

## رابطه میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیون با اضافه وزن و اضطراب

### دانش‌آموزان ابتدایی

آمنه دقیقی خداهشهری<sup>✉</sup>، لیلا بانسی\*

#### چکیده

امروزه تلویزیون، بخش مهمی از زندگی کودکان دنیا را به خود اختصاص داده است. هر چند تلویزیون تأثیرات مثبت زیادی دارد، گاهی نیز تأثیرات منفی عمیقی به جا می‌گذارد. هدف از این پژوهش، بررسی رابطه میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیون با میزان اضافه وزن و اضطراب دانش‌آموزان ابتدایی بوده است. این پژوهش، بر روی ۵۰ نفر از دانش‌آموزان پسر مقاطع چهارم و پنجم ابتدایی، در یکی از مدارس ابتدایی شهر تهران انجام شده است.

یافته‌ها نشان می‌دهد، بین زمان تماشای برنامه‌های تلویزیون و اضافه وزن، اضطراب و اضطراب حالت دانش‌آموزان رابطه معنادار وجود دارد. این مطالعه همبستگی مثبتی را بین مدت زمان تماشای تلویزیون با اضافه وزن و اضطراب کودکان نشان داد، بنابراین، کاهش مدت زمان تماشای تلویزیون می‌تواند به نحو فزاینده‌ای، به سلامت عمومی جامعه کمک کند.

کلید واژه‌ها: اضطراب، اضافه وزن، تماشای تلویزیون، دانش‌آموزان ابتدایی، کودک

---

✉ نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی، عضو باشگاه پژوهشگران جوان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز  
Email: yasdaqiq@gmail.com

\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شیراز

تاریخ دریافت: ۹۱/۵/۳۰ تجدید نظر: ۹۱/۱۰/۲۰ پذیرش نهایی: ۹۱/۱۱/۲۶

## مقدمه

امروزه گسترش رسانه‌های تصویری و استفاده فراگیر از آن در میان خانواده‌ها، عرصه جدیدی را برای اقشار مختلف مردم فراهم کرده است (اندرسون<sup>۱</sup> و دیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). یکی از مهم‌ترین این رسانه‌ها، تلویزیون است (هلی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). در واقع در عصر ارتباطات که دنیا به تعبیر زیبای مک‌لوهان به دهکده‌ای جهانی تبدیل شده است، رسانه‌های جمعی بخصوص تلویزیون نقش بسیار مهمی دارند. تلویزیون به عنوان عضوی قدرتمند در خانواده رسانه‌های جمعی با اینکه می‌تواند آثار مثبت بسیاری داشته باشد، دارای برخی آثار منفی نیز هست (مهاجری، ۱۳۷۶). همچنین تماشای زیاد آن می‌تواند برای مخاطبان مضر باشد (نجفیان، ۱۳۸۰). البته در بررسی نقش تلویزیون، یکی از موارد مهم، تیپ مخاطبان و تأثیرپذیری آنان از این جعبه جادویی است. که در این خصوص، پژوهشگران ضمن اذعان به آثار مثبت تلویزیون، نسبت به آثار منفی آن بر مخاطبان بخصوص کودکان و نوجوانان هشدارهای جدی داده‌اند (مهاجری، ۱۳۷۶). محیط از عمده‌ترین عوامل تأثیرگذار بر روی رشد آدمی در تمامی حیطه‌هاست. بی‌تردید کودکان نیز متأثر از محیط رشد خود خواهند بود و این تعامل در رفتار و اعمال آنان نمود پیدا خواهد کرد. پیازه<sup>۴</sup>، در پژوهش‌های خود به این باور رسید که فرایند منطبق و ادراک کودک به طور دقیق ناشی از تحریکاتی است که در اطراف او وجود دارد (اولیوریو فراری<sup>۵</sup>، ترجمه صرافان، ۱۳۸۲). امروزه، کودکان سراسر دنیا در معرض پیام‌های مستقیم و غیرمستقیم بسیاری از رسانه‌ها از جمله تلویزیون، رادیو، مطبوعات و اینترنت هستند (دیب<sup>۶</sup> و گلدن<sup>۷</sup> به نقل از امینی و همکاران، ۱۳۸۶). از میان این ابزار، تلویزیون نقش عمده‌ای دارد، کودکان در سال‌های اولیه زندگی، فعالانه در حال رشد هستند و این دوره زمانی، دوره‌ای تعیین‌کننده در رشد هوشی، عاطفی و بدنی آنهاست؛ هر گونه تأثیرات منفی در این دوره می‌تواند در زندگی کودک مادام‌العمر باشد (هلی، ۱۹۹۸). متخصصان اعصاب نیز به این مسئله اذعان دارند. نمایش مکرر برنامه‌ها با هر میزانی از تحریک در محیط کودکان، ممکن است به اجبار، رشد فکری و احساسی کودکان را

1. Anderson

2. Dill

3. Helly

4. Peaje

5. Oliverio Ferraris

6. Dibb

7. Goldon

تحت تأثیر قرار دهد. این تأثیر ممکن است از طریق ایجاد مدارهای ویژه (عادات ذهن) و یا محروم ساختن ذهن از دیگر تجارب صورت گیرد. هر چند محرک‌های ویژه، شکوفایی ذهن را افزایش می‌دهند، به دلیل تشویق محیط‌هایی که انفعال فکری و رفتار ناسازگار (مانند شتابزدگی و خشونت) را ترویج می‌کنند، فرد را از فرصت‌های مهمی که امکان مشارکت فعال در روابط اجتماعی را فراهم می‌سازد، محروم می‌کنند. بنابراین، تلاش برای درگیر کردن کودک با آموزش آکادمیک از تلویزیون، در زمانی که لازم است وی شخصاً جهان واقعی را بررسی کند، ابعاد فرعی اما مهم پرورش را به مخاطره می‌اندازد (هلی، ۱۹۹۸).

### میزان تماشای تلویزیون در کودکان و نوجوانان

طی مطالعه‌ای در کشور آمریکا بر اساس مصاحبه با ۱۴۵۴ نفر از والدین کودکان کمتر از ۱۱ سال مشخص شد که این کودکان، به طور متوسط، در روز  $1/5 \pm 1/45$  ساعت تلویزیون و  $1/3 \pm 1/1$  ساعت ویدئو تماشا می‌کنند. ۳۰ درصد آنان نیز گفتند که فرزندانشان در هفته، چندین بار صبحانه و شامشان را جلوی تلویزیون می‌خورند، همچنین قرار داشتن تلویزیون در اتاق خواب این بچه‌ها با افزایش ساعات تماشای آن همراه بود (کریستاکیس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). ۹۰ مطالعه در مورد شیوع تماشای تلویزیون، ویدئو و استفاده از رایانه، در مجلات انگلیسی زبان منتشر و جمع‌بندی شده است که بر اساس آن نوجوانان ۱۸ ساله و کمتر بین ۱ تا ۸ ساعت در روز از این ابزار استفاده کرده‌اند. در نوجوانانی هم که دسترسی به ویدئو داشته‌اند، پسران به طور متوسط ۶۰ دقیقه و دختران ۲۳ دقیقه آن را مورد استفاده قرار داده‌اند (مارشال<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). طبق آمار سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور خودمان، دانش‌آموزان ایرانی در هفته، بین ۱۹/۱ تا ۱۹/۵ ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند (امینی و همکاران، ۱۳۸۶). بر اساس یافته‌های پژوهش سپاسگر شهری (۱۳۸۷) کودکان و نوجوانان به طور متوسط در شبانه‌روز ۳ ساعت و ۵۲ دقیقه از تلویزیون، ۱ ساعت و ۳۸ دقیقه از برنامه‌های کودک و نوجوان تلویزیون، ۱ ساعت و ۳۶ دقیقه از موسیقی، ۵۶ دقیقه از سایر برنامه‌های ماهواره، ۴۸ دقیقه از بازی‌های رایانه‌ای، ۲۴ دقیقه از اینترنت و ۱۱ دقیقه از رادیو استفاده می‌کنند. باید در نظر داشت که این میزان ساعت تماشا در حال افزایش می‌باشد.

