

تأثیرات منفی

بازیهای رایانه ای بر رفتار

- 1 تقویت حس پرخاشگری: مهم ترین مشخصه بازی های رایانه ای، حالت جنگی اکثر آنهاست و این که فرد، برای رسیدن به مرحله بعدی بازی، باید با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد. استمرار چنین بازی هایی کودک را پرخاشگر و ستیزه جو بار می آورد و او سعی می کند با زور و تهاجم به خواسته هایش برسد.
- 2 انزوا طلبی: کودکانی که به طور دائم به این بازی ها مشغول اند، درونگرا می شوند، در جامعه منزوی اند و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان.
- 3 تنبل شدن ذهن: در این بازی ها، به دلیل این که کودک و نوجوان اغلب با ساخته ها و برنامه های دیگران به بازی می پردازد و کم تر امکان دخل و تصرف در آنها را دارد، حالت انفعال در او پدید می آید و اعتماد به نفس وی در برابر ساخته ها و پیشرفت دیگران متزلزل می شود.
- 4 افت تحصیلی: کودکان و نوجوانان در واقع انرژی عصبی و روانی خویش را به مصرف این بازی می رسانند و با چشمان و ذهنی خسته از بازی دست می کشند.
- 5 فراهم کردن زیربنای القاهای سیاسی: فرهنگی (از خود بیگانگی): فرد دچار از خود بیگانگی می شود، به رنگ آنان در می آید و مانند آنان می اندیشد. برای کودکی که در حال بازی است، فرق نمی کند که دشمن چه کسی باشد؛ دشمن همان است که بازی می گوید.

تأثیرات مثبت

1 کمک به کودکان و نوجوانان دارای بیماری های مزمن

پژوهشگران دانشگاه یوتا سال گذشته تحقیقی را منتشر ساختند که نشان می داد انجام منظم بازی های رایانه ای توسط بچه های دارای بیماری و اختلالاتی نظیر اوتیسم، افسردگی و پارکینسون سبب افزایش استقامت و روحیه مقاومت آن ها در برابر مشکلات ناشی از بیماری می شود. دانشمندان بر این باورند که این گونه بازی بر روی سازوکارهای عصبی خاصی تأثیر گذاشته و موجب ایجاد هیجانات مثبت می شود. به این ترتیب کودک یا نوجوان درگیر بیماری مزمن بهتر می تواند با پیامدهای ناشی از بیماری خود مبارزه کند





2 افزایش توانایی‌های حرکتی کودکان پیش‌دبستانی

با اینکه قرار دادن یک کودک کم سن و سال در برابر تلویزیون برای انجام بازی رایانه‌ای کار درستی تلقی نمی‌شود، اما این همه ماجرا نیست. زیرا پژوهش دانشمندان دانشگاه دیکن در ملبورن استرالیا نشان می‌دهد انجام بازی‌های تعاملی رایانه‌ای به تقویت مهارت‌های حرکتی کنترل اشیاء در کودکان می‌انجامد.

3 کاهش استرس و افسردگی

دامنه فواید بازی‌های رایانه‌ای تنها به کودکان و نوجوانان محدود نمی‌شود. پژوهشی که در سال 2009 منتشر شد نشان می‌دهد انجام بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند به افرادی که از مشکلاتی نظیر استرس یا افسردگی رنج می‌برند کمک کند تا بتوانند تا حدی بر این مشکلات غلبه کنند. این پژوهش نشان داد برخی افراد با تیپ شخصیتی A (که معمولاً بسیار فعال هستند) با انجام این بازی‌ها می‌توانند فرصتی برای آرامش بیابند و به این ترتیب از میزان استرس آن‌ها کاسته شود.



4 کاهش شدت درد

بازی‌های رایانه‌ای نه تنها می‌توانند موجب کاهش اثرات منفی مشکلات ذهنی شوند، بلکه حتی می‌توانند دردهای جسمی را هم کاهش دهند. دانشمندان دانشگاه واشینگتن نوعی بازی طراحی کرده اند که به بیمارانی که از درد شدیدی رنج می‌دهند امکان می‌دهد از درد خود بکاهند. این بازی که «دنیای برفی» نام دارد نوعی بازی واقعیت مجازی است که در آن به فرد خود را در یک سرزمین پوشیده از برف می‌بیند و می‌تواند گلوله‌های برفی را به سمت پنگوئن‌ها و آدم برفی‌هایی که می‌بیند پرتاب کند. به این ترتیب حواس بیمار از درد به بازی معطوف می‌شود. بررسی‌ها نشان داد بیمارانی که از این بازی استفاده کرده اند نیازمند داروی مسکن کمتری بوده اند.

5 تقویت توان بینایی

پدر و مادرها معمولاً به فرزندان خود می‌گویند نشستن در برابر تلویزیون منجر به کاهش قدرت بینایی می‌شود. دانشمندان دانشگاه مک‌مستر کانادا اما به نتیجه‌ای شگفت‌انگیز دست یافتند. افرادی که دچار بیماری آب‌مروارید هستند می‌توانند با انجام بازی‌هایی که در آن کاربر باید به هدف‌هایی مشخص شلیک کند، قدرت بینایی خود را تقویت کنند. این دست از بازی‌ها سرعت بسیار بالایی دارد و نیازمند تمرکز زیاد هستند و به این ترتیب فرد باید خود را برای دیدن سریع موارد مختلف و تصمیم‌گیری آنی عادت دهد. این بازی‌ها همچنین موجب تولید هورمون‌های دوپامین و نیز آدرنالین شده که به صورت بالقوه می‌تواند به افزایش توانایی انعطاف‌پذیری مغز کمک کند.

6 تقویت توانایی تصمیم‌گیری

بیشتر بازی‌های رایانه‌ای نیازمند تصمیم‌گیری و واکنش سریع کاربر هستند. دانشمندان عصب‌شناس دانشگاه روچستر نیویورک به این نتیجه رسیدند که انجام بازی‌های رایانه‌ای سبب تمرین مغز برای تصمیم‌گیری سریع می‌شود. بازی‌هایی نظیر شبیه‌سازی موقعیت‌هایی که باید در آن به سرعت تصمیم گرفت کاربر را عادت می‌دهد تا به سرعت اطلاعات محیطی را بررسی و بلافاصله به آنها واکنش دهد.

7 افزایش شادی در میان سالمندان

پژوهشگران در دانشگاه کارولینای شمالی به بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و سلامت روانی (شادی) افراد سالمند پرداختند. این مطالعه به این نتیجه رسید افراد سالمندی که گهگاه بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دادند شادتر از سایر هم‌سن و سالان خود بوده‌اند و هیجانات مثبت‌تری از خود بروز می‌دادند. بازی‌های رایانه‌ای علاوه بر زیان، فوایدی نیز به دنبال دارند.