

بازی گونه سازی روشی برای آموزش پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

نوجوانی و مخاطرات سلامت

نوجوانی معمولاً سنین بین ۱۲-۲۱ تا سالگی را شامل می شود که یکی از سخت ترین و پرتنش ترین دوره های 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 بیماری های مقاربتی تا اختلالات اضطرابی و افسردگی های شدید گسترده است. از رایج ترین این خطرات اعتیاد به مواد، اعتیاد به اینترنت و دنیای مجازی است. در دهه اخیر جهان با آمار تکان دهنده ای 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 می داند. امروزه مفهوم اعتیاد عمدتاً برای توصیف استفاده بیش از حد از سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده می شود اما اعتیاد صرفاً محدود به استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی نمی شود بلکه سایر رفتارهای اعتیادی دیگر مانند اعتیاد به اینترنت نیز وجود دارد که به اعتقاد برخی روانپزشکان نوعی وابستگی در رفتار ایجاد می کند و شایسته توجه است. در حال حاضر جمعیت عظیمی در دنیا از اینترنت استفاده می نمایند، با وجود مزایای بی شمار این فن آوری و تحولات و تسهیلات مثبتی که در زمینه ارتباطات بوجود آورده است، متأسفانه عوارض مخرب و خطرناکی را به استفاده از اینترنت نسبت داده اند که از جمله مخربترین عارضه آن می توان به اعتیاد اینترنتی اشاره نمود. 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 پست های الکترونیکی، انجام بازی های آنلاین و گشت و گذار در محتوای پورنوگرافی از رفتارهای معمول اعتیاد به اینترنت می باشد. در فعالیت ها و برنامه ریزی های مرتبط با بحث مبارزه با اعتیاد، آموزش پیشگیری، افزایش دانش افراد در زمینه عوارض، خطرات اعتیاد و تغییر نگرش افراد از جایگاه ویژه ای برخوردار است. پیشگیری مجموعه اقداماتی است که از سوی متخصصان علوم اجتماعی و انسانی صورت می گیرد 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 برنامه چند رسانه ای در آموزش، بیان و تعامل رسانه تدریس، بهینه سازی کلی مطالب آموزشی، روشهای تدریس و روند تدریس را ارتقا می بخشد و کیفیت آموزش ما را بهبود می بخشد. از این طریق یادگیرندگان در یادگیری به موفقیت بیشتری می رسند و این کسب موفقیت علاقه و انگیزش آنها را نسبت به مطالب جدید افزایش میدهد. در بین روش های رسانه ای و مجازی، روش چند رسانه ای 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 چندرسانه ای تعاملی با ارائه نمونه ها و تصاویر کافی، امکان افزایش مشارکت فراگیران در فرایند یادگیری و امکان تکرار و تمرین با توجه به تفاوت های فردی تا رسیدن به تسلط کامل را فراهم می‌کند. یکی از روش های جذاب و نوین در آموزش به نوجوانان و فراگیری دنیای چند رسانه ای 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 خسته کننده تا کلاسهای آموزشی وارد کرد.

نوجوانی و رفتارهای پر خطر

در پروسه بررسی تئوری های پذیرفته در مورد تکامل یک نوجوان، محققان بسیاری عقاید عمومی را به چالش کشیده‌اند. برای مثال یک عقیده عمومی این است که رفتار های نوجوان با طغیان هورمون ها تعیین شده است و همچنین نوجوانی مرحله ای است که سرکشی و رفتار های مخاطره آمیز طبیعی است. درحالی که این عقیده عمومی گمراه کننده است و ممکن است اثر زیان بخشی 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 چندرسانه ای

چندرسانه ای ها دارای تعاریف متعددی می‌باشند. مثلا مولتی مدیا در لغت به معنای چندرسانه ای است. یعنی ارتباط و انتقال موضوع ها و مفاهیم با استفاده از رسانه های متفاوتی همچون گفتار، موسیقی، متن، انیمیشن، محیط های 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، چندرسانه ای نامیده می‌شود.

