

# تأثیر تماشای تلویزیون بر رفتارهای بهداشتی کودکان

شهلا پیامنی<sup>۱</sup>، اکبر پیامنی<sup>۲</sup>

افلاک/ سال اول / شماره ۱ / زمستان ۸۴

## چکیده

**مقدمه و هدف:** تلویزیون بخش مهمی از زندگی خانواده ها و بخصوص کودکان را به خود اختصاص می دهد و تأثیر آن در شکل گیری رفتارهای بهداشتی در مطالعات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. بررسی ها نشان داده اند که در تمایل به تماشای تلویزیون بین افراد مختلف تفاوت های فردی پایایی از همان ابتدای زندگی دیده می شود تا حدی که، محققین در حال حاضر اعتقاد دارند که میزان تماشای تلویزیون یک ویژگی رفتاری پایدار محسوب می شود. تمایل به صرف زمان کمتر و یا بیشتر با تلویزیون و میزان محور بودن آن در زندگی شخصی از زمان کودکی شکل می گیرد و بعدها این الگو در فرد تثبیت شده و باقی می ماند.

**مطالعات انجام شده:** منابع علمی قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهند محتوای برنامه های تلویزیونی مستقیماً بر رفتار کودکان تأثیر داشته و تلویزیون بعنوان یک منبع اطلاعاتی، جایگزین خانواده، مدرسه، مذهب و جامعه برای اطفال گردیده است. بررسی ها مویده آن است که ویژگی های دموگرافیک خانواده با الگوی تماشای تلویزیون در اطفال مرتبط است. بعنوان مثال، میزان ساعات تماشای تلویزیون با وضعیت بهتر اجتماعی خانواده نسبت عکس دارد و در کودکانی که والدین آنها تحصیلات کمتری دارند، تلویزیون بیشتر بعنوان مرکز فعالیتهای زندگی مطرح است و یا والدینی که خود زیاد تلویزیون می بینند فرزندان آنها هم همین ویژگی را کسب می کنند. در کودکان تک والدی نیز میزان تماشای تلویزیون بیشتر از دو والدی هاست. عوامل دیگری مثل شاغل بودن مادر، سن و نژاد کودک نیز بر این مقوله تأثیر گذار است. بررسی ها نشان داده که صرف نظر از مدت تماشای تلویزیون، محتوای برنامه های تلویزیونی در ایجاد رفتارهای نامناسب اجتماعی مثل عدم تمایل به برقراری ارتباطات اجتماعی، کاهش تعاملات بین فردی، کاهش مهارت مطالعه و افت تحصیلی، بروز چاقی، ایجاد حالت تهاجمی، تمایل به رژیم غذایی نامناسب، فعالیت های جنسی زودرس، تمایل به اعتیاد و رفتارهای ضد اجتماعی موثر است. هر چند که تأثیر برنامه های مناسب تلویزیونی در اصلاح رفتارهای پر خطر کسب شده از اجتماع نیز نایستی نادیده گرفته شود.

**نتیجه گیری:** باتوجه به تأثیرات فوق، توجه بیشتر خانواده ها به میزان تماشای تلویزیون و نوع برنامه های انتخابی توسط اطفال ضروری به نظر رسیده و علاوه بر این، مسئولین نیز لازم است در برنامه ریزی های خود تأثیر این منبع مهم اطلاعاتی را بر سلامت و رفتار کودکان در نظر گرفته و در طراحی برنامه های مناسب دقت بیشتری مبدول دارند.

