

## عنوان مقاله:

نقش بازی در سلامت روان کودکان و نوجوانان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

سیدمحمد قلمکاریان - عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور اصفهان

سمیه علینقیان - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره شغلی دانشگاه پیام نور اصفهان

## خلاصه مقاله:

بازی و فعالیت های جسمانی جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا لحظه ی مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایه ی تفکر است. کمبود بازی و فعالیت های بدنی در کودکان و نوجوانان می تواند منجر به رکود در سلامت جسمانی، روانی و ایجاد اختلالاتی هم چون اضطراب و استرس و افسردگی شود. شیوه ی گردآوری اطلاعات این مقاله به صورت کتابخانه ای است که با مطالعات متعدد از کتب مختلف و مقاله های معتبر از اینترنت، به نتایج گوناگونی دست یافتیم که در ادامه به تفصیل درباره ی آنان بحث خواهیم کرد و می خواهیم به شما نشان دهیم که بازی و تحرک بدنی تا چه اندازه در بهبود سلامت روان و کاهش افسردگی یک فرد به خصوص کودکان و نوجوانان تاثیر بسزایی دارد. در عین حال امروزه، بازیهای رایانه ای، به بخش جدایی ناپذیری از زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شده اند. تغییرات سبک زندگی، از قبیل کوچک شدن خانواده ها و نبود هم بازی، زندگی آپارتمانی و محدودیت های عرصه ی تحرک برای کودکان و لزوم اجتناب از بسیاری از فعالیت ها و جست و خیزهای کودکان، تنهایی کودکان و غیبت های طولانی والدین، چرخش بسیاری از آموزش ها و مهارت ها به سوی آموزش های الکترونیک و از راه دور، گسترش و در دسترس بودن فناوری برای همگان، در کنار عوامل وزمینه های مختلف دیگر، استفاده ی کودکان و نوجوانان از رایانه، اینترنت، کنسول های بازی، تبلت و گوشی های هوشمند را اجتناب ناپذیر کرده است. بنابراین سهم بسیار زیادی از تحقیقات روانشناسان، به تبیین تاثیرات منفی یا مثبت بازی های رایانه ای بر کودکان و نوجوانان اختصاص یافته است.

## کلمات کلیدی:

کودکان، نوجوانان، سلامت روان، بازی، فعالیت های جسمانی، بازی های ویدئویی- رایانه ای

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1246926>