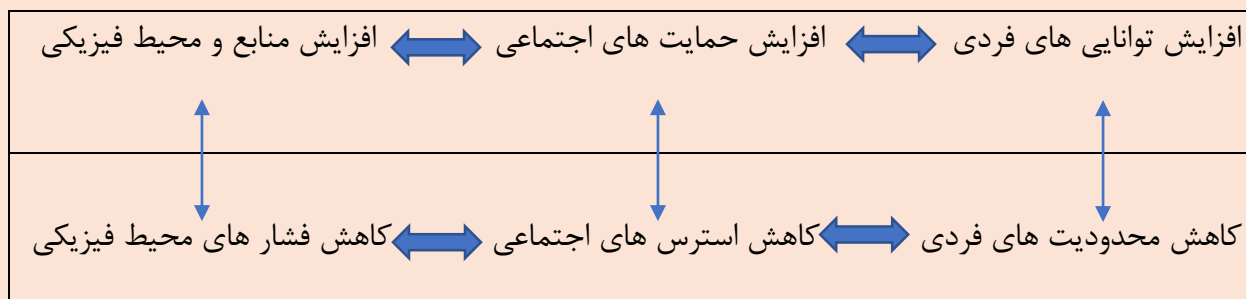
سطوح کاربردی پیشگیری از اعتیاد

پیشگیری نوع اول: در این سطح پیشگیری افرادی که مشکل ندارند؛ توانایی هایی برای جلوگیری از وقوع آسیب پیدا می‌کنند. در این سطح از بروز آسیب و رفتار های 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.

بلوم 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 سیاست‌های 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 دولت‌ها تمایل دارند سیاست‌هایی را اتخاذ کنند که برای مواردی همچون: آموزش و اطلاع‌رسانی در حوزه مسائل بهداشتی، محصولات ناسالم و پیشنهاد مشوق‌هایی برای ارائه خدمات بهداشتی سودمند، طراحی شده‌اند. یکی از مهم‌ترین چالش‌ها در توانمندسازی شهروندان برای تغییر و بهبود شیوه زندگی، عدم آگاهی و درک چگونگی مدیریت سلامت شخصی است؛ هر چند ابزارهایی مانند تلفن‌های هوشمند و ...، به سیاقی روزافزون و همه‌گیر، برای ردیابی و مدیریت شاخص‌های کلیدی عملکردهای مرتبط با شیوه زندگی ارائه می‌شوند اما این فناوری‌ها آنچنان که باید و شاید مورد بهره‌برداری قرار نگرفته‌اند. بازی‌گونه‌سازی با بکارگیری راهبرد‌های 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 شیوه‌های زندگی ناسالم را در جامعه کاهش دهد.

مکانیزم‌ها و عناصر بازی در بازی‌گونه‌سازی

- 1) 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.
- 2) مراحل:** مراحل به عنوان یک جریان منطقی در اغلب بازی ها و یکی از عوامل انگیزاننده در کاربران شناخته می شود. برای نشان دادن میزان پیشرفت کاربر در هر مرحله از "نوار پیشرفت" استفاده می شود.
- 3) نشان ها:** نشان ها نمادهای معمولا 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.
- 4) چالش ها:** چالش ها در دنیای بازی گونه، ماموریت ها و فعالیت هایی هستند که به بازیکن فرصت دستیابی به مقاصد معنی دار را می دهند.
- 5) به بازی گرفته شدن:** عبارتست از مجموعه فعالیت هایی که یک کاربر تازه وارد به سامانه بازی گونه را تبدیل به کاربری فعال می کند.
- 6) محدودیت زمانی:** زمان می تواند حس فوریت را در کاربر ایجاد کند. ایجاد محدودیت زمانی برای انجام فعالیت، می تواند منجر به افزایش تمرکز کاربران بر روی فعالیت شود.
- 7) بازخورد:** یکی از ساده ترین و مهم ترین اجزای مکانیک بازی در طراحی سامانه بازی گونه سازی، بازخورد است. بازخورد به معنی فراهم کردن مکانیسم سنجش مقایسه ای 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

نتیجه گیری

آموزش پیشگیری از اعتیاد به روش بازی گونه سازی برای نوجوانان روشی جذاب و موثر می باشد 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 موادمخدر، عدم استفاد صحیح از تکنولوژی و اینترنت، قرار گرفتن مکرر در موقعیت های پرتنش، فشار 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 معمولا مجددا با شکست روبه رو میشود، آموزش پیشگیری از اعتیاد به روش بازی گونه سازی می تواند 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.