**واژه های کلیدی:** کودکان، رفتارهای بهداشتی، تلویزیون

۱- مربی، کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

۲- فوق لیسانس مدیریت، دانشگاه علوم پزشکی لرستان

آدرس مکاتبه: خرم آباد گلدشت شرقی، مجتمع آموزشی پزشکی، پیراپزشکی دانشکده پرستاری و مامایی تلفن ۰۹۹۷۱-۴۲۰۹۹۷۱ پست الکترونیک: Payamani\_Sh@yahoo.com

## مقدمه

تلویزیون بخش مهمی از زندگی خانواده ها و بخصوص کودکان را بخود اختصاص می دهد و تاثیر آن در شکل گیری رفتارهای بهداشتی در مطالعات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج پژوهشها نشان داده است که در تمایل به تماشای تلویزیون بین افراد مختلف، تفاوتی فردی پایایی از همان ابتدای زندگی دیده می شود تا حدی که، محققین در حال حاضر اعتقاد دارند که میزان تماشای تلویزیون یک ویژگی رفتاری پایدار محسوب می شود. تمایل به صرف زمان کمتر و یا بیشتر با تلویزیون و میزان محور بودن آن در زندگی شخصی از زمان کودکی شکل می گیرد و بعدها این الگو در فرد تثبیت شده و باقی می ماند. مطالعات نشان می دهد که رفتارهای بهداشتی شکل گرفته از ابتدای کودکی می تواند با مسائل بهداشتی و سلامتی سالهای بعد زندگی ارتباط داشته باشد. بطور معمول، ۴ عامل بر رفتارهای افراد اثر گذار است. عوامل فرهنگی اجتماعی، اجتماع، خانواده و ویژگی های فردی که از بین این عوامل، خانواده برای کودکان اهمیت زیادی دارد زیرا تاثیر کسب شده از اجتماع برای کودکان در محیط خانواده پالایش می شود(۱).

اگر چه در کشور ما تحقیقات قابل توجهی در رابطه با نقش برنامه های تلویزیونی در شکل دهی رفتارهای کودکان انجام نشده است، ولی در ممالک غرب این امر از موضوعات مورد توجه محققین علوم تربیتی و روانشناسان می باشد.

## مروری بر مطالعات انجام شده

زندگی کودکان در ۲۰ سال گذشته در آمریکا بدلیل افزایش تاثیر پذیری از محیط خارج از خانواده دستخوش تغییرات اساسی شده است. تقریباً ۴۰٪ زندگی خصوصی خانواده ها با تلویزیون می گذرد. کودکان آمریکایی حدود ۱/۵ ساعت در هفته را با درس خواندن، ۱/۷ ساعت مطالعه آزاد و حداقل ۱۲ ساعت در هفته یعنی حدود  $\frac{1}{4}$  تمام وقت آزاد خود را با تماشای تلویزیون می گذرانند. در بررسی دیگری میزان متوسط ساعات تماشای تلویزیون در کودکان کمتر از ۱۲ سال ۳۰-۲۵ ساعت در هفته گزارش شده است(۲). در بررسی بیانچی و رابینسون<sup>۲</sup>(۱۹۹۷) فقط ۱۱٪ کودکان کمتر از ۲ ساعت در روز تلویزیون تماشا می کردند. تمایل به صرف زمان کمتر یا بیشتر با تلویزیون و میزان محوریت تماشای تلویزیون در زندگی شخصی از زمان کودکی ایجاد، و در سالهای بعد این الگو حفظ می شود. اطفال خیلی کوچک و نوپا هم بین یک تا ۱۰ دقیقه در روز تلویزیون تماشا می کنند و این زمان بطور خطی افزایش می یابد تا حدی که در کودکان سنین مدرسه (حدود ۶ سالگی) به ۳-۲ ساعت در روز می رسد(۳). بررسی ها نشان داده اند که ویژگیهای دموگرافیک خانواده با الگوی تماشای تلویزیون در اطفال ارتباط دارد(۴، ۵). همچنین، مطالعه هوستون و دونرستین<sup>۳</sup>(۱۹۹۲) نشان داد میزان ساعات تماشای تلویزیون با وضعیت بهتر اجتماعی خانواده نسبت عکس دارد و در کودکانی که والدین آنها تحصیلات کمتری دارند، تلویزیون بیشتر بعنوان مرکز فعالیتهای زندگی مطرح است(۶).

