



## آیا بازی کامپیوتری خشن، می‌تواند عامل خشونت باشد؟

بازی‌های کامپیوتری خشن نمی‌توانند عامل اصلی خشونت نوجوانان باشند، بلکه صرفاً ممکن است به عنوان یک عامل خطر جزئی در کنار سایر عوامل عمل کنند و تمرکز بیش از حد بر آن ما را از ریشه غافل می‌کند.

بازی‌های کامپیوتری خشن نمی‌توانند عامل اصلی خشونت نوجوانان باشند، بلکه صرفاً ممکن است به عنوان یک عامل خطر جزئی در کنار سایر عوامل عمل کنند و تمرکز بیش از حد بر آن ما را از ریشه غافل می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، بحث پیرامون نقش بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی خشونت‌آمیز در افزایش خشونت رفتاری و بزهکاری کودکان و نوجوانان، یک مسئله چندوجهی و پیچیده است که نیازمند درکی فراتر از یک رابطه ساده علت و معلولی است. این بازی‌ها به دلیل ویژگی‌های منحصربه‌فرد تعاملی، گرافیک پیشرفته و مکانیک‌های جذاب، بخش عمده‌ای از زمان این قشر را به خود اختصاص داده‌اند و نگرانی‌های جدی را مطرح کرده‌اند. درک این پدیده مستلزم تفکیک دقیق نتایج پژوهشی و شناسایی مکانیسم‌های تأثیرگذاری و عوامل تعدیل‌کننده محیطی است.

مکانیسم‌های تأثیرگذاری بر پرخاشگری و تمایز با خشونت مجرمانه

اثرات بازی‌های ویدئویی خشن بر رفتار، از طریق مکانیسم‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی عمل می‌کند. تحلیل دقیق علمی نشان می‌دهد که این بازی‌ها تأثیر قوی‌تری بر پرخاشگری (شامل افکار و رفتارهای تهاجمی کوچک) دارند تا اعمال خشونت‌آمیز شدید و بزهکارانه. شواهد علمی قابل‌توجهی، ارتباط مثبتی بین قرارگیری مکرر در معرض آن و افزایش پرخاشگری را تأیید می‌کنند.

این تأثیر از طریق چندین کانال اعمال می‌شود. اول، یادگیری اجتماعی و تقویتی؛ بازیکنان با تکرار اعمال تهاجمی برای رسیدن به هدف و دریافت پاداش (امتیاز)، این رفتارها را به عنوان یک الگوی حل مسئله یاد می‌گیرند و تقویت می‌کنند. دوم، حساسیت زدایی هیجانی؛ مواجهه مکرر با صحنه‌های گرافیکی خشونت‌آمیز، حساسیت فیزیولوژیکی و هیجانی فرد را نسبت به خشونت واقعی کاهش داده و بازدارندگی اخلاقی در برابر پرخاشگری را تضعیف می‌کند. سوم، افزایش طرح‌واره‌های شناختی پرخاشگرانه؛ تکرار خشونت در بازی‌ها، طرح‌واره‌های ذهنی خصمانه را فعال و تقویت می‌کند، که باعث می‌شود فرد موقعیت‌های مبهم اجتماعی را با خصومت بیشتری تفسیر کند و احتمال واکنش پرخاشگرانه افزایش یابد. در نهایت، با صرف زمان زیاد، این بازی‌ها می‌توانند به قیمت کاهش زمان تعاملات خانوادگی و اجتماعی، به کاهش همدلی و توانایی درک احساسات دیگران منجر شوند.

در مقابل، محققان تأکید دارند که با وجود ارتباط با پرخاشگری، هیچ مدرک محکم و انکارناپذیری مبنی بر وجود یک رابطه علی مستقیم، قوی یا قاطع بین انجام بازی‌های ویدئویی خشن و اقدامات خشونت‌آمیز جدی و بزهکارانه (مانند جنایت یا تیراندازی‌های دسته‌جمعی) در دنیای واقعی وجود ندارد.

خشونت شدید و بزهکاری، پدیده‌هایی چندعاملی هستند که عمدتاً توسط مجموعه‌ای از عوامل خطر زمینه‌ای مانند سابقه خانوادگی خشونت، اختلالات روانی، فقر، محیط نامناسب اجتماعی و طرد شدگی از سوی همسالان شکل می‌گیرند. در این بستر، بازی‌های ویدئویی خشن نمی‌تواند عامل اصلی باشند، بلکه صرفاً ممکن است به عنوان یک عامل خطر جزئی در کنار سایر عوامل عمل کنند و تمرکز بیش از حد بر آن‌ها می‌تواند باعث انحراف توجه از عوامل ریشه‌ای مهم‌تر شود.

