

Videojátékok - hatások, játékkal töltött idő

Gyakorlatok a téma otthoni vagy iskola feldolgozásához

Készítette: Villányi Gergő

Marketplace of Knowledge
for Digital Education Methodology

2020-1-HU01-KA226-SCH-094158

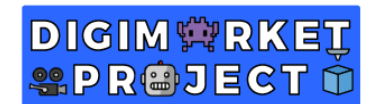


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GIVING



HUNGARY



Játék, hobbi, játékkal töltött idő

"Már megint csak a gép előtt ülsz egész nap! Téged semmi más nem érdekel?" – Ismerős a helyzet?

A játék alapvető emberi szükségletünk, és nem csak gyermekkorban. Míg a gyerekek felfedezést, örömet, próbálgatást és a tanulás folyamataiba ágyazott fejlődést jelent általában, nem elhanyagolható a felnőttekre gyakorolt hatása sem. A kikapcsolódás, a feszültségek levezetése és a rekreáció szempontjából fontos marad, hogy játsszunk, legyen szó egy táblás társasjátékról, sportról, vagy éppen esetünkben a videojátékokról.

A túlzás azonban nemcsak intő jele annak, hogy az egyensúly felborult, de hiányosságokra, kielégületlen alapszükségletekre is figyelmeztet. Ha pedig kicsúszik az irányításunk alól, szenvedélybetegséghez hasonló megnyilvánulási formái idővel az élet számos területén kárt okoznak.

Ha szóba kerül a hobbi, mint időtöltés, mindenki valami kellemesre gondol. Sport, kézműves technika, barkácsolás, intellektuális vagy tudományos témák. Olyasmiről van szó, amit az ember a szabadidejében szívesen csinál, ami iránt érdeklődik, és olykor nagyon mélyen bele is ássa magát az adott témába, tevékenységbe. Manapság nem ér újdonságként senkit az a kijelentés, hogy egyre több feladatra, tevékenységre használunk számítógépet. Jóformán bármiben segítségünkre lehetnek a mai technológiai vívmányok, legyen szó tanulásról, szórakozásról vagy épp a szociális kapcsolatainkról. A degradáló „kocka” elnevezés azt fejezi ki, hogy valaki túlságosan a technológia, a számítógépek bűvöletében él. De mi van akkor, ha a munkája, az érdeklődése, a tehetsége és a hobbija is a géphez köti? Egyszerűen arról van szó, hogy ebben jártas, ebben érzi jól magát, és emellett ugyanúgy lehet szociális élete, sportolhat, szórakozhat, mint bárki más.

Túlzásba vitt játék - függőség

Alapvetően bármit túlzásba vihetünk, még akkor is, ha ez fel sem tűnik kezdetben. Bizonyosan ismerünk olyanokat, akik mások problémáit, elintéznivalóit mindig a sajátjuk elé helyezik, akik a szükségleteiket, vágyaikat az utolsó helyre számúzik. Ez is tűnhet pro-szociális, támogató viselkedésnek, olyan valakinek, aki kedves és megbízható, - és ezen jellemzői, a dinamikától függetlenül fennállnak -, a háttérben viszont más erők is munkálnak, amik a megfelelési kényszer, a szerethetőség és az elfogadhatóság kérdéseit vetik fel.

Felmerül az is, hogy a számítógépes játék-zavar hátterében interperszonális, pszichológiai és érzelmi problémák húzódnak meg. Tehát maga a játék vagy a túlzásba vitele szimplán egy következmény, arról nem beszélve, hogy a tünetek kezelésére, megoldására tett kísérlet is lehet. Hasonló érdeklődésűeket, közösséget találni mindig fontos volt, manapság pedig nem ritka, hogy ezt a közösséget a neten vagy egy játék által találja meg valaki, például egy játékosokat tömörítő klánhoz csatlakozva.

