

Turnitin Originality Report

Processed on: 20-Jun-2024 16:16 +0

ID: 2405575635

Word Count: 5424

Submitted: 3

Similarity Index

25%

Similarity by Source

Internet Sources: 23%
Publications: 12%
Student Papers: 6%

Luận văn Nhóm Tư Duy Phản
Biện VDB.docx By DUY BÌNH

2% match (Internet from 01-Dec-2020)

https://www.ctu.edu.vn/images/upload/TT36/2020/Bieu_18_E.pdf

1% match (Internet from 15-Oct-2021)

<https://www.yourbrainonporn.com/vi/relevant-research-and-articles-about-the-studies/internet-video-game-addiction/internet-addiction-studies-summaries/>

1% match (student papers from 02-Mar-2022)

[Submitted to Hoa Sen University on 2022-03-02](#)

1% match (Internet from 25-Oct-2021)

<https://vieclam123.vn/tro-choi-dien-tu-co-tot-khong-b361.html>

1% match (publications)

Ho Chi Minh National Academy of Politics

1% match (Internet from 18-Nov-2020)

<https://thuvienphapluat.vn/van-ban/Cong-nghe-thong-tin/Van-ban-hop-nhat-02-VBHN-BTTTT-2018-quan-ly-cung-cap-su-dung-dich-vu-Internet-thong-tin-mang-381951.aspx>

1% match (publications)

Ton Duc Thang University

1% match (publications)

Hanoi University of Public Health

< 1% match (student papers from 07-Aug-2023)

[Submitted to Hoa Sen University on 2023-08-07](#)

< 1% match (student papers from 18-Feb-2024)

[Submitted to Hoa Sen University on 2024-02-18](#)

< 1% match (Internet from 26-Jul-2014)

<http://luanvan.co/luan-van/thoi-dai-ngay-nay-xu-the-phat-trien-cua-thoi-dai-ngay-nay-va-anh-huong-cua-no-den-thanh-nien-viet-nam-3498/>

< 1% match (Internet from 12-Nov-2021)

<http://luanvan.co/luan-van/tom-tat-luan-van-tao-dong-luc-lam-viec-cho-cong-chuc-cap-xa-huyen-quoc-oai-thanh-pho-ha-72778/>

< 1% match (Internet from 20-Nov-2012)

<http://www.kienthucgiadinh.com.vn/news/tro-choi-dien-tu-va-su-sang-tao-cua-tre.aspx>

< 1% match (student papers from 30-May-2024)

[Submitted to Van Lang University on 2024-05-30](#)

< 1% match (Internet from 22-Mar-2019)

<http://tapchieva.net/hiem-hoa-khong-ngu-tu-nhung-thiet-bi-cong-nghe-doi-voi-tre-em/>

< 1% match (Internet from 05-Dec-2022)

<https://files.osf.io/v1/resources/ny6m3/providers/osfstorage/5e7df613c3f8d300cf9e447?action=download&direct=&version=1>

< 1% match (Internet from 25-Apr-2013)

<http://vietbao.vn/suc-khoe/tro-choi-dien-tu-tot-cho-tre-em/65881064/252/>

< 1% match (Internet from 29-Sep-2021)

<https://toplist.vn/top-list/bai-van-nghi-luan-xa-hoi-ve-tro-choi-dien-tu-lop-9-hay-nhat-45778.htm>

< 1% match (Internet from 12-Jun-2019)

<http://www.yenlang.net/2014/01/au-la-nen-van-minh-ich-thuc.html>

< 1% match (Internet from 20-Jun-2021)

https://benhvien199.vn/tin-tuc/bo-y-te-phan-bo-288-nghin-lieu-vac-xin-covid-19-cua-astrazeneca-cho-cac-tinh,-thanh-pho-dang-co-dich_a_6

< 1% match (Internet from 22-Oct-2021)

<https://blog.e2.com.vn/vi/dieu-gi-dang-anh-huong-den-viec-hoc-cua-con-ban/>

< 1% match (Internet from 24-Oct-2021)

<https://text.123docz.net/document/3017274-giai-phap-nang-cao-ket-qua-hoc-tap-cua-sinh-vien-khoa-kinh-te-xa-hoi-truong-dai-hoc-tien-giang.htm>

< 1% match (Internet from 15-Nov-2019)

<https://thedienthoai24h.com/bat-mi-cach-dang-ky-goi-cuoc-nghe-nhac-cua-viettel-c612.html>

< 1% match (Internet from 30-Jul-2020)

<https://vi.argospine.org/how-to-protect-eyesight-1833>

< 1% match (Internet from 23-Jan-2013)

<http://bayvut.com.au/tri-th%E1%BB%A9c/tr%C3%B2-ch%C6%A1i-%C4%91i%E1%BB%87n-t%E1%BB%AD-c%C3%B3-l%E1%BB%A3i-cho-ng%C6%B0%E1%BB%9Di-ch%C6%A1i>

< 1% match (Internet from 11-Sep-2020)

<https://earthhour.org.vn/benh-xuat-tinh-som-2182.html>

< 1% match (Internet from 21-Oct-2021)

<https://tcvn.gov.vn/wp-content/uploads/2020/11/7.-Nang-suat-va-Cong-nghiep-4.0.doc>

< 1% match (Internet from 18-Oct-2021)

<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/song-khoe/10-dieu-xay-ra-khi-ban-ngoi-ca-ngay-tham-mong-beo-bung-va-nguy-co-cac-benh-ly-khac/>

< 1% match (Internet from 19-Oct-2019)

<https://rendezvousspa.vn/tat-ca-moi-thu-ban-can-biet-ve-massage-mo-sau.html>

< 1% match (Internet from 28-Oct-2021)

<http://thuviengiaovan.vn/giao-an/de-tai-kinh-nghiem-nho-trong-giao-duc-dao-duc-cho-hoc-sinh-33717/>

< 1% match (Internet from 03-Dec-2020)

https://vi.m.wikipedia.org/wiki/Nintendo_Switch

< 1% match (Internet from 19-Oct-2021)

<https://123docz.net/document/637129-dac-diem-dia-ban-va-phuong-phap-nghien-cuu.htm>

< 1% match (publications)

Banking Academy

< 1% match (student papers from 26-Apr-2018)

[Submitted to National Economics University on 2018-04-26](#)

< 1% match (student papers from 28-Mar-2024)

[Submitted to Thai Nguyen University of Education on 2024-03-28](#)

< 1% match (Internet from 11-Dec-2018)

<http://baoquangninh.com.vn/doi-song/201411/tre-roi-loan-tam-than-do-nghien-game-gia-tang-2249519/>

< 1% match (Internet from 01-Feb-2022)

<https://petrotimes.vn/uong-nuoc-ngot-co-gas-anh-huong-the-nao-den-thai-nhi-527948.html>

< 1% match (Internet from 26-Oct-2021)

<https://vimed.org/review/dia-chi-chua-benh-tram-cam-o-tphcm>

< 1% match (Internet from 29-Aug-2021)

<https://www.nordangliaeducation.com/vi/our-schools/vietnam/hanoi/bvis/article/2016/12/15/can-an-arts-education-save-future-careers-in-the-age-of-robots>

< 1% match (student papers from 12-Oct-2021)

[Submitted to Hanoi National University on 2021-10-12](#)

< 1% match (Internet from 22-Nov-2020)

<https://cmavn.org/tag/truyen-tranh/>

< 1% match (Internet from 20-Sep-2019)

<http://tuoithantien.com/ketamine-la-gi/>

< 1% match (Internet from 16-Sep-2021)

<https://tuoitre.vn/hay-ngung-day-tre-cach-giet-nguoi-20200618174913912.htm>

< 1% match (Internet from 12-Nov-2019)

<https://baotonghop.vn/chao-2019-hay-cung-bill-gates-nhin-lai-nhung-dieu-da-rut-ra-duoc-trong-nam-2018.html>

< 1% match (Internet from 26-Oct-2021)

<https://dangcongsan.vn/kinh-te/viet-nam-an-do-con-nhieu-co-hoi-hop-tac-kinh-doanh-570306.html>

< 1% match (Internet from 13-Nov-2023)

https://dspace.ctu.edu.vn/jspui/handle/123456789/12332?author_page=1

< 1% match (Internet from 04-Sep-2013)

http://fucoidan.com.vn/nd_dlth.aspx?muc=155&mboardname=tinsk

< 1% match (Internet from 28-Oct-2021)

<https://hoctruongnao.vn/tim-kiem/nganh:14/page:2>

< 1% match (Internet from 27-Apr-2020)

<https://ictnews.vietnamnet.vn/internet/xa-hoi/lam-sao-de-biet-mot-dua-tre-nghien-game-khi-nao-thi-can-di-kham-va-dieu-tri-183846.ict>

< 1% match (Internet from 08-Nov-2021)

<http://jst.tnu.edu.vn/jst/article/download/3398/pdf>

< 1% match (Internet from 12-Apr-2021)

<https://luatvietnam.vn/giao-duc/thong-tu-32-2018-tt-bgddt-ban-hanh-chuong-trinh-giao-duc-pho-thong-moi-169745-d1.html>

< 1% match (Internet from 18-Sep-2020)

<https://tailieu.vn/doc/luan-van-thac-si-quan-ly-van-hoa-quan-ly-di-tich-lich-su-van-hoa-tren-dia-ban-xa-phung-xa-huyen--2156373.html>

< 1% match (Internet from 10-Nov-2021)

<https://thanhvien.vn/ha-nam-don-dong-von-fdi-chat-luong-cao-post909230.html>

< 1% match (Internet from 21-Oct-2021)

<https://tuyensinh247.com/bai-tap-455546.html>

< 1% match (Internet from 01-Jan-2021)

["Trò chơi video", Wikipedia, vi, 2021](#)

< 1% match (Internet from 17-May-2012)

<http://www.hoisinhvientphcm.com/c%E1%BA%A3m-x%C3%BAC.html>

< 1% match (Internet from 20-Jan-2014)

<http://www.ximangvietnam.vn/index.aspx?id=1636nd>

< 1% match (Internet from 20-Apr-2019)

http://ytunhanvietnam.com/tin-tuc/980_2156/Vi-sao-can-chuan-bi-di-ngu-luc-9-gio-toi-.htm

< 1% match (Internet from 15-Apr-2016)

<http://endgame.vn/tin-tuc/tin-tuc/tin-11323/choi-dien-tu-giup-con-nguoi-thong-minh-hon-va-tre-mai-khong-gia>

< 1% match (Internet from 30-Nov-2013)

http://giadinh360.vn/tinbai/ngu-nhieu-ngu-it-deu-lam-suy-giam-suc-khoe?quicktabs_gi_i_tr_3

< 1% match (Internet from 25-Oct-2021)

<https://motgame.vn/tro-choi-dien-tu-tot-cho-suc-khoe-hon-ban-nghi-rat-nhieu-p-cuoi.game>

< 1% match (Internet from 13-Nov-2020)

https://vi.first5la.org/b%C3%A0i-vi%E1%BA%Bft-/ra-kh%E1%BB%8Fi-amp-ch%C6%A1i-bao-l%C3%A2u-tr%E1%BA%BB-m%E1%BA%ABu-gi%C3%A1o-ch%C6%A1i-b%C3%AAng-ngo%C3%A0i-v%E1%BB%9Bi-cha-m%E1%BA%B9-c%E1%BB%A7a-ch%C3%BAng/?et_blog=

< 1% match (Internet from 11-Apr-2024)

<https://vi.healthy-food-near-me.com/bmi-the-whole-truth/>

< 1% match (Internet from 08-Oct-2021)

https://www.dpsk12.org/coronavirus/remote-learning/?fbclid=IwAR3HBgRtESp3FZmG0QB05FjO7aOZvIDeIwxMybGWg8YhHe4eN-VL_hRG0Jc

< 1% match (Internet from 31-Oct-2021)

<https://www.luyenthithukhoa.vn/threads/ngghi-luan-xa-hoi-ve-chu-de-noi-khong-voi-nhung-te-nan-xa-hoi-van-mau-lop-11.19490/>

< 1% match (Internet from 18-Dec-2013)

<http://www.phanmemseo.vn/trang-gioi-thieu-cong-ty/>

< 1% match (Internet from 02-Aug-2012)

http://www.sggt.com.vn/oldweb/cacsobaotruoc/393_48/p02_thuonghieuviet.htm

< 1% match (Internet from 21-Oct-2021)

<https://www.tailieudaihoc.com/3doc/2298663.html>

HOA SEN UNIVERSITY ○?○ Final Essay Topic : Ảnh hưởng của trò chơi điện tử đối với mọi người và giới trẻ 1 DANH SÁCH SINH VIÊN NHÓM STT HỌ VÀ TÊN SINH VIÊN MSSV EMAIL SINH VIÊN SV XÁC NHẬN 1 VÕ DUY BÌNH (NT) 22301500 Binh.vd01500@sinhvien.hoasen.edu .vn 2 PHẠM QUANG MẠNH HÙNG (NP) 22300417 Hung.pqm00417@sinhvien.hoasen.edu.vn 3 TRƯƠNG QUỐC DUY 22301557 Duy.tq01557@sinhvien.hoasen.edu.vn 4 NGUYỄN LÂM HÙNG 22302718 Hung.nl02718@sinhvien.hoasen.edu.vn

Hồ Chí Minh, May 2024 Ngày nay theo cùng sự phát triển về kinh tế và công nghệ trên quốc tế cũng như đặc biệt là tại Việt Nam, diễn ra một cách vô cùng nhanh chóng. Trong bối cảnh đó, việc công nghiệp hóa, hiện đại hóa và gia nhập vào quá trình hội nhập quốc tế đóng vai trò cực kỳ chính yếu. Một trong những xu hướng rõ ràng của thời kỳ này chính là sự lan rộng của các trò chơi điện tử, trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống hàng ngày của con người. Đây không chỉ là giải trí mà còn góp phần thiết yếu vào sự phát triển kinh tế toàn cầu. Các loại game như bắn súng, phiêu lưu hành động và mô phỏng ngày càng thu hút một số lượng lớn người chơi từ mọi lứa tuổi khác nhau. Đặc biệt, game bắn súng được xem là thể loại được ưa chuộng nhất với số lượng người chơi cao. Theo số liệu thống kê, các trò chơi bắn súng thu hút một tỷ lệ đáng kể người chơi ở nhiều nhóm tuổi khác nhau: 62,4% trong nhóm 16-24 tuổi, 58,6% trong nhóm 25-34 tuổi, 50,5% trong nhóm 35-44 tuổi, 40,8% trong nhóm 45-54 tuổi, và 29,3% trong nhóm 55-64 tuổi. Các tựa game Valorant, CS: GO và Call of Duty đặc biệt phổ biến, với Valorant có 19.964.782 giờ xem, CS:GO đạt 14.713.914 giờ, và Call of Duty đạt 7.404.059 giờ xem. Về mặt kinh tế, vào năm 2022, Hoa Kỳ thu về 46,4 tỷ USD, Trung Quốc thu về 44,0 tỷ USD, và Nhật Bản thu về 19,1 tỷ USD từ ngành công nghiệp game điện tử. Những con số này minh chứng cho tầm quan trọng của game công nghệ điện tử không chỉ được ứng dụng trong lĩnh vực giải trí mà còn là một ngành kinh tế đáng kể đối với nhiều quốc gia. Ngoài việc thúc đẩy kinh tế, trò chơi điện tử còn là một chức năng giúp giải tỏa căng thẳng và phát triển kỹ năng cá nhân, tư duy như cờ vua. Tuy nhiên, mặt trái của game hiện nay là người chơi đang có xu hướng việc sử dụng quá mức có thể dẫn đến tình trạng nghiện game gây ra những ảnh hưởng tâm lý, sức khỏe bản thân và quan hệ trong cuộc sống. Một số vụ việc đáng tiếc do người nghiện trò chơi điện tử gây ra đã xảy ra. Chẳng hạn, vào ngày 7/10/2020, Vũ Tiến Long đã sát hại ông N và bà K để lấy tiền chơi game, và vào ngày 2/4/2020, Nguyễn Minh Cường bị bắt do nghiện game và sát hại một bé trai 5 tuổi. Những sự việc này cho thấy nghiện trò chơi điện tử tiềm ẩn hậu quả khôn lường không chỉ cho bản thân người nghiện hơn nữa đối với xã hội và gia đình. Vì những vụ án thương tâm này, nhiều bậc phụ huynh đã quan ngại về hậu quả của trò chơi điện tử, đổ lỗi cho nhà trường vì không quản lý học

sinh nghiêm ngặt dẫn đến bỏ học để chơi điện tử. Do đó, đa số phụ huynh Việt Nam nhận định rằng chơi trò chơi điện tử chỉ mang lại hệ lụy cho người chơi mà không mang lại lợi ích gì. Là một người viết bài và cũng là một game thủ, tôi cho rằng cần có cái nhìn tổng thể và khách quan hơn về trò chơi điện tử. Thực chất, game online (trò chơi điện tử) là những hệ thống tương tác được lập trình để phục vụ mục đích giải trí và hỗ trợ gamer. Chúng không có ý thức mà chỉ hoạt động theo lập trình. Vì vậy, tác động kích lệ hay tệ hại của trò chơi điện tử phụ thuộc hoàn toàn vào cách người chơi sử dụng. Việc chỉ trích trò chơi điện tử là nguyên nhân gây hại là một quan điểm hẹp hòi và thiếu khách quan. Đôi khi, đó chỉ là cách để né tránh trách nhiệm trong việc giáo dục và quản lý trẻ em, cũng như để che giấu sự thiếu trách nhiệm của người chơi trong việc chơi đồng một cách hợp lý. Trong kỷ nguyên công nghệ, trò chơi đã trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của nhiều người, đặc biệt là thanh thiếu niên. Với sự nổi lên từ các thiết bị điện tử và mạng(internet), việc truy cập vào trò chơi ảo trở nên vô cùng thuận tiện. Những trò chơi này Không chỉ là một hình thức giải trí, mà còn giúp người chơi phát triển kỹ năng tư duy, khả năng giải quyết vấn đề và kỹ năng giao tiếp xã hội. Tuy nhiên, cùng với những lợi ích đó, trò chơi điện tử cũng có thể khiến cho những tác động mặt xấu đến sức khỏe tâm lý của giới trẻ. Các đồng sinh thành, giáo viên và nhà nghiên cứu đã bày tỏ sự lo ngại về những tác động tàn khốc của trò chơi điện tử, từ việc gây nghiện đến việc khuyến khích hành vi bạo lực và làm suy giảm khả năng học tập. Những cuộc thảo luận về cả lợi thế và ảnh hưởng xấu của trò chơi điện tử đang trở nên ngày càng gay gắt, bắt buộc chúng ta phải có một cái nhìn bao quát và kỹ lưỡng từ nhiều góc độ khác nhau. Bài luận này sẽ phân tích sâu hơn về những va đập của trò chơi điện tử đối với sức khỏe thần kinh của giới trẻ, xét từ các thăm dò khoa học và các bằng chứng cụ thể, nhằm đưa ra cái nhìn toàn diện và khuyến nghị cho việc sử dụng trò chơi điện tử một cách khôn ngoan và lành mạnh. Một trong những tác hại rõ ràng nhất của việc chơi game là sự ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất. Trò chơi điện tử gây ra sự nghiện game và cô lập xã hội. Một trong những lập luận rộng rãi nhất là game điện tử dễ dàng gây ra sự nghiện game và cô lập xã hội. Giới trẻ đã sử dụng thời gian quý báu của mình cho trò chơi giảm đi sự tương tác với bạn bè và gia đình, gây ra sự cô lập và tách biệt trong xã hội. Các triệu chứng của nghiện game có thể bao gồm sự giảm sút về học tập và công việc, thiếu ngủ, và giảm mức độ tham gia vào các hoạt động cộng đồng. Trò chơi điện tử tăng cường hành vi Aggressive và Bạo Lực. Một luận điểm khác là nhiều người trẻ xài game điện tử chứa đựng thể loại violence dẫn đến hậu quả có thể tăng cường hành vi aggressive và bạo lực ở giới trẻ. Nhiều nghiên cứu đã xác định mối tương quan giữa việc chơi các thể loại bạo lực cũng như sự phát triển các thái độ hung dữ. Tuy vậy, không phải tất cả các trò chơi đều gây ra ảnh hưởng trên, và sự ảnh hưởng thay đổi tùy theo đa dạng thành phần giống như là thời gian chơi, nội dung game, và bối cảnh cá nhân. Tuy nhiên, trò chơi đem lại lợi ích cộng đồng và kỹ năng. Không phải mọi game điện tử đều dẫn đến sự cô lập. Có nhiều trò chơi có tính cộng đồng cao, trong đó người chơi cần phối hợp và giao tiếp với nhau để hoàn thành mục đích chung chung. Những thể loại điện tử này có thể nâng cao kỹ năng cộng đồng và hợp tác nhóm trong môi trường ảo. Ví dụ, các trò chơi như "World of Warcraft" và "Fortnite" khuyến khích người chơi hợp tác nhóm, phát triển chiến lược và thành công trong giao tiếp. Tác động của bối cảnh và giám sát. Cho dù một số nghiên cứu đã chứng minh rằng mối tương quan giữa trò chơi bạo lực và hành vi thực tế, cần xem xét bối cảnh và mức độ giám sát. Trò chơi chưa bao giờ là nguyên nhân quan trọng ra hành vi aggressive, và việc giám sát và hướng dẫn từ phía người lớn có thể giảm đi đáng kể hành vi xấu. Những bậc cha mẹ nên hiểu thêm về vai trò của giáo dục cũng như đưa ra thời gian chơi trò chơi điện tử hợp lý và động viên con em khám phá điểm mạnh của bản thân nâng cao tâm trạng và giảm đi tối thiểu sự cô đơn. Đề tài nghiên cứu của Đại học Oxford đã chỉ ra việc sử dụng game có thể nâng cao tâm trạng và giảm thiểu cảm giác cô đơn. Điều này cho thấy rằng game không phải lúc nào cũng có ảnh hưởng xấu đến tâm lý sức khỏe. Dùng trò chơi điện tử hợp lý nó sẽ trở thành một thiết bị hỗ

