

# اثرات چندگانه بازی‌های مجازی بر افکار جامعه

سرویس زندگی

یک روانشناس گفت: بازی‌های مجازی به‌طور گسترده وارد زندگی ما شده‌اند که می‌توانند تأثیرات فراوانی بر افکار و عقاید جامعه بگذارند. لیلا شقاقی روانشناس بالینی کودک و نوجوان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: بازی‌های مجازی به‌عنوان یکی از پرطرفدارترین اشکال سرگرمی در دنیای امروز، تأثیرات عمیقی بر جوانب مختلف زندگی فردی و اجتماعی افراد دارند. با گسترش روزافزون فناوری و افزایش دسترسی به اینترنت، بازی‌های مجازی به پدیده‌ای جهانی تبدیل شده‌اند. این بازی‌ها در گروه‌های سنی مختلف طرفداران زیادی دارند و تأثیرات فراوانی بر افکار عمومی و رفتارهای اجتماعی گذاشته‌اند. به همین دلیل، بررسی دقیق این تأثیرات از اهمیت بالایی برخوردار است.



## تأثیرات مثبت

او ادامه داد: بسیاری از بازی‌های ویدئویی نیازمند حل مسئله، تفکر انتقادی و هماهنگی دقیق بین دست و چشم هستند. مطالعات نشان داده‌اند که بازی‌های ویدئویی می‌توانند مهارت‌های شناختی نظیر حافظه، تمرکز و سرعت واکنش را تقویت کنند. این بازی‌ها با ارائه چالش‌های مختلف، بازیکنان را به تفکر سریع و دقیق ترغیب می‌کنند.

شقاقی گفت: بازی‌های آموزشی و شبیه‌سازی‌ها می‌توانند به افزایش آگاهی و دانش کاربران کمک کنند. به عنوان مثال، بازی‌های تاریخی می‌توانند اطلاعات مفیدی درباره رویدادهای تاریخی ارائه دهند. بازی‌های شبیه‌سازی نیز می‌توانند درک بهتری از فرآیندهای علمی، مدیریتی و اجتماعی به بازیکنان بدهند. بازی‌های آنلاین چند نفره امکان تعامل با افراد دیگر از سراسر جهان را فراهم می‌کنند.

این تعاملات می‌توانند به تقویت حس اجتماعی بودن و همکاری کمک کنند و در برخی موارد به شکل‌گیری دوستی‌های جدید منجر شوند. ایجاد جوامع آنلاین و تیم‌های بازی، احساس همبستگی و تعلق را در بازیکنان تقویت می‌کند. بازی‌های آنلاین بین‌المللی بازیکنان را در معرض زبان‌های مختلف قرار می‌دهند و می‌توانند به بهبود مهارت‌های زبانی کمک کنند. بسیاری از بازیکنان از این طریق زبان دوم یا سوم خود را تقویت می‌کنند.

## تأثیرات منفی

شقاقی تصریح کرد: یکی از نگرانی‌های اصلی در مورد بازی‌های مجازی، محتوای خشونت‌آمیز

آنها است. تحقیقات نشان داده‌اند که بازی‌های حاوی خشونت می‌توانند رفتارهای پرخاشگرانه را در بازیکنان تقویت کنند و نگرش‌ها و باورهای آنان را تحت تأثیر قرار دهند. این بازی‌ها ممکن است حساسیت به خشونت را کاهش دهند و بازیکنان را نسبت به پیامدهای واقعی آن بی‌تفاوت کنند.

وی تصریح کرد: اعتیاد به بازی‌های ویدئویی یکی دیگر از مشکلات جدی است. استفاده مفرط از این بازی‌ها می‌تواند به کاهش تعاملات اجتماعی، افت تحصیلی و مشکلات سلامتی منجر شود.

علائم اعتیاد شامل وابستگی شدید به بازی، کاهش توجه به فعالیت‌های روزمره و مشکلات خواب است. این نوع اعتیاد می‌تواند باعث کاهش کیفیت زندگی و روابط اجتماعی شود. بازی‌های مجازی می‌توانند تأثیرات منفی بر سلامت روان افراد داشته باشند. برخی از بازیکنان ممکن است دچار افزایش استرس، اضطراب و افسردگی شوند. به ویژه اگر بازی‌ها به صورت افراطی انجام شوند و بازیکنان نتوانند تعادلی بین بازی و زندگی واقعی خود برقرار کنند. این مشکلات روانی می‌توانند تأثیرات بلندمدتی بر کیفیت زندگی افراد داشته باشند. صرف زمان زیاد برای بازی‌های ویدئویی می‌تواند منجر به کاهش فعالیت بدنی شود. این کمبود فعالیت فیزیکی می‌تواند به مشکلاتی مانند چاقی، ضعف عضلات و سایر مشکلات سلامتی منجر شود.