راهکارهای عینی و مدیریت فعال والدین برای کاهش اثرات منفی

با در نظر گرفتن این که بازی‌های خشن یک عامل خطر هستند، نه یک عامل تعیین‌کننده مطلق، مدیریت فعال و آگاهانه والدین نقش حیاتی در کاهش تأثیرات منفی و ارتقا اثرات مثبت ایفا می‌کند. این مدیریت شامل مجموعه‌ای از راهکارهای عینی و عملی است که به والدین اجازه می‌دهد کنترل مؤثری بر این پدیده داشته باشند:

اولین گام، تعیین محدودیت زمانی مشخص و استانداردسازی است. والدین باید یک برنامه زمانی مشخص و ثابت برای بازی‌های ویدئویی (به طور مثال، روزانه ۱ تا ۲ ساعت) تنظیم کنند. این امر از افراط و جایگزینی بازی با فعالیت‌های دیگر مانند مطالعه، ورزش یا تعامل اجتماعی جلوگیری می‌کند. گام دوم، انتخاب هوشمندانه محتوا و آگاهی از رده‌بندی سنی است.

والدین باید با سیستم های رده بندی محتوای بازی ها آشنا باشند و قاطعانه اجازه بازی کردن عناوین دارای رتبه سنی نامناسب را برای فرزندان زیر سن قانونی ندهند. باید بازی هایی انتخاب شوند که عناصر آموزشی، خلاقیت یا همکاری را ترویج می دهند.

گام سوم، ترویج بازی های مشارکتی و فکری و جایگزینی مثبت است. بازی های ویدئویی فکری، معمایی، یا آن هایی که بر همکاری تمرکز دارند، جایگزین های مناسبی هستند. همچنین، تشویق فعالانه نوجوانان به فعالیت های اجتماعی، هنری و ورزشی در دنیای واقعی، زمان در دسترس برای بازی های خشن را محدود می کند و مهارت های اجتماعی آن ها را تقویت می نماید.

گام چهارم، گفتگوی فعال و واسطه گری رسانه ای است. والدین باید پس از بازی، در مورد محتوای آن با فرزند صحبت کرده و با پرسیدن سوالاتی مانند (شخصیت های بازی چگونه می توانستند مشکلشان را بدون خشونت حل کنند؟)، به نوجوان کمک کنند تا تمایز واقعیت و تخیل را درک کرده و رفتارهای درون بازی را به دنیای واقعی تعمیم ندهد. این گفت وگو به تفسیر صحیح محتوا و کاهش اثرات منفی کمک شایانی می کند. در نهایت، تمرکز بر الگوهای رفتاری مثبت در خانه ضروری است. با توجه به اینکه خشونت خانوادگی و الگوهای پرخاشگرانه والدین تأثیر به مراتب قوی تری از بازی ها دارند، والدین باید خودشان الگویی برای مدیریت خشم و حل مسالمت آمیز اختلافات باشند تا محیط خانه یک عامل محافظتی در برابر الگوهای تهاجمی باشد. بازی های ویدئویی خشن در خلأ عمل نمی کنند؛ تأثیر آن ها بر پرخاشگری وابسته به محیطی است که در آن مصرف می شوند و مدیریت آگاهانه والدین می تواند این عامل خطر را به یک تجربه کنترل شده تبدیل کند.

هنرش نیز بگو...

بازی های رایانه ای، که امروزه به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان تبدیل شده اند، اغلب با برچسب هایی چون اعتیاد یا خشونت شناخته می شوند. با این حال، شواهد علمی گسترده نشان می دهد که استفاده متعادل و هوشمندانه از این بازی ها، به ویژه انواع آموزشی، استراتژیک و معمایی، نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند فواید چشمگیر و ماندگاری را برای توسعه شناختی، هیجانی، اجتماعی و حتی حرفه ای فرد به همراه داشته باشد. در حقیقت، بازی ها دیگر صرفاً یک سرگرمی نیستند، بلکه به ابزاری قدرتمند برای یادگیری، پرورش مهارت ها و بهبود عملکردهای مغزی تبدیل شده اند که در صورت مدیریت صحیح، می توانند تأثیرات مثبت شگرفی داشته باشند.