trợ hiệu quả để hỗ trợ giới trẻ giải quyết áp lực và hỗ trợ cuộc sống hằng ngày bớt nhàm chán. Ảnh hưởng của trò chơi điện tử là đa chiều song song với tâm lý thanh thiếu niên, bao gồm cả lợi ích và tác hại. Tuy nhiên sử dụng trò chơi điện tử quá nhều gây ra nghiện ảnh hưởng đến tâm lý xã hội, trò chơi điện tử cũng đang đóng góp xây dựng cộng đồng và kỹ năng của mỗi người. Việc điều hành và theo dõi nghiêm ngặt, kèm theo sự hướng dẫn đúng đắn từ phía người lớn, là yếu tố quan trọng giúp đạt được lợi ích tốt nhất và giảm bớt các hậu quả xấu của trò chơi điện tử đối với giới trẻ. Ngoài ra, chơi các trò chơi điện tử quá mức còn có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Lạm dụng trò chơi điện tử có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất, đây là một vấn đề đáng quan tâm và được thảo luận từ nhiều nguồn khác nhau. Lối sống ít vận động, chơi trò chơi điện tử thường đòi hỏi người chơi phải ngồi trong thời gian dài, góp phần tạo ra lối sống ít vận động. Điều này có thể đem lại một loạt các vấn đề liên quan đến sức khỏe như béo phì, bệnh tim mạch và hội chứng chuyển hóa. Thời gian sử dụng màn hình kéo dài cũng có thể ảnh hưởng đến tư thế xấu và các vấn đề về cơ xương. Các vấn đề về thị lực, nhìn chằm chằm vào màn hình trong thời gian dài có thể gây các triệu chứng tật về mắt như: mỏi mắt, khô, kích ứng và trong một số trường hợp, có thể dẫn đến các tình trạng nghiêm trọng hơn như cận thị (cận thị). Căng thẳng về thể chất và chấn thương, các buổi chơi game cường độ cao có thể gây ra các tổn thương do căng thẳng lặp đi lặp lại, chẳng hạn như hội chứng ống cổ tay hoặc hoặc ngón tay của những "game thủ" bị biến dạng do chơi trò chơi điện tử quá nhiều. Ngoài ra, chơi game nhiều giờ không nghỉ có thể dẫn đến đau đầu do căng thẳng và đau cổ hoặc lưng do tư thế sai. Mất ngủ, trò chơi điện tử, đặc biệt là khi chơi vào đêm khuya, có thể cản trở giấc ngủ. Điều này có thể dẫn đến tình trạng mất ngủ, thiếu ngủ do chơi quá mức, ảnh hưởng tiêu cực đến vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, bao gồm hệ thống miễn dịch, đồng thời có thể dẫn đến gia tăng căng thẳng và giảm chức năng nhận thức. Thay thế bằng tập thể dục, có thể nói thời gian tập thể dục hay các vận động thể chất đều bị trò chơi điện tử "chiếm đoạt". Việc thiếu tập thể dục này góp phần làm giảm thể lực và có thể làm trầm trọng thêm những ảnh hưởng của lối sống ít vận động. Một ví dụ từ các tài liệu được cung cấp một số trò chơi có thể dẫn đến mỏi cơ sau khi sử dụng như đau cơ tay hoặc chân mặc dù chúng có thể liên quan đến các chuyển động toàn cơ thể và hoạt động giống như tập thể dục (ví dụ: trò chơi Đờ chơi mắt). Tuy nhiên, hình thức tập luyện này không hiệu quả không mang lại lợi ích đáng kể vẫn chịu tác hại tiêu cực của hành vi ít vận động kéo dài. Không hẳn tất cả các trò chơi điện tử đều dẫn đến thói quen vận động kém. Vẫn tồn tại những thể loại trò chơi điện tử kích thích thể lực bằng việc vận động thể chất có thể giúp nâng cao thể lực. Các trò chơi thực tế ảo (VR) hiện nay đều yêu cầu người chơi di chuyển và hoạt động thể chất nhiều hơn, góp phần giảm thiểu nguy cơ về sức khỏe do lối sống tĩnh tại. Những điểm này nêu ra tầm quan trọng của việc cân bằng giữa việc chơi trò chơi điện tử hợp lý với hoạt động thể chất thường xuyên, duy trì thể lực tốt, dành nhiều thời gian nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc theo khoa học để giảm thiểu những ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe thể chất liên quan đến việc chơi game. Về sự phát triển ở giới trẻ, một trong những ảnh hưởng tiêu cực nổi bật nhất của những trò chơi điện tử đem lại là sự nghiện game và cô lập trong gia đình và xã hội. Nhiều thanh thiếu niên dành quá nhiều thời gian chơi các trò chơi điện tử thay vì tham gia các hoạt động xã hội, tương tác với bạn bè và gia đình. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp xã hội của họ mà còn có thể gây ra các vấn đề về tâm lý như trầm cảm và rối loạn lo âu. Gia Tăng Hành Vi Aggressive và Bạo Lực Những trò chơi điện tử có nội dung "bạo lực" có thể làm gia tăng xu hướng hung hăng và bạo lực ở giới trẻ. Một số nghiên cứu đưa ra mối tương quan giữa việc chơi trò chơi điện tử bạo lực và thể hiện hành vi bạo lực trong thực tế. Tuy nhiên, điều này cũng phụ thuộc vào bối cảnh và mức độ giám sát. Việc giám sát và hướng dẫn từ phía người lớn có thể giảm thiểu ảnh hưởng tiêu cực của các trò chơi này. Suy giảm sức khỏe thể chất, ngồi lâu trước màn hình máy tính hoặc thiết bị chơi game có thể ảnh hưởng đến các vấn đề liên quan về sức khỏe thể chất như béo phì, đau lưng, và vấn đề về mắt.