1. Christakis

2. Marshall

### مروری بر نظریات تأثیر رسانه بر اجتماع

رسانه‌ها بخش بزرگی از زندگی روزمره ما را شکل می‌دهند و ما قسمت زیادی از ادراک خود از امور جهان را مدیون آنها هستیم (آذری، ۱۳۸۴). جهان رسانه‌ها، جهانی بی‌همتا در تاریخ انسان‌هاست، اینیس و مک لوهان، رسانه‌های ارتباطی را عصاره تمدن معرفی می‌کنند و معتقدند تاریخ را رسانه‌های غالب در هر عصری هدایت می‌کنند. اینیس معتقد است که رسانه‌های ارتباطی، در واقع توسعه ذهن انسان هستند و علاقه اولیه و اصلی در هر دوره تاریخی، نوعی تعصب است که از رسانه‌های غالب مورد استفاده ناشی می‌شود؛ رسانه‌ها، ارتباط را از نسلی به نسل دیگر آسان می‌کنند و به همین دلیل نسبت به سنت تعصب دارند. در مقابل، رسانه‌هایی مانند کاغذ سبک هستند و حمل و نقل آنها آسان است. بنابراین، این نوع رسانه‌ها ارتباط را از مکانی به مکان دیگر آسان می‌سازند و باعث تشویق امپراتوری، نظام و دیوان‌سالاری گسترده می‌شوند (ساروخانی، ۱۳۸۱). جهان امروز، جهان ارتباطات و رسانه‌هاست، رسانه‌ها به عنوان یکی از نهادهای اجتماعی، کارکرد انتقال فرهنگ و ارزش‌های جامعه را برعهده دارند. ارسطو فیلسوف یونانی اولین دانشمند شناخته شده‌ای است که ۲۳۰۰ سال پیش، نخستین بار در زمینه ارتباطات سخن گفته است. او در کتاب مطالعه معانی و بیان که به طور معمول، آن را مترادف ارتباط می‌دانند، در تعریف ارتباط می‌نویسد: ارتباط عبارت است از جستجو برای دست یافتن به کلیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و اقناع دیگران (آذری، ۱۳۸۴).

با توجه به اهمیت و گستردگی رسانه‌های جمعی، مسئله تأثیرپذیری مخاطب از محتوای رسانه‌ها مورد توجه نظریه‌پردازان مختلفی قرار گرفته است که هر چند توافقی میان آنها وجود ندارد، نظریه‌های متعددی را در این زمینه بویژه در مورد جامعه‌پذیری و تأثیرات درازمدت پیام مطرح کرده‌اند. مک کوئیل<sup>۱</sup> ضمن اشاره به این امر که نظریه‌ای که مورد توافق عموم باشد، وجود ندارد، اظهار می‌کند که می‌توان چارچوبی کلی را در نظر گرفت که روابط اساسی رسانه‌ها را در بر می‌گیرد. پیش‌فرض‌های اساسی در این چارچوب عبارتند از اینکه رسانه به کار تولید، بازتولید و تولید معرفت به معنای وسیع آن می‌پردازد، معرفتی که به تجارب فردی معنا و نظم می‌بخشد و از این طریق، هم به حفظ معرفت‌های گذشته کمک می‌کند و هم موجب استمرار درک امروزی فرد

1. McQuail

می‌شود. به این ترتیب، رسانه وظیفه انتشار انواع معرفت را بر عهده دارد و از آنجا که در دسترس همگان قرار دارد و هزینه استفاده از آن نیز ناچیز است افراد زیادی از آن استفاده می‌کنند و در نتیجه، از آن تأثیر می‌گیرند. نظریه‌های متعددی در مورد قدرت رسانه بحث می‌کنند که از میان آنها می‌توان به نظریه کاشت گربنر<sup>۱</sup> اشاره کرد. گربنر از اهمیت رسانه در خلق راه‌های مشترک انتخاب و نحوه نگرش به جهان یا کاشت الگوهای غالب یاد می‌کند. از این رو، رسانه‌ها گرایش دارند تا روایت‌های یکسان و مورد وفاق نسبی را از واقعیت‌های اجتماعی ارائه دهند و مخاطبان خود را سازگار با آن «فرهنگ‌پذیر» کنند (به نقل از اعزازی، ۱۳۸۸).

نظریه مک لوهان که از آن با عنوان نظریه جبرگرایی رسانه‌ای نام می‌برد، یکی از اثرگذارترین نظریه‌های مرتبط با رسانه است. مک لوهان با بیان جمله کوتاه و موجز «رسانه یک پیام است» رویکرد نوینی به رسانه‌ها عرضه کرد. به باور او، هر یک از رسانه‌ها بر کارکرد یک یا چند حس از حواس ما تأثیر می‌گذارند. او تلویزیون را رسانه‌ای دیداری، شنیداری و بساواپی (لامسه‌ای) می‌داند و معتقد است که «تلویزیون» زندگی ما را به صورت قبیله‌ای در خواهد آورد. ما به وسیله تلویزیون از دولت و ملت‌های مجزا دور خواهیم شد و یک «دهکده جهانی» خواهیم داشت (باصری و حاجبانی، ۱۳۸۹).

مک گوایر رسانه‌ها را دارای دو اثر مطلوب و نامطلوب می‌داند. به اعتقاد وی، اثرات مطلوب رسانه‌ها تأثیر بر الگوهای مصرف، رفتار رأی دادن، افزایش آگاهی‌ها و بهبود رفتار عمومی، تغییر و بهبود سبک زندگی، تلقین ایدئولوژی و تعلیم آموزه‌های مختلف سیاسی و اجتماعی را شامل می‌شود. وی مهم‌ترین اثرات نامطلوب را نیز شامل افزایش رفتار پرخاشگرانه، ترویج آرمان‌ها و گروه‌های مبتذل، گسترش اندیشه‌های قالبی و کلیشه‌ای، ترویج رفتارهای نامناسب جنسی و ایجاد فرایندهای فکری نامتعادل می‌داند (به نقل از باصری و حاجبانی، ۱۳۸۹).

### تأثیرات تلویزیون بر کودک

پس از ورود مطبوعات به عنوان رسانه جمعی به زندگی افراد جامعه، بر اثر پیشرفت‌های فنی، ورود رسانه‌های جمعی دیگر نیز امکان‌پذیر شد. تلویزیون که در

برخی موارد از آن به عنوان پرقدرت‌ترین رسانه نام برده می‌شود، بعد از جنگ جهانی دوم، در حدود سال‌های ۱۹۴۶ وارد زندگی اجتماعی شد. استقبال از این رسانه، بسیار زیاد بود؛ به طوری که امروزه در کشورهای صنعتی و همچنین در میان قشرهای متوسط کشورهای غیرصنعتی، اکثر خانواده‌ها یک دستگاه تلویزیون دارند و حتی در مواردی، دستگاه‌های گیرنده دوم و سوم تلویزیونی نیز وارد خانه آنها شده است تا هر یک از اعضای خانواده، بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران قادر به تماشای برنامه دلخواه خود باشند. در دهه‌های اخیر، پدیده‌های جدیدتر در زمینه ارتباطات جمعی، امکان تغییر در عادات تماشای تلویزیون را به وجود آورده است. در ابتدای رواج تلویزیون و استقبال شدید مردم از آن، در بسیاری از مباحث و گفتگوها از این رسانه به عنوان رقیب سرسخت سینما و حتی روزنامه‌ها (مطبوعات) نام می‌بردند. در یک تقسیم‌بندی بسیار کلی، می‌توان ادعا کرد که کارکرد تلویزیون بیشتر دارای جنبه سرگرمی و تفریحی و کارکرد روزنامه‌ها بیشتر دارای جنبه خبری، تفسیری و انتقادی است. فرزندان امروز در ارتباط با رسانه‌ها و تأثیرپذیری از آنها، به شیوه‌ای کاملاً متمایز جامعه‌پذیر می‌شوند. دنیای یک کودک در ۵۰ سال پیش، دنیایی محدود، بسته، طبیعی و ساده بود اما امروز او با دنیای نامحدود الکترونیکی، فضای غیرطبیعی یا مجازی و با انباشته‌ای از اطلاعات و دانش‌های گوناگون مواجه است. از این رو، می‌توان ادعا کرد که امروز در کنار نهادهای اجتماعی همچون اقتصاد، خانواده، تعلیم و تربیت، دین، نهاد مستقلی به نام ارتباطات و رسانه‌ها، حضور خود را اعلام کرده است و شاید قوی‌تر و با دستانی پربارتر وارد عرصه زندگی انسان‌ها شده است (ساروخانی، ۱۳۸۱).

### تلویزیون و آثار روانی آن بر افراد

آثار مخرب تلویزیون بر حالات روحی و روانی کودک بارها مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج برخی از این مطالعات نشان داده است، افرادی که بیشتر تلویزیون می‌بینند، اضطراب بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. بر اساس نظرهای والدین، کودکان نسبت به مناظر وحشتناکی که از تلویزیون نشان داده می‌شود، به اضطراب واکنش نشان می‌دهند

(اندرسون و دیل، ۲۰۰۰ و سینگر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). هم اکنون در کشور ما نیز به دلیل دسترسی به شبکه‌های ماهواره‌ای، کلپ‌ها و ... تماشای فیلم‌های مهیج و دارای صحنه‌های درگیری و زد و خورد، بویژه در میان کودکان و نوجوانان شایع است که این مسئله می‌تواند بر بروز رفتارهای خشونت‌آمیز تأثیر گذارد. طی یک بررسی، مشکلات اضطرابی کودکان پیش‌دبستانی با مشاهده صحنه‌های ترسناک تلویزیون مورد کنکاش قرار گرفت، از ۱۱۶ نفر از والدین، درباره حالات کودک طی ۱ ماه پس از دیدن صحنه‌های ترسناک تلویزیون سؤال شد که ۴۰ درصد آنان گزارش کردند اثرات اضطرابی دیدن آن صحنه، تا حدود یک ماه بعد، هنوز در کودک مشاهده می‌شده است. از جمله نشانه‌ها و گزارش‌های والدین مشکلات خواب کودک بود که فراوانی زیادی در میان گزارش‌ها داشت (کروم<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴ و گرور<sup>۳</sup> و هاول<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰ به نقل از کیزر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). در یک طرح پیمایشی که به بررسی رابطه میان شیوه‌های تماشای تلویزیون کودکان با نشانه‌های آسیب روانی (افسردگی و اضطراب) و رفتارهای پرخاشگرانه آنها پرداخت، نتایج گزارش ۲۲۴۵ نفر از دانش‌آموزان پایه سوم، ۱۱ مدرسه عمومی اوهایو طی سال‌های تحصیلی ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۶ نشان داد: ۱. کودکانی که میزان تماشای تلویزیون زیادی را در هر روز گزارش می‌کنند، نسبت به کودکانی که میزان کمتری را گزارش می‌کنند، دارای سطوح بیشتر آسیب‌های روانی از جمله افسردگی و اضطراب هستند؛ ۲. کودکانی که میزان تماشای تلویزیون زیادی را در هر روز گزارش می‌کنند نسبت به کودکانی که میزان کمتری را گزارش می‌کنند، دارای سطوح بیشتر رفتارهای پرخاشگرانه هستند و ۳. کودکانی که برنامه‌های پرخاشگرانه و جنگی را ترجیح می‌دهند، نسبت به کودکانی که به انواع دیگر برنامه‌ها تمایل دارند، دارای سطوح بیشتری از رفتارهای پرخاشگرانه هستند. پژوهشگران این بررسی پیشنهاد کردند که تماشای تلویزیون برای کودکان باید از سوی روانپزشک و دیگر متخصصان بهداشت روانی که با کودکان کار می‌کنند، غربال شود. این نتایج در برخی از پژوهش‌های صورت گرفته بر روی بزرگسالان نیز مشابه بوده است، برای مثال، در یک بررسی، تأثیر روانی اخبار تلویزیونی بر روی ۱۷۹ نفر از دانشجویان دوره لیسانس نشان داد که در

---

1. Singer                      2. Crum                      3. Groer  
4. Howell                      5. Kaiser

میان برنامه‌های تلویزیونی، اخبار در بالا بردن میزان اضطراب و به هم زدن خلق عمومی افراد بزرگسال بسیار مؤثر است (سزابو<sup>۱</sup> و هابکینسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

تشخیص اضطراب و دیگر مشکلات روحی و روانی کودکان و نیز درمان آن، مسئله‌ای بسیار مهم است، چرا که شخصیت افراد طی دوره کودکی شکل می‌گیرد (راس، ترجمه مهریار، ۱۳۸۲). اضطراب نوعی هیجان یا حالت خلقی است که مشخصه آن عاطفه منفی، تنش و ناآرامی، بیمناکی و نگرانی است. نشانه‌های زیستی اضطراب عبارتند از: بی‌قراری، تند شدن ضربان قلب و تنیدگی عضلانی. به نظر رولو می<sup>۳</sup>، اضطراب ترسی است که بر اثر به خطر افتادن یکی از ارزش‌های اصولی زندگی در شخص ایجاد می‌شود. اضطراب، محرکی قوی است که سبب ایجاد هیجان و به هم ریختن تعادل می‌شود و ممکن است مضر باشد؛ موضوع به درجه ترس و میزان احساس خطر بستگی دارد. اضطراب متعادل یا نرمال، زمانی است که واکنش فرد با میزان خطر متناسب باشد. این اضطراب مفید است زیرا شخص را وادار به دفاع از خود در برابر خطرات می‌کند. بنابراین، مقدار متعادل اضطراب، موجب رشد و تکامل شخصیت می‌شود اما وقتی میزان اضطراب از این حد بالاتر می‌رود، به نوعی اختلال در رفتار می‌انجامد. رولو می معتقد است که اضطراب شدید متناسب با خطر نیست، بلکه همراه با تعارض، سرکوبی یا سایر مشخصات غیرعادی و توأم با علایم مرضی و سازوکارهای دفاعی است (شاملو، ۱۳۷۸). تمایل کم به برانگیختگی در واکنش به محرک‌های دلهره‌آور باعث افزایش احتمال رفتارهای تخریب می‌شود (معمدی و همکاران، ۱۳۸۶). نظریه‌های روان‌شناسی بر این محور استوارند که نابهنجاری‌های رفتاری، نظیر خشونت و پرخاشگری، نه ژنتیکی و ذاتی بلکه آموختنی هستند و اساس و زیربنای رفتار انحرافی را آموخته‌های فرد در دوران کودکی و نیز در فرایند اجتماعی شدن و جامعه‌پذیری شکل می‌دهد. بر مبنای نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، پرخاشگری و خشونت، کنش‌هایی اجتماعی هستند که از طریق فرایندهای اجتماعی، تولید، بازتولید و فراگرفته می‌شوند. او تأکید ویژه‌ای بر یادگیری مشاهده‌ای دارد. در این میان، تلویزیون به عنوان یکی از منابع یادگیری مشاهده‌ای افراد می‌تواند نقش مهمی در این نوع یادگیری داشته باشد (فتحی‌نیا، ۱۳۸۹).

1. Szabo

2. Hopkinson

3. Rollo may



بر پایه این دیدگاه، کودکان نه تنها از طریق پاداش و شرطی‌سازی که از طریق مشاهده و تقلید نیز از دیگران می‌آموزند. بندورا (۱۹۷۷ و ۱۹۹۱) طی مطالعاتی نشان داد که پرخاشگری کودکان با مشاهده رفتار پرخاشگرانه دیگران افزایش می‌یابد. در اینجا، بدون هیچ گونه پاداش یا تقویت ظاهری برای الگو یا ناظر، یادگیری اتفاق می‌افتد. آنچه در این نظریه بیشتر مورد توجه قرار گرفت، این بود که آیا تقلید، امری خود به خود و ناآگاهانه است، یا انتخابی روی آن صورت می‌گیرد؟ در این مورد، بر نقش عوامل شناختی و سایر متغیرهایی که در الگوپذیری مؤثر هستند تأکید شده است. به اعتقاد صاحبان این نظریه، قبل از هر گونه تقلید، کودکان به تفسیر و پردازش رفتارهای مورد مشاهده خود می‌پردازند. مهارت‌های شناختی نیز نقش مهمی در تحقق یادگیری مشاهده‌ای دارند. بندورا با ترکیب ابعاد شناختی و ریشه‌های اجتماعی رفتار، به مواجهه سنتی رفتارگرایی در مقابل دیدگاه‌های معارض خاتمه می‌دهد و بر نقش دو سویه عوامل بیرونی و درونی در رفتار تأکید می‌کند. او تأثیرگذاری یک جانبه محیط بر انسان، یعنی عمده‌ترین فرضیه رفتارگرایی را رد کرد و به جای آن کلیه عوامل فردی و اجتماعی را در فرایند یادگیری به هم پیوسته دانست. به طور خلاصه، درک انسان از کارآمدی خود، علاوه بر الگوهای رفتاری فکری، بر انگیزش و برانگیختگی هیجانی او نیز تأثیر می‌گذارد (به نقل از عالم‌زاده نوری، ۱۳۸۸).

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که مشکلات ناشی از اضطراب کودکان پدیده‌ای گذرا نیست و در صورت درمان نشدن تا سنین نوجوانی و بزرگسالی نیز ادامه خواهد یافت (برنستین<sup>۱</sup>، لاین<sup>۲</sup> و ایگان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). در نظریه یادگیری اجتماعی به جای تعارض‌های درونی، شیوه‌هایی در معرض توجه قرار می‌گیرد که طی آن، اضطراب از راه یادگیری با برخی موقعیت‌ها مرتبط می‌شود. اکثر افراد نوروتیک و پسیکوتیک، کسانی هستند که در طفولیت زندگی ناآرام و مختلی داشته‌اند (اتکینسون<sup>۴</sup> و همکاران، ترجمه براهنی و همکاران، ۱۳۷۸). کودکانی که به تماشای سطوح بالایی از خشونت در رسانه‌ها می‌پردازند، با خطر بروز رفتار پرخاشگرانه در سنین بزرگسالی مواجه هستند. برخی از مطالعات نیز نشان می‌دهند که تماشای خشونت در رسانه سبب ایجاد وحشت

---

1. Bernstein                      2. Layne                      3. Egan  
4. Atkinson

و ترس در کودکان می‌شود و ممکن است اثرات ناشی از آن طولانی مدت باشد. در سال ۱۹۶۰، پورفسور لئونارد ارون از دانشکده میشیگان، ۸۵۶ دانش‌آموز کلاس سوم ابتدایی را در اجتماعی به نسبت روستایی مورد مطالعه قرار داد. او دریافت، کودکانی که در منزل بیشتر به تماشای تصاویر خشونت‌آمیز تلویزیون می‌پردازند، در مدرسه رفتار خشن‌تری از خود بروز می‌دهند. ارون بر آن بود که اثرات این ارتباط را در طول چند سال مشاهده کند. بنابراین در سال ۱۹۷۱، بار دیگر به همان روستا برگشت. کودکانی که در بررسی سال ۱۹۶۰ شرکت داشتند، نوزده ساله شده بودند. او دریافت، پسران جوانی که در سنین پایین‌تر (هشت سالگی) زمان بیشتری را به تماشای خشونت در تلویزیون اختصاص می‌دهند، در سنین نوجوانی مشکلات قانونی بیشتری دارند. وقتی ارون و هیوزمن در سال ۱۹۸۲ به آن محل برگشتند، افراد تحت آزمایش سی ساله شده بودند. آنان در گزارش خود این‌طور نوشتند: در مورد آن تعداد از شرکت‌کنندگانی که در سن هشت سالگی، زمان بیشتری را صرف تماشای خشونت‌های تلویزیونی کرده‌اند، این امکان بیشتر است که بعدها در بزرگسالی به اعمالی همچون ارتکاب جرم‌های سنگین، خشونت در روابط با فرزندان و تهدید همسرانشان دست بزنند (داوری، ۱۳۸۷).

