است، دایره‌های جادویی، فضاهایی در دنیای واقعی هستند که با مرزهایی، خود را از آن جدا می‌کنند، و کارکرد اصلی آن‌ها نیز در همین خصلت جداکنندگی آن‌ها از این دنیای واقعی است. به نظر هویزینگا (۱۹۴۹)، این، عنصر "لذت" است که به عصاره بازی هویت می‌بخشد؛ و این عنصر تا سطح حتی حیوانات در انجام بازی امتداد می‌یابد و فراتر از زندگی تنها نوع بشر می‌رود؛ اما باین حال، بازی چیزی است که فراتر از منطق عادی جهان پیش می‌رود، و عنصری از غیر جدیت در خود دارد، و این همان چیزی است که انسان و حیوانات را از موجودات مکانیکی متمایز می‌کند. بازی در میان انسان‌ها نیز پیش از فرهنگ وجود داشته و بعد از شکل‌گیری آن نیز همراه آن به جلوآمده است و خود یکی از پایه‌های تمدنی محسوب می‌شود. بازی غیر جدی است؛ این غیر جدی بودن به این معنا نیست که برای خود بازیکنان نیز غیر جدی است، زیرا بسیاری از بازیکنان به بازی به‌عنوان یک امر بسیار جدی می‌پردازد؛ منظور از غیر جدی بودن این است که این بازی‌ها خود را از جدیت دنیای واقع جدا می‌کنند و فضایی خلق می‌کنند که امر جدی این دنیای واقع در آن رخ نمی‌دهد (حاج حیدری و اکرم، ۱۳۹۸).

پژوهشگران در مورد میزان و الگوی استفاده کودکان و نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای تحقیقاتی انجام داده‌اند که نشان داده است میزان زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در افراد متفاوت می‌باشد به‌عنوان مثال، کول و گریفیز (۲۰۰۷)، دریافته‌اند که میانگین زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، حدود ۲۳ ساعت در هفته می‌باشد. افزون بر این حدود ۴ درصد از کاربران بیان کردند که بیش از ۶۰ ساعت در هفته از بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌کنند مطالعات نشان داده است که استفاده از بازی‌های رایانه‌ای تأثیرات مثبتی روی کودکان و نوجوانان دارد به صورتی که از جمله این تأثیرات مثبت می‌توان به افزایش میزان یادگیری ریاضیات بهبود توانایی یادگیری، زبان موفقیت در درس علوم اشاره کرد (ولیمز و همکاران، ۲۰۱۴).

1 Kramer

2 Youhan Huizinga

3 Homo ludens

برخی از پژوهشگران در زمینه نقش بازی‌های رایانه‌ای در ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان بیان کردند که بازی‌ها می‌توانند به عنوان اهدافی مانند روان‌درمانی و درمان، جسمی پیشگیری از بیماری و ارتقا سلامتی ایفای نقش کنند (آدامز، ۲۰۱۲). از سوی دیگر بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان یک شبیه‌ساز جهت آموزش مهارت‌های بالینی، نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد کاتو (۲۰۱۰) به نقل از هاگسما، (۲۰۱۲). تعدادی از محققان بر این نکته تأکید کردند که علاوه بر پیامدهای مثبتی که بازی‌های رایانه‌ای دارند این نوع از بازی‌ها ممکن است خطراتی را نیز برای کودکان و نوجوانان ایجاد کنند، به‌گونه‌ای که می‌توان بیان کرد بازی‌های رایانه‌ای موجب پیامدهای منفی مانند بروز رفتارهای خشونت‌آمیز و افزایش پرخاشگری می‌شوند (تورس و همکاران، ۲۰۱۷).

۲-۱-۲ انگیزه‌های استفاده از بازی‌های رایانه‌ای از بازی

هیچ فردی مجبور به بازی کردن نیست افراد بازی می‌کنند چون از بازی لذت می‌برند و بازی ابزار سرگرمی آنان می‌باشد. حتی می‌توان بیان کرد که بازی‌ها از یک سرگرمی نیز فراتر می‌باشند نکته قابل توجه در این رابطه این است که چرا افراد به بازی‌ها علاقه نشان دهند؟

الف- تجربه کردن

تجربه زنده و بی‌واسطه به معنای حضور یافتن در شرایط یا حوادثی است که در زمان واقعی برای افراد میسر می‌شود، و افراد در آن موقعیت و شرایط حضور دارند و لحظه‌به‌لحظه آن را به خاطر می‌سپارند. بازی‌های رایانه‌ای تجربیاتی از این دست را برای کاربران فراهم می‌کنند و هدف‌های گوناگونی را در تحقق این هدف به کار می‌برند. به این ترتیب طراحان این نوع بازی‌ها محصولاتی را وارد بازار می‌کنند که تجربیات مختلفی برای افراد ایجاد نمایند. تجربیات گوناگونی که کاربران از بازی کردن کسب می‌کنند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل استفاده از بازی‌های رایانه‌ای به شمار می‌آید (نوگیرو و همکاران، ۲۰۱۹).

ب - کنجکاوی

کنجکاوی یکی از غریزه‌های ذاتی انسان به شمار می‌آید و یکی از مهارت‌های ضروری برای زنده ماندن در محیط‌های جدید می‌باشد. بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای به این صورت طراحی شده‌اند که نیازمند کنجکاوی و کاوشگری هستند؛ جستجوی راه‌حل‌های جدید بهره‌گیری از مسیرهای جدید و اسلحه‌های تازه و هر چیزی که برای دستیابی به هدف بازی مورد نیاز است. کنجکاوی و کاوشگری تنها راه رفتن به مراحل بعدی این نوع از بازی‌ها به حساب می‌آید؛ علت این امر به نقش مهم کاوشگری در انجام اهداف مراحل برمی‌گردد. به عبارت دیگر، تا زمانی که کاربر دست به کنجکاوی و کاوشگری نزند نمی‌تواند از پس موانع موجود در مراحل بازی برآید و به مرحله بعد راه یابد. از سوی دیگر، کنجکاوی یکی از منابع اصلی لذت برای انسان می‌باشد (فرچخ و همکاران، ۲۰۲۱).

پ- رقابت

از ابتدای خلقت موجودات برای زنده ماندن و بقای نسل خود در حال رقابت با یکدیگر بودند. به این ترتیب تکامل یک مسابقه به شمار می‌آید از سوی دیگر رقابت با دیگران این فرصت را برای فرد فراهم می‌کند که به ارزیابی توانایی‌های خود بپردازد بازی‌ها امکان این ارزیابی را به صورتی بی‌خطر سازنده و بدون هزینه فراهم می‌کنند. علیرغم اینکه رقابت در بازی‌های رایانه‌ای با رقابت در دنیای واقعی تفاوت‌هایی دارد و توانایی‌های جسمانی، مهارت در بهره‌گیری از اجسام مختلف و امثال آن را شامل نمی‌شود اما در ایجاد حس رقابت در افراد بسیار موفق می‌باشد (قربانی و پناهی، ۱۴۰۰). در همین راستا رقابت‌طلبی یکی از انگیزه‌های

اصلی کاربران بازی‌های رایانه‌ای می‌باشد، به صورتی که بیش از ۸۰ درصد کودکان و نوجوانان رقابت را به‌عنوان یکی از انگیزه‌های خود برای استفاده کردن از بازی‌های رایانه‌ای بیان کردند (فرچنج و همکاران، ۲۰۲۱).

ت - همکاری

یکی دیگر از غرایز انسان‌ها میل به همکاری و مشارکت می‌باشد. بازی‌ها این امکان را برای فرد ایجاد می‌کند که با افراد دیگر به‌عنوان یک تیم همکاری نماید و تلاش‌های خود را به‌منظور دستیابی به هدف موردنظر سازمان دهند. برخلاف رقابت همکاری از ابتدا با بازی‌ها همراه نبوده است. بسیاری از بازی‌های جدید از قابلیت بازی تیمی یا مشارکتی برخوردار می‌باشند انسان‌ها مایل هستند که عضو گروهی باشند تا از این طریق نیاز به امنیت خود را برطرف نمایند. بنابراین بازی‌های رایانه‌ای این بستر را فراهم می‌کنند که افراد با یکدیگر همکاری داشته باشند.

ت- گریز از واقعیت

زندگی افراد همیشه مطابق با انتظار آنان پیش نمی‌رود و فشار ناشی از زندگی ممکن است افراد را آزرده‌خاطر نماید. در چنین شرایطی، بازی‌ها به آرامش افراد کمک می‌کنند اگرچه بازی دربرگیرنده موانعی است که فرد باید بر آن‌ها فائق آید اما دنیایی لذت‌بخش و جذابی ایجاد می‌کند که نقش یک پناهگاه را برای فرد دارد. به‌این ترتیب، درصد قابل توجهی از افراد از بازی‌ها برای فرار از موقعیت‌های واقعی زندگی استفاده می‌کنند (فرچنج و همکاران، ۲۰۲۱).

ج- دستیابی به آرامش مقابله با هیجانات منفی

در زندگی مدرن به علت فشارهای روانی که وجود دارد، رسیدن به آرامش یک امر ضروری و قابل توجه می‌باشد. به این صورت که برخی افراد ترجیح می‌دهند برای کسب آرامش در هنگام احساس فشارهای روانی، یک بازی سرگرم‌کننده انجام دهند تا از این طریق وارد یک دنیای جذاب و ساده‌تری شوند این کار موجب کاهش استرس آنان می‌شود (قربانی و پناهی، ۱۴۰۰). به همین ترتیب استفاده از بازی به‌عنوان راهی برای کاهش تنش موردتوجه پژوهشگران قرار گرفته است (دیمیتریویچ و همکاران، ۲۰۱۱). کودکان و نوجوانان به علت فشارهای روانی‌ای که از سوی همسالان خانواده و مدرسه تحمل می‌کنند مایل هستند که از بازی‌ها برای کاهش استرس خود بهره بگیرند (قربانی و پناهی، ۱۴۰۰).

۲-۲-۲ اعتیاد دیجیتال

اعتیاد به دیجیتال (DA) ۱ را می‌توان به‌عنوان اعتیاد به گوش دادن، تماشا کردن، یا بازی برای اهداف سرگرمی با استفاده از یک دستگاه الکترونیکی توصیف کرد. به گفته کاپلان و همکاران اعتیاد دیجیتال به دلیل پیشرفت‌های فناوری قابل توجه در سال‌های اخیر تبدیل به یک‌رشد شده است. موضوع اعتیاد دیجیتال بسیار نگران‌کننده است، زیرا بازی‌های رایانه‌ای از تجربیات مشترک به یک پلتفرم چندمنفره و اجتماعی تبدیل شده است. سیر تکاملی بازی‌های رایانه‌ای نشان داده است که گرایش به انجام بازی‌های رایانه‌ای سال‌به‌سال افزایش یافته است. سه نوع DA وجود دارد. نوع اول اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت، نوع دوم اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و نوع سوم اعتیاد به گوشی‌های هوشمند است (نورشاکیرا و همکاران، ۲۰۲۱).

1 Distraction Addiction

2 Norshakirah

۲-۲-۳ اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای

گریفیز (۲۰۱۱) بیان می‌کند که دوره کودکی و نوجوانی سرآغاز بسیاری از رفتارهای اعتیادی می‌باشد. این دیدگاه در زمینه بازی‌های رایانه‌ای نیز وجود دارد. به عبارت دقیق‌تر همان‌طور که بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند به‌عنوان یک سرگرمی مناسب و لذت‌بخش مورد استفاده قرار گیرد استفاده از آن می‌تواند تبدیل به حالتی اعتیاد گونه شود و پیامدهای منفی بسیاری را در پی داشته باشد.

