

به نام خدا

## بازی گونه سازی روشی برای آموزش پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

نویسنده: فاطمه ویزشفر

استادیار گروه پرستاری، مرکز تحقیقات روان جامعه نگر، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

### نوجوانی و مخاطرات سلامت

نوجوانی معمولاً سنین بین ۱۲-۲۱ تا سالگی را شامل می‌شود که یکی از سخت‌ترین و پرتنش‌ترین دوره‌های زندگی برای فرد، والدین، معلمان و مربیان است. در این دوره خطرات جسمانی، روحی و روانی آنها را تهدید میکند که دامنه این خطرات از اعتیاد و بیماری‌های مقاربتی تا اختلالات اضطرابی و افسردگی‌های شدید گسترده است. از رایج‌ترین این خطرات اعتیاد به مواد، اعتیاد به اینترنت و دنیای مجازی است.

در دهه اخیر جهان با آمار تکان‌دهنده‌ای از شیوع انواع اعتیاد در سطح جامعه و خصوصاً در میان جوانان و نوجوانان مواجه بوده است. در این راستا انجمن ملی الکل و وابستگی، اعتیاد را به عنوان بیماری ابتدایی، مزمن و تدریجی توصیف کرده است. این سازمان عوامل ژنتیکی، روانی-اجتماعی و محیطی را باعث بروز و توسعه اعتیاد می‌داند. امروزه مفهوم اعتیاد عمدتاً برای توصیف استفاده بیش از حد از سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده می‌شود اما اعتیاد صرفاً محدود به استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی نمی‌شود بلکه سایر رفتارهای اعتیادی دیگر مانند اعتیاد به اینترنت نیز وجود دارد که به اعتقاد برخی روانپزشکان نوعی وابستگی در رفتار ایجاد می‌کند و شایسته توجه است.

در حال حاضر جمعیت عظیمی در دنیا از اینترنت استفاده می‌نمایند، با وجود مزایای بی‌شمار این فن‌آوری و تحولات و تسهیلات مثبتی که در زمینه ارتباطات بوجود آورده است، متأسفانه عوارض مخرب و خطرناکی را به استفاده از اینترنت نسبت داده‌اند که از جمله مخرب‌ترین عارضه آن می‌توان به اعتیاد اینترنتی اشاره نمود.

شیراز، بیمارستان نمازی، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، ساختمان شماره ۳، مرکز تحقیقات مراقبت‌های روان جامعه نگر

تلفن تماس: ۰۷۱-۳۶۴۷۴۲۵۴-۲۲۱ داخلی

اعتیاد به اینترنت به عنوان ناتوانی در غلبه بر تمایل خود به آنلاین بودن، ناتوان بودن در گذراندن وقت خود به صورت افلاین، اضطراب و پرخاشگری، ضعف و ناتوانی در روابط خانوادگی، دوستان و مدرسه به دلیل استفاده بیش از حد و خارج از کنترل اینترنت، تعریف شده است. داشتن اتاق رایانه شخصی، شرکت در چت روم، بررسی مداوم پست‌های الکترونیکی، انجام بازی‌های آنلاین و گشت و گذار در محتوای پورنوگرافی از رفتارهای معمول اعتیاد به اینترنت می‌باشد.

در فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های مرتبط با بحث مبارزه با اعتیاد، آموزش پیشگیری، افزایش دانش افراد در زمینه عوارض، خطرات اعتیاد و تغییر نگرش افراد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. پیشگیری مجموعه اقداماتی است که از سوی متخصصان علوم اجتماعی و انسانی صورت می‌گیرد تا بر اساس آن شرایط روانشناختی، اجتماعی که علت اختلالات جسمی یا بیماری‌های روانی یا منشا مشکلات اجتماعی و اقتصادی هستند، کاهش یافته و تعدیل شوند.

استفاده از برنامه‌چندرسانه‌ای در آموزش، بیان و تعامل رسانه تدریس، بهینه‌سازی کلی مطالب آموزشی، روش‌های تدریس و روند تدریس را ارتقا می‌بخشد و کیفیت آموزش ما را بهبود می‌بخشد. از این طریق یادگیرندگان در یادگیری به موفقیت بیشتری می‌رسند و این کسب موفقیت علاقه و انگیزش آنها را نسبت به مطالب جدید افزایش می‌دهد. در بین روش‌های رسانه‌ای و مجازی، روش چندرسانه‌ای تعاملی اثربخشی بیشتری در یادگیری دارد و با استفاده از کانال‌های مختلف دیداری و شنیداری موجب افزایش انگیزه یادگیری و ماندگاری آن می‌شود که با توجه به خصوصیات نوجوانان می‌تواند روش مناسب و جذاب برای آموزش اصول بهداشتی به آنها باشد.