A dependenciával kapcsolatban pszichés tünetekről beszélhetünk, vagyis a lehetőség keresése, a megszerzésre kényszerítő vágy, a sóvárgás megjelenhet, de sokat számít a mértéke és a manifesztációja is. Elvonási vagy absztinencia-szindrómáról nincsen szó, hiszen nincs fizikai szer, de a vágyott tevékenység elérhetőségének szünetelése vagy megszűnése kiválthatja ingerlékenység, szorongás, feszültség, mint pszichés tünetek megjelenését. Jó kérdés, hogy hányan esnének pánikba, ha egy napig vagy egy hétig nem lenne internet. Hány emberben merülne fel, hogy akkor most mit kezdjen az életével? Itt is jó látni a különbséget a technológia beágyazottsága és az életet befolyásoló, megkönnyítő része és a kóros, az életteret beszűkítő használat között. A legtöbbünknek, még ha nem is örülne, hogy ez történt, lenne ötlete, megoldása, vagy el tudná foglalni magát valami mással. A többség funkcióképes maradna az életében, és még ha keresne is olyan helyet vagy lehetőséget, ahol internetezhet, maga a fókusz és a prioritás nem csak erről szólna számára. Ez egy egyelőre nyitott vita, amiben érvek tömkelege hangzik el, a végső meghatározás pedig majd a jövőben születik meg, remélhetőleg figyelembe véve az életkorok, generációk és a világ kommunikációs stílusában létrejött változásokat.

Társadalmi megítélés

Meglehetősen káros hatása van a gamerek életmódját, szokásait kifigurázó, a videojátékot mint legális hobbiként való időtöltés elfogadását támadó cikkek és híradások tekintetében a médiának is. Emellett rengeteg felületes, a témát és a tüneteket 5 mondatban elintéző írás is kering a neten, a pár mondatban, pontban összeszedett, meggyógyulást ígérő cikkekről nem is beszélve. A keresőben pedig ezek igen előkelő helyre kerülnek, vagyis fenntartják az előítéleteket, megerősítik a sekélyes „elemzéseket”, ráadásul az ígért segítségnyújtásra sem képesek. A témaválasztás is gyakran szerencsétlen, mert a kirívó, sokszor halállal, tragédiával végződő eseteket kapja fel a világ, és állítja be általános veszélyforrásként. Pedig itt is arról van szó, mint mondjuk egy konyhakés esetében. Okozhatóak komoly sérülések vele, de alapvetően a rendeltetésének megfelelően használja mindenki.

Nem könnyű mindabban eligazodni, hogy milyen viselkedést jutalmaz és fogad el a környezetünk és a minket körülvevő szociális csoportok, de az biztos, hogy mindenkinek joga van olyan hobbit választani, vagy azzal tölteni a szabadidejét, ami az érdeklődéséhez közel áll, jólesik és a mindennapok feszültségeivel is segít megküzdeni, ha közben a kötelességeire, feladataira ugyanígy szán az idejéből.

A téma egyik kutatója, Mark Griffiths úgy gondolja, hogy a köznyelvi jelentéstől eltérően maga a tény, hogy valaki – ezen nézőpont szerint – túl sokat játszik, nem elégséges feltétele a függőség vagy a problémás játék kialakulásának. Ugyanígy felveti az egészséges rajongás jelenségét is, ami nemcsak fokozott érdeklődést jelent, de az adott témával, cselekvéssel való nagy mennyiségű idő eltöltését is. Ez pozitív hozadékként jelenik meg az ember életében, a problémás használat viszont romboló erejű, és egyéb negatív hatásoknak is jelen kell lenniük hozzá. Azt sem szabad elfelejteni, hogy mindez egy folyamat része, és a jelenség mögött gyakran állnak az élet más területén megjelent vagy kialakult hiányok, diszfunkciók.

A korábban említettek mellett elmondható, hogy a gyerekek még inkább veszélyeztetettek ebben a tekintetben. Velük kapcsolatban különösen fontos, hogy tudatosuljon mennyire érzékenyek a következőkre: támogató szülői jelenlét hiánya, egy válási folyamat, haláleset, a sikerélmények alacsony száma, éviszméltés, társas kapcsolatok hiánya, szociális készségek fejletlensége, vagy ha a TV után a számítógép válik az univerzális eszközzé, ami majd lefoglalja a gyereket.