### تلویزیون و مشکلات اضافه وزن

چاقی و اضافه وزن، یکی از عوامل بروز بسیاری از بیماری‌هاست و میزان شیوع آن در سال‌های اخیر، در بسیاری از کشورها به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. بین افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون در دوران کودکی و اثرات منفی آن بر رفتار و سلامت افراد، همبستگی مثبتی دیده می‌شود. کم‌حرکی و کاهش فعالیت فیزیکی به عنوان یکی از عوامل مرتبط با چاقی کودکان مطرح شده است. یکی از دلایل تمایل کمتر به تحرک در دوران کودکی، تماشای متوالی تلویزیون است که به نظر می‌رسد می‌تواند عامل خطری برای چاقی کودکان باشد (سیدامینی و همکاران، ۱۳۸۹). مطالعات نشان می‌دهد که امروزه قرار دادن تلویزیون در اتاق کودک، رو به افزایش است. در حال حاضر، حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد نوجوانان در اتاق خواب خود تلویزیون دارند و بیشتر ساعت‌هایشان را صرف تماشای برنامه‌های آن می‌کنند. والدین نیز در این

مسئله هیچ گونه دخالتی ندارند (دنيسون<sup>۱</sup> و ادموندز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). این امر با چاق شدن کودکان نیز در ارتباط است، اغلب افراد هنگام تماشای تلویزیون فعالیتی ندارند و از کارهایی مانند ورزش به دورند (نجفیان، ۱۳۸۰ و هلی، ۱۹۹۸). دنيسون و ادموندز (۲۰۰۸) با پژوهش بر روی ۲۷۶۲ کودک و نوجوان اعلام کردند که قرار دادن تلویزیون در اتاق خواب کودکان و نوجوانان عامل خطری برای اضافه وزن و چاقی آنان است. طی سال‌های ۱۹۹۰-۱۹۸۶ گوتمارکر<sup>۳</sup> و همکاران رابطه میان اضافه وزن و ساعات تماشای تلویزیون را در امریکا، در میان ۷۴۶ نوجوان ۱۰ تا ۱۵ سال مورد بررسی قرار دادند و به رابطه‌ای قوی بین شیوع اضافه وزن و ساعات تماشای تلویزیون دست یافتند. این مطالعه که مطالعه‌ای طولی بود نشان داد، پس از ۴ سال، رابطه میان تماشای تلویزیون و شیوع امراض نیز قابل مشاهده است. همچنین، بر اساس مطالعات انجام شده، تماشای تلویزیون یکی از مهم‌ترین شاخص‌های بی‌حرکی است که با چاقی مرتبط است (فیتزگراد<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۷ و هیگینز<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۷ به نقل از سعیدی، ۱۳۸۳). در مطالعه‌ای رابطه میان تماشای تلویزیون و فعالیت فیزیکی بین ۸۰ کودک ۹ تا ۱۲ ساله (۴۰ پسر و ۴۰ دختر) مدرسه‌ای مورد آزمون قرار گرفت. در یک ارزیابی ۴ روزه، فعالیت فیزیکی آنان به وسیله شتاب‌سنج، کنترل و گزارش روزانه تماشای تلویزیون آنان نیز جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد که رابطه فعالیت فیزیکی و تلویزیون برای همه معنادار نیست. اما این رابطه در دوره زمانی پس از مدرسه، برای پسران ۳ برابر بیشتر از دختران معنادار بود. علاوه بر آن، پسرانی که به هیچ وجه تلویزیون بیشتری تماشا نکرده بودند، بعد از مدرسه، به طور معناداری فعالیت بیشتری داشتند. برای دختران نیز روند مشابهی در این زمینه مشاهده شد که البته معنادار نبود (هاگر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). طی یک مطالعه مقطعی بر روی زنان خانه‌دار دریافت شد که مدت تماشای تلویزیون با فعالیت فیزیکی و در نهایت، چاقی آنان رابطه مثبتی دارد (هلی، ۱۹۹۸) نیز با پژوهشی بر روی ۷۳۴ نفر از کودکان و نوجوانان (۳۶۹ پسر و ۳۶۵ دختر) ۷ تا ۱۴ ساله تهرانی و والدینشان نشان داد، بین میزان تماشای آگهی‌های بازرگانی تلویزیون و استفاده از مواد خوراکی، رابطه مثبت وجود دارد (اسمی، سعدی‌پور و اسدزاده، ۱۳۸۹).

- |             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| 1. Dennison | 2. Edmunds | 3. Gortmaker |
| 4. Fitzgrad | 5. Higinis | 6. Hager     |

در پژوهشی با عنوان بررسی همبستگی چاقی یا اضافه وزن و مشکلات رفتاری با تماشای تلویزیون در دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهر تبریز، ۳۰۰ دانش‌آموز دختر (۷-۱۱ ساله) از مدارس ابتدایی دخترانه تبریز مورد بررسی قرار گرفتند. اطلاعات مربوط به مدت زمان تماشای تلویزیون، بر اساس گزارش والدین در پرسشنامه مشخصات فردی اجتماعی و ارزیابی مشکلات رفتاری بر اساس چک لیست رفتاری کودکان بررسی شد. نتایج حاکی از آن بود که کودکان چاق یا دارای اضافه وزن، نسبت به گروه دارای وزن طبیعی، ساعات بیشتری را صرف تماشای تلویزیون کرده و از سطح فعالیت پایین‌تری برخوردار بوده‌اند. بین مدت زمان تماشای تلویزیون و نمایه توده بدن نیز ارتباط مثبت و معناداری مشخص شد. علاوه بر این، زمان بیشتر تماشای تلویزیون با شکایات جسمانی کودکان همبستگی معنادار نشان داد (سیدامینی و همکاران، ۱۳۸۹). کودکانی که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند، تمایل دارند که از تغذیه نیز استفاده کنند. امروزه کودکان در محاصره تبلیغاتی قرار دارند که آنان را به خوردن غذاهای ناسالم، مانند چیپس و پفک تشویق می‌کند (نجفیان، ۱۳۸۰). یعنی استفاده از تلویزیون با رفتارهای خوراکی نامرغوب پیوند دارد (پاراواونت، ۲۰۰۹). این رابطه، شامل دریافت بیش از حد کالری، کیفیت غذایی ضعیف و نیز کاهش فعالیت فیزیکی است. بازاریابی پیشرفته غذاها و نوشیدنی‌های با کالری، شکر و چربی بالا، به طور فزاینده‌ای کودکان و بزرگسالان را هدف قرار داده است. کسانی که تلویزیون تماشا می‌کنند بیشتر تمایل به مصرف غذاهای حاضری به عنوان شام یا نهار دارند که این مسئله موجب افزایش میزان کالری و چربی و احتمال کمتر استفاده از میوه‌ها، سبزیجات و یا فرآورده‌های لبنی می‌شود که کمتر در آگهی‌های تلویزیونی به چشم می‌خورند (دنيسون و ادموندز، ۲۰۰۸). پژوهشگران در مطالعه‌ای، به بررسی همبستگی میان توجه کردن به آگهی‌های تجاری تلویزیون و نیز خرید و تقاضای خوراکی‌ها از روی این آگهی‌ها و خوردن آنها در هنگام تماشای تلویزیون در میان ۱۵۵۲ شرکت‌کننده سنین (۶ تا ۱۷) ساله چینی پرداختند. گزارش‌ها حاکی از آن بود که ۹۲/۲ درصد مخاطبان از میان کودکان ۶ تا ۱۱ ساله و بزرگسالان ۱۲ تا ۱۷ ساله، به طور میانگین، ۹ تا ۱۰ ساعت در هر هفته تلویزیون تماشا می‌کنند. همچنین حدود نیمی از مخاطبان (۴۲/۹ درصد) گفته بودند که گاهی اوقات یا اغلب، به آگهی‌های

تلویزیون نیز توجه دارند. افرادی که گزارش کردند به آگهی‌های تلویزیونی توجه دارند نسبت به آنهایی که توجهی به آگهی‌ها نمی‌کردند، تفاوت بالایی در خوراکی‌های مورد مصرف خود داشتند. آنان اغلب خوراکی‌هایی را که در تلویزیون می‌دیدند، می‌خریدند و آنها را در هنگام تماشا تلویزیون می‌خوردند. پژوهشگران در نتیجه‌گیری خود اعلام کردند که توجه به آگهی‌های تلویزیونی و متعاقب آن مصرف خوراکی‌های سریع، سرپایی و مختصر ممکن است یکی از عواملی باشد که به طور فزاینده، بر چاقی میان کودکان و بزرگسالان چینی مؤثر است (پاراوانتا، ۲۰۰۹).

### اهداف و فرضیه‌های پژوهش

این پژوهش به بررسی رابطه میان مدت زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی و میزان اضطراب و اضافه وزن کودکان دبستانی شهر تهران پرداخته شده است. برای رسیدن به این هدف، ابتدا ۲ فرضیه اصلی و ۲ فرضیه فرعی مطرح شده است.

۱. میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی و مشکلات اضافه وزن دانش‌آموزان ابتدایی رابطه معنادار وجود دارد.
۲. میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی و میزان اضطراب دانش‌آموزان ابتدایی رابطه معنادار وجود دارد.
۳. میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی و اضطراب صفت دانش‌آموزان ابتدایی رابطه معنادار وجود ندارد.
۴. میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی و اضطراب حالت دانش‌آموزان ابتدایی رابطه معنادار وجود دارد.

### ابزار پژوهش

ابزار مورد استفاده در پژوهش، آزمون اضطراب حالت - صفت (STAI) اسپیل برگر بود. این آزمون که امروزه به طور گسترده‌ای در پژوهش‌ها و فعالیت‌های بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد، شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی برای اندازه‌گیری اضطراب صفت و حالت است. مقیاس اضطراب حالت، شامل بیست جمله است که احساسات فرد؛ شامل تشویش، تنش، ناآرامی و خودخوری را در زمان حال ارزشیابی می‌کند.

مقیاس اضطراب صفت نیز حاوی ۲۰ جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. ضریب اعتبار این پرسشنامه از روش بازآزمایی بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. این پرسشنامه همچنین با سایر مقیاس‌های سنجش اضطراب مانند مقیاس اضطراب آشکار تیلوری همبستگی خوبی دارد که نشان‌دهنده روایی ملاکی این ابزار است. ضرایب همبستگی به دست آمده بین (۰/۷۵ تا ۰/۸۵) گزارش شده است.

### روش پژوهش

این پژوهش، پژوهشی از نوع همبستگی است که بر روی حدود ۵۰ نفر از دانش‌آموزان پسر مقاطع چهارم و پنجم ابتدایی در یکی از مدارس ابتدایی شهر تهران انجام شده است، اعضای نمونه، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای در ۲ مرحله انتخاب شدند و پس از هماهنگی تلفنی و در برخی موارد حضوری با والدین این افراد، توضیحاتی پیرامون موضوع تحقیق و هدف از اجرای آن در جمع شرکت‌کنندگان داده شد. سپس دانش‌آموزان از طریق آزمون اضطراب حالت - صفت اسپیل برگر STAI مورد سنجش قرار گرفتند و به سؤالاتی که پیرامون تخمین مدت زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی در هر روز و میزان وزن، سن و پایه تحصیلی آنها، در پرسشنامه اطلاعات شخصی تنظیم شده بود، پاسخ دادند. در نهایت، پرسشنامه اطلاعات شخصی هر دانش‌آموز به پرسشنامه اضطراب وی ضمیمه شد و پس از جمع‌آوری داده‌ها با روش ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و به کمک نرم‌افزار آماری spss مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱، میزان و درصد فراوانی کل ۵۰ نفر افراد نمونه را در ۳ ویژگی جمعیت‌شناختی گروه سنی، گروه تحصیلی و گروه وزنی نشان داده است. مشاهده می‌شود که همه افراد نمونه در گروه سنی ۹ تا ۱۲ سال و مقطع تحصیلی چهارم و پنجم ابتدایی قرار داشته‌اند و وزن آنان نیز بین ۲۰ تا ۵۵ کیلو بوده که بیشترین فراوانی آن در زیر گروه ۲۶ تا ۳۱ کیلو مشاهده می‌شود.

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانش‌آموزان

درصد فراوانی	فراوانی	آماره	
		ویژگی جمعیت‌شناختی	
۲۸	۱۴	۹-۱۰	گروه سنی
۳۸	۱۹	۱۰-۱۱	
۳۴	۱۷	۱۱-۱۲	
۳۴	۱۷	چهارم ابتدایی	گروه تحصیلی
۶۶	۳۳	پنجم ابتدایی	
۲	۱	۲۰-۲۵	گروه وزنی
۴۶	۲۳	۲۶-۳۱	
۱۶	۸	۳۲-۳۷	
۸	۴	۳۸-۴۳	
۲۶	۱۳	۴۴-۴۹	
۲	۱	۵۰-۵۵	
۱۰۰	۵۰	مجموع افراد نمونه	

جدول ۲، میانگین ساعات تماشای تلویزیون در هر روز را میان کل دانش‌آموزان ۲/۹۰ نشان داده است و این در حالی است که بنا بر اظهارات خود دانش‌آموزان، کمترین ساعت تماشای تلویزیون در بین این افراد ۱ ساعت و بیشترین آن ۶ ساعت گزارش شده است. همه آنها تلویزیون مشاهده می‌کنند و گویا تلویزیون، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزانه آنهاست. با اطلاع از این موضوع، جدول ۲، اطلاعاتی را پیرامون سایر متغیرها از قبیل میانگین وزن و اضطراب و خرده‌آزمون‌های مقیاس اسپیل برگر در بین دانش‌آموزان نشان داده است.

**جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای تماشای تلویزیون، وزن، اضطراب صفت، اضطراب حالت و اضطراب کل در بین دانش‌آموزان**

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
تماشای تلویزیون	۲/۹۰	۱/۱۹	۱	۶
وزن	۴۸/۶۴	۵/۶۳	۲۵	۵۹
اضطراب صفت	۴۲/۴۲	۱۰/۱۵	۲۲	۶۴
اضطراب حالت	۴۴/۴۸	۹/۴۹	۲۳	۶۶
اضطراب کل	۸۷/۳۴	۱۸/۲۷	۵۰	۱۲۵

اما در بررسی رابطه میان متغیر مستقل میزان ساعات تماشای تلویزیون در هر روز با میزان وزن و اضطراب این کودکان نیز داده‌های به دست آمده با روش آماری همبستگی پیرسون مورد تحلیل قرار گرفت که جدول ۳، آماره‌های حاصل از این تجزیه و تحلیل را نشان داده است. یافته‌های جدول گویای این مطلب است که رابطه میان ساعات تماشای تلویزیون و متغیرهای وابسته وزن، اضطراب و زیرشاخه‌های آن (اضطراب صفت و حالت) به جز در میزان زیرشاخه اضطراب صفت در همه دیگر متغیرها، معنادار است. در خصوص ارتباط بین ساعات تماشای تلویزیون و میزان وزن دانش‌آموزان، نتایج، رابطه عمیقی را میان دو متغیر، با درجه معناداری ۰/۰۱ نشان می‌دهد که این یافته، با اطمینان ۹۹ درصد، این رابطه را برقرار می‌داند. همچنین در خصوص ارتباط بین ساعات تماشای تلویزیون و میزان اضطراب کل دانش‌آموزان نیز رابطه‌ای با درجه معناداری ۰/۰۵ برقرار بود که این متغیر نیز با اطمینان ۹۵ درصد رابطه میان ساعات تماشای تلویزیون و اضطراب دانش‌آموزان را نشان می‌دهد. بررسی ارتباط میان ساعات تماشای تلویزیون و زیرشاخه‌های پرسشنامه اضطراب اسپیل برگر یعنی اضطراب صفت و حالت دانش‌آموزان، این رابطه را تنها در اضطراب حالت که نشان‌دهنده میزان احساسات تشویش، تنش، ناآرامی و خودخوری افراد است، با درجه معناداری ۰/۰۱ و با اطمینان ۹۹ درصد معنادار نشان می‌دهد. اما اضطراب صفت این کودکان که یک احساس عمومی و معمولی را محاسبه می‌کند، در ارتباط با متغیر ساعات تماشای تلویزیون تأیید نشد.



جدول ۳- رابطه میزان ساعات تماشای تلویزیون، با متغیرهای وزن، اضطراب صفت، اضطراب حالت و اضطراب کل در بین دانش‌آموزان

متغیر	r پیرسون	sig	معناداری
وزن	۰/۴۲۹	۰/۰۰۲	۰/۰۱
اضطراب صفت	۰/۱۵۸	۰/۲۷	-
اضطراب حالت	۰/۴۳۸	۰/۰۰۱	۰/۰۱
اضطراب کل	۰/۳۳۸	۰/۰۱۶	۰/۰۵

### بحث و نتیجه‌گیری

هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که تلویزیون برای کودکان، به طور مطلق خوب یا بد است. برای برخی کودکان در برخی شرایط، برخی برنامه‌های تلویزیونی زیان‌بخش هستند اما برای سایر کودکان در همان شرایط، یا برای همان کودکان در شرایط دیگر، ممکن است مفید باشند. برای بیشتر کودکان در اغلب شرایط، بیشتر برنامه‌های تلویزیون خنثی هستند و زیان یا سود خاصی ندارند. طبق نظر کارشناسان تعلیم و تربیت، کودکان به دلایل مختلف به تماشای تلویزیون می‌نشینند، لذت ناشی از سرگرم شدن و تماشای تلویزیون به عنوان سرگرمی، اولین دلیل روی آوردن آنها به تلویزیون است. کودکان با توجه به جذابیت و هیجان‌انگیز بودن، برنامه‌ها را طبقه‌بندی می‌کنند. در این وضعیت انفعالی، کودک تخیلات و رؤیاهای خود را در برنامه‌ها تجربه می‌کند، گاهی به همانندسازی با شخصیت‌های مورد علاقه و پرشور و نشاط می‌پردازد و گاهی برای فرار از واقعیات پیرامون خود به برنامه‌های تلویزیون روی می‌آورد. با توجه به یافته‌های این پژوهش، باید گفت که فرضیه اول نشان داد، اولاً مقدار ساعات تماشای تلویزیون بر میزان وزن کودکان مؤثر است این نتیجه با نتایج تحقیقات سزابو و هابکینسون (۲۰۰۷)؛ کیزر (۲۰۰۵)؛ اندرسون و دیل (۲۰۰۰)؛ کروم (۱۹۹۴) و مهاجری (۱۳۷۶) که همگی میان ساعات تماشای تلویزیون و میزان اضطراب رابطه مثبتی یافته بودند، هماهنگ بود. فرضیه دوم نیز نشان داد که مقدار ساعات تماشای تلویزیون بر میزان اضطراب کودکان مؤثر است. این یافته نیز با پژوهش‌های پاراوانتا (۲۰۰۹)؛ دنیسون و

ادموندز (۲۰۰۸)؛ هاگر (۲۰۰۶)؛ دنیسون و همکاران (۲۰۰۲) و سعیدی (۱۳۸۳) که همگی میان ساعات تماشای تلویزیون و میزان وزن، رابطه مثبت و معناداری یافته بودند، هماهنگ و همخوان بود. یافته‌ها به نظر می‌رسد، تلویزیون جدای از فوایدی که دارد، در صورتی که به طور طولانی مورد استفاده قرار گیرد، مضرات مهمی به همراه می‌آورد که در این مقاله به دو مورد اساسی آن از قبیل اضطراب و اضافه وزن اشاره می‌شود. به نظر برخی پژوهشگران، کودک به وسیله تلویزیون، پیش از موعد قدم به دنیای بزرگ‌ترها می‌گذارد و این پیش‌رسی موجب اضطراب و ناامنی و اغتشاش‌های روانی در او می‌شود. طی پژوهش‌های انجام شده، هر انسان ۴۰ ساله ۱۰ سال از زندگی خود را صرف تماشای تلویزیون کرده است. در میان کودکان، به طور معمول، تماشاگران تلویزیون نمره درسی کمتری می‌گیرند و به بیماری‌های جسمی بیشتری مبتلا می‌شوند. مرگ و میر ناشی از الکل نیز در میان آنها بیشتر است. آکادمی کودکان امریکا اظهار می‌کند: تلاش و همکاری والدین و معلمان در کاهش میزان تماشای تلویزیون فرزندان ضروری است و کودکان نباید بیشتر از ۱ تا ۲ ساعت در روز تلویزیون تماشا کنند. برخی پژوهشگران تأکید می‌کنند که حتی یک ساعت تماشای تلویزیون در روز برای کودکانی که هنوز به مدرسه نرفته‌اند، زیاد است. حداکثر زمان برای کودکان بزرگ‌تر نیز باید یک تا دو ساعت در روز باشد. بیشتر وقت آنها باید صرف فعالیت‌هایی مانند مطالعه، ورزش، فعالیت فیزیکی، سرگرمی‌های فکری و انواع بازی شود. همچنین به والدین توصیه می‌شود تا در هنگام تماشای برنامه‌های تلویزیونی کنار کودک خود بمانند و درباره آنچه می‌بیند با او مباحثه کنند. چرا که موضوعات بحث‌برانگیز برای کودک مفید است. تلویزیون باید برای تماشای برنامه‌های از قبل انتخاب شده، روشن شود نه اینکه روشن بودن آن وضعیتی دائمی باشد. برخی پژوهشگران اصرار دارند که تماشای برنامه‌های تلویزیون باید با نظر کارشناسان روان‌پزشکی و روان‌شناسی کودک غربال شود. برخی نیز معتقدند که نفس تماشای تلویزیون برای کودک مضر است و ارتباطی با محتوای آن ندارد، زیرا در برنامه‌های تلویزیونی، تغییر صحنه‌ها به قدری سریع اتفاق می‌افتد که مغز کودک قادر به حل‌جایی آنها نیست. با توجه به همه این موارد توصیه می‌شود که والدین و دست‌اندرکاران در

جهت هدایت و راهنمایی مؤثر کودکان از این نتایج بهره بگیرند و زمان تماشای تلویزیون را کنترل کنند. برای این منظور می‌توان از برنامه‌های جایگزینی از قبیل ورزش و بازی فعال در ساعاتی که احتمال بیشتری دارد کودک پای تلویزیون بنشیند، استفاده کرد تا مضرات جبران‌ناپذیری قشر نوپای جامعه را درگیر نسازد.