در مورد تأثیرات منفی بازی‌های رایانه‌ای گذشته از خشونت که بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است (حاج حیدری و اکرم، ۱۳۹۸) و محتوای جنسی که به‌صورت روزافزون رو به رشد می‌باشد، موارد دیگری نیز به‌عنوان پیامدهای نامطلوب بازی‌های رایانه‌ای به شمار می‌آیند در این میان نگرانی فزاینده‌ای در مورد کاربران این بازی‌ها وجود دارد؛ به‌ویژه کاربران کودک و نوجوانی که زمان زیادی را صرف بازی کردن می‌کنند و در نتیجه فعالیت‌های مهم زندگی خود را رها می‌کنند (زمانی و همکاران، ۲۰۰۹).

سلامت جسمانی کاربران نیز یکی دیگر از دغدغه‌های پژوهشگران در رابطه با بازی‌های رایانه‌ای می‌باشد (مرتضوی و فرهادی، ۱۴۰۰). چاقی و افزایش وزن یکی از مواردی است که به‌عنوان پیامدهای بازی‌های رایانه‌ای به شمار می‌آید. از سوی دیگر برخی از پژوهشگران به پیامدهای روان‌شناختی این بازی‌ها اشاره کردند به‌عنوان مثال گریفیز (۲۰۱۱) دریافت که اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای با، اضطراب پرخاشگری و هیجان خواهی رابطه مثبتی دارد علاوه بر این کاهش عزت‌نفس (هاگسما، ۲۰۰۸) و افسردگی (ون دن ایدن، ۳ و همکاران، ۲۰۱۰). از جمله پیامدهای منفی اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای می‌باشند.

مهم‌ترین انتقادی که به بازی‌های رایانه‌ای وارد می‌شود این است که این نوع از بازی‌ها می‌توانند اعتیادآور باشند (علی پور و همکاران، ۱۳۹۰). مانند سایر اعتیادها کاربران سعی می‌کنند از مشکلات زندگی روزمره فرار کنند به این صورت که این بازی‌ها ابزاری برای فرار از محدودیت‌ها و قوانین حاکم بر زندگی واقعی به شمار می‌آید (کوثری، ۱۳۸۹).

باوجود اینکه استفاده از بازی‌های رایانه‌ای فعالیت لذت‌بخش به حساب می‌آید و پیامدهای منفی قابل‌ملاحظه‌ای را در پی ندارند اما مطالعات نشان‌دهنده این نکته می‌باشند که استفاده بیش‌ازحد از بازی‌های رایانه‌ای در مواردی می‌تواند به نشانگان‌های همانند با نشانه‌های اعتیاد به مواد مخدر سبب شود این نشانگان شامل تحمل، عود، تنظیم خلق، بارز بودن و تعارض می‌باشد (کاس و گریفیز، ۴، ۲۰۱۲).

واژه اعتیاد کاربرد بسیاری دارد و عموماً به استفاده افراطی و بیش‌ازحد از یک ماده اشاره دارد که آسیب‌هایی را در پی دارد با این وجود این واژه در معنای تخصصی خود دربرگیرنده تعاریف و تقسیم‌بندی‌های متفاوتی می‌باشد که از رایج‌ترین آن‌ها می‌توان به دسته‌بندی اعتیاد به دو صورت سوء مصرف مواد و الکل و اعتیاد رفتاری اشاره کرد (مک بروم، ۵، ۲۰۱۳). اعتیادهای رفتاری مانند قماربازی و اعتیاد به اینترنت صرفاً از نظر وجود یا عدم وجود یک ماده، مصرفی متفاوت هستند به این ترتیب شخصی که به یک رفتار خاص اعتیاد دارد احساس‌هایی مشابه اعتیاد به مواد را تجربه می‌نماید، (پتری و همکاران، ۶، ۲۰۱۲).

1 Griffiths

2 Haagsma

3 van Den Eijnden

4 Kuss & Griffiths

5 McBroom

6 Petry

هنگامی که شخص به صورت پیوسته و مداوم و بیش از حد رفتاری را انجام می‌دهد و به واسطه آن آسیب‌هایی را در ابعاد اجتماعی روان‌شناختی جسمانی و زیستی متحمل می‌گردد، نوعی اعتیاد به شمار می‌آید چه این رفتار تماشای تلویزیون یا استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای باشد و چه خرید، کردن، قماربازی رابطه جنسی و یا هرزه‌نگاری (درونسکی ۱ و همکاران، ۲۰۱۹)، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به عنوان نوعی اعتیاد رفتاری به شمار می‌آید که مؤلفه‌های اصلی اعتیاد را در بر دارد (گریفیز، ۲۰۱۱). در کنار اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای نیز توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است (مک بروم ۲، ۲۰۱۳).

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به معنای وابستگی به بازی و عدم کنترل بر بازی کردن می‌باشد که نتیجه آن ایجاد اختلال در چرخه طبیعی زندگی و عملکرد تحصیلی شغلی و اجتماعی می‌باشد (کیم ۳ و همکاران، ۲۰۱۲). فردی که به بازی‌های رایانه‌ای اعتیاد دارد در هنگام عدم دسترسی دچار مشغولیت ذهنی و میل به بازی کردن می‌گردد گریفیز ۴ (۲۰۱۱)، هنگامی که از واژه اعتیاد به منظور اشاره به چنین رفتارهای اعتیادی استفاده می‌شود، وابستگی جسمانی و تغییرات بیوشیمیایی در بدن به ذهن متبادر می‌گردند. هرچند در برخی مطالعات وجود چنین رفتارهایی مورد تأیید قرار گرفته است؛ با این حال به نظر می‌رسد واژه استفاده مشکل‌ساز از بازی‌های رایانه‌ای بهتر بتواند این نوع رفتارهای اعتیاد گونه را معرفی نماید مشغولیت ذهنی و بیش از حد افراد با بازی‌های رایانه‌ای به صورتی که زندگی‌شان در برخی ابعاد دچار مشکل می‌گردد (چارلتون و دانفورث ۵، ۲۰۰۷).

به این ترتیب اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به استفاده بیش از حد و وسواس گونه و افراطی از بازی‌های رایانه‌ای اشاره دارد. برخی از پژوهشگران این اختلال را نظیر اعتیاد به اینترنت و قماربازی بیمارگونه در طبقه اختلال کنترل تکانه قرار دادند (یانگ ۶، ۲۰۰۹). نکته‌ای که باید به آن اشاره کرد این است که این بحث وجود دارد که آیا اختلال اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به همراه اعتیاد به اینترنت یک برچسب تشخیصی مجزا در راهنمای تشخیصی اختلالات روانی به خود اختصاص دهد یا خیر (گریفیز، ۲۰۱۱).

گریفیز (۲۰۰۹)، در مورد نشانه‌های اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای بیان می‌کند که نشانه‌های این اعتیاد شامل تغییر رفتار اجتماعی افت سلامت، جسمانی افسردگی مشکلات رفتاری بی‌تفاوتی تحریک‌پذیری، پرخاشگری و تغییر الگوی خواب و تغذیه می‌باشد، همچنین نشانه‌های این اختلال از نظر یانگ (۲۰۰۹)، شامل استفاده از بازی‌های رایانه‌ای با وجود مشکلات به وجود آمده انزوا بی‌علاقگی به سایر فعالیت‌ها و پنهان‌کاری درباره میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای می‌باشد به‌طور کلی پژوهشگران برای اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای ابعاد هفت‌گانه‌ای را در نظر گرفته‌اند (کورت ۷ و همکاران، ۲۰۱۸).

الف - بارز بودن

استفاده از بازی به‌عنوان مهم‌ترین فعالیت، زندگی به این صورت که فرد در طی روز یا در حال استفاده از بازی‌های رایانه‌ای است یا همواره در حال فکر کردن به آن می‌باشد.

ب - تنظیم خلق

-
- 1 Derevensky
 - 2 McBroom
 - 3 Kim
 - 4 Griffiths
 - 5 Charlton & Danforth
 - 6 Young
 - 7 Kurt

استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و مشغول شدن به آن می‌تواند یک راهبرد مقابله‌ای به شمار آید. به این صورت که این افراد برای رهایی از هیجانات منفی و ناخوشایند خود و دستیابی به آرامش نسبی به بازی‌های رایانه‌ای روی می‌آورند.

پ- تحمل

زمان و منابعی که فرد برای بازی کردن صرف می‌کند به تدریج افزایش می‌یابد به این صورت که باگذشت زمان، فرد ساعات بیشتری را صرف بازی می‌کند تا بتواند به سطحی از لذت برسد که در گذشته با صرف زمان کمتری در بازی به آن می‌رسید.

ت- علائم ترک

در پی استفاده نکردن از این نوع بازی‌ها شخص دچار احساسات ناخوشایندی می‌شود. این احساسات شامل احساسات جسمی و روان‌شناختی می‌باشد. به عبارت دقیق‌تر این افراد در شرایطی باشند که نتوانند از بازی‌های رایانه‌ای استفاده کنند، تحریک‌پذیر می‌شوند و حتی ممکن است دچار لرزش در بدن خود شوند.

ث- تعارض

استفاده از بازی‌های رایانه‌ای مشکلاتی را در زندگی فرد ایجاد می‌کند. تعارض‌هایی که مربوط به روابط بین فردی روابط دوستانه و خانوادگی شغلی تحصیلی و تعارض‌های درونی حس ناتوانی در کنترل فکر و رفتار) شخص می‌شود.

ج - عود

شخص پس از یک دوره خودداری از بازی کردن و فاصله گرفتن از این نوع بازی‌ها، به سرعت به وضعیت قبلی خود و یا حتی به شرایطی بدتر برمی‌گردد.

چ- ناتوانی در کنترل

ناتوانی شخص در محدود کردن زمان یا منابع اختصاص یافته به بازی‌های رایانه‌ای به گونه‌ای که اختیار استفاده از این بازی‌ها از کنترل فرد خارج می‌شود (کورت و همکاران، ۲۰۱۸).

۲-۲-۴ عوامل مؤثر در بروز اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای یکی از انواع اعتیادهای رفتاری به شمار می‌آید (گریفیز، ۲۰۱۱). مطالعات انجام‌شده در مورد اعتیادهای رفتاری نشان داده است که یکی از عواملی که با اعتیادهای رفتاری رابطه دارد طرح‌واره‌های هیجانی می‌باشد (گریفیز، ۲۰۱۴). به‌عنوان مثال پژوهشگران معتقدند که افرادی که دارای طرح‌واره‌های هیجانی ناسازگار می‌باشند به احتمال بیشتری درگیر اعتیاد به اینترنت می‌شوند. در همین راستا مشخص شده است که هیجان و چگونگی تنظیم آن نقش مهمی در اعتیادهای رفتاری دارد به این صورت که افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت کمتری دارند به احتمال بیشتری از اینترنت به‌صورت اعتیاد گونه استفاده می‌کنند. به عبارت دقیق‌تر این افراد در هنگام مواجهه با هیجانات ناخوشایند به استفاده بیش‌ازحد از اینترنت روی می‌آورند؛ به گونه‌ای که استفاده اعتیاد گونه از اینترنت به‌عنوان راه فرار از هیجانات ناخوشایند در نظر گرفته می‌شود (اکتان ۱، ۲۰۱۱). تعدادی از محققان بیان کردند که هیجان نقش مهمی در اختلال قماربازی اعتیاد گونه دارد به این صورت که افرادی که در تنظیم هیجانات خود موفق نمی‌باشند، به اعتیادهای رفتاری بیشتری گرایش دارند (سانچو ۲ و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهشی که در مورد اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای صورت گرفته است نشان داده است که افسردگی و ناتوانی

در تنظیم هیجان نقش مهمی در اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای دارد به این ترتیب، افراد به این علت که توانایی تنظیم هیجان‌ات خود را ندارند به استفاده اعتیاد گونه از بازی‌های رایانه‌ای روی می‌آورند (کیم و همکاران، ۲۰۱۷).