Felnőtteknél, serdülőknél, de gyerekek esetében is a következő dolgok jellemzőek, a háttérükben pedig ugyancsak hiányhelyzetek, diszfunkcionális életterületek lehetnek:

- időérzék elvesztése játék közben
- a játékkal töltött idő folyamatos kitolása, gyakran az alvásidő rovására
- elvonáshoz hasonló tünetek
- örömforrás helyett muszájból játszani
- a problémák és a nehézségek, kellemetlen érzelmek elől a játékba való menekülés
- hazugság a játékkal töltött idő mennyiségéről
- ingerlékenység és felcsattanás, ha megzavarják, vagy megszakítani kényszerül a játékot
- Ez egy bizonyos mérték felett érinteni fogja a szociális kapcsolatokat, barátságokat, párkapcsolatokat és a családot, a munkahelyi vagy a tanulmányi teljesítményt, az önértékelést, és az egészséget is.
- Gyakran előfordul, hogy egy időszakról van csak szó. Ezt okozhatja egy nemrég átélt krízis, de egy újdonság iránti lelkesedés is. Egy új játék, vagy egy, az online közösséget megmozgató újdonság ugyancsak jelentheti azt, hogy több órát fog az ember játékkal tölteni, mint általában.
- Jane McGonigal, a gamifikáció és a videojátékok hatásaival foglalkozó szerző szerint a heti 20-24 óra a maximum, amíg pozitív hatásai lehetnek a videojátéknak, onnantól nemcsak, hogy nem növekszik a pozitív hatás, de az ellenkezőjére is fordul.

Pozitív hatások

A játék pozitív és hasznos élmény lehet, ha ismerjük a mértéket és nem hagyjuk, hogy életünk más fontos területein is eluralkodjon. A videojátékok pozitív hatásainak megtapasztalásához a rendszeresség mellett fontos a motivációnkkal is tisztába lenni, vagyis azzal, hogy mire használjuk a játékkal töltött órákat.

- Az online játék megtaníthat minket kompromisszumkészségre, empátiára, de segíthet a taktikai és stratégiai képességeink fejlesztésében is.
- A reflexekre, gyors reakciókra épülő játékok javíthatják a szem-kéz koordinációt és a döntéshozási vagy más kognitív képességeinket is magasabb szintre emelhetik.
- Miért hasznos ez egy online csapat tagjaként? Például felmérhetjük, hogy kivel érdemes összedolgozni vagy ki szorul segítségre, de szintén ez segíthet előbb reagálni egy problémára, vagy hamarabb átlátni egy helyzetet.

- A fantáziánk és a kreativitásunk is nagyon sokat fejlődhet egy olyan felületen játszva, ahol építeni, alkotni kell
- Akár a valóságban hasznos lexikai tudást és ismereteket is elsajátíthatunk – pl. nyelveket, történelmet, földrajzot is játszva tanulhatunk, mivel egy videojáték helyszínéhez, történetéhez gyakran komoly háttéranyag és kutatás adja meg az alapját.
- Sok játékban dilemmák, problémák tesznek próbára a minket, különféle szereplők bőrébe bújhatunk tűzoltóként, tudósként vagy varázslóként, akik érdekes, hasznos feladatokat kapnak és izgalmas kalandokat élnek át.
- Barátságok is szövődhetnek online, ami nem merül ki a közös játékban, de segítséget, támogatást, bátorítást is adhat.

A leggyakoribb és leghasznosabb kérdések

- A szülői szerepe: A szülő hozzáállása és példamutatása, a digitális eszközök fontossága, a velük töltött idő mennyisége, az eszközök fontossága iránymutató és kiemelten fontos. A szabályok kialakítása, megbeszélése és a keretek meghúzása, betartása nem fog működni, (serdülőknél kiemelten!) ha azt látják, hogy a másik fél nem veszi azokat komolyan csak követeli a betartását. Nagy segítség a digitális házirend közös kidolgozása, közös ötletekkel, igényekkel és minden korosztály tapasztalatának figyelembe vételével.
- Kíváncsiság, nyitottság: Akár egyetlen beszélgetés is rengeteget segíthet, de szintén hangsúlyos, hogy kíváncsisággal, érdeklődéssel forduljunk a fiatalok hobbijai, időtöltései felé. Legyünk nyitottak azon témák, dilemmák, kérdések, tapasztalatok felé, amiket felvet és ne hessegezzük el annyival, hogy számunkra ez nem érdekes.
- Otthoni szabályok: A kisgyerekeknek, de még a serdülőknek is nagyon fontos, hogy stabil, kiszámítható és belátható világ vegye körül őket – akkor is, ha feszegetik a határait. Ennek kialakítása a szülő felelőssége és ide tartozik az is, hogy a gyerek mikor és naponta hány órát játszhat, milyen játékokhoz és milyen eszközökhöz kap hozzáférést. Fontos összetevője mindennek a következetesség, ami némi rugalmassággal kell együtt járjon, hiszen a túlzott szigorúság sem célravezető.
- Online és offline egyensúly: Fontos, hogy tudatosan mozogjunk az online világot érintő kérdésekben és megtaláljuk a tevékenységek, lehetőségek és programok között. Előnyei mellett azonban tudatosítsuk, hogy a technológia sosem fogja tudni pótolni a személyes találkozás, az érintés és a valóságban megélt pillanatok élményét.
- Ne tiltsunk: A tiltás, stigmatizálás, elzárás feszültséget, ellenállást és gyakran csak nagyobb kíváncsiságot szül. Így nem csak vonzóbbá tettük a videojátékokat, de a kreatív gyerek a módját is meg fogja találni, hogy úgy jusson hozzá, hogy mi ne tudjunk róla. Ez a bizalom megtöréséhez és olyan viselkedéshez vezethet, ahol hazudni, félrevezetni tanul, mellette pedig szinte biztos, hogy a kapcsolatunk is sérülékennyé válik.
- Keretek, határok, veszélyek: Már a legkisebb gyerekekkel is érdemes beszélgetni arról, hogy a digitális és a offline világ milyen hatással van ránk, milyen előnyei és veszélyei vannak. Az online és offline az egyensúlyt is a legjobb korán a gyerek életének részévé tenni és hozzászoktatni, hogy az emberi kapcsolatok legjobban személyesen építhetőek és az élő programok, találkozások is fontosak.