او ادامه داد: بازی‌های مجازی می‌توانند بر ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، بازی‌هایی که نقش‌های جنسیتی سنتی را تقویت می‌کنند یا بازی‌هایی که رفتارهای غیراخلاقی را پاداش می‌دهند،

می‌توانند نگرش‌ها و باورهای کاربران را تحت تأثیر قرار دهند. بازی‌های مجازی با اتصال افراد از سراسر جهان، به فرآیند جهانی‌سازی فرهنگ کمک می‌کنند. این بازی‌ها می‌توانند به تبادل فرهنگی و افزایش درک بین‌المللی کمک کنند، اما در عین حال

این روانشناس گفت: تشویق به ایجاد تعادل بین بازی‌های مجازی و فعالیت‌های دیگر زندگی، مانند ورزش، مطالعه و تعاملات اجتماعی، می‌تواند به کاهش تأثیرات منفی کمک کند. بازیکنان باید یاد بگیرند که چگونه زمان خود را بین فعالیت‌های مختلف تقسیم کنند. انجام تحقیقات بیشتر در مورد تأثیرات بازی‌های مجازی و آموزش جامعه درباره نتایج این تحقیقات می‌تواند به درک بهتر و مدیریت مناسب‌تر این تأثیرات کمک کند.

برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی برای والدین، مربیان و خود بازیکنان می‌تواند مفید باشد.

او گفت: بازی‌های مجازی با تمام فواید و مضراتشان، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی مدرن شده‌اند. برای بهره‌برداری بهتر از این ابزار، مهم است که بازی‌ها به‌طور متعادل و با آگاهی از تأثیرات آنها مورد استفاده قرار گیرند. توسعه‌دهندگان و سیاست‌گذاران باید به ایجاد و ترویج بازی‌های آموزشی و مفید بپردازند و در عین حال، اقدامات لازم برای کاهش اثرات منفی را نیز در نظر بگیرند. با مدیریت صحیح و آگاهانه، می‌توان از مزایای بازی‌های مجازی بهره‌برداری کرد و تأثیرات منفی آن‌ها را به حداقل رساند.

می‌توانند نگرش‌ها و باورهای کاربران را تحت تأثیر قرار دهند. بازی‌های مجازی با اتصال افراد از سراسر جهان، به فرآیند جهانی‌سازی فرهنگ کمک می‌کنند. این بازی‌ها می‌توانند به تبادل فرهنگی و افزایش درک بین‌المللی کمک کنند، اما در عین حال

این روانشناس گفت: تشویق به ایجاد تعادل بین بازی‌های مجازی و فعالیت‌های دیگر زندگی، مانند ورزش، مطالعه و تعاملات اجتماعی، می‌تواند به کاهش تأثیرات منفی کمک کند. بازیکنان باید یاد بگیرند که چگونه زمان خود را بین فعالیت‌های مختلف تقسیم کنند. انجام تحقیقات بیشتر در مورد تأثیرات بازی‌های مجازی و آموزش جامعه درباره نتایج این تحقیقات می‌تواند به درک بهتر و مدیریت مناسب‌تر این تأثیرات کمک کند.

برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی برای والدین، مربیان و خود بازیکنان می‌تواند مفید باشد.

او گفت: بازی‌های مجازی با تمام فواید و مضراتشان، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی مدرن شده‌اند. برای بهره‌برداری بهتر از این ابزار، مهم است که بازی‌ها به‌طور متعادل و با آگاهی از تأثیرات آنها مورد استفاده قرار گیرند. توسعه‌دهندگان و سیاست‌گذاران باید به ایجاد و ترویج بازی‌های آموزشی و مفید بپردازند و در عین حال، اقدامات لازم برای کاهش اثرات منفی را نیز در نظر بگیرند. با مدیریت صحیح و آگاهانه، می‌توان از مزایای بازی‌های مجازی بهره‌برداری کرد و تأثیرات منفی آن‌ها را به حداقل رساند.

## مراحل کاربردی و قابل اجرا برای کمک به فرزندان

شقاقی تصریح کرد: بازی‌های آموزشی به

میزخبر

## رسانه‌های اجتماعی نوجوانان را افسرده می‌کند؟

سرویس زندگی

پژوهش جدید نشان می‌دهد استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر همه نوجوانان به صورت یکسان تأثیر نمی‌گذارد و برخی عوامل از جمله نظارت و راهنمایی والدین هنگام استفاده نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی از افسردگی آنان جلوگیری می‌کند.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از وبگاه مدیکال اکسپرس، یک پژوهش جدید با بررسی ارتباط میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی در دوران نوجوانی و جوانی نشان داد برخی عوامل ممکن است در تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر افسردگی نقش داشته باشند.

این یافته‌ها که در Journal of Adolescence منتشر شده است، نشان می‌دهد استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر همه نوجوانان به صورت یکسان تأثیر نمی‌گذارد و تعیین فواید و مضرات رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان، به یک رویکرد فردی نیاز دارد.

برای این پژوهش، ۴۸۸ نوجوان ساکن آمریکا یک بار در سال، از ۲۰۱۰ میلادی که میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۳ سال بود، به مدت ۸ سال بررسی شدند. استفاده از رسانه‌های اجتماعی با افزایش افسردگی نوجوانان و خصوصاً بیشتر با والدین، قلدری برای همسالان، اضطراب، واکنش‌پذیری به عوامل استرس‌زا و نظارت کمتر والدین بر رسانه مرتبط بود؛ اما با بسیاری از ویژگی‌ها و عوامل دیگر ارتباطی نداشت و همیشه با افزایش علائم افسردگی مرتبط نبود. یافته‌های تحقیق پژوهشگران دانشگاه بریگهم یانگ آمریکا نشان داد برای دانستن تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر یک نوجوان خاص، باید دیدگاهی گسترده داشته باشید و مسائل گوناگونی را در نظر بگیرید؛

اگر نوجوان در موقعیتی شکننده قرار دارد (به او آزار می‌رسانند یا والدینی با رفتارهای خصمانه دارد و یا بر استفاده رسانه‌های نوجوان خود نظارت نمی‌کنند)، احتمال آسیب دیدن این نوجوان از سوی شبکه‌های اجتماعی بسیار بیشتر است؛ به ویژه اگر استفاده او از این شبکه‌ها بیش از سه ساعت در روز باشد. پژوهشگران معتقدند اگر دوستان و والدین نوجوانان، صمیمی و حامی باشند و والدین، استفاده از رسانه‌های فرزندان نوجوان خود را زیر نظر داشته باشند، میزان متوسط استفاده از رسانه‌های اجتماعی (کمتر از ۳ ساعت در روز) ممکن است تأثیر مثبتی بر روی آن‌ها داشته باشد. به نظر می‌رسد اگر هنگام استفاده نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی، والدین آن‌ها را راهنمایی کنند، این امر برای آن‌ها بسیار سودبخش خواهد بود؛ در واقع راهنمایی از سوی والدین احتمالاً تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. ایرنا

## یک سوم بزرگسالان فعالیت بدنی کافی ندارند



سرویس زندگی

پژوهشی که به‌تازگی انجام شده نشان داد تقریباً یک سوم کل بزرگسالان به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند و این یک تهدید فزاینده برای سلامتی در سراسر جهان است.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از وبگاه مدیکال اکسپرس، بر اساس پژوهش سازمان بهداشت جهانی و سایر محققان، بیش از ۳۱ درصد از بزرگسالان (۱.۸ میلیارد نفر) در سال ۲۰۲۲ میلادی، مقدار ورزش توصیه‌شده این سازمان را انجام ندادند که در مقایسه با سال ۲۰۱۰ میلادی، تعداد این افراد پنج درصد افزایش داشته است.

رودیگر کرچ (Ruediger Krech)، مدیر بخش ارتقای سلامت سازمان جهانی بهداشت، در یک نشست خبری اظهار داشت: کم‌تحرکی تهدیدی خاموش برای سلامت جهانی است و به نحوی چشمگیر در ایجاد بیماری‌های مزمن نقش دارد. وی افزود: متأسفانه جهان در مسیر درستی پیش نمی‌رود.

سازمان بهداشت جهانی به همه بزرگسالان توصیه می‌کند برای اینکه سالم بمانند، حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهند (که می‌تواند شامل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی کارهای روزمره خانه باشد) یا حداقل ۷۵ دقیقه به ورزش‌های شدیدتر مانند دویدن یا ورزش‌های رقابتی بپردازند؛ البته انجام ترکیبی از این دو نیز سلامتی را حفظ می‌کند. کرچ بیان کرد: انجام ندادن این میزان از ورزش، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها و همچنین مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهد. یافته‌های پژوهشگران که در The Lancet Global Health منتشر شده، پیش‌بینی می‌کند اگر روند فعلی ادامه یابد، میزان بی‌تحرکی بزرگسالان تا سال ۲۰۳۰ میلادی به ۳۵ درصد افزایش یابد.

براساس این پژوهش، میزان بی‌تحرکی میان کشورها بسیار متفاوت بود؛ مثلاً، ۶۶ درصد از بزرگسالان در امارات متحده عربی فعالیت بدنی کافی ندارند، در حالی که این رقم در مالوای کمتر از سه درصد بود.

شکاف جنسیتی نیز وجود داشت. نزدیک به ۳۴ درصد از زنان در سراسر جهان به استانه فعالیت نمی‌رسند، در حالی که این میزان در مردان ۲۹ درصد است. به گفته پژوهشگران دلایل متعددی برای کاهش میزان فعالیت وجود دارد، از جمله اینکه: مردم کمتر راه می‌روند، بیشتر با رایانه کار می‌کنند و اوقات فراغت بیشتری را صرف تماشای صفحه نمایش می‌کنند.

# با فرزندان لوس خود چه کنیم؟

سرویس زندگی

روانشناس شخصیت گفت: بزرگ‌ترین مشکل کودکان لوس این است که آنها همه چیز را راحت به دست آورده‌اند و برای داشتن چیزی انتظار و زحمت نکشیده‌اند.

پریدخت زند روانشناس شخصیت اظهار کرد: اگر فرزندان را مسئول رفتارهای اشتباهش ندانسته و او را مقصر ندانید، او این‌طور برداشت می‌کند که هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کند و کار خطایی انجام نمی‌دهد.

به این ترتیب، می‌فهمد که می‌تواند از زیر بار مسئولیت شانه خالی کند و دیگران را مقصر قلمداد کند.

او گفت: یکی از عواملی می‌توان به نادرست به فرزند هدیه دادن باشد. آن چیزی که برای فرزندان هدیه می‌خرید به اندازه علت خرید این هدیه اهمیت دارد. بسیار مهم است که برای علتی صحیح به فرزندان هدیه بدهید. مثلاً اگر برای فرزندان به این علت که از دوچرخه قبلی‌اش خسته شده دوچرخه بدهید، کار اشتباهی انجام داده‌اید.

بدتر از این، وقتی است که به خاطر رهایی از احساس گناه برایش هدیه می‌خرید. برای مثال، اگر او به شما گفت: «تو بدترین مادر روی زمین هستی...» زمانی مناسب برای خرید کادو نیست. اگر بازچیه خواسته‌های کودکان شویید، به او محبتی نکرده‌اید. او می‌فهمد که چون با حرفش شما را به این کار تحریک کرده، به خواسته‌اش رسیده است.

زند تصریح کرد: عامل دیگر این است که در مقابل بداخلاقی‌هایش تسلیم می‌شوید. اگر وقتی بهانه می‌گیرد و برای



بها نهانه بگیرید؛ انتظار نداشته باشید که فرزندان درست رفتار کند.

او گفت: بزرگ‌ترین مشکل کودکان لوس این است که آنها همه چیز را راحت به دست آورده‌اند و برای داشتن چیزی انتظار و زحمت نکشیده‌اند و از روش‌های سهل و آسان برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند. / باشگاه خبرنگاران جوان

چیزی جیب و داد راه می‌اندازد، او را به خواسته‌اش برسانید؛ به بدترین وجه به رفتار بدش پاداش داده‌اید. کودک به‌طور آگاهانه و با هوشیاری این را می‌فهمد و در بقیه اوقات هم از همین حربه استفاده خواهد کرد، چون می‌بیند شما در برابرش تسلیم می‌شوید.

بدانید که رفتار شما با دیگران الگوی رفتار کودکان با بقیه است، پس اگر مدام جلوی فرزندان از دیگران عیب‌جویی کنید و ایراد