بهزیستی روان‌شناختی یکی دیگر از عواملی است که در بروز اعتیادهای رفتاری از جمله اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای نقش دارد (سردا و همکاران، ۲۰۱۶). در همین راستا مطالعات نشان داده است که بهزیستی روان‌شناختی در اعتیاد به اینترنت نقش دارد به این صورت که افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند به احتمال کمتری دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند (کارداک ۲، ۲۰۱۳). در مطالعه‌ای در میان کودکان و نوجوانان صورت گرفته است. مشخص شده است که کودکان و نوجوانانی که دارای بهزیستی روان‌شناختی بالاتری هستند کمتر دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند (چئونگ ۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

۲-۲-۵ بازی‌های رایانه‌ای و سلامت روان

بازی‌های رایانه‌ای محبوب‌ترین سرگرمی در جوامع مدرن هستند و افراد مختلف در سنین متفاوت را هدف قرار می‌دهند. اعتیاد به رقابت و هیجان بازی آن‌ها را به رایج‌ترین برنامه‌های تفریحی نوجوانان دهه‌ای جدید تبدیل می‌کند، به گونه‌ای که برای دستیابی به سطح بالاتری از بازی دست به هر عملی می‌زنند، آن قدر در بازی غرق می‌شوند که محیط اطراف خود را به کلی یاد می‌برند. شکاف به چالش کشیدن موانع و رسیدن به سطح بالاتر در بازی بازیکنان را به هیجان می‌آورد و از دست دادن بازی آن‌ها را مضطرب می‌کند. بازی‌های رایانه‌ای در سال ۱۹۷۲ با پانگ، یک بازی تنیس رایانه‌ای آغاز شد و سپس به سیستم‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری تبدیل شد.

بالا بردن کیفیت و تنوع بازی‌ها به طور فزاینده‌ای آن را در جامعه به ویژه نوجوانان گسترش می‌دهد. اعتقاد بر این است که بازی‌های رایانه‌ای، مانند تماشای تلویزیون، فرصت‌هایی را برای یادگیری بصری فراهم می‌کنند. به خصوص که این بازی‌ها بیشتر از تماشای تلویزیون فعال هستند، تأثیر بیشتری دارند. از آنجایی که این بازی‌ها بعد از تلویزیون دومین نوع سرگرمی محسوب می‌شوند، مخالفان این بازی‌ها بر اثرات منفی آن مانند تحریک خشم و خشونت، هزینه‌های زیاد تأکید دارند. توسعه بازی‌های الکترونیکی و رایانه‌ای تهدید بزرگی برای جوانان و نوجوانان است و می‌تواند منجر به اختلالات روانی و افسردگی در این گروه‌ها شود. در زمان‌های قبل، بچه‌ها با بچه‌های دیگر بازی می‌کردند، اما بچه‌های امروزی بیشتر وقت خود را به محض درک و آشنایی با بازی‌های رایانه‌ای می‌گذرانند، در حالی که این بازی‌ها نمی‌توانند هیچ رابطه عاطفی و انسانی ایجاد کنند. جذابیت‌های کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای، مشکلات روحی، جسمی و اجتماعی زیادی را برای آن‌ها به همراه دارد. این اثرات تحریک خشم و خشونت، چاقی، صرع ناشی از بازی، انزوای اجتماعی و سایر آسیب‌های جسمی و روحی است. بسیاری از روانشناسان و متخصصان سلامت روان به تأثیرات این بازی‌ها توجه کرده‌اند (زمانی و همکاران، ۲۰۰۹).

بازی بهترین وسیله برای تحول و شکوفایی احساسات کودک و بهترین راه برای پرورش هیجان‌ها و عواطف او است. همگام با پیشرفت در صنایع الکترونیکی، بازی‌ها و اسباب‌بازی‌هایی جدید، پا به عرصه وجود گذاشته که بازی‌های رایانه‌ای یکی از آن‌ها است. بازی رایانه‌ای نوعی سرگرمی تعاملی است که توسط یک دستگاه الکترونیکی مجهز به پردازشگر انجام می‌شود. از آنجاکه بازی‌های رایانه‌ای یکی از هیجان‌انگیزترین فعالیت‌های عصر حاضر محسوب می‌شوند به دلیل جذابیت‌های زیادی که دارند

1 Sarda
2 Cardak
3 Cheung

کودکان را مشغول به خودساخته و آن‌ها ساعات زیادی از شبانه‌روز را به انجام این بازی‌ها می‌پردازند به طوری که عده زیادی از کودکان و نوجوانان، بخش قابل توجهی از اوقات فراغت خود را به این بازی ما اختصاص می‌دهند (زمانی و همکاران، ۲۰۰۹). طبق نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌های سازمان سلامت جهانی استفاده از بازی ویدیویی با اعتیاد به قمار مورد مقایسه قرار گرفته که نشان‌دهنده به شباهت بین آن‌ها است: (۱)، مشغله ذهنی با بازی‌ها، تعلیق و همانندسازی موقعیت‌های پراشتهاب دنیای مجازی، (۲)، افزایش مقدار زمان و افراط در انجام بازی‌ها و هزینه خرید بازی‌ها، (۳)، رهایی از خلق پایین در زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، (۴)، از دست دادن روابط اجتماعی، (۵)، کاهش مشارکت در سایر فعالیت‌ها، (۶)، تقلب کردن برای امکان ادامه دادن بازی، (۷)، ادامه دادن بازی‌های رایانه‌ای با وجود آگاهی از عواقب نامطلوب، (۸)، ناتوانی در کاهش مدت‌زمان انجام بازی، (۹)، بی‌قراری و تحریک‌پذیری در زمان قطع استفاده از بازی‌ها. علاوه بر علائم عنوان‌شده، فضای پرتنش و افزایش زمان انجام بازی‌ها، برای کودکان‌ها تحریکات عصبی بیشتر از توان کودک و شرایط سنی او ایجاد می‌کند که به بروز اختلال خواب، بی‌خوابی اولیه و بی‌خوابی به دلیل تنیدگی منجر می‌شود. خواب از اصلی‌ترین نیازهای فیزیولوژی و روانی کودکی است و در صورتی که اختلال خواب در کودکان درمان نشود به عوارضی جبران‌ناپذیر و یا دست کم بسیار جدی مانند اختلال در توجه و تمرکز، حافظه، یادگیری و اختلالات رفتاری منجر می‌شود. اختلالات خواب شامل مشکلات روزمره از جمله اختلال در زمان خواب، خواب‌گردی، کابوس و وحشت در هنگام خواب است و همچنین ممکن است مشکلات پیچیده‌تری از جمله مشکل تنفس و مشکل حرکت عضلات را به همراه داشته باشد. اختلال در زمان خواب و خواب‌گردی در میان ۴۰ درصد از کودکان و ۲۵ تا ۵۰ درصد از کودکان پیش‌دبستان رخ می‌دهد (ولمر و همکاران، ۲۰۱۴). اختلالات خواب در کودکان به معنای کاهش یا افزایش بیش از حد خواب غیرمتناسب با سن، انواع غیرطبیعی خواب، رفتارهای غیرطبیعی، و یا بروز اتفاقات غیرعادی در طی خواب است. خواب کودکان به‌طور خاصی مهم است، زیرا به‌طور مستقیم روی تمویجاتی ذهنی و جسمی کودک مؤثر است. بازی‌های رایانه‌ای بر کیفیت خواب کودکان اثر منفی داشته و الگوی خواب کودکان را آشفته کرده است. به دلیل اینکه بازی با جاذبه‌های مسحورکننده‌ای دارند، کود وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن‌ها می‌کند؛ حتی بعضی از کودکان صبح زودتر از وقت معمول بیدار می‌ماند و به انجام این بازی‌ها می‌پردازند؛ بنابراین بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند باعث برهم خوردن ساعات خواب کودکان شود. فریود خواب را تلاشی برای برآورده کردن امیال سرکوب‌شده می‌داند که یک کل ظاهری و بک محتوای مخفی دارد. محتوای باطنی و مخفی خواب، منطقی، مشخص و جزئی از زندگی فکری شخص است که با روش‌هایی سانسور شده و به شکل غیرمنطقی و عجیب‌وغریب به شکل رؤیا درآمده‌است (مرتضوی و فرهادی، ۱۴۰۰).

اضطراب اجتماعی که شایع‌ترین اختلال اضطرابی در نوجوانی است، حالت تنش یا ناراحتی است که افراد در موقعیت‌های اجتماعی تجربه می‌کنند. بررسی اثرات بالقوه اعتیاد به بازی‌های موبایلی و اضطراب اجتماعی نوجوانان با توجه به اینکه تقریباً یک‌سوم نوجوانان معیارهای یک اختلال اضطرابی را دارند، اهمیت دارد. برخی ادبیات نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و اعتیاد به بازی‌های آنلاین همگی با اضطراب اجتماعی افراد مرتبط هستند. افرادی که تمایل جدی به اعتیاد به بازی‌های آنلاین دارند، نسبت به افرادی که به‌طور معمول از بازی‌های آنلاین استفاده می‌کنند، سطح اضطراب اجتماعی به‌طور قابل توجهی بالاتری دارند. لو و همکاران (۲۰۰۵)، اثرات بالقوه بازی‌های آنلاین را بر کیفیت روابط بین فردی و سطوح اضطراب اجتماعی بررسی کردند. نتایج نشان داد که وقتی نوجوانان زمان بیشتری را صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند،

کیفیت روابط بین فردی ممکن است تضعیف شود و میزان اضطراب اجتماعی افزایش یابد. در مطالعه حاضر، ما انتظار یک ارتباط مثبت بین اعتیاد به بازی‌های موبایل و اضطراب اجتماعی را داریم (وانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

۲-۲-۷ آماری از بازی‌های رایانه‌ای

بیش از ۷۰۰ میلیون نفر در جهان بازی‌های آنلاین انجام می‌دهند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که اختلال بازی‌های آنلاین را به‌عنوان یک بیماری به رسمیت می‌شناسد (زندگی پیام و میرزایی دوستان، ۲۰۱۸). صنعت بازی‌های رایانه‌ای و ویدیویی اکنون به یکی از گسترده‌ترین و سودآورترین مشاغل در صنعت سرگرمی کودکان تبدیل شده است. در سال ۱۹۹۸، درآمد شرکت‌هایی که در زمینه تولید، طراحی و فروش بازی، سایت‌های بازی اینترنتی و موارد مثل هم در جهان فعالیت داشتند بالغ بر ۱۸۰ میلیارد دلار بوده است. در سال ۱۹۹۸، در RICA، سهم سرگرمی‌های دیجیتال در بازار کودکان بیش از درآمد ناخالص فیلم‌های Bowen و ده برابر بیشتر از هزینه تولید فیلم‌های تلویزیونی کودک بود. بازی‌های رایانه‌ای هرروز در حال گسترش هستند. پول (۲۰۰۷)، در مورد صنعت کامپیوتر رو به رشدی صحبت می‌کند که از هالیوود پیشی گرفته است. به گفته ماچین، بازی‌های رایانه‌ای به یکی از اشکال مهم تولیدات رسانه‌ای جهانی تبدیل شده‌اند که گفتمان‌هایی مانند جنگ و خشونت را ترویج می‌کنند. رشد و گسترش صنعت بازی به‌عنوان یک صنعت سرگرمی آموزشی نیز بر اهمیت آن افزوده است. ویژگی‌های چندگانه بازی‌ها مانند: تعامل، داستان، خودسازی، ریسک‌پذیری ایمن که به گفته کالیا منجر به غرق شدن بازیکن در فضا یا بازی می‌شود، از جمله عواملی است که اهمیت بازی‌ها را افزایش داده است. این گزارش خبری حاکی از آن است که در سال ۲۰۱۶، پنج کشور سودآور جهان در این زمینه، آمریکا، ژاپن، کره جنوبی و آلمان هستند و چین با درآمد ۲۴/۴ میلیارد دلاری از بازی‌ها در صدر این فهرست قرار دارد؛ اما در ایران دقیق‌ترین نظرسنجی انجام‌شده توسط واحد پژوهشی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در سال ۱۳۹۳ با عنوان "نمای باز" منتشر شد. داده‌های آماری پژوهش از ۱۵ هزار نفر در سراسر کشور جمع‌آوری شده و نشان می‌دهد که ۲۳ میلیون نفر از مردم ایران مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند، طبق همین گزارش، ایرانی‌ها سالانه ۴۶۰ میلیارد تومان برای بازی‌های رایانه‌ای هزینه می‌کنند، این آمار نشان‌دهنده استفاده و مرگ زیاد بازی‌های رایانه‌ای در ایران است، آنچه باید بیشتر به آن توجه شود این است که امروزه بازی‌های رایانه‌ای تنها راهی برای سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت نیست، زیرا مرز اطلاعات، سرگرمی، تصویر و سیاست در حال فروریختن است و به دنبال فروپاشی، اخبار، مستندها، بازی‌های رایانه‌ای و... دارای سرگرمی‌های سیاسی، شیوا، و سرگرمی هستند، ابعاد فرهنگی، تربیتی و... را به درک آن‌ها از جهان پیرامون هدایت می‌کند (انوری، ۱۳۹۴).

۲-۳ مهارت‌های حرکتی

۲-۳-۱ رشد

رشد فرآیندی پیوسته است که همراه با تشکیل نطفه آغاز شده، تنها با مرگ به پایان می‌رسد. رشد تمام جنبه‌های رفتار انسان را در برمی‌گیرد و در نتیجه می‌توان آن را در «حیطه‌ها» و «مراحل» و «دوره‌های سنی» تقسیم کرد رشد مفهومی مرتبط با طول عمر است (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

دیدگاه طول عمر رشد را به عنوان یک حیطه خاص یا مرحله‌ی وابسته به سن بررسی نمی‌کنند و در عوض این دیدگاه معتقدند که بعضی از جنبه‌های رشد یک فرد می‌تواند در حیطه مختلف مفهوم پیدا کند. مثلاً مرحله‌ای یا وابسته به سن باشد،

در حالی که جنبه‌های دیگر چنین خصوصیتی ندارند. علاوه بر این، مفهوم رشد در طول عمر تمام تغییرات رشد را در برمی‌گیرد، تغییرات مثبتی که عموماً مرتبط به دوره نوزادی، کودکی و بلوغ هستند. مثل تغییراتی که با فرآیند سیر نزولی دوره پیری رخ می‌دهد.

رشد منحصر به فرد است، عواملی متعددی مثل توانایی‌های حرکتی و اجزای فیزیکی از طریق پیچیده‌ای بر رشد ادراکی و عاطفی فرد تأثیر می‌گذارند. در عوض، هر کدام از آنها نیازهای بسیار متنوع بیولوژیکی، محیطی و یا مربوط به تکالیف خاص تأثیر می‌پذیرد.

فرآیند رشد به طور دقیق تر فرآیند رشد حرکتی باید دائماً فردیت فراگیر را یادآوری کند. هر فرد برنامه منحصر به فردی برای کسب توانایی‌های حرکتی (شکل تکامل یافته حرکات دوران نوزادی) و مهارت حرکتی (فعالیت‌های تجربی و علمی حرکات دوران کودکی و پس از آن) دارد. سرعت و میزان رشد به طور فردی مشخص می‌شود (تجربه) و شدیداً تحت تأثیر نیازهای اجرای تکلیف قرار می‌گیرد (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

مقاطع سنی رشد مخصوص همان دوره هستند و فراتر از آن نیستند. مقاطع سنی صرفاً دامنه‌های زمانی و تقریبی را نشان می‌دهند که در آنها رفتارهای خاصی ممکن است مشاهده شود. تکیه بیش از حد به این مقاطع مفهوم تداوم، منحصر به فرد بودن و فردیت فرآیند رشد را از بین می‌برد.

رشد پاسخ‌های رفتاری در کودکان غالباً از نوع حرکتی و عضلانی است و کودک به رفتارهای حرکتی به درک خود و دنیای اطراف نایل می‌شود که این زیر بنای یادگیری‌های او را فراهم می‌سازد (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱؛ پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

۲-۳-۲ اصطلاحات رایج در رشد حرکتی

۲-۳-۲-۱ رشد ونمو

واژه‌های رشد ونمو، اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شود، در حالی که هر کدام معانی متفاوتی دارند. در کامل ترین مفهوم، نمو فیزیکی افزایش اندازه بدن یا قسمت‌های مختلف آن در حین بالیدگی مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، نمو فیزیکی افزایش در ساختار بدن است که از طریق تکثیر و رشد سلول‌ها ایجاد می‌شود. رشد در کامل ترین مفهوم، به تغییرات ایجاد شده در سطوح عملکردی فرد در طول زمان مربوط می‌شود (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

۲-۳-۲-۲ بالیدگی و تجربه

عناصر مرتبط با بالیدگی و تجربه، نقش کلیدی در فرآیند رشد بازی می‌کنند. بالیدگی به تغییرات کیفی مربوط می‌شود که فرد را قادر می‌سازد به سطوح بالاتری از عملکرد و اجرا برسد وقتی بالیدگی را از دیدگاه بیولوژیکی بررسی می‌شود، اساساً فرآیندی ذاتی است؛ یعنی به طور ژنتیکی تعیین می‌شود و در برابر تأثیر خارجی و محیطی مقاوم است. بالیدگی توسط زنجیره منظم و ثابتی از پیشرفت مشخص می‌شود که احتمالاً سرعت آن متفاوت، ولی ترتیب ظهور ویژگی‌ها عموماً یکسان است. ترتیب ظهور این توانایی‌های حرکتی عموماً ثابت بوده و در برابر تغییرات مقاوم است و تنها آهنگ ظهور آنها توسط اثرات محیطی یادگیری و تجربه تغییر می‌کند.

تجربه به عوامل محیطی اشاره دارد که ممکن است تغییراتی را در ظهور خصلت‌های رشدی متفاوت، در طول فرآیند یادگیری ایجاد کنند. تجارب یک کودک می‌تواند به سرعت پیدایش الگوهای خاص رفتاری تأثیر بگذارد. جنبه‌های رشدی بالیدگی و تجربه در هم آمیخته اند (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱؛ هی وود، ۱۴۰۱).

۲-۳-۳ مراحل رشد حرکتی

فرآیند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می‌کند. اولین ابزاری که از طریق آن می‌توان رشد حرکتی را مشاهده کرد، بررسی تغییرات موجود در رفتار حرکتی در سراسر چرخه زندگی است.

حرکت قابل مشاهده ممکن است در یکی از طبقه‌های کاربردی، تکالیف حرکتی تعادلی، تکالیف حرکتی انتقالی، تکالیف حرکتی دستکاری یا ترکیبی از این سه گروه حرکتی که براساس هدف حرکات صورت گرفته است، قرار گیرد. در معنای وسیع تر و کلی تر یک حرکت تعادلی، حرکتی است که تا اندازه ی تعادل در آن مورد نیاز باشد (کم و بیش کلیه فعالیت‌های حرکتی درشت) به عبارت، دقیق تر، یک حرکت تعادلی، حرکتی است که نه انتقالی باشد نه دستکاری. این طبقه حرکاتی چون چرخیدن، پیچیدن، هل دادن را بر می‌گیرد (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

گروه حرکات انتقالی به حرکاتی اشاره دارند که در آنها موقعیت بدن نسبت به یک نقطه ثابت در روی سطح تغییر می‌کند. راه رفتن، دویدن، لی لی کردن، پریدن یا جهیدن از تکالیف انتقالی هستند.

گروه حرکات دستکاری هم حرکات ظریف و هم حرکات درشت را دربر دارد. حرکاتی که در آن وارد کردن یا جذب نیروی یک شی وجود داشته باشد. از حرکات دستکاری درشت محسوب می‌شوند، مانند پرتاب، دریافت، شوت، ضربه، به دام انداختن یک شی و ضربه‌های پی در پی. دستکاری در حرکات ظریف شامل استفاده حساس و ظریف از ماهیچه‌های دست و مچ است؛ دوختن، پرش با نیزه، تایپ کردن در این گروه قرار می‌گیرند.

تعدادی زیادی از فعالیت‌های شامل هر سه گروه تعادلی، انتقالی، دستکاری هستند. مثل طناب زنی

الف-مرحله حرکات بازتابی

اولین حرکاتی که جنینی می‌تواند انجام دهد، حرکاتی بازتابی هستند. بازتابها غیر ارادی بوده و از بخش‌های پایین مغز کنترل می‌شوند و پایه‌ای برای مراحل رشد حرکتی هستند. نوازد از طریق فعالیت بازتابی، اطلاعاتی در مورد محیط پیرامون خود به دست می‌آورد.

ب- مرحله حرکات مقدماتی

حرکات مقدماتی، اولین شکل حرکات ارادی هستند. این حرکات از آغاز تولد تا حدود ۲ سالگی مشاهده می‌شود. ماهیت این حرکات از طریق بالیدگی مشخص می‌شود و توسط ترتیب پیدایش کاملاً قابل پیش بینی قابل شناسایی هستند. این ترتیب در شرایط طبیعی در برابر تغییرات مقاوم هستند. سرعت ظهور این توانایی‌ها از کودکی به کودک دیگر متغیر است، ولی در هر حال، به عوامل بیولوژیکی، محیطی و تکلیف بستگی دارد. توانایی‌های حرکتی مقدماتی نوازد، اشکال پایه‌ای بالیدگی را به حرکات ارادی مورد نیاز برای بقا وابسته است به نمایش می‌گذارد. این حرکات، حرکات تعادلی به دست آوردن کنترل سر، گردن و ماهیچه‌های بالاتنه و حرکاتی انتقال خزیدن، چهار دست و پا راه رفتن را دربر می‌گیرند.

ج-مرحله حرکات بنیادی

مهمترین‌های حرکتی بنیادی اوایل کودکی، حاصل مرحله حرکات مقدماتی دوره نوزادی است. این مرحله از رشد حرکتی، زمانی را نشان میدهد که کودک طی آن به طور فعالانه درگیر جستجو و آزمایش به کمک توانایی‌های حرکتی خود هستند. در این مرحله کودک می‌آموزد که چگونه انواع متفاوتی از حرکات تعادلی، انتقالی و دستکاری را ابتدا به طور جداگانه و سپس در ترکیب با یکدیگر اجرا کند. این توانایی‌های کودک صرفاً با رشد و افزایش سن (بالیدگی) گسترش می‌یابد.

د- مرحله حرکات تخصیصی

مهارت‌های حرکتی تخصیصی در ادامه مرحله حرکات بنیادی هستند. طی مرحله تخصیصی، حرکات تبدیل به ابزاری جهت انجام فعالیت‌های حرکتی پیچیده در زندگی روزمره و فعالیت‌های تفریحی و ورزشی می‌شود. مهارت‌های انتقالی، دستکاری و تعادلی به طور پیشرفته‌ای اصلاح و ترکیب شده و برای استفاده در مواقع مورد نیاز به طور فزاینده‌ای تکامل یافته اند (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱؛ هی وود، ۱۴۰۱).

۲-۳-۴ دیدگاه‌های مفهومی رشد

۲-۳-۴-۱ نظریه مرحله - سطح

در نظریات رشدی، رویکرد مرحله - سطح، قدیمی ترین دیدگاه مفهومی است. همه نظریه پردازان قدیمی رشد (نظریه پردازان مرحله - سطح) در بررسی هریک از جنبه‌های رشد (ادراکی، عقلانی، شخصیتی یا حرکتی) بر این باورند که مقاطع سنی عمومی وجود دارند که انواع معینی از رفتار شناخته می‌شوند. این رفتار شناخته می‌شوند. این رفتارها در سطوح یا مراحل خاص دیده می‌شوند، برای دوره زمانی نامشخصی ادامه دارند یا پایدار هستند. به عبارت دیگر، مراحل منظم بوده و از ترتیب خارج نمی‌شوند، ولی ممکن است یک یا چند مرحله به طور جهشی طی شوند. علاوه بر این، نظریه مرحله - سطح بیش از اینکه بر تغییرات جزئی یا رفتارهای منحصر به فرد تأکید کند، بر تغییرات گسترده متمرکز است.

هر مرحله (رفتارهای خاص) دوره زمانی از یک یا چند سال را در بر می‌گیرد و ممکن است با یک یا چند مرحله دیگر همراه شود (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

۲-۳-۴-۲ نظریه تکلیف تکاملی

دیدگاه نظری دوم درباره رشد، رویکرد تکلیف تکاملی است. یک تکلیف تکاملی پیشرفت مهمی است که اگر افراد می‌خواهند عملکرد موثری داشته باشند و نیازهای جامعه را که به آنها محول شده است، برآورده ساخته و باید در یک زمان مشخصی به آن دست یابند. طرفداران نظریه تکلیف تکاملی به انجام تکالیف خاص در یک دوره زمانی مشخص، به عنوان پیش‌نیاز جهت پیشرفت‌های آرام به سمت مراحل عالی عملکرد نگاه می‌کنند. وجه تمایز این مفهوم رشدی با دیدگاه مرحله - سطح این است که نظریه تکاملی بر اساس اجراهای فرد در مراحل ابتدایی، پیش‌بینی‌هایی را در مورد شکست‌ها و پیروزی‌های آتی انجام می‌دهد و صرفاً جهت توصیف یک رفتار خاص در یک سن معین تلاش نمی‌کند.

۲-۳-۴-۳ مرحله حساس یا برجسته عمر

رویکرد حساس یا برجسته عمر، سومین چارچوب نظری در بررسی رشد است. این رویکرد مشابه رویکرد تکاملی است. با این تفاوت که نظریه نقاط حساس یا برجسته عمر به جای تکیه بر دستاوردهایی که در صورت سازگاری فرد با محیط به دست

می‌آید، به شاخص‌های راهبردی جهت تعیین میزان رشد فرد اشاره دارد. دستیابی به یک نقطه حساس به خودی خود می‌تواند برای سازگاری با محیط می‌تواند با ارزش بوده و یا هیچگونه ارزشی نداشته باشد (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

۲-۳-۴-۴ نظریه بوم شناختی

نظریه بوم شناختی سعی می‌کند با توصیف و توجیه همزمان، فواید کاربردی داشته باشد. نظریه بوم شناختی گاهی نظریه زمینه‌ای نامیده می‌شود، و بر این باور است که رشد به عنوان یک عملکرد در بافت محیطی و در چارچوب زمانی - تاریخی خاصی که ما در آن زندگی می‌کنیم، اتفاق می‌افتد. مطالعه محیط زیست انسان از دیدگاه رشدی، شکلی از مطالعه روابط افراد با محیط خود و با یکدیگر است. دو رویکرد بوم شناختی معروف در بین نظریه پردازان رشد حرکتی، نظریه سیستم‌های پویا و تنظیم رفتار هستند

نظریه سیستم‌های پویا: سالهاست که نظریه پردازان رشد به نقش بر هم کنشی دو سیستم اولیه در فرآیندهای رشدی پی برده اند: وراثت و محیط. با این وجود در حال حاضر بسیاری این دیدگاه را یک گام به جلو برده اند. در تشخیص این که نیازهای خاص یک تکلیف حرکتی یا فرد (وراثت و عوامل بیولوژیکی) و محیط (عوامل یادگیری و تجربه) در رشد توانایی‌های حرکتی تعادلی (پایداری)، حرکتی و دستکاری در تعامل هستند. چنین الگوی تعاملی نشان می‌دهد که سیستم‌ها با تکلیف، فرد و محیط نه تنها برهم کنشی دارند، بلکه این پتانسیل را دارند که همدیگر را تعدیل یا توسط یکدیگر تعدیل شوند، در حالی که فرد تلاش می‌کند کنترل حرکتی و مهارت لازم را بدست آورد.

شاخه تنظیم رفتار: مطالعه علمی سازگار پی در پی و متقابل در یک انسان فعال و در حال رشد و خصوصیات در حال تغییر شرایطی که در آن زندگی می‌کند، در حالی که این فرآیند تحت تأثیر ارتباط بین محیط‌ها و بافت‌های در برگیرنده تنظیمات قرار می‌گیرد. این شرایط رفتاری نیست که رفتار را پیش بینی می‌کند، بلکه تعبیر فرد از هر دو شرایط زمانی و مکانی است. بدین معنی که، مفهومی که به محیط نسبت داده می‌شود، رفتار را هدایت می‌کند، نه خود محیط. تلاش برای درک رفتار از حقایق عینی محیط بدون درک مفهومی که محیط برای فرد دارد، به این معنی است. در نتیجه وی اهمیت ویژه‌ای برای استنباط فرد از فعالیت‌ها، نقش‌ها و روابط بین فردی که عمدتاً در تنظیم رفتار نمایان می‌شود.

۲-۳-۴-۵ نظریه پردازش اطلاعات

رویدادهای پردازش اطلاعات در یادگیری مهارت‌های نخستین بار در دهه ۱۹۶۰ مطرح شد. این رویکرد ارتباط فرآیندی است که طی آن فرد مفهوم خاصی را برای اطلاعات قائل می‌شود. به عبارت دیگر، می‌توان از واژه تلقی یا استنباط استفاده کرد. ویژگی‌های حسی ما (بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه و حرکتی) داده‌های ورودی را برای مغز فراهم می‌کند. دیدگاه پردازش اطلاعات گاهی به شکل یک کامپیوتر یا جعبه سیاه ترسیم می‌شود. این کامپیوتر یا جعبه سیاه پردازش را با داده‌های ورودی آغاز کرده و با خروجی حاصل از فرآیند خاتمه می‌دهد (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱؛ هی وود، ۱۴۰۱).

۲-۳-۵ مهارت حرکتی

چند واژه با مهارت حرکتی ارتباط دارد این واژه‌ها عبارتند:

«مهارت» «حرکات» و «اعمال» هر کدام از این واژه‌ها به شیوه خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مهارت بر تکلیفی دلالت می‌کند که دارای هدف خاصی است. به عنوان مثال ما می‌گوییم «ضرب» مهارت اساسی و مهم در ریاضیات است با نواختن پیانو مهارتی است نیاز به تمرین است که نیاز به تمرین دارد از این دو مثال مهارت نواختن پیانو یک مهارت حرکتی محسوب می‌شود، زیرا مهارتی است که برای دستیابی به هدف نیاز به حرکت ارادی بدن یا اندام دارد.

چند ویژگی مشترک در مهارت‌های حرکتی اول اینکه هدفی برای دستیابی وجود دارد، بدین معنی که مهارت‌های حرکتی دارای هدف و قصد است. دوم اینکه مهارت حرکتی به صورت ارادی اجرا می‌شود. سوم اینکه مهارت حرکتی برای دستیابی به هدف تکلیف نیاز به حرکت بدن یا اندام دارد. ویژگی دیگری که انواع مهارت‌های حرکتی دستیابی موفقیت آمیز با حداقل انرژی یا زمان ممکن

حرکات: واژه «حرکات» ویژگی‌های رفتاری یک اندام خاص یا ترکیبی یک اندام خاص یا ترکیبی از اندام‌ها را نشان می‌دهد. در این مفهوم حرکات اجزای تشکیل دهنده مهارت هاست. انواعی از حرکات، عمل یکسانی را انجام می‌دهند و در نتیجه از این طریق به هدف یکسانی می‌رسند

اعمال: پاسخ‌های هدفداری است که از حرکات بدن و یا اندام تشکیل شده است (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

رشد پاسخ رفتاری در کودکان غالباً از نوع حرکتی و عضلانی است و کودک به کمک رفتارهای حرکتی به درک دنیای اطراف نایل می‌شود و این تجارب حرکتی زیر بنای یادگیری او را هم فراهم می‌سازد. از طرفی مهارت‌های حرکتی نقش بسیار مهمی در یادگیری‌ها مهم از قبیل مهارت تحصیلی و راهنمای فراهم می‌کنند. لذا هرگونه اختلال در آفریند مهارت حرکتی سبب و مشکل در یادگیری و کسب مهارت‌های فردی کودک می‌شود.

کودکانی که رفتارهای حرکتی شان به خوبی و متناسب با سن تقویمی صورت می‌گیرد نشان از سلامت جسمی و روحی در آنها می‌باشد و در صورت وجود اختلال جسمی، ذهنی و روانی، مهارت حرکتی در این کودکان دچار اشکال و تاخیر می‌گردد. منظور از هماهنگی حرکتی یا هماهنگی ادراکی - حرکتی توانایی انسان در تولید فرمان‌های عضلانی مناسب است تا اندام‌های حرکتی به محل‌هایی از فضا برسند که توسط دستگاه‌های ادراکی ما معین شده است یادگیری حرکتی: بررسی فرآیندهای دخیل در اکتساب و پالایش مهارت‌های حرکتی و متغیرهایی است که موجب ارتقا یا جلوگیری از اکتساب این مهارت می‌کند.

کنترل حرکتی: زمینه‌ای مرتبط با یادگیری است که به جنبه‌های عصبی، جسمانی و رفتاری حرکات انسان تأکید می‌کند. درک یادگیری و کنترل حرکتی برای افزایش آگاهی کامل درباره اکتساب مهارت حرکتی ضروری است (مگیل، ۱۳۹۱؛ اشمیت و لی، ۱۳۹۹).

۲-۳-۶ توانایی‌های حرکتی

تفاوت‌های فردی در توانایی‌های حرکتی از موضوعات مورد علاقه کاربران علوم حرکتی است. توانایی‌ها صفات ارثی هستند که از طریق تمرین تغییر نمی‌یابند و بیش نیاز اجرای ماهرانه هستند. در نتیجه میزان رشد بالقوه تبجر در هر مهارت حرکتی، بستگی به دارا بودن توانایی‌های مورد نیاز آن مهارت در فرد دارد.

۲-۳-۶-۱ طبقه بندی توانایی های حرکتی

- طبقه بندی فلایشمن ۱ توانایی های حرکتی به دو تقسیم می کنند (۱) توانایی های ادراکی - حرکتی و (۲) توانایی های تبحر جسمانی. یازده توانایی ادراکی- حرکتی و نه توانایی جسمانی وجود دارد.
- توانایی های ادراکی حرکتی به شرح زیر وجود دارد:
- ۱- هماهنگی چند عضوی: توانایی هماهنگ کردن هم زمان حرکت چندعضو.
 - ۲- دقت کنترل توانایی تعدیلات عضلانی بسیار دقیق و کنترل شده هنگامی که عضلات بزرگ درگیر حرکت است؛ مانند اجرای تکلیف چرخان
 - ۳- زمان واکنش توانایی پاسخ بلادرنگ دادن به محرکی که پدیدار می شود.
 - ۴- جهت گیری پاسخ: توانایی انتخاب سریع، هنگامی که باید پاسخ داد؛ مانند اجرای تکلیف زمان واکنش انتخابی.
 - ۵- سرعت حرکت بازو: توانایی حرکت درشت و سریع بازو.
 - ۶- کنترل سرعت: توانایی تغییر سرعت در جهت پاسخ با زمانبندی دقیق؛ مانند تعقیب هدفی که مدام حرکت می کند
 - ۷- چالاکی دستی: توانایی حرکت دست و بازو به طور ماهرانه و خوب هدایت شده، که در دستکاری سریع اشیا دیده می شود.
 - ۸- چالاکی انگشتی: توانایی دستکاری ماهرانه و کنترل شده اشیا کوچک (معمولاً با انگشتان).
 - ۹- ثبات دست - بازو: توانایی حرکت های حالت گیری دقیق دست - بازو، هنگامی که قدرت و سرعت کمترین نقش را دارد.
 - ۱۰- سرعت مچ - انگشت: توانایی حرکت دادن سریع مچ و انگشت؛ مانند اجرای حرکت ضربه زدن سریع به میز.
 - ۱۱- هدف گیری: توانایی هدفگیری دقیق یک شی کوچک در فضا.
- توانایی تبحر جسمانی عبارتند از: ۱- قدرت ایستا: حداکثر نیرویی که یک فرد می تواند در مقابل یک شی خارجی اعمال می کند.
- ۲- قدرت پویا: قدرت پویا استقامت عضلانی که در اعمال مکرر نیرو به کار می رود؛ مانند کشش از بارفیکس.
 - ۳- قدرت انفجاری: توانایی استفاده موثر از انرژی برای حرکت انفجاری.
 - ۴- قدرت تنه: قدرت عضلانی تنه
 - ۵- انعطاف پذیری: توانایی خم کردن یا کشیدن عضلات تنه و پشت.
 - ۶- انعطاف پذیری پویا: توانایی خم کردن مکرر و سریع تنه؛ مانند لمس شست پا.
 - ۷- هماهنگی درشت بدن: توانایی هماهنگ کردن اعمال چند بخش بدن در هنگام حرکت.
 - ۸- توازن درشت بدن: توانایی نگهداری تعادل، بدون نشانه های بینایی
 - ۹- استقامت: ظرفیت ادامه حداکثر تلاش که به تلاش قلبی - عروقی نیازمند باشد؛ مانند دو صحرانوردی (مگیل، ۱۳۹۱؛ اشمیت و لی، ۱۳۹۹).

۲-۳-۶-۲ طبقه بندی مهارت‌های حرکتی

ماهیت یک مهارت نیازهای ویژه‌ای را به یادگیرنده تحمیل می‌کند که هنگام طراحی تجارب یادگیری باید به آنها توجه کرد. سیستم‌های طبقه بندی متعددی بوجود آمده است که مهارت‌های حرکتی را توسط عناصر مشترک آنها سازماندهی می‌کنند.

الف-مهارت‌های حرکتی ظریف ودرشت

سیستم طبقه بندی که غالباً در تربیت بدنی تطبیقی و رشد و تکامل حرکتی استفاده شده است تمایز مهارت‌های حرکتی ظریف ودرشت است. این تمایز براساس دقت حرکت و اندازه عضلات مورد نیاز برای عملکرد موفقیت آمیز بنا شده است. مهارت‌های حرکتی ظریف که شامل حرکات بسیار دقیق هستند و به وسیله عضلات کوچکتری اجرا می‌شوند. بیشتر این مهارت‌ها دستی هستند. مهارت حرکتی درشت تأکید کمتری بر دقت است و معمولاً نتیجه حرکات چند عضوی است و از عضلات بزرگتر استفاده می‌شود.

ب-مجرد، رنجیره ای، مداوم

ماهیت سازمان حرکت طبقه بندی دیگری، مهارت‌ها را براساس ماهیت سازمان آنها به سه طبقه تقسیم می‌کند. یک مهارت مجرد مهارتی است که نقطه شروع وپایان آن کاملاً مشخص است. مهارت زنجیره‌ای ترکیب تعدادی از مهارت‌های مجرد که عملکرد یکپارچه‌ای را که برای دستیابی به هدف لازم است به وجود می‌آورد. مهارت‌های مداوم مهارت‌های هستند که نقطه شروع وپایان آنها یا اختیاری است یا به وسیله برخی عوامل محیطی (مانند خط پایان) تعیین می‌شود تا به وسیله خود تکلیف.

ج-باز و بسته

قابلیت بیش بینی محیطی که مهارت در آن اجرا می‌شود سومین طبقه سیستم طبقه بندی را تعیین می‌کند. این سیستم طبقه بندی خاص، براساس پیوستاری است که در آن قابلیت پیش بینی می‌تواند از کم تا زیاد متغیر باشد. در یک انتهای پیوستار مهارت‌های هستند که در محیط ثابت و قابل پیش بینی به اجرا در می‌آیند. مهارت بسته نامیده می‌شود. در انتهای دیگر پیوستار مهارت‌های باز قرار دارند که در محیطی غیر قابل پیش بینی و در حال تغییر اجرا می‌شوند.

د-سیستم طبقه بندی چند بعدی

طبق نظریه جنتایل ۱ (۲۰۰۰) درک کامل نیازهای تکلیف در اجرا کننده با استفاده از سیستم تک بعدی تحقق نمی‌یابد. در عوض جنتایل دسته بندی را پیشنهاد کرد که مهارت‌ها طبق دو ویژگی کلی طبقه بندی می‌شوند. ابتدا مهارت‌ها براساس زمینه اجرایی شان تجزیه و تحلیل می‌شوند و سپس نیازهای عمل مهارت مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. ترکیب این دو بینش مربوط به فرآیندهای دخیل در اکتساب مهارت را فراهم می‌آورد. شرایط تنظیم کننده ۴ مهارت‌ها در یک فضای خالی اجرا نمی‌شوند و به طور مثال برای اجرای یک ضربه سر پرشی در فوتبال، اجراکننده باید حرکت خود را با ارتفاع، سرعت و مسیر پرتاب توپ و نیز مکان هدف وقف دهد. بنابراین تعدادی عوامل محیطی برای هر مهارت وجود دارد که ویژگی حرکت مورد نیاز برای اجرای موفقیت آمیز را تعیین می‌کند. که این عوامل به عنوان شرایط تنظیم کننده شناخته می‌شوند و تعیین آنها در تفکیک مهارت مورد استفاده قرار می‌گیرد. نیازهای عمل بعد دیگری که جنتایل (۲۰۰۰) پیشنهاد کرد، مربوط به نیازهای عمل مهارت به ویژه در ارتباط با حرکت بدن و دستکاری شی است (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱؛ مگیل، ۱۳۹۹، اشمیت و لی، ۱۳۹۹، کاکر، ۱۳۸۹).

۲-۳-۷ مهارت حرکتی درشت

مهارت حرکتی درشت عنصر اصلی رشد حرکتی، مهارت حرکتی بنیادی که در زمره حرکات درشت محسوب می‌شود. انجام دادن این اعمال به استفاده از یک دستگاه عضلانی بزرگ نیاز دارند. این مهارت‌ها دقت حرکت کمتری را می‌طلبند. این مهارت‌های که به الگوی حرکتی هدفمند اشاره می‌کنند شامل جابه‌جایی و کنترل شی می‌شود. الگوی حرکتی جا به جای مهارت‌های درشت در برمیگیرد که جهت انتقال و حرکت بدن در محیط استفاده می‌شود. مانند دویدن و پرش. الگوهای حرکتی کنترل شی نیز مستلزم اعمال نیرو به شی و یا دریافت نیرو از شی اند. مانند پرتاب و دریافت توپ (پایین و ایساکس، ۱۳۹۸).

کودکان در ۳ تا ۴ سالگی شروع به یادگیری مهارت بنیادی می‌کنند. در واقع پیشرفت در حرکات پایه به مهارت زندگی، مشاغل و ورزش کمک می‌کند. کودکان با کسب مهارت بنیادی کفایت لازم را به دست می‌آورند و می‌توانند با نیازهای شدیدتر ورزشی و فعالیت‌های مانند فعالیت تفریحی سازگار شوند. کودکان ۵ و ۶ ساله به طور همزمان سه چرخه را رکاب می‌زنند و هدایت میکنند و هنگام پرتاب کردن، لی لی کردن و پریدن کل بدن خود را با نرمی و انعطاف حرکت می‌دهند. در پایان سال‌های پیش دبستانی، تمام مهارت‌ها با سرعت و استقامت بیشتری انجام می‌شوند (مگیل، ۱۳۹۹).

نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که جنسیت عامل موثری در اجرای مهارت‌ها پایه است. یعنی در اجرای مهارت حرکتی پایه بین دختران و پسران تفاوت معنی داری وجود دارد. به گفته گتمن ۱ (۱۹۷۰ به نقل از سعادت)، پیشرفت الگوهای حرکتی پایه‌ای برای یادگیری و اجرای مهارت ضروری و فعالیت‌های حرکتی اساس پیشرفت ذهنی کودک است. تحقیقات نشان داده است تبحر ناکافی در این مهارت‌ها، باعث عدم موفقیت و احساس بی‌کفایتی در بازی می‌شود که نتیجه آن حذف تدریجی فعالیت جسمانی در طول عمر و سطح نامطلوب آمادگی جسمانی است. به علاوه کودکانی که در انجام این مهارت‌ها با ضعف روبه‌رویند، ارتباط اجتماعی آن‌ها به راحتی کودکان ماهرتر ممکن نیست و سطح اضطراب آن‌ها بالاتر و عزت نفس آنها پایین‌تر است. همچنین تاخیر در رشد مهارت‌های حرکتی درشت اختلال در ادراک بینایی و ناتوانی در خواندن و مهارت‌های مربوط به زبان را به همراه خواهد داشت که اگر این تاخیر به موقع شناسایی نشود، باعث ناتوانی یادگیری و شناختی خواهد شد (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱، مگیل، ۱۳۹۹، اشمیت و لی، ۱۳۹۹؛ فعال مغنلو و همکاران؛ ۱۳۹۲، زارع زاده؛ ۱۳۸۹، سلطانیان؛ ۱۳۹۱، محمد زاده و همکاران؛ ۱۳۸۹، صالحی و همکاران؛ ۱۳۹۲، برک؛ ۱۳۹۱؛ سعادت، ۱۳۹۰).

۲-۳-۸ مهارت حرکتی ظریف

مهارت‌های حرکتی ظریف مستلزم کنترل بیشتر بر عضلات کوچکتر، خصوصاً در عضلات درگیر در هماهنگی دست با چشم و به دقت زیادی در حرکت دست و انگشت نیاز دارند مانند نوشتن با دست، تایپ کردن، نقاشی کردن و خیاطی در این شرایط عضلات کوچک، عضلات اصلی برای به نتیجه رسیدن مهارت است. فیزیوتراپیست‌ها معمولاً با بیمارانی کار می‌کنند که به توانبخشی مهارت‌های حرکتی درشت مثل راه رفتن نیاز دارند، در حالی که متخصصان کار درمانی عموماً به بیمارانی رسیدگی می‌کنند که نیاز به یادگیری مهارت حرکتی ظریف نیاز دارند. در محیط‌های آموزش پرورش استثنایی و برنامه‌های آموزشی و آزمون‌های تربیت بدنی تطبیقی مهارت‌ها را برای این اساس متمایز می‌سازند. افرادی که به نحوی به موضوع رشد در دوران اولیه کودکی ارتباط دارند نیز با فوائد طبقه بندی درشت/ ظریف پی برده و آزمون‌های رشد و تکامل حرکتی از جنبه‌های درشت و

ظریف توسعه داده اند. آزمون استعداد صنعتی و نظامی نیز از تفاوت میان مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف ساخته شده است. مهارت‌های حرکتی ظریف نیز در سالهای پیش دبستانی پیشرفت زیادی می‌کنند. کنترل دستها و انگشتان بهبود می‌یابد. پیشرفت حرکتی ظریف برای والدین در دو زمینه از همه بیشتر آشکار است. (۱) مراقبت از بدن خودشان و (۲) نقاشی‌هایی که دیوارهای خانه، مهد کودک، و کودکستان را پر می‌کنند (کوثری و همکاران؛ ۱۳۹۱؛ مگیل، ۱۳۹۹؛ اشمیت و لی، ۱۳۹۹).

۲-۳-۹ مفهوم رشد ادراکی - حرکتی

واژه ادراکی - حرکتی بر تعبیر، تفسیر و پاسخ فرد به محرک دلالت می‌کند. تجربه حرکتی کسب شده در سنین اولیه در یادگیری‌های بعدی زندگی اثر مثبت دارند. ادراک از همان ابتدا تحت تأثیر حرکت قرار می‌گیرد و حرکت نیز به نوبه ی خود از ادراک تأثیر می‌پذیرد. پین و ایساک (۲۰۰۸)، به نقل از نوربخش و رضوانی اصل، (۱۳۸۴) ۱ بیان می‌کنند هر نوع حرکتی که فرد انجام می‌دهد به نوعی خود را درگیر فرآیند ادراکی - حرکتی می‌بیند. فرآیند تواناییهای ادراکی - حرکتی حسی است و بیشتر با همکاری حرکات ارادی رشد و توسعه می‌یابند (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

کودکان از آغاز تا بلوغ از مراحل مختلف رشد می‌گذرند در خلال شیرخوارگی و کودکی، اول مرحله حسی حرکتی پشت سر گذاشته می‌شود. در این مرحله به مدد حس و جنبش در حیطه حرکتی درباره محیط اطراف خود به تجربه می‌پردازد. کودکان با لمس کردن، چنگ زدن، رها کردن، حفظ تعادل، سینه خیز رفتن یا خزیدن و راه رفتن به تدریج به مرحله ادراکی می‌روند و هر چند حس شنوایی و عضلانی لمسی نیز در مرحله ادراکی نقش مهمی دارد. اما واسطه اصلی یادگیری در این مرحله به طور معمول ادراک دیداری است. هر دو مرحله پایه و اساس پیشرفت و ارتقا کودک به سطح شناختی است. در این مرحله توانایی درک مفاهیم و کسب مهارت‌هایی مانند نمادی کردن، انتزاع، بیان کلامی، خواندن و... در کودک پدید می‌آید که همگی به تکالیف درسی مربوط می‌شود. از این رو برخورداری کودکان از زمینه غنی و استوار از تجربه ادراکی - حرکتی به عنوان پایه‌ای برای یادگیری‌های آموزشی اهمیت بسزایی است. توانایی‌های حرکتی بر عملکرد موثر و کارآمد فرد در حیطه یادگیری روانی حرکتی، عاطفی و شناختی بسیار ضروری است. پژوهشگران نشان می‌دهند که بین ادراکی - حرکتی و عملکرد تحصیلی کودکان، همبستگی وجود دارد و دانش آموزانی که عملکرد بهتری از رشد ادراکی - حرکتی دارند پیشرفت تحصیلی بهتری از خود نشان می‌دهند. رشد توانایی‌های ادراکی تا حد قابل توجهی کارکرد حرکتی کودک را بهبود بخشیده یا تضعیف می‌کند.

مگیل (۱۹۹۷) درباره ارزش شناسایی توانایی‌های ادراکی - حرکتی می‌گوید که شناخت این تواناییها به مربی، معلم یا درمانگر را قادر می‌سازد تا مبانی نظری اجرای این مهارت‌ها را فراگیرد و از آنها در قالب برنامه‌های ورزشی برای تقویت، بهبود و اصلاح مهارت‌ها ادراکی - حرکتی و توسعه مهارت‌ها ورزشی استفاده کند. پرداختن به این موضوع موجب می‌شود که کودکان از رشد جسمانی مناسبی برخوردار و مهارت‌های حرکتی خود را براساس مبانی نظری و اصولی که در یادگیری این مهارت‌ها حاکم هستند، زیر نظر کارشناس تربیت بدنی آزموده توسعه و پیشرفت دهند برای انجام موفقیت آمیز حرکات و مهارت‌ها باید تفاوت فردی شاگردان در آموزش تواناییهای ادراکی - حرکتی توجه کرد.

معلوم شده که به نسبت شکست و پیروزی و نیز با توجه به مراحل رشد اجرای برنامه‌های توسعه مهارت‌های حرکتی موجب رشد و تکامل خودپنداره و تصویر بدنی در کودک می‌شود. همین که کودک در انجام فعالیت موفق شود به تلاش بیشتر برای پرداختن دیگر تکالیف برانگیخته خواهد شد. و در نتیجه در کودک حس اعتماد بنفس پدید می‌آید و می‌کوشد تا کارهای دشوارتر را انجام رساند و به این وسیله به سطح یادگیری شناختی می‌رسد (احمدی و همکاران؛ ۱۳۸۹، سلمان و همکاران؛ ۱۳۹۰، کردی؛ ۱۳۷۹، قاسمی کهریزسنگی و همکاران؛ ۱۳۹۰، نوربخش و رضوانی اصل؛ ۱۳۸۶، گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۰ اصطلاح ادراکی - حرکتی

خط تیره بین اصطلاح ادراکی - حرکتی به دو دلیل است. نخست، نشان دهنده وابستگی فعالیت حرکتی به اصلاحات ادراکی. دوم، این خط تیره نشان دهنده که رشد توانایی‌های ادراکی فرد تا حدی به فعالیت حرکتی او وابسته است. حرکت به عنوان یک واسطه مهم در یادگیری استفاده می‌شود. کیفیت کارکرد حرکتی به درستی ادراک یک فرد و قابلیت وی برای تفسیر این ادراکات به صورت مجموعه‌ای از واکنش‌های حرکتی هماهنگ وابسته است (پاین و ایساکس، ۱۳۹۸).

ادراک به معنی دانستن یا تفسیر اطلاعات است. ادراک فرآیند سازماندهی اطلاعات ورودی با اطلاعات ذخیره شده است، که منجر به تولید یک الگوی پاسخ اصلاح شده می‌گردد. چرخه ادراکی - حرکتی را می‌توان به صورت فرآیند کسب مهارت و قابلیت عملکردی افزایش یافته با استفاده از ورودی حسی، یکپارچه سازی حسی، تفسیر حرکتی، فعال سازی حرکت و بازخورد توصیف نمود. این عناصر به صورت زیر توصیف شده اند:

۱- درونداد حسی: دریافت شکل‌های مختلف تحریک به وسیله گیرنده‌های حسی خاص (بینایی، شنیداری، بساواپی، و گیرنده‌های جنبشی) و انتقال این تحریک به ناحیه مربوطه در مغز به شکل الگوی انرژی عصبی.

۲- یکپارچگی حسی: سازماندهی محرک‌های حسی ورودی و ارتباط آن با اطلاعات قبلی یا ذخیره شده (حافظه).

۳- تفسیر حرکتی: اتخاذ تصمیمات حرکتی داخلی (سازماندهی و تنظیمات مجدد) براساس ترکیبات اطلاعات حافظه بلندمدت (قبلی) و حافظه حسی (کنونی).

۴- فعالسازی حرکت: انجام حرکت (عمل قابل مشاهده).

۵- بازخورد: ارزیابی حرکت به وسیله ابعاد حسی مختلف (بینایی، شنیداری، بساواپی، و جنبشی) که اطلاعات را به ورودی فرآیند وارد می‌کند، و در نتیجه چرخه را مجدداً آغاز می‌نماید (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۱ مؤلفه‌های ادراکی - حرکتی

برنامه‌های آمادگی و اصلاحی ب توسعه مؤلفه‌های ادراکی حرکتی از قبیل آگاهی فضایی، آگاهی بدن، آگاهی زمانی و آگاهی جهت‌ی تأکید دارند. معمولاً فعالیت‌های حرکتی برای توسعه این گونه توانایی‌ها طراحی می‌شوند، اما هدف اصلی فعالیت‌های بدنی و تمرین، فراگیری مهارت و افزایش قابلیت‌های آمادگی جسمانی است و بهبود ادراکی - حرکتی در مرتبه بعدی قرار می‌گیرد. توسعه و اصلاح دنیای فضایی و دنیای زمانی دو قسمت عمده برنامه تمرین ادراکی - حرکتی هستند (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۱-۱ آگاهی بدنی

آگاهی بدنی به ایجاد ظرفیت کودک برای تشخیص صحیح بخش‌های بدن خود اطلاق می‌گردد. قابلیت تمییز دادن بخش‌های بدن و کسب شناخت نسبت به ماهیت بدن در این سه حوزه قرار می‌گیرد؛ اول، آگاهی و شناخت بخش‌های بدن که به توانایی تعیین موقعیت صحیح اندام‌ها و بخش‌های بدن خود و دیگران اشاره دارد. دوم، آگاهی و شناخت اعمالی که بخش‌های بدن انجام می‌دهند. سوم، آگاهی و شناخت از چگونگی تولید یک حرکت کارآمد به وسیله بخش‌های مختلف بدن که به قابلیت شناسایی بخش‌هایی بدن که برای انجام یک تکلیف حرکتی اشاره دارد (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۱-۲ آگاهی فضایی

یک مؤلفه اصلی در رشد ادراکی - حرکتی است که می‌توان آن را به دو زیر مجموعه تقسیم نمود: (۱) آگاهی از میزان فضایی که بدن اشغال می‌کند و (۲) قابلیت تصویر نمودن (تصور و تجسم) بدن به طور موثر در فضای بیرونی. چنین شناختی از طریق فعالیت‌های حرکتی گوناگون حاصل می‌شود. با تمرین و تجربه کودک از دنیا خود محور خود که در آن همه چیز در فضای خارجی نسبت به خود ارزیابی می‌کند (موضع یابی فاعلی، ذهنی و درونی) به سمت برقراری یک چارچوب عینی از مرجع (موضع یابی مفعولی، بیرونی و واقعی) حرکت می‌کند (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۱-۳ آگاهی جهتی

حیطه‌ای که برای بسیاری از معلمان مدرسه از اهمیت بالایی برخوردار است. کودکان از طریق آگاهی از جهات قادر به دادن ابعاد اشیا در فضای بیرونی هستند. مفاهیم چپ و راست، بالا و پایین، بیرون و درون و جلو و عقب از طریق فعالیت‌های حرکتی که بر جهات تأکید دارند توسعه می‌یابد (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۱-۴ آگاهی زمانی

فراگیری یک ساختار زمانی مطلوب در کودکان را مد نظر قرار می‌دهد. درست زمانی که دنیای فضایی کودک در حال رشد و توسعه است آگاهی زمانی فراخوانی و اصلاح می‌شود. آگاهی زمانی به طور پیچیده‌ای به تعامل‌های هماهنگ دستگاه‌های مختلف عضلانی و واسطه‌های حسی وابسته است. هماهنگی چشم - دست و هماهنگی دست - پا روابط درونی این فرآیندها را نمایان می‌کند. به فردی که در این مؤلفه‌ها و هماهنگی‌ها به خوبی رشد نکرده باشد، اغلب ناشی گفته می‌شود. هر عملی که انجام می‌دهیم دارای عنصر زمانی است. رشد هماهنگ این مؤلفه‌ها اهمیت دارد. چگونگی و حداکثر رشد و بهبود هر مؤلفه به رشد و توسعه مؤلفه دیگر وابسته است (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۲ تمرین ادراکی - حرکتی

شریل ۱ (۲۰۰۴) تمرین ادراکی - حرکتی را به صورت «آموزش و یا روش درمانی منظم فرآیندهای یکپارچه احساس، ادراک و حرکت برای افزایش عوامل تعیین کننده اصلی پناستیل مهارت حرکتی» تعریف می‌نماید. بسیاری از این عوامل تعیین کننده شامل کارکردهای شناختی مانند حافظه، توجه و آگاهی هستند.

برنامه‌های آمادگی را می‌توان به صورت برنامه‌های رشد (توسعه) مفهوم و برنامه‌های تقویت مفهوم طبقه بندی نمود. برنامه رشد مفهوم تغلب برای کودکان طراحی شده اند که در زمینه تجربی خود محدودیت‌هایی داشته‌اند. برنامه‌های تقویت کننده مفهوم، برنامه‌های هستند که در آنها حرکت همراه با روشهای متداول کلاس‌های درسی برای رشد آگاهی‌های شناختی پایه ایجاد می‌شوند. در این نوع برنامه‌ها حرکت به عنوان یک کمک یا وسیله برای تقویت مفاهیم شناختی ارائه شده در مقاطع پیش دبستانی یا سال اول دبستان مورد استفاده قرار می‌گیرد. برنامه‌های آموزشی درمانی، سومین و رایج ترین برنامه ادراکی - حرکتی است. این برنامه‌ها به عنوان ابزای در جهت درمان مشکلات ادراکی و افزایش پیشرفت تحصیلی تدوین شده‌اند. هدف اصلی این برنامه‌ها ارتقای پیشرفت تحصیلی است (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

۲-۳-۱۳ ارزیابی رشد ادراکی - حرکتی

معیارهای گوناگونی برای ارزیابی رشد ادراکی - حرکتی تهیه شده‌اند. به طور کلی این آزمایش‌ها به عنوان معیارهایی برای کودکان کند آموز، معلولین عصبی یا کسانی که نشانه‌هایی مانند کمبود توجه/ بیش‌فعالی دارند تهیه شده‌اند. این آزمایش‌ها سطوحی از موفقیت را کسب کردند. معلم و مربی تربیت بدنی غالباً نخستین افرادی هستند که نشانه‌های ذهنی مشکلات احتمالی ادراکی - حرکتی کودکان پیش دبستانی و یا دبستانی را شناسایی می‌کنند. اعتبار این مشاهدات ذهنی را نباید نادیده گرفت. در مقابل مشاهدات روزانه دقیق رفتار کودک می‌تواند در شناسایی عقب ماندگی‌های بالقوه در رشد با ارزش و قابل اطمینان باشد. کودکی که علائم مشکلات احتمالی رشد را نشان می‌دهد، باید برای آزمایش به روانکاو یا روانشناس مدرسه معرفی شود و نتایج آزمایش را به اطلاع والدین و معلمان کودک که با او در تعامل هستند برساند (گالاهو و اوزمون، ۱۴۰۱).

نتیجه گیری:

کودکی که به دنیا می‌آید عالی‌ترین و کامل‌ترین امکانات رشد را داراست و در صورت وجود شرایط لازم و کافی برای رشد، به بهترین کمالات خود دست خواهد یافت؛ اما زندگی خانوادگی، محیط بهداشتی، آموزشی، اجتماعی و فرهنگی بسیاری از افراد چنان است که دستیابی به چنین مقصودی را دشوار می‌سازد. بنابراین با توجه به موارد بیان شده و میزان شیوع و اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در کودکان و همچنین میزان آسیب آن در سال‌های اخیر و نتایج مثبت تأثیرات فیلپال تراپی بر مشکلات رفتاری کودکان و بهبود تعاملی والد کودک در تحقیقات قبلی و کاربرد احتمالی آن در زمینه‌های مذکور در خانواده‌ها و مراکز مشاوره کودکان و کلینیک‌های روانشناسی کودک و مهدکودک‌ها و مدارس ابتدایی لزوم بررسی این موضوع ضروری به نظر می‌رسد.

الف) آسیب‌های جسمانی

آسیب بینایی، آسیب ستون فقرات و استخوان بندی و ابتلا به آرتروز، پیا مد های منفی بر دستگاه گردش خون و گوارش، همچنین هیجان‌های دروغین، سلامت روانی کودک را به خطر می‌اندازد، آسیبهای پوستی با اشعه‌های رایانه، از دیگر عوارض این بازی هاست.

ب) آسیب‌های روانی - تربیتی

- ۱- تقویت حس پرخاشگری: مهم ترین ویژگی بازی های رایانه ای، حالت جنگی بیش تر آن هاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی، با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد. استمرار بازی هایی، نوجوان را پرخاشگر و ستیزه جو می سازد و تلاش می کند خواست هایش را با زور و تهاجم به دست آورد.
- ۲- انزوا طلبی: نوجوانانی که همیشه با بازی های رایانه ای درگیرند، به انزوا و درون گرایی متمایل شده و در برقراری ارتباط اجتماعی پویا با دیگران ناتوان خواهند بود.
- ۳- تنبل شدن ذهن: در این بازی ها، به دلیل این که بیش تر، کودک و نوجوان با ساخته ها و برنامه های دیگران رو به روست و کم تر قدرت دخالت و تصرف در آن ها را می یابد، حالت انفعال گرفته و اعتماد به نفس او در برابر ساخته ها و پیشرفت دیگران متزلزل می شود.
- ۴- پیامد منفی در روابط خانوادگی: در دوره کنونی که زندگی ها به سوی ماشینی شدن پیش می رود، خودبه خود، روابط عاطفی رنگ باخته و در کنار هم بودن خانواده کم تر شده است.
- ۵- افت اخلاقی: اشاعه فرهنگ برهنگی و رقص و موسیقی غربی و... از آفت های دیگر بازی های رایانه ای است.
- ۶- افت تحصیلی: به دلیل جاذبه مسحور کننده این بازی ها، نوجوانان وقت بسیاری را صرف آن می کنند و در واقع با مصرف انرژی عصبی و روانی خویش و با چشمان و ذهنی خسته به بستر می روند و گاه، صبح زودتر از وقت معمولی بیدار می شوند تا پیش از مدرسه نیز اندکی بازی کنند. بی تردید این علاقه سبب افت تحصیلی خواهد شد.
- ۷- زمینه ساز از خود بیگانگی: دنیای مجازی ولی نزدیک به واقعیتی که در بازی های رایانه ای به تصویر کشیده می شود، آن قدر مسحور کننده و جذاب است که مخاطب کودک و نوجوان در معرض تأثیر تمام باورهایی قرار می گیرد که از سوی طراحان این بازی ها به او القا می شود. برای نوجوانی که در حال بازی است فرقی نمی کند که دشمن کیست، دشمن همان است که بازی می گوید.

منابع:

۱. احمدوند، محمدعلی. (۱۳۸۱). روانشناسی بازی. تهران: دانشگاه پیام نور.
۲. بیجاری، ملیحه. (۱۳۹۲). تاثیر بازی رایانه ای آموزش ریاضی بر خود راهبری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم شهر بیرجند. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی رشته برنامه ریزی درسی. دانشگاه بیرجند، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۳. پورمحسنی، فرشته؛ وفائی، مریم؛ آزاد فلاح، پرویز؛ (۱۳۸۳). تاثیر بازی های رایانه ای بر توانایی چرخش ذهنی. مجله تازه های علوم شناختی، ج ۶ (ش ۳، ۴)، ۷۵-۸۴.
۴. توران غلامی، مرضیه. (۱۳۹۰). تاثیر بازی های رایانه ای بر خلاقیت و رابطه آن با سازگاری روانی دانش آموزان. فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی، ۷ (۱)، ۵۵-۶۸.
۵. جعفری راینی، رضا. (۱۳۸۶). بازی های رایانه ای و تاثیرات آن. ماهنامه آموزشی- تربیتی پیوند. (۳۲۸). ۳۴-۲۸.
۶. جوادی، محمد جعفر؛ امامی پور، سوزان؛ و رضایی کاشی، زهرا. (۱۳۸۸). رابطه بازی های رایانه ای با پرخاشگری و روابط والد- فرزند در دانش آموزان.
۷. حسینی، سید داود. (۴). بازی های رایانه ای؛ نگاهی به ویژگی ها، باید و نباید ها. ره آورد نور، ج. ۳۶، ۲۸-۳۶.
۸. حمیدی، مهرزاد. (۱۳۸۲). بازی های پرورشی. تهران: دفتر برنامه ریزی و تالیف کتب درسی.
۹. خدایپرستی، بهزاد. (۴). روایت در بازی های رایانه ای. فصلنامه هنر، (۸۱)، ۲۷۰-۲۹۲.
۱۰. دوران، بهناز. (۴). بازی های رایانه ای آموزشی. دانشنامه ایرانی برنامه درسی.
۱۱. دلیری، مسعود؛ محمد زاده، حسن؛ و دلیری، محمود. (۱۳۸۸). تاثیر بازی های رایانه ای بر بهره هوشی، زمان واکنش و زمان حرکت نوجوانان. نشریه رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی. (۲)، ۱۴۵-۱۳۵.
۱۲. رضائیان، اکرم؛ محمدی، عیسی؛ آزاد فلاح، پرویز؛ و شریعتی نژاد، کیوان. (۱۳۹۱). ارزیابی اثر بخشی بازی های رایانه ای بر میزان توجه مبتلایان عقب مانده ذهنی. مجله اصول بهداشت روانی. (۲)، ۹۸-۱۰۹.
۱۳. شاوردی، تهمینه؛ و شاوردی، شهرزاد. (۱۳۸۸). بررسی نظرات کودکان و نوجوانان و مادران نسبت به اثرات اجتماعی بازی های رایانه ای. فصلنامه تحقیقات فرهنگی. (۷)، ۷۶-۴۷.
۱۴. شریعت، سید وحید. (۱۳۸۸). رده بندی سنی بازی های رایانه ای از دیدگاه روان شناختی: مطالعه ای به روش دلفی. تازه های علوم شناختی. (۱۱)، ۱۱۸-۸.
۱۵. علی پور، احمد؛ آگاه، مژگان؛ هریس، ندا؛ گلچین، علیرضا؛ و پرشکوهی، باغبان. (۱۳۹۱). بازیهای رایانه ای، فرصت یا تهدید؟ تهران: ارجمند.
۱۶. گانتر، بری. (۱۳۸۸). اثر بازی های رایانه ای و ویدئویی بر کودکان. ترجمه سید حسن پورعابدی نائینی. تهران: جوانه رشد.
۱۷. منطقی، مرتضی. (۱۳۸۷). راهنمای والدین در استفاده ی فرزندان در استفاده از فناوری های ارتباطی جدید. تهران: عابد.
۱۸. مهرابی فر، فاطمه؛ مرتضوی، حمید؛ و لسانی، مهدی. (۱۳۹۱). بررسی انواع و مدت زمان استفاده از بازی های رایانه ای و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مدارس کرمان. پژوهش در برنامه ریزی درسی، (۷)، ۱۳۵-۱۲۵.