Việc thiếu các hoạt động thể chất do dành quá nhiều thời gian cho trò chơi điện tử có thể gây hại cho sức khỏe tổng thể của giới trẻ. Nhưng vẫn còn một số ảnh hưởng tích cực của trò chơi điện tử mang lại cho giới trẻ. Trò chơi điện tử không những mang lại sự giải trí mà nó còn có thể giúp phát triển kỹ năng tư duy, phản biện. Các trò chơi chiến lược yêu cầu người chơi phải lập kế hoạch, để đưa ra giải pháp nhanh chóng và giải quyết vấn đề một cách hiệu quả. Điều này có thể giúp người chơi phát có cơ hội triển khả năng tư duy logic và phân tích suy luận vấn đề. Không phải tất cả trò chơi điện tử đều dẫn đến sự tách biệt và cô lập đối với xã hội. Nhiều trò chơi có tính cộng đồng cao, nơi người chơi cần phối hợp và giao tiếp với nhau để đạt được mục tiêu chung. Các thể loại trò chơi này cũng có thể thúc đẩy sự phát triển kỹ năng xã hội và hợp tác trong một chiều không gian ảo. Theo một khảo sát của đại học Oxford đã chỉ ra rằng việc chơi trò chơi điện tử có thể sẽ cải thiện tâm trạng và giảm thiểu cảm giác cô đơn. Điều này cũng nói với chúng ra rằng, trong một số trường hợp, trò chơi điện tử có thể mang lại sự tích cực đến cho sức khỏe tâm lý của người chơi. Trò chơi điện tử ảnh hưởng đa chiều với sự phát triển của giới trẻ, bao gồm cả lợi ích và tác hại. Mặc dù trò chơi điện tử có thể dẫn đến sự nghiện game và cô lập xã hội, cũng như tăng cường hành vi aggressive, trò chơi điện tử cũng có thể mang lại lại những lợi ích cho xã hội và phát triển kỹ các năng cần thiết của người chơi trong cuộc sống. Việc giảm sát và quản lý chặt chẽ, cùng với sự hướng dẫn đúng đắn từ phía người lớn, là yếu tố quan trọng giúp tối ưu hóa lợi ích và giảm thiểu tối đa những ảnh hưởng tiêu cực của trò chơi điện tử đem lại đối với sự phát triển của giới trẻ. Trong quá trình học tập, giảm sút tập trung và hiệu suất học tập thấp. Trò chơi điện tử có nguy cơ làm giảm sự chú tâm và hiệu suất học tập của giới trẻ. Thời gian dành cho việc chơi game thường được lấy từ thời gian học tập, dẫn đến kết quả học tập giảm sút. Một vài nghiên cứu đã chứng minh rằng học sinh chơi trò chơi trực tuyến quá nhiều thường có xu hướng điểm số thấp hơn so với những học sinh ít chơi hoặc không chơi. Nghiên cứu từ Đại học Harvard đã cho thấy rằng việc tham gia trò chơi trực tuyến quá mức dẫn đến một số vấn đề về tâm lý và hành vi như tăng cường sự hung hăng và giảm khả năng tương tác xã hội. Việc chơi trò chơi điện tử vào ban đêm có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ. Giấc ngủ không chỉ tác động đến sức khỏe mà còn đến khả năng và hiệu suất học tập. Một nghiên cứu do Đại học Stanford thực hiện cho thấy, việc chơi game vào đêm khuya có thể sẽ mang lại giấc ngủ bị rối loạn, dẫn đến kiệt sức và giảm kết quả học tập cũng như làm việc. Nghiên cứu này cũng chỉ ra mối liên kết giữa việc chơi game quá mức và các triệu chứng trầm cảm và rối loạn lo âu. Trong công việc, mất đi tính hiệu quả trong công việc. Có thể thấy rõ được những người trưởng thành đã đi làm, nhưng việc chơi game quá mức có thể ảnh hưởng đến hiệu quả làm việc. Khoảng thời gian và năng lượng sử dụng vào việc chơi game có thể làm giảm sự chú ý và tập trung vào công việc. Rối loạn thói quen làm việc, Trò chơi điện tử có thể phá vỡ thói quen làm việc, dẫn đến mất cân bằng. Những người nghiện chơi game có thể gặp khó khăn trong việc tuân thủ lịch làm việc, ảnh hưởng đến hiệu suất cá nhân của họ và năng suất chung của cả nhóm. WHO đã công nhận hành vi "Rối loạn do chơi trò chơi điện tử" là một tình trạng sức khỏe tâm thần, được biểu hiện bằng việc suy giảm khả năng kiểm soát việc chơi game, không kiểm soát được thời gian chơi game dẫn đến các hệ lụy nghiêm trọng. Mặc dù đã nhiều ảnh hưởng tiêu cực, việc tham gia trò chơi điện tử cũng mang lại một số lợi ích cụ thể nếu chơi một cách hợp lý và điều độ. Một số trò chơi điện tử có thể cải thiện việc phát triển tư duy và khả năng giải quyết vấn đề khác nhau. Chẳng hạn, các trò chơi điện tử về chiến lược yêu cầu người chơi phải lập kế hoạch, quản lý tài nguyên và lựa chọn, đưa ra quyết định một cách nhanh chóng. Dựa trên nghiên cứu của Đại học Oxford, trò chơi điện tử có thể giúp đỡ trong việc phát triển kỹ năng xã hội và khả năng giải quyết vấn đề của người chơi. Mặc dù vậy, nó cũng chỉ ra rằng sự lạm dụng trò chơi điện tử có thể gây ra các vấn đề về tâm lý và làm giảm khả năng học tập. Các trò chơi điện tử nhiều người chơi khác (MMORPG) khuyến khích sự hợp tác và cộng tác với những người chơi khác, giúp người chơi nâng cao khả năng giao tiếp và khả năng làm việc nhóm với những