### منابع

- اتکینسون، ریتا و همکاران. (۱۳۷۸). *زمینه روان‌شناسی* (ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران). تهران: رشد.
- آذری، غلامرضا. (۱۳۸۴). *مقدمه‌ای بر اصول و مبانی ارتباطات*. تهران: صداوسیما جمهوری اسلامی ایران.
- اسمی، رضا؛ سعدی‌پور، اسماعیل و اسدزاده، حسن. (۱۳۸۹). *رابطه تماشای آگهی‌های تبلیغاتی تلویزیون با الگوی مصرف در کودکان و نوجوانان تهرانی*. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ۱۷ (۱)، صص ۱۱۷-۹۳.
- اعزازی، شهلا. (۱۳۸۸). *روند نمایش خانواده در تلویزیون*. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، صص ۳۴-۷.
- امینی، مریم؛ محسنیان‌راد، مهدی؛ کیمیاگر، مسعود و امیدوار، نسرین. (۱۳۸۶). *آگهی‌های تلویزیونی کودکانمان را به مصرف چه خوراکی‌هایی تشویق می‌کنند؟* مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، ۲ (۱)، صص ۸۸-۴۹.
- اولیوریو فراری، آنا. (۱۳۸۲). *نقاشی کودکان و مفاهیم آن* (ترجمه عبدالرضا صرافان). تهران: دستان.
- باصری، احمد و حاجیانی، ابراهیم. (۱۳۸۹). *کارکرد رسانه‌های ماهواره‌ای در تصویرسازی ذهنی مردم*. فصلنامه روان‌شناسی نظامی، ۱ (۴)، صص ۸۹-۷۹.
- داوری، محسن. (۱۳۸۷). *تأثیرات خشونت در رسانه‌ها*. ماهنامه سیاحت غرب، ۶۷.
- راس، آلن. (۲۰۰۱). *اختلالات روانی کودکان* (ترجمه امیر هوشنگ مهریار). تهران: رشد.
- ساروخانی، باقر. (۱۳۸۱). *جامعه‌شناسی ارتباطات*. تهران: اطلاعات.
- سپاسگر شهری، ملیحه. (۱۳۸۷). *بررسی میزان و نحوه استفاده کودکان و نوجوانان از رسانه‌ها*. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ۱۵ (۵۳)، صص ۱۷۵-۱۴۳.

سعیدی، مرضیه. (۱۳۸۳). ارتباط فعالیت فیزیکی و تماشای تلویزیون در اوقات فراغت با عوامل خطر ساز قلبی در زنان شاغل و خانه‌دار. فصلنامه بهبود، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۸ (۴).

سیدامینی، به یانه و همکاران. (۱۳۸۹). نقش تماشای تلویزیون در ایجاد چاقی و مشکلات رفتاری کودکان. نشریه پرستاری ایران، ۲۳ (۶۷).  
شاملو، سعید. (۱۳۷۸). بهداشت روانی. تهران: رشد.

عالم‌زاده نوری، محمد. (۱۳۸۸). رویکرد رفتارگرا در رشد اخلاقی. مجله پگاه حوزه، ۲۷۰، ص ۱۲.  
فتحی‌نیا، محمد. (۱۳۸۹). آسیب‌شناسی برنامه‌های ورزشی تلویزیون از نظر نحوه پرداختن به ناهنجاری‌های رفتار تماشاگران فوتبال. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ۷ (۱۴)، صص ۱۳۱-۱۰۵.

معمدی، مسعود و همکاران. (۱۳۸۶) بررسی اثر مشاوره و آموزش والدین بر میزان کورتیزول بزاقی و علائم رفتاری در کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال رفتار تخریبی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۰ (۴)، صص ۷-۱.  
مهاجری، اصغر. (۱۳۷۶). تلویزیون، استرس و کودک و نوجوان. همایش استرس و روش‌های رویارویی با آن. ابهر: دانشگاه آزاد اسلامی.

نجفیان، نازنین. (۱۳۸۰). تلویزیون و تبعات منفی برای کودکان. نشریه همشهری.

Anderson, C.A. & Dill, K.E. (2000). Video Games and Aggressive Thoughts, Feeling and Behavior the Laboratory and in Life. **Journal of Personality and Social Psychology**, 78, pp. 490-772.

Bernstein, G.A.; Layne, A.E. & Egan, E.A. (2005). **Maternal Phobic Anxiety and Child Anxiety**, pp. 658-672.

Christakis, D.A.; Ebel B.E.; Rivara, F.P. & Zimmerman, F.J. (2004). **Television, Video, and Computer Game Usage in Children Under 11 Years of Age**, pp. 652-656.

Dennison, .B.A. & Edmunds, .L.S. (2008). The Role of Television in Childhood Obesity. **Progress in Pediatric Cardiology**, Vol. 25, pp. 191-197.

- Dennison, B.A.; Erb, T.A. & Jenkins, P.L. (2002). **Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children**, Vol. 109, No. 6, pp.1028-35.
- Hager. R.L. (2006). Television Viewing and Physical Activity in Children. **Journal of Adolescent Health**, Vol. 39, No. 5, pp. 656-661.
- Healy, J.M. (1998). **Understanding TV's Effects on the Developing Brain**, AAP News, The Official News Magazine of the American Academy of Pediatrics .
- Kaiser. H.J. (2005). **The Effects of Electronic Media on Children Ages Zero to Six: A History of Research** , Prepared for the Kaiser Family Foundation by the Center on Media and Child Health, Children's Hospital Boston, pp 1-16.
- Marshall, S.J.; Gorely, T. & Biddle, S.J. (2006). **A Descriptive Epidemiology of Screen-Based Media Use in Youth: A Review and Critique**, pp. 333-49.
- Parvanta, S. (2009). Television Use and Snacking Behaviors Among Children and Adolescents in China. **Journal of Adolescent Health**, 14, pp. 228-373.
- Singer, .M.I. (1998). Viewing Preferences, Symptoms of Psychological Trauma, and Violent Behaviors Among Children Who Watch Television. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, Vol. 37, pp. 1041-1048.
- Szabo, A. & Hopkinson, K.L. (2007). Negative Effects of Watching the News in the Television: Relaxation or Another Intervention May be Needed to Buffer Them!. **International Journal of Behavioral Medicine** , Vol. 14, No. 2.