

بازی کنید تا روان سالمی داشته باشید!

اگر احساس تنهایی می کنید، ناامید نباشید زیرا بررسی جدید پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد که ورزش های مجازی می توانند برای سلامت روان سودمند باشند.

به گزارش ایسنا، پژوهش جدید «دانشگاه ایالتی میشیگان (MSU)» نشان می دهد که بازی های ورزشی واقعیت افزوده و واقعیت مجازی می توانند سلامت روان را بهبود ببخشند. به نقل از وب سایت رسمی دانشگاه ایالتی میشیگان، «سانگچول کیم (Sangchul Kim)» و «سانگچول پارک» (Sangchul Kim) پژوهشگران دپارتمان علوم حرکتی این دانشگاه، سرپرستی پژوهشی را برای بررسی پرسش های چندلایه درباره مزایای روان شناختی استفاده از فناوری های واقعیت افزوده و واقعیت مجازی بر عهده دارند. آنها در این پژوهش دریافتند که انجام دادن بازی های ورزشی در محیط واقعیت افزوده و واقعیت مجازی می تواند با کمک به بازیکنان برای داشتن احساس ارتباط با دیگران و برقراری ارتباط در لحظه، سلامت روان را ارتقاء دهد.

نکته جالب تر این است که اثرات مثبت احساس حضور اجتماعی برای کسانی که تنهایی را تجربه می کنند، قوی تر بود. در مجموع، صرف نظر از سطح گسسته تنهایی، تعامل ارتباطی همواره سودمند است.

کیم و پارک گفتند: این یافته ها به ما یادآوری می کنند که سلامت روان، یک موضوع چندوجهی است. حتی سلامت روان در بازی ها، نه تنها توسط تجربه افراد در محیط های مجازی، بلکه توسط نحوه ارتباط این تجربیات با روابط و پیوندهای اجتماعی واقعی آنها نیز شکل می گیرد.

این پژوهش، نتایج یک نظرسنجی از ۳۴۵ نفر که بازی های ورزشی گوناگون مانند تنیس روی میز، بولینگ یا بلیارد را در محیط واقعیت مجازی و واقعیت افزوده انجام می دادند، تحلیل کرد. این

بازی ها را می توان در پلتفرم هایی مانند «وی اسپورتس (Wii Sports)» تولید شرکت «نینتندو» (Nintendo)، «هوم اسپورتس» (Home Sports) شرکت «متا» (Meta) و پلتفرم های دیگر یافت. شرکت کنندگان داوطلبانه پرسش نامه ای را برای ارزیابی میزان مشارکت در بازی، سلامت روان، تنهایی و سایر عوامل تکمیل کردند.

کیم و پارک در ادامه گفتند: اهمیت این یافته ها در این است که نشان می دهد سلامت روان، یک سازه پیچیده و چندبعدی است و وقتی منابع لذت افراد مانند بازی ها و تجربیات اجتماعی آنها مانند تنهایی به طور هم زمان در نظر گرفته شوند، می توان سلامت روان را به طور کامل تری درک کرد.

پژوهشگران دریافتند افرادی که بیشتر درگیر بازی بودند، سطح بالاتری را از سلامت روان نشان دادند. این یافته، اطلاعات ارزشمندی را درباره بحث های جاری پیرامون مزایا و معایب مشارکت در بازی ارائه می دهد و دیدگاه های جدیدی را درباره بازی های واقعیت مجازی و واقعیت افزوده مطرح می کند.

همچنین، پژوهشگران دریافتند که بازی های ورزشی واقعیت مجازی و واقعیت افزوده می توانند با استفاده از آواتارها، ارتباطات بلادرنگ و نشانه های غیرکلامی، یک حس قوی را از بودن با دیگران ایجاد کنند. نکته مهم این است که این ارتباطات اجتماعی نه تنها یک حضور مشترک را ایجاد می کنند، بلکه نقش مهمی را در بهبود سلامت روان بازیکنان دارند. کیم گفت: وقتی افراد از طریق آواتارها یا تعامل مجازی با دیگران احساس حضور می کنند، این تجربه به چیزی بیش از یک بازی تبدیل می شود. این قدرت حضور اجتماعی است.

یافته های این پژوهش، ایده های سنتی را درباره تعامل آنلاین گسترش می دهند و ثابت می کنند که بازی های واقعیت مجازی و واقعیت افزوده فراتر از متن می روند و شامل روش های غنی تر و

انسانی تری برای ارتباط هستند.

