

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

برگردان از: حمید محوی

۰۷ دسمبر ۲۰۱۵

تلویزیون تهدیدی برای قابلیت های ذهنی



© Flickr/ Robert S. Donovan

درباره تأثیرات منفی تلویزیون در زندگی روزمره و به ویژه روی قابلیت های ذهنی خیلی حرف می زنند. این موضوع در مقاله ای که اخیراً *JAMA Psychiatry* منتشر کرده مطرح شده است.

کریستین یافی Kristine Yaffe از دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو و همکارانش « عادت نگاه کردن به تلویزیون» *l'habitude de regarder la télé* را مورد بررسی قرار داده اند، و در مورد تأثیر چنین عادتی روی قابلیت های ذهنی نزد افراد جوان به نتایجی دست یافته اند.

پژوهش های گروه آنها روی ۳۰۰۰ نفر بین ۱۸ تا ۳۰ سال، ۲۵ سال به طول انجامیده است. شرکت کنندگان در این آزمون می بایستی دائماً ساعاتی را که جلوی تلویزیون می گذرانند اعلام می کردند و اطلاع می دادند که تمرین بدنی نیز داشته اند و یا نه.

پس از ۲۵ سال، این افراد در یک سری آزمون ذهنی برای اندازه گیری سرعت درک، حافظه و قابلیت برای سازماندهی فعالیت هایشان شرکت کردند (قابلیت طرح ریزی، توجه و غیره...).

نتایج نشان می دهد که تلویزیون و نبود فعالیت ورزشی روی قابلیت های ذهنی تأثیر منفی بر جا می گذارد. آنهایی که بیش از سه ساعت در روز جلوی تلویزیون نشسته اند قابلیت کمتری نسبت به دیگران داشته اند. آنهایی که فعالیت

ورزشی نداشته اند در برخی آزمون ها نتیجه منفی داشته اند. آنهایی که خیلی از اوقاتشات را پای تلویزیون گذرانده بودند و فعالیت بدنی هم نداشته اند در آزمون به نتیجه نازلتری داشته اند. گرچه پژوهشگران نمی توانند رابطه وقتی را که تماشاچیان صرف تلویزیون می کنند و اضمحلال قابلیت های ذهنی ناشی از آن را توضیح دهند، ولی روشن است که نبود فعالیت جسمی، و عادت نشستن جلوی تلویزیون طی ساعت ها در روز، برای سلامتی نتایج مفیدی نخواهد داشت.

لینک متن اصلی در اسپوتنیک :

http://fr.sputniknews.com/sci_tech/20151205/1020078575/television-menace-capacites-intellectuelles.html#ixzz3tTzhVMv2