آموزش به روش چندرسانه‌ای تعاملی با ارائه نمونه‌ها و تصاویر کافی، امکان افزایش مشارکت فراگیران در فرایند یادگیری و امکان تکرار و تمرین با توجه به تفاوت‌های فردی تا رسیدن به تسلط کامل را فراهم می‌کند.

یکی از روش‌های جذاب و نوین در آموزش به نوجوانان و فراگیری دنیای چند رسانه‌ای الکترونیک روش بازی گونه سازی یا گیمیفیکیشن میباشد. بازی گونه سازی یعنی انجام کارها با بازی، اما کارهایی که جنبه بازی ندارند. با استفاده از این دانش میتوان جذابیت بازیها را در کارهای دیگر، اعم از فعالیت‌های خسته‌کننده تا کلاس‌های آموزشی وارد کرد.

### نوجوانی و رفتارهای پر خطر

در پروسه بررسی تئوری‌های پذیرفته در مورد تکامل یک نوجوان، محققان بسیاری عقاید عمومی را به چالش کشیده‌اند. برای مثال یک عقیده عمومی این است که رفتارهای نوجوان با طغیان هورمون‌ها تعیین شده است و همچنین نوجوانی مرحله‌ای است که سرکشی و رفتارهای مخاطره‌آمیز طبیعی است. درحالی که این عقیده عمومی گمراه‌کننده است و ممکن است اثر زیان‌بخشی در نگرش داشته باشد

### آموزش مبتنی بر رسانه

رسانه آموزشی به وسایل و ابزارهایی گفته می‌شود که کار انتقال پیام آموزشی را از فرستنده به گیرنده انجام می‌دهد.

### تعاریف چندرسانه‌ای

چندرسانه‌ای‌ها دارای تعاریف متعددی می‌باشند. مثلاً مولتی‌مدیا در لغت به معنای چندرسانه‌ای است. یعنی ارتباط و انتقال موضوع‌ها و مفاهیم با استفاده از رسانه‌های متفاوتی همچون گفتار، موسیقی، متن، انیمیشن، محیط‌های تعاملی و رابط با کاربر و ... میسر می‌گردد. در واقع هر ترکیبی از متن، گرافیک، صدا، انیمیشن و تصاویر ویدئویی که از طریق کامپیوتر یا سایر تجهیزات الکترونیکی در اختیار کاربر قرار می‌گیرد، چندرسانه‌ای نامیده می‌شود.

## سطوح کاربردی پیشگیری از اعتیاد

**پیشگیری نوع اول:** در این سطح پیشگیری افرادی که مشکل ندارند؛ توانایی‌هایی برای جلوگیری از

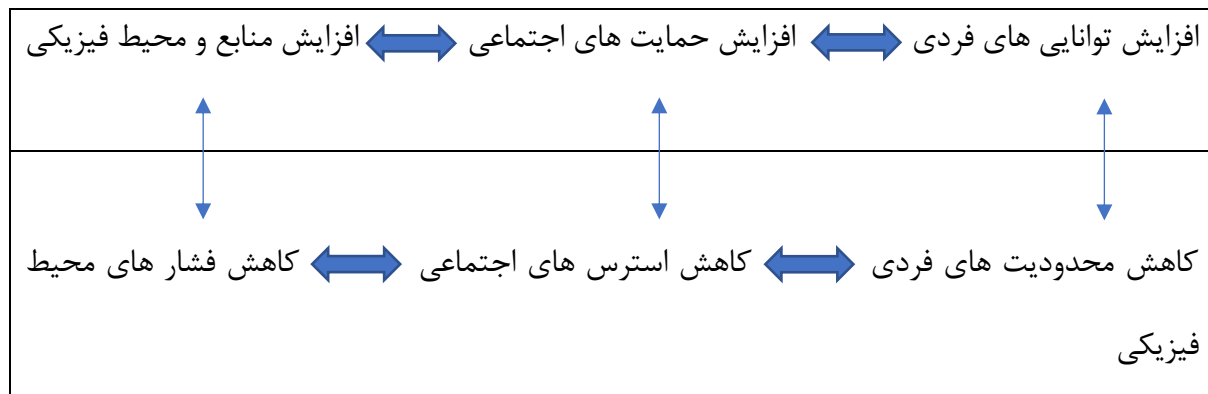
وقوع آسیب پیدا می‌کنند. در این سطح از بروز آسیب و رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌شود.

**پیشگیری نوع دوم:** در پیشگیری ثانویه، افراد بیمار شناسایی شده و تحت درمان قرار می‌گیرند

**پیشگیری نوع سوم:** این کار برای بازتوانی افراد و کاهش ناتوانی‌های بعدی انجام می‌گیرد و ناتوانی‌هایی

که شاید باعث اعتیاد شده‌اند، به وسیله آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های سازگاری تصحیح می‌گردند.

بلاوم در یک نمودار به الگوی چند بعدی برای پیشگیری از اعتیاد اشاره می‌کند



## بازی گونه سازی در علوم پزشکی و بهداشت

امروزه تغییر شیوه رویارویی با مسائل مربوط به حوزه سلامت، بهداشت و رفاه نسبت به گذشته امری بدیهی است. در دنیایی به توسعه یافتگی آستانه دهه سوم قرن بیست و یکم، بسیاری از مسائل و چالش‌های مرتبط با بهداشت و سلامت را می‌توان به صورتی همگن با بهبود شیوه زندگی در جامعه مورد بررسی قرار داد و راهبرد‌هایی در راستای توانمندسازی اکثریت مردم، در جهت اتخاذ شیوه زندگی سالم‌تر، توسعه داد.

چالش اصلی در سیاست های سلامت معاصر، در کشف و توسعه راهکارهایی در راستای کاهش تقاضای معطوف به خدمات بهداشتی است که البته مستقیماً متأثر از سبک زندگی ناسالم است. در همین راستا دولت ها تمایل دارند سیاست هایی را اتخاذ کنند که برای مواردی همچون: آموزش و اطلاع رسانی در حوزه مسائل بهداشتی، محصولات ناسالم و پیشنهاد مشوق هایی برای ارائه خدمات بهداشتی سودمند، طراحی شده اند. یکی از مهم ترین چالش ها در توانمند سازی شهروندان برای تغییر و بهبود شیوه زندگی، عدم آگاهی و درک چگونگی مدیریت سلامت شخصی است؛ هر چند ابزار هایی مانند تلفن های هوشمند و ...، به سیاقی روزافزون و همه گیر، برای ردیابی و مدیریت شاخص های کلیدی عملکرد های مرتبط با شیوه زندگی ارائه می‌شوند اما این فناوری ها آنچنان که باید و شاید مورد بهره برداری قرار نگرفته اند. بازی گونه سازی با بکارگیری راهبرد های تحول در سبک زندگی قادر است کنترل و درک بیشتری از عوامل موثر بر عناصر کلیدی زندگی شخصی را در افراد بازآفرینی کرده و در نتیجه بار بالقوه ناشی از شیوه های زندگی ناسالم را در جامعه کاهش دهد.

### مکانیزم ها و عناصر بازی در بازی گونه سازی

۱. امتیاز و پاداش: تمایل هر فرد به کسب امتیاز و به تبع آن دریافت پاداش از ویژگی های ذاتی کاربر بوده، بکارگیری آن در یک سامانه بازی گونه بر رفتار کاربر در ابعاد مختلف اثرگذار و البته در دستیابی کاربر به موفقیت و تایید تلاش وی نیز سازگار است.
۲. مراحل: مراحل به عنوان یک جریان منطقی در اغلب بازی ها و یکی از عوامل انگیزاننده در کاربران شناخته می‌شود. برای نشان دادن میزان پیشرفت کاربر در هر مرحله از "نوار پیشرفت" استفاده میشود.
۳. نشان ها: نشان ها نمادهای معمولاً گرافیکی هستند که نشان دهنده سطح دانش و مهارت کسب شده (در ازای انجام یک فعالیت) از سوی کاربر هستند هر دو آیتم "امتیاز" و "نشان" به نوعی پاداشی در ازای "دستیابی به موفقیت" بوده است.

۴. چالش‌ها: چالش‌ها در دنیای بازی گونه، ماموریت‌ها و فعالیت‌هایی هستند که به بازیکن فرصت دستیابی به مقاصد معنی‌دار را می‌دهند.

۵. به بازی گرفته شدن: عبارتست از مجموعه فعالیت‌هایی که یک کاربر تازه وارد به سامانه بازی گونه را تبدیل به کاربری فعال می‌کند.

۶. محدودیت زمانی: زمان می‌تواند حس فوریت را در کاربر ایجاد کند. ایجاد محدودیت زمانی برای انجام فعالیت، می‌تواند منجر به افزایش تمرکز کاربران بر روی فعالیت شود.