کاربرانی که بیشتر بازی می کردند و در زندگی روزمره خود تنهایی را تجربه می کردند، بیشتر احتمال داشت که از مزایای روانشناختی مثبت بهره مند شوند. پژوهشگران معتقدند بازی های ورزشی واقعیت مجازی و واقعیت افزوده را می توان به عنوان مداخلات درمانی برای افرادی ارائه داد که تنهایی یا چالش های سلامت روان را تجربه می کنند.

با وجود این، پژوهشگران می گویند بازی های ورزشی واقعیت مجازی و واقعیت افزوده، راه حل جامعی برای حل کردن مشکل تنهایی نیستند. آنها دریافتند که برخی از کاربران ممکن است هنوز درباره برقراری ارتباط و تعامل در محیط های مجازی احساس ناراحتی کنند و این امر، ایجاد حس تعلق از طریق بازی را برای آنها دشوارتر می کند.

این یکی از دلایلی است که پژوهشگران، متخصصان و سیاست گذاران را تشویق می کنند تا نحوه استفاده از بازی های ورزشی واقعیت مجازی و واقعیت افزوده را برای حمایت از سلامت روان و تعامل در نظر بگیرند.

در مقاله این پژوهش آمده است: این پژوهش نشان داد که همه افراد از مزایای بازی های ورزشی اجتماعی واقعیت مجازی و واقعیت افزوده بهره مند نمی شوند. این موضوع اهمیت آموزش کاربران، متخصصان و سیاست گذاران را درباره چگونگی بهره برداری از پتانسیل بازی های مجازی ضمن توجه به معایب احتمالی آن برجسته می کند.

یافته های این پژوهش، اطلاعات ارزشمندی را درباره بحث های جاری پیرامون مزایا و معایب مشارکت در بازی ارائه می دهند و دیدگاه های جدیدی را درباره بازی های واقعیت مجازی و واقعیت افزوده مطرح می کنند.

انتشار فراخوان اولویت های پژوهشی و فناوری سازمان سنجش



سازمان سنجش آموزش کشور

سرپرست مرکز پژوهش، نوآوری و هوشمندسازی سازمان سنجش آموزش کشور از انتشار فراخوان اولویت های پژوهشی و فناوری سازمان سنجش آموزش کشور با شروع سال تحصیلی ۱۴۰۴ خبر داد.

به گزارش سازمان سنجش آموزش کشور، عبدالکریم شادمهر با اعلام این خبر، گفت: سازمان سنجش آموزش کشور بر اساس برنامه تحولی چهار ساله، نیازهای پژوهشی و فناوری خود را در قالب فراخوان منتشر کرد و در این فراخوان از اساتید، صاحب نظران، پژوهشگران و دانشجویان علاقه مند برای ارائه ایده های کاربردی و نوآورانه دعوت شده است.

وی افزود: پژوهشگران مراکز پژوهشی وابسته به دانشگاه ها، مؤسسات، پژوهشکده ها، پارک های علم و فناوری و اندیشکده ها و سایر مراکز پژوهشی می توانند بر حسب محورهای پژوهشی اعلام شده ایده های اولیه خود را ارائه دهند و در صورت تأیید ایده اولیه از پژوهشگران برای تدوین طرح پژوهشی دعوت به عمل خواهد آمد.

سرپرست مرکز پژوهش سازمان سنجش آموزش کشور با اشاره به جزئیات فراخوان منتشر شده، گفت: علاقه مندان مهلت دارند تا ایده های خود را به همراه شرح سوابق علمی تا پانزده آبان ماه امسال به نشانی الکترونیک <http://Research@sanjesh.org> ارسال کنند و پس از بررسی از صاحبان ایده های حاوی راه حل های نوآورانه و کاربردی برای تدوین پیشنهادهای پژوهشی در قالب موردنظر (www.craque.ir) دعوت به عمل می آید و در صورت تأیید در مراحل داوری و تصویب در شورای پژوهشی، قراردادهای پژوهشی با رعایت قوانین ضوابط و مقررات مربوط، منعقد خواهد شد.

شادمهر در پایان خاطرنشان کرد: برخی از محورهای پژوهشی در سامانه «نان» به نشانی (<https://nan.ac>) قابل دسترسی است و دانشجویان تحصیلات تکمیلی نیز می توانند در قالب تدوین پایان نامه و رساله در انجام پژوهش ها مشارکت نمایند.