Beszélgessünk a gyerekekkel a témáról!

Ehhez nyújtanak segítséget a következő oldalon található kérdések.

Feldolgozást segítő kérdések

- Mi a véleményetek a videojátékokról? Vannak jó és rossz oldalai?
- Ha valaki játszik, akkor miért játszik és mennyit? Meddig hasznos időtöltés vagy hobbi és mikortól káros ez?
- Sokáig úgy vélekedtek a videojátékokról, hogy gyerekes, üres időtöltés de mára ez a nézőpont változott – szerintetek hol tartunk most ebben?
- Vannak, akiknek az a munkája, hogy videojátékokkal játszanak és ezt mutatják meg másoknak (streamelnek). Szívesen csinálnátok ti is ezt? Vannak árnyoldalai ennek?
- Vannak olyan tartalomkészítők/influencerek akiket videojátékok miatt ismertek vagy követtek? Kik ők és miért jó őket követni?

A szituációs feladatok segítik a tudatosítást

Mik a videojátékok előnyei és hátrányai?

Hol a határ a hobbi és a függőség között?

A következő oldalon található szituációs feladatok ezekre a kérdésekre segítenek választ találni.

Vitára és eszmecserére hívó feladatok, technikák

- Beszélgetsetek a videojátékok előnyeiről és hátrányairól!
- Találjatok ki egy YouTube oldalt, ahol videojátékokat játszva kell közönséget szereznetek – mikkel játszanátok, milyen gyakran és mennyit? Könnyű lenne vagy nehéz?
- Két csoportra osztva íjátok le mi jellemzi azokat, akik túl sokat játszanak videojátékokkal és azokat, akik egészséges mértékben teszik ezt! Mi a különbség közöttük és miért?

Feladatkártya

Beszélgessetek a
videojátékok előnyeiről
és hátrányairól!

Feladatkártya

Találjatok ki egy
YouTube oldalt, ahol
videojátékokat játszva
kell közönséget
szereznetek – mikkel
játsszanátok, milyen
gyakran és mennyit?
Könnyű lenne vagy
nehéz?



Feladatkártya

Két csoportra osztva
írjátok le mi jellemzi
azokat, akik túl sokat
játszanak
videojátékokkal és
azokat, akik egészséges
mértékben teszik ezt! Mi
a különbség közöttük és
miért?



Segítsük a gyerekeket a videojátékok pozitívumainak és veszélyeinek felismerésében!

A következő oldalon található infografikát kinyomtathatja kis méretben, és kioszthatja a gyerekeknek, vagy nagyobb méretben kiteheti a falra, hogy mindig szem előtt legyen.



Miért jó játszani?

- Szórakoztató, izgalmas, élményt nyújt.
- Szép a grafikája.
- Fejleszti az ügyességet, stratégiai érzéket, intelligenciát, kreativitást.
- Együtt is lehet csinálni, új embereket megismerni, akár barátokat is lehet találni, akikkel a játékon kívül is lehet közös érdeklődésünk.

Mik a játékok árnyoldalai?

- Függőséget okozhat, egyes játékok szándékosan így vