

بازی‌های ویدئویی، بایدها و نبایدها



بازی‌های ویدئویی دیگر به ماشین‌های آرکید دهه 70 میلادی محدود نیستند. آنها دیگر به قشر یا بازه سنی خاصی محدود نمی‌شوند و کوچک و بزرگ را درگیر خود کرده‌اند. سهم عظیمی در اقتصاد کشورهای توسعه‌یافته دارند و یکی از مهم‌ترین رسانه‌های تعاملی جهان شناخته می‌شوند. بااین‌همه، بازی‌های ویدئویی همچنان منتقدان خاص خود را دارند.

بازی‌های ویدئویی دیگر به ماشین‌های آرکید دهه 70 میلادی محدود نیستند. آنها دیگر به قشر یا بازه سنی خاصی محدود نمی‌شوند و کوچک و بزرگ را درگیر خود کرده‌اند. سهم عظیمی در اقتصاد کشورهای توسعه‌یافته دارند و یکی از مهم‌ترین رسانه‌های تعاملی جهان شناخته می‌شوند. بااین‌همه، بازی‌های ویدئویی همچنان منتقدان خاص خود را دارند.

جام جم سرا: افرادی که برای منع کودکان و حتی بزرگسالان از انجام این بازی‌ها، کمپین‌های تبلیغاتی بزرگ به راه می‌اندازند و هرگونه استفاده از این رسانه را محکوم می‌کنند. در این میان اما دانشمندان و محققان حوزه سلامت، حالت میانه‌روی خود را طی سالیان دراز حفظ کرده‌اند. این‌که یک گروه تحقیقاتی طی چند هفته، دو گزارش کاملاً متفاوت از سود و زیان بازی‌ها منتشر کند، دیگر امری عادی شده است. در این مطلب سعی کرده‌ایم به مرور آخرین گزارش‌های منتشرشده درباره تأثیر بازی‌های ویدئویی بر سلامت انسان و بخصوص کودکان بپردازیم.

کودکان و دنیای ضدقهرمان‌ها

بخش سلامت خبرگزاری رویترز، گزارش جالبی درباره تأثیر بازی‌های ویدئویی بر خردسالان و نوجوانان منتشر کرده است. این تحقیقات به طور خلاصه بیان می‌کند بازی‌های شخصیت‌محور که اهمیت ویژه‌ای به روایت داستان می‌دهند، ممکن است برای کودکان و نوجوانان مضر باشند. محققان معتقدند نظام انتخاب‌های اخلاقی و احساسی این عناوین به بازیکن اجازه می‌دهد در صورت تمایل، در نقش شخصیت منفی ظاهر شود. دانشمندان تصور می‌کنند این مساله، تمرین بد بودن برای کودک می‌شود و از آنجا که ماهیت یک بازی بر پایه لذت بردن از روند آن و به دست آوردن یک تجربه لذتبخش بنا نهاده شده است، این حس به بازیکن کم‌سن‌وسال القا می‌شود که بد بودن مطلق، ممکن است ویژگی مثبتی برای او باشد. محققان افزوده‌اند جامعه آماری خود را از مجموع 019/5 فرد با میانگین سنی بین دوره‌های خردسالی و نوجوانی انتخاب کرده‌اند و ملاک آنها برای عناوین خشن، «منهانت»، «سرقت بزرگ اتومبیل» و بازی ویدئویی «مرد عنکبوتی» بوده‌اند. نتیجه مطالعات نهایی روی گروه سنی کمتر از 17 سال نشان داده رده‌بندی سنی کنونی مورد استفاده برای بازی‌های ویدئویی، در بهترین شکل ممکن قرار دارد. محققان معتقدند اگر افراد زیر 17 سال به عناوین مذکور و البته بازی‌های مشابه دسترسی نداشته باشند، کنترل رفتاری آنها و جلوگیری از رشد رفتارهای ناهنجار در آنها بشدت آسان‌تر از دیگر همسالان خواهد بود. طبق تحقیقات انجام‌شده، ناهنجاری‌ها که از مصرف مشروبات الکلی، مصرف دخانیات و همچنین رفتارهای پرخطر جنسی در تعداد محدودی از بازی‌های ویدئویی به نمایش درمی‌آید، براحتهی تأثیر سوء خود را بر کودکان خواهد گذاشت و آنها را به بلوغ زودرس ذهنی توأم با پرخاشگری می‌رساند. جامعه آماری رسمی ایالات متحده آمریکا نشان می‌دهد 90 درصد پسرها و 80 درصد دخترهای آمریکایی، حداقل در روز 30 دقیقه از وقت خود را به تجربه بازی‌های ویدئویی اختصاص می‌دهند. از این رو بازی‌های ویدئویی در حال حاضر به یکی از در دسترس‌ترین رسانه‌های موجود برای انعکاس عقاید و رفتارهای مورد نظر دولت و دیگر نهادها تبدیل شده است. درنهایت روان‌شناس تیم محقق، دکتر هال - که دکتری خود را از دانشگاه هانوفر آلمان کسب کرده است - می‌گوید: «بازی‌های ویدئویی بد نیستند. از لفظ بد استفاده می‌کنم، زیرا بسیاری معتقدند بازی‌های ویدئویی به سمت بدی مطلق رفته‌اند. خیر. این‌طور نیست. تحقیق ما به طور کل نتیجه تازه‌ای نداشته؛ اما اگر به نتایج دقت کنید، خواهید دید حکم تأییدی است بر نظام رده‌بندی سنی کنونی موجود در دنیای بازی‌های ویدئویی. این نظام را جدی بگیرید و البته بر بازی کردن فرزندان‌تان نظارت داشته باشید. بسیاری از بازی‌ها با دور زدن برخی قوانین کوچک می‌توانند رده‌بندی سنی پایین‌تری دریافت کنند و در نتیجه جامعه آماری بزرگ‌تری را هدف قرار دهند. بازی و بازی کردن را جدی بگیرید و پیش از تهیه بازی‌ها برای فرزندان‌تان، درباره آنها تحقیق کنید. فراموش نکنید تحقیق کردن را پیش از خرید بازی شروع کنید و هنگام خرید یک عنوان جدید، قاطعانه رفتار کنید.

بازی‌های ویدئویی و سلامت روان

موسسه ملی سلامت آمریکا هم دست به کار شده و تحقیق خود پیرامون بازی‌های ویدئویی و تاثیرات مثبت آن بر مردم را افزایش داده است. طبق نتایج منتشرشده از این تحقیقات، بازی‌های ویدئویی ممکن است در مجموع اثر مثبت ذهنی و روانی بر مخاطب خود بگذارند. دانشمندان تحقیق خود را با مثالی از زندگی روزمره یک شخص پرمشغله آغاز کرده‌اند. سپس اضافه کرده‌اند این شخص و افراد مشابه او، استرس کاری و عصبانیت ناشی از فشارهای روزانه خود را با بازی کردن با تلفن همراه و کنسول‌های بازی برطرف می‌کنند. اگر به اطراف خود نگاه کنید هم بازیکن‌هایی از این دست را زیاد می‌بینید؛ افرادی که زمان زیادی از ساعات روزانه خود را صرف کار می‌کنند و در اوقات فراغت، به سراغ بازی‌های ویدئویی برای کاهش سطح استرس خود می‌روند. این افراد و دیگر بازیکن‌های مشابه آنها در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که حدود 15 میلیون نفر از افسردگی و 40 میلیون نفر به خستگی و عصبانیت ناشی از کار بیش از حد مبتلا هستند. روان‌شناسان مرکز سلامت، به دنبال شناسایی بازی‌هایی هستند که سطح استرس این افراد را کاهش بدهد و به حد طبیعی خود برساند. پژوهشگران بر این باورند که این بازی‌ها به دلیل ماهیت جذاب و البته ساده‌ای که دارند، نیازمند سازوکارهای قابل فهم و گرافیک کارتونی‌شده هستند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد اگر زمان بازی کردن بین 20 دقیقه تا یک ساعت متغیر باشد، بیشترین حد اثر خود را خواهد داشت. در کنار این مرجع علمی، وبسایت خبری تحلیلی پولیگان نیز گزارشی میدانی از تاثیر بازی‌ها بر بازیکن و برعکس منتشر کرده است. در این گزارش، نویسنده متذکر می‌شود در نظر عموم بازیکن‌ها، آنها هستند که بازی‌ها را کنترل می‌کنند و از روند آن لذت می‌برند.

بازی برای همه

از دید نگارنده که خود از دوستداران صنعت بازی است، بازی‌های ویدئویی بیش از این‌که به مخاطب خود ضرر برسانند، اگر درست انتخاب شوند سود و منفعت دارند. نتیجه تحقیقاتی که پیش از این در قالب گزارش به شما ارائه کردیم نیز خود تأییدی بر این مدعاست. برای لذت بردن از دنیای بیکران هنر هشتم، تنها توجه به دو مساله کلیدی می‌تواند راهگشای شما باشد.

ابتدا رده‌بندی سنی بازی‌ها. توجه داشته باشید گروه رده‌بندی سنی بازی‌ها در اروپا و آمریکا، تشکیل شده از متخصصان مجرب علوم روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و... است. بنابراین اعتماد به این نظام منطقی به نظر می‌رسد.

اما این مورد را هم از یاد نبرید که بسیاری از بازی‌ها برای فرار از رده‌بندی سنی بالاتر و در نتیجه جذب مخاطبان بیشتر، با حذف برخی مولفه‌های جانبی خود، نظام رده‌بندی را فریب می‌دهد. البته شناسایی این بازی‌ها توسط والدین براحتی امکان‌پذیر است و مخاطب با میانگین سنی بالاتر از 18 سال هم بخوبی می‌تواند مفید یا مضر بودن یک بازی برای سلامت روانی خود را تشخیص دهد.

نکته دوم برای لذت بردن از بازی‌ها، رعایت ساعات مجاز برای لذت بردن از این سرگرمی است. ما خودمان هم دنیای بازی‌ها را دوست داشته و قصد نداریم با آمارهای خسته‌کننده، ناامیدتان کنیم. اما اگر به سلامت و بازدهی ساعات بازی کردن خود اهمیت می‌دهید، سعی کنید این زمان از سه ساعت در روز تجاوز نکند. البته این میزان با توجه به سابقه‌های پزشکی و جسمی شخص متفاوت خواهد بود و ممکن است برای برخی افراد تا 30 دقیقه در روز و برای برخی دیگر تا پنج ساعت در روز متغیر باشد. درنهایت این‌که پیشنهادهای ما را به خاطر بسپارید و از بازیکن بودن خود به شکلی اصولی و کاملاً علمی لذت ببرید. (ضمیمه سب)

امیر گلخانی