1- Free Time

2-Bianchi and Robinson

3-Huston and Donnerstein

و ایجاد حالت پرخاشگری<sup>۱</sup> مرتبط است (۱۲، ۱۱، ۸). حجم قابل توجهی از منابع علمی مختلف (مطالعات تجربی، مشاهده ای، موردی و غیره) گزارش نموده اند که تصاویر تلویزیونی می تواند مستقیماً بر رفتار اطفال موثر باشند و تلویزیون بعنوان یک منبع اطلاعاتی جایگزین خانواده، مدرسه، مذهب و جامعه برای آنها شده است. با وجود این، باید توجه داشت که برنامه های آموزشی تلویزیونی می توانند تاثیر مثبت زیادی بر مردم داشته باشند به این جهت که رفتارهای خطرناک بطور عمده از طریق جامعه منتقل می شوند و انتشار پیام های بهداشتی و ایمن از طریق رسانه های گروهی یک استراتژی مناسب برای خنثی کردن رفتارهای خطرناک کسب شده از اجتماع است (۱۳). ولی، متأسفانه اغلب برنامه های تلویزیونی تهیه شده با هدف ارتقاء سلامتی جامعه، به صورت فشرده و کوتاه مدت تهیه می شوند که در اغلب موارد سوال برانگیز هستند، مثلاً حیطه خطر را نشان می دهند در حالیکه رفتار لازم برای مقابله با آن صدمه را به نمایش نمی گذارند. تحقیقات نشان داده اند که برنامه های تلویزیونی می توانند برای توسعه رفتارهای اجتماعی، توسعه دانش و مهارت در حیطه رشته های دانشگاهی و آموزش های مربوط به احساسات و نحوه کنترل آنها کارآ باشند. بطورمثال، با انجام مطالعاتی نشان داده شده است که برنامه هایی که برای پیشگیری از مصرف الکل تهیه شده بود، برای جوانان اسپانیولی الاصل ساکن آمریکا، در تغییر نگرش و تمایل به مصرف الکل بسیار موفق بوده

مطالعه کومستوک و پیک<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) نشان داد که کودکانی که والدین آنها به مدت طولانی تلویزیون تماشا می کرده اند، بیشتر تلویزیون تماشا می کنند و بعنوان تماشاگران قهار تلویزیون در می آیند. تماشای تلویزیون در کودکان تک والدی<sup>۲</sup> بیشتر از کودکان دو والدی است (۷). هافرت<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) در بررسی خود به این نتیجه رسید که کودکان سنین قبل از مدرسه اگر مادران شاغل داشته باشند کمتر تلویزیون تماشا می کنند (۸).

مطالعه ای که بر روی خانواده ها طی سالهای ۱۹۹۵-۱۹۵۴ (به مدت ۴۱ سال) انجام شد، نشان داد که در محیط های خانوادگی پر استرس تماشای تلویزیون در اطفال بیشتر است (۹). همچنین، تفاوت های نژادی عامل مهمی بوده بطوری که خانواده های سیاه پوست آفریقایی ساکن آمریکا بیشتر تلویزیون می دیده اند (۶۵ ساعت در هفته در مقابل ۴۵ ساعت در سفید پوستان). این تفاوت، حتی در شرایطی که طبقه اجتماعی<sup>۴</sup> این نژادها یکسان بوده، هم وجود داشته است (۹، ۱۰).