۷. بازخورد: یکی از ساده‌ترین و مهم‌ترین اجزای مکانیک بازی در طراحی سامانه بازی گونه سازی، بازخورد است. بازخورد به معنی فراهم کردن مکانیسم سنجش مقایسه‌ای امتیازات دریافتی و روند پیشرفت کاربر، جهت بررسی عملکرد وی بوده، هدف از بررسی روند پیشرفت، شناسایی و درک کاربر از آنچه که برای رسیدن به شرایط برد باید انجام دهد، خواهد بود

### نتیجه‌گیری

آموزش پیشگیری از اعتیاد به روش بازی گونه سازی برای نوجوانان روشی جذاب و موثر می‌باشد و باعث افزایش دانش و آگاهی جهت پیشگیری از اعتیاد، بهبود نگرش نسبت به اینترنت، ایجاد نگرش منفی نسبت به مواد و بهبود پیشرفت تحصیلی در نوجوانان گردیده است. مطالعات زیادی در ایران و جهان در رابطه با استفاده از بازی گونه سازی جهت آموزش رفتار بهداشتی به نوجوانان انجام شده و نتایج رضایت بخشی از تاثیر این روش بر دانش، نگرش، عملکرد و پیشرفت تحصیلی نوجوانان حاصل شده است.

امروزه به دلیل سهولت دسترسی به انواع مواد مخدر، پیشرفت تکنولوژی و دسترسی آسان به اینترنت و از طرف دیگر، پایین بودن میزان دانش در زمینه اعتیاد، عدم آشنایی با عوارض جسمی، روحی، روانی و اجتماعی انواع مواد مخدر، عدم استفاد صحیح از تکنولوژی و اینترنت، قرار گرفتن مکرر در موقعیت‌های پرتنش، فشار

شیراز، بیمارستان نمازی، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، ساختمان شماره ۳، مرکز تحقیقات مراقبت‌های روان جامعه‌نگر

تلفن تماس: ۰۷۱-۳۶۴۷۴۲۵۴-۰۷۱ داخلی ۲۲۱

تحصیلی، آشفتگی روانی، فشار دوستان و هم‌سن و سالان، احساس حقارت و طرد شدگی از طرف والدین در میان نوجوانان، باعث شده که این گروه سنی به عنوان یک گروه پرخطر و آسیب پذیر در زمینه اعتیاد به مواد مخدر و اعتیاد به اینترنت شناخته شود. در سنین نوجوانی، آموزش در زمینه پیشگیری از اعتیاد نسبت به روش های درمانی که چندان امیدوار کننده نیستند و هزینه و زمان زیادی را به خود اختصاص میدهد و معمولاً مجدداً با شکست روبه رو میشود، آموزش پیشگیری از اعتیاد به روش بازی گونه سازی می‌تواند به عنوان روشی جذاب، مفید، موثر و مقرون به صرفه در ابعاد آموزشی جهت پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان استفاده شود.

## منابع

1. Bastami AR, Dalvandi A, Khankeh HR, Bastami M, Pashaii-Sabet F. The Effect of resiliency skills training on attitude toward substance abuse in secondary school students of khorramabad. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. 2016;2(3):40-8.
2. Büyüköztürk Ş, Yılmaz S, Özbay Y, Eşici H, Tomar İH, Aliyev R, et al. The effectiveness of addiction prevention training program of turkey on improved acquisition of knowledge and emotional awareness about addiction. *The turkish journal on addictions*. 2019;6(1):115-31.
3. Uysal G, Balci S. Evaluation of a school-based program for Internet addiction of adolescents in Turkey. *Journal of addictions nursing*. 2018;29(1):43-9.
4. Mousavi V. Prevalence of internet addiction and the status of the use of virtual social networks in iranian teenagers and youths in 2018. *Journal military medicine*. 2020;22(3):281-8.
5. Lee M, Chung SJ, Lee Y, Park S, Kwon JG, Kim DJ, et al. Investigation of Correlated Internet and Smartphone Addiction in Adolescents: Copula Regression Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(16).
6. Yang L. Design and Teaching Reform of Interactive Multimedia Courseware for Mechanical Drawing. *Data Processing Techniques and Applications for Cyber-Physical Systems (DPTA 2019)*: Springer; 2020. p. 1487-93.
7. Stanhope M, Lancaster J. *Public health nursing e-book: Population-centered health care in the community*: Elsevier Health Sciences; 2019.

8. Hooshyar-Yousefi B, Mirkhezri H. An introduction to the theoretical and practical foundations of the gamification. 1st ed. Tehran: KetabeFekreno; 2020.

9. Gilbert N. Effectiveness of structured teaching programme on consequences of internet addiction and its prevention among adolescents. Journal of Applied Science And Research. 2019;7(1):105-9.