یکی از برجسته ترین مزایای بازی های رایانه ای، تقویت عملکردها و مهارت های شناختی است. بازی های استراتژیک و پازلی، فرد را وادار می کنند تا برای موفقیت، به سرعت موقعیت ها را تحلیل کرده، برنامه ریزی های پیچیده انجام دهد و تصمیمات منطقی بگیرد. این محیط های چالش برانگیز، مهارت حل مسئله و تفکر انتقادی را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

مغز بازیکن دائماً در حال پردازش اطلاعات بصری، صوتی و متنی است و باید به سرعت به محرک های متغیر محیط پاسخ دهد. در نتیجه، سرعت پردازش اطلاعات مغز افزایش می یابد؛ به طوری که مطالعات نشان داده اند بازیکنان بازی های اکشن می توانند سریع تر و در عین حال دقیق تر از افراد عادی تصمیم گیری کنند. این افزایش سرعت و دقت، نه تنها در محیط بازی، بلکه در موقعیت های زندگی واقعی مانند رانندگی یا انجام امور تحصیلی نیز نمود پیدا می کند. همچنین، بسیاری از بازی ها، با نیازمند بودن به پیگیری چندین هدف، به خاطر سپردن قوانین، و مدیریت منابع محدود، به تقویت حافظه کوتاه مدت و بلندمدت و همچنین افزایش دامنه توجه و تمرکز کمک می کنند.

در کنار فواید شناختی، بازی های کامپیوتری مزایای قابل توجهی در توسعه مهارت های حرکتی و ادراکی دارند. بازی هایی که نیاز به هماهنگی سریع و دقیق بین کنترلر یا ماوس با صفحه نمایش دارند، باعث افزایش هماهنگی بین چشم و دست می شوند. این مهارت در فعالیت های حرفه ای خاص، مانند جراحی های لاپاراسکوپی یا هدایت رباتیک، بسیار حیاتی است، به حدی که برخی متخصصان جراحی از بازی های ویدئویی برای تمرین و بهبود دقت خود استفاده می کنند. علاوه بر این، بازی های سه بعدی به طور خاص، مهارت های فضایی و تجسم سه بعدی را تقویت می کنند که برای رشته هایی مانند مهندسی، معماری و طراحی ضروری است.

از منظر هیجانی و اجتماعی، بازی های رایانه ای، به ویژه انواع چندنفره آنلاین، مزایای انکارناپذیری دارند. بازی های چندنفره آنلاین فضایی برای تقویت روحیه همکاری و کار تیمی فراهم می کنند. بازیکنان برای دستیابی به اهداف بزرگ تر بازی، باید ارتباط مؤثری برقرار کرده، نقش های مختلف را بپذیرند و به صورت جمعی برنامه ریزی و استراتژی ریزی کنند. این تعاملات به ویژه برای نوجوانانی که در برقراری ارتباط در دنیای واقعی دچار مشکل هستند، می تواند مهارت های اجتماعی را تقویت کرده و شبکه های دوستی جدیدی ایجاد نماید. همچنین، بازی ها می توانند یک مکانیزم کنترل استرس و بهبود خلق و خو باشند. شکست های مکرر در بازی ها، به بازیکن می آموزد که چگونه با ناکامی ها کنار بیاید، پشتکار داشته باشد و روحیه مقاومتش را در برابر

مشکلات افزایش دهد. در واقع، بازی ها فرصتی امن را فراهم می کنند تا فرد بتواند خشم و ناامیدی خود را در یک محیط کنترل شده و بدون آسیب به دیگران، تخلیه کند.

در نهایت، بازی های رایانه ای یک بستر آموزشی جذاب برای آشنایی با مفاهیم علمی، تاریخی، فرهنگی و مهارت های فنی به شمار می روند. بسیاری از بازی های آموزشی، مفاهیم پیچیده ای چون برنامه نویسی، حل معادلات ریاضی، مدیریت منابع اقتصادی و حتی زبان های خارجی را در قالبی سرگرم کننده و تعاملی آموزش می دهند. در عصر فناوری، انجام بازی های رایانه ای، کودکان و نوجوانان را به طور ضمنی با کامپیوتر و فناوری اطلاعات آشنا می کند و مهارت های لازم برای کار با دستگاه ها و نرم افزارها را به آن ها می آموزد. اعتدال در استفاده از این ابزار قدرتمند کلید بهره مندی از تمامی این مزایای شناختی و مهارتی است؛ زمانی که بازی در حد یک فعالیت برنامه ریزی شده و محدود باقی بماند، به جای آنکه جایگزین روابط اجتماعی و مسئولیت های زندگی شود.