جدای از میزان تماشای تلویزیون در اطفال که می تواند جایگزین بخش مهمی از زندگی خانوادگی کودک شامل زمان صرف غذا، انجام تکالیف مدرسه، امور روزمره زندگی، بازی و فرصتهای اجتماعی<sup>۵</sup> شدن کودک شود، مسئله مهم دیگر، تاثیر محتوای برنامه های تلویزیونی بر رفتارهای بهداشتی کودکان است. شواهد قطعی وجود دارد که تماشای زیاد تلویزیون با عدم تمایل اطفال به داشتن ارتباطات اجتماعی، کاهش تعاملات بین فردی، کاهش مهارت مطالعه، افت تحصیلی، بروز چاقی

است (۱۴).  
 1-Comstock and Paik  
 2- One Parent  
 3-Hofferth  
 4-Social Class  
 5-Social Lization  
 6-Aggression

جایگزین زمان انجام فعالیت در اطفال شده و با افزایش خطر بی تحرکی در زندگی همراه بوده است (۱۵). علاوه بر این، مطالعات متعددی بر روی گروههای قومی مختلف نشان داده اند که، کمبود اطلاعات در رابطه با تغذیه، عامل موثری در افزایش وزن، چاقی و مصرف رژیم غذایی کم ارزش در اطفال آمریکایی نبوده و در واقع اطلاعات خانواده ها و حتی کودکان در مورد رژیم غذایی مناسب خوب بوده ولی آنان بر خلاف دانش خود عمل می کرده اند و نگرش و گرایش افراد اعم از خانواده و اطفال بیشتر از اطلاعات بهداشتی آنان در مورد غذا، بر انتخاب غذا موثر بوده است (۲).

عواملی مثل آگهی های تجارتي تلویزیون بر نوع غذای ترجیحی کودکان بسیار موثر است. بیشتر از نیمی از آگهی های بازرگانی تلویزیون در رابطه با غذاهای پرکالری، شیرین، پر از نمک و دارای کمترین ارزش غذایی است. در آمریکا طی یک هفته یک کودک بیشتر از ۳ ساعت آگهی های تجارتي مرتبط با غذا می بیند و حدود ۹۱٪ تمام آگهی های تجارتي در زمان تماشای تلویزیون توسط بچه ها و در زمان پربیننده بودن تلویزیون پخش می شوند. حتی ۲/۹٪ آگهی ها در بین برنامه کودک پخش می شوند (۱۶، ۱۷).

کودکان بیشتر از توجه به محتویات محصولات غذایی یا حتی شکل آنها از خرید این محصولات لذت می برند طی ۱۲ مطالعه انجام شده روی کودکان ۱۰-۳ ساله، به وضوح آگهی های تلویزیونی بر رژیم غذایی اطفال موثر بوده است. مدت تماشای تلویزیون مستقیماً با میزان تقاضا،

منابع بسیاری وجود دارند که روند رو به تزاید رفتارهای خطر آفرین را در اطفال و جوانان آمریکایی نشان می دهد یکی از این منابع نشان می دهد که نیمی از کودکان سنین مدرسه در آمریکا حداقل دو مورد یا بیشتر از رفتارهای پرخطر مثل مصرف سیگار، مصرف نوشیدنی های الکلی یا داروها، فعالیت جنسی زودرس، جرم، خشونت، افت تحصیلی و مشکلات سلامت روان مثل افسردگی و استرس را دارا هستند که ترکیب این رفتارها در کودکان با افزایش سن افزایش می یابد (۲). مشکل دیگر مرتبط با تماشای تلویزیون در اطفال، تاثیر آن در ایجاد شیوه زندگی بی تحرک و تغییر در رژیم غذایی و تغذیه اطفال است. بر اساس اطلاعات بدست آمده از ۴۰۰۰ کودک ۱۶-۸ ساله، ۲۶٪ کودکان آمریکایی روزانه ۴ ساعت و یا بیشتر تلویزیون تماشا می کنند. در این کودکان، توده چربی بدن<sup>۱</sup> و BMI<sup>۲</sup> بیشتری وجود دارد. همچنین، تخمین زده شده که ۳۰-۲۰٪ اطفال بی تحرک و دارای وزن زیاد هستند و با توجه به اینکه چاقی و کلسترول بالا متغیرهایی هستند که به پیشگیری و مداخله نیازمندند، این مسئله اهمیت زیادی دارد. مطالعاتی که در مرکز مطالعات قلب بوگالوسا<sup>۳</sup> انجام شده، نشان داده که افزایش وزن در این کودکان همراه با افزایش قد و یا بدلیل مصرف کالری بیشتر نبوده بلکه بطور عمده در رابطه با کاهش فعالیت بدنی بوده است. در کودکان ۱۲-۸ ساله در طی تماشای تلویزیون میزان متابولیسم در مقایسه با همین مدت فعالیت کاهش قابل توجهی می یابد. بنابراین تماشای تلویزیون

1- Body Fat

2-Body Mass Index

3-Bogalusa Heart study

حس ترس و این احساس که دنیای واقعی ما (همانطور که تلویزیون نشان می دهد) محیطی خطرناک است.

### نتیجه گیری

بدلیل تاثیر تماشای تلویزیون در زندگی اطفال و اینکه می تواند سبب بروز اثراتی جدی بر رفتارهای بهداشتی و کیفیت زندگی اطفال شود، آکادمی کودکان در آمریکا پیشنهاد می کند که خانواده ها تماشای تلویزیون در اطفال را تا ۲ ساعت در روز محدود کنند. این، در حالی است که مطالعات نشان داده است که در حال حاضر کمتر از ۱۱٪ اطفال آمریکایی در این حد تلویزیون می بینند (۲، ۲۰). بنابراین، به نظر می رسد خانواده ها بایستی توجه هر چه بیشتری به میزان ساعات تماشای تلویزیون و محتوای برنامه های تلویزیونی انتخابی توسط اطفال داشته و در رابطه با این نگرش که تماشای تلویزیون همیشه یک تفریح سالم، بی خطر و ایمن برای کودکان است، تجدید نظر نمایند. همچنین، با توجه به اینکه در کشور ما بخش عمده ای از برنامه های تلویزیونی از خارج از کشور خریداری شده و با فرهنگ خانواده گی، اجتماعی و مذهبی ما مطابقت ندارد، لزوم توجه بیشتر مسئولین در گزینش و پخش برنامه های تلویزیونی ضروری به نظر می رسد.

### منابع

- 1-American Psychological Society. Human Capital Initiative. Doing the right thing: A research Plan for healthy living. 1996; Washington.DC
- 2-Christine k. Examining Television as an Influence on children's Health Behaviors. Journal of Pediatric Nursing, 2000 October; 15(5):272-280

خرید و مصرف مواد غذایی ارتباط داشته است. مطالعات بزرگ طولی دو نوع ارتباط را بین تماشای تلویزیون و عوارض ناشی از آن نشان داده است:

۱- مدت تماشای تلویزیون با شیوع چاقی مرتبط بوده و به ازای هر ساعت تماشای بیشتر تلویزیون شیوع چاقی دو درصد افزایش می یابد.

۲- تماشای تلویزیون در بروز ۶۰٪ موارد وزن بالا دخالت دارد. چربی اضافی بدن در زمان کودکی اغلب به بروز چاقی در بزرگسالی می انجامد و در کودکانی که فعالیت جسمی کمتری دارند، چربی زیر جلدی نسبت به کودکان فعال افزایش یافته و با افزایش ساعات تماشای تلویزیون، این خطر می تواند تا ۵ برابر افزایش یابد (۱۸).

همچنین، منابع متعددی در تصدیق این مطلب وجود دارد که رسانه های گروهی نقش جدی در ایجاد عادات تغذیه ای نامناسب مثل رژیم غذایی تهی از مواد لازم دارد (۱۹). تاثیر دیگر تلویزیون بر کودکان، تحریک آنها به جای تنظیم فعالیت های آنان است. پذیرش شانس به جای واقعیت ها، رفتار تهاجمی، رفتار ضد اجتماعی، فعالیتهای جنسی زودرس، استفاده از سیگار، نوشیدنی های الکلی و یا اعتیاد همه از رفتارهای پرخطری هستند که در تصاویر تلویزیونی به صورت مداوم نمایش داده می شوند. بیش از صد مطالعه در تائید تاثیر تلویزیون بر بروز رفتارهای ضد اجتماعی و تهاجمی وجود دارد. سه تاثیر عمده تلویزیون در بروز رفتارهای ضد اجتماعی و تهاجمی شامل: ۱- تاثیر مستقیم به صورت افزایش رفتار تهاجمی و یا تمایل در بکارگیری خشونت ۲- عدم حساسیت در مقابل خشونت و پذیرش آن بعنوان یک رفتار طبیعی ۳-

- 3-Bianchi SM,Robinson J. what did you do today? Children's use of time, family composition and the acquisition of social capital. *Journal of Marriage and the Family*, 1997; 59:332-344
- 4-Plomin R,Corley R,Defries JC. Individual differences in television – viewing in early childhood: Nature as well as nurture. *Psychological Science*, 1990;(1):371-377
- 5-Tangney JP, Feshbach S.children's television-viewing frequency: Individual differences and demographic correlates. *Personality and social psychology Bulletin*,1988;(14):145-158
- 6-Huston AC, Donnerstein E, Fairchild H H. Big world, small screen: The role of television in American society. Lincoln,NE University of Nebraska Press INC, 1992
- 7- Comstock G & Paik H. Television and the American child. New york, academic press, 1991
- 8-Hofferth SL. Healthy environments. Healthy children:Children in families. A report on the panel study of income dynamics,1998;University of Michigan
- 9-Romer D, Kim S. Health Intervention for African American and Latino youth: The potential Role of Mass Media. *Health Education Quarterly*, 1995; 22(2):172-189
- 10-Chen JL,Kennedy C.Cultural variations in children's coping behavior, TV viewing time, and family functioning. *Int Nurs rev*, 2005Sep; 52(3):186-195
- 11-Dorr A, Rabin B. Parents, Children and Television. *Hand Book of parenting*. Applied and practical parenting, 1995;(4):323-351
- 12-Lowry R,Wechester H, Galuska D.A antetal. Television Viewing and its associations with over weight, Sedentary life style and insufficient consumption of fruit and vegetables among US high school students: Differences by race, ethnicity, and gender. *J Sch Health*, 2002 Dec; 72(10): 413-421
- 13- Robinson TN, Killen JD. Ethnic and gender differences in the relationship between television – viewing and obesity, physical activity, and dietary fat intake. *Journal of Health Education*, 1995; 26(2): 91-95
- 14-Lalonde B, Rabinowitz P, shefsky ML, and et al. La esperanza del valle: Alcohol prevention novellas for Hispanic youth and their families. *Health Education and Behavior*, 1997;24(5):587-602
- 15-Anderson RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, and et al. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children. Third National Health and Nutrition Examination survey. *Journal of the American Medical Assosiation*, 1998; 279(12): 938-942
- 16-Kunkel D, Gantz W. Television advertising to children: Message content in 1990. Bloomington, Indiana University:children's advertising review Unit of the National Advertising Division. 1991; Council of Better Business Bureaus Inc.

- 17- Halford JC, Gillespie J, Brown V, and et al. Effect of television advertisements for foods on food consumption in children. *Appetite*, 2004 Apr;42(2):221-225
- 18-Moore LL, Uyen- sa DTN, Rothman K J, and et al. Preschool activity level and change in body fatness in young children. *American Journal of Epidemiology*, 1995; 142(9):982-988
- 19-Kennedy, C. Television and young Hispanic children's health behaviors. *Pediatric Nursing*, 2000; 26(3):283-294
- 20-Chen X. Sekine M, Hamanishi Sand et al. Life styles and health- related quality of life in Japanese school children: a cross sectional study. *Prev Med*, 2005 Jun; 40(6):668-678