người khác. Mặc dù các trò chơi điện tử có thể đem đến một số lợi ích tích cực nhất định, những tác hại tiêu cực đến học tập và công việc của giới trẻ là không thể phủ nhận. Để giảm thiểu những tác động tiêu cực, cần có sự quản lý và định hướng từ phụ huynh, giáo viên và xã hội. Việc giáo dục giới trẻ về việc cân bằng thời gian chơi game và các hoạt động khác là cực kỳ quan trọng để thúc đẩy sự phát triển toàn diện và lành mạnh. Tóm lại, trò chơi điện tử có có thể ảnh hưởng đến tâm trí của thanh thiếu niên, cả về mặt tích cực lẫn tiêu cực. Trong khi chúng có nâng cao khả năng suy nghĩ logic, đối phó với công việc khó khăn, cũng như nâng cao kỹ năng xã hội, sự lạm dụng và thiếu kiểm soát nó có thể dẫn đến hệ lụy trầm trọng như là nghiện ngập, phát triển xu hướng bạo lực và suy giảm sức khỏe tâm lý. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra tác hại mà game điện tử dẫn đến tác hại về mặt tâm trí của thanh thiếu niên. Chẳng hạn, một khảo sát thuộc Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (APA) năm 2015 chỉ ra rằng đa số những người trẻ tiếp xúc nhiều với những thể loại điện tử có tính thô bạo thường thể hiện xu hướng thái độ ứng xử thô bạo cao hơn so với những người còn lại. Nghiên cứu này đã khảo sát và thu nhập thông tin từ nhiều nguồn nghiên cứu khác nhau, nhấn mạnh rằng việc tương tác với những thể loại thô bạo có thể làm giảm sự cảm nhận đối với tính thô bạo trong cộng đồng đồng thời làm tăng khả năng biểu hiện hành vi hung hăng. Ngoài ra, nghiên cứu của các chuyên gia học tại Học viện Iowa cũng cho thấy việc chơi trò chơi điện tử quá mức dẫn đến ảnh hưởng khía cạnh về giấc ngủ, bức bối và suy nghĩ tiêu cực. Nghiên cứu này nhấn mạnh rằng việc thiếu ngủ do tập trung vào điện tử quá khuya có thể làm giảm năng lực tập trung, điều này sẽ đem lại sự mệt mỏi và các các mối lo ngại song song với sức khỏe tinh thần như rối loạn bức bối và suy nghĩ tiêu cực. Kết quả trên được hỗ trợ bởi nhiều nghiên cứu trên toàn cầu, trong đó nhấn mạnh sự cần thiết phải kiểm soát việc sử dụng game điện tử để bảo vệ thể trạng tốt về tinh thần cho thanh thiếu niên. Theo tiến sĩ Douglas Gentile, ông là một chuyên gia tìm hiểu sâu về tác hại xấu của game điện tử đối với mọi người, đã nhấn mạnh rằng: "Trò chơi điện tử có thể gây nghiện giống như cờ bạc và các dạng nghiện khác. Sự phụ thuộc này có thể làm giảm khả năng tập trung, ảnh hưởng đến kết quả học tập và gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm lý". Ông cũng nhấn mạnh rằng việc dành nhiều thời gian cho trò chơi điện tử không chỉ gây ảnh hưởng đến tâm lý mà còn dẫn đến các vấn đề về sức khỏe thể chất, ví dụ như béo phì và các vấn đề tim mạch do thiếu vận động. Một ví dụ cụ thể là trường hợp của một thanh niên ở Hàn Quốc, người đã tử vong sau khi chơi trò chơi điện tử liên tục trong 50 giờ không ngừng nghỉ. Đây là một ví dụ rõ ràng cho thấy tác hại nghiêm trọng của việc nghiện trò chơi điện tử, khi mà việc thiếu kiểm soát thời gian chơi có thể mang lại những hậu quả nghiêm trọng. Sự việc này đã gây chấn động và là lời cảnh báo mạnh mẽ về việc cần phải kiểm soát thời gian chơi game điện tử của giới trẻ một cách nghiêm ngặt hơn. Một ví dụ khác là trường hợp của một học sinh ở Nhật Bản, người đã phải nhập viện vì các vấn đề tâm lý nghiêm trọng do chơi trò chơi điện tử quá mức. Học sinh này đã bị lo âu, trầm cảm và thiếu tập trung vào học tập, ảnh hưởng đến kết quả học tập suy giảm nghiêm trọng. Trường hợp này cho thấy rằng, ngoài tác động vật lý, game nói chung cũng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng học tập và khả năng xã hội của giới trẻ. Nhìn chung, tác hại của trò chơi điện tử đối với giới trẻ là một vấn đề cần được quan tâm và quản lý chặt chẽ. Gia đình, nhà trường và xã hội cần liên kết để hướng dẫn và giáo dục giới trẻ về cách Sử dụng trò chơi điện tử một cách thông minh và lành mạnh. Điều này bao gồm việc thiết lập giới hạn thời gian chơi, bổ khuyến tham gia vào các hoạt động ngoại khóa và thể thao, và thuận lợi hóa cho việc giao tiếp xã hội thực tế. Để hạn chế những tác động bất lợi và khai thác lợi ích của trò chơi điện tử, gia đình, trường học và xã hội phải phối hợp chặt chẽ với nhau để có thể giáo dục và hướng dẫn giới trẻ thực hành chơi game có trách nhiệm. Điều này liên quan đến việc đặt ra giới hạn Thời gian phù hợp cho việc chơi trò chơi, khuyến khích góp mặt các hoạt động ngoại khóa và thể thao cũng như thúc đẩy các tương tác xã hội trong đời thực. Gia đình nên phụ trách quan trọng trong việc giám sát và hỗ trợ con cái, trường học cần giáo dục và tạo cơ hội cho sự tham gia lành mạnh, đồng thời xã hội nên nâng cao nhận thức và

cung cấp dịch vụ giúp đỡ cho những người bị ảnh hưởng bởi chứng nghiện game. Bằng cách này, chúng ta có thể giúp giới trẻ tận dụng Các điều hưởng lợi mà trò chơi điện tử mang lại mà chẳng phải chịu những hệ lụy tiêu cực, đảm bảo rằng họ Phát triển đồng đều về mặt tâm lý, xã hội và thể chất. Em cũng là giới trẻ "GENZ" và cũng là một người "từng" rất nghiện game nhưng em đã có thể điều chỉnh mức độ ấy vì em muốn bản thân mình phải ngày càng tiến bộ hơn không phải ở game, mà là phát triển cho mình tương lai của mình sau này. References Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. Gee, J. P. (2003). What video games have to teach us about learning and literacy. *Computers in Entertainment (CIE)*, 1(1), 20-20. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2012). The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be. *Psychological Science*, 23(1), 69-76. Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 2(1), 53-66. Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329. Strasburger, V. C., Jordan, A. B., & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 125(4), 756-767. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359. Carnagey, N. L., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2007). The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 489-496. Weaver, J. B., Mays, D., Sargent Weaver, S., Kannenberg, W., Hopkins, G. L., Eroğlu, D., & Bernhardt, J. M. (2013). Health-risk correlates of video-game playing among adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 35(4), 344-349. Jackson, L. A., von Eye, A., Witt, E. A., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2011). A longitudinal study of the effects of Internet use and video game playing on academic performance and the roles of gender, race, and income in these relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 228-239. University of Oxford. (2020). Gaming can be good for your mental health. Retrieved from <https://www.ox.ac.uk/news/2020-11-16-video-games-can-be-good-your-mental-health-oxford-study> Harvard Health Publishing. (2021). The impact of screen time on kids. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/the-impact-of-screen-time-on-kids-202108302569> Journal of Adolescence. (2019). Video game playing and academic performance. Retrieved from [https://www.journalofadolescence.com/article/S0140-1971\(19\)30114-6/fulltext](https://www.journalofadolescence.com/article/S0140-1971(19)30114-6/fulltext) CNN. (2018). Teen loses college scholarship over gaming addiction. Retrieved from <https://www.cnn.com/2018/09/17/health/teen-gaming-addiction-college-scholarship/index.html> The Guardian. (2017). Teenager's gaming addiction leads to depression and social isolation. Retrieved from <https://www.theguardian.com/society/2017/jun/28/teenager-gaming-addiction-depression-social-isolation> Thư Viện Pháp Luật. (n.d.). Trò chơi điện tử là gì? Điều kiện để các tổ chức được kinh doanh trò chơi điện tử tại Việt Nam. Retrieved from <https://thuvienphapluat.vn/phap-luat/ho-tro-phap-luat/tro-choi-dien-tu-la-gi-dieu-kien-de-cac-to-chuc-duoc-kinh-doanh-tro-choi-dien-tu-tai-viet-nam-nam-2-19902.html> Statista. (n.d.). Top video game genres worldwide by age. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/1263585/top-video-game-genres-worldwide-by-age/> Dovey, J., & Kennedy, H. W. (2006). *Game cultures: Computer games as new media*. Open University Press. Malkowski, J., & Russworm, T. M. (Eds.). (2017). *Gaming representation: Race, gender, and sexuality in video games*. Indiana University Press. Chapman, A. (2016). *Digital games as history: How videogames represent the past and offer*

access to historical practice. Routledge. Gamesight. (n.d.). The latest top 10 undefined games and streamers for PC and console on Twitch compiled from 24/7 live Gamesight data. Retrieved from <https://gamesight.io/leaderboards/fps-games> Newzoo. (n.d.). Top 10 countries by game revenues. Retrieved from <https://newzoo.com/resources/rankings/top-10-countries-by-game-revenues> Công An Thanh Hóa. (n.d.). Hiểm họa game online nhìn từ 2 vụ trọng án. Retrieved from <https://conganthanhhoa.gov.vn/tin-tuc-su-kien/tin-an-ninh-trat-tu/hiem-hoa-game-online-nhin-tu-2-vu-trong-an.html> Sức Khỏe & Đời Sống. (n.d.). Những vụ án mạng thương tâm do đối tượng nghiện game gây ra. Retrieved from <https://phapluat.suckhoedoisong.vn/nhung-vu-an-mang-thuong-tam-do-doi-tuong-nghien-game-gay-ra-162209061.htm> THVL. (n.d.). Giáo viên, phụ huynh, học sinh nói gì về game online? Retrieved from <https://thvl.vn/thoi-su-thvl/tin-dia-phuong/giao-vien-phu-huynh-hoc-sinh-noi-gi-ve-game-online/> Harvard Health Publishing. (n.d.). The impact of video games on youth: Is there a link to aggressive behavior? Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/the-impact-of-video-games-on-youth-2018080214446> Stanford University School of Medicine. (n.d.). Video games and sleep: A potential pathway to health problems. Retrieved from <https://med.stanford.edu/mcmedicineandthemuse/Education/vgforhealth.html> World Health Organization. (n.d.). Gaming disorder. Retrieved June 19, 2024, from <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> Oxford Internet Institute, University of Oxford. (n.d.). Violent video games found not to be associated with adolescent aggression. Retrieved June 19, 2024, from <https://www.oii.ox.ac.uk/news-events/violent-video-games-found-not-to-be-associated-with-adolescent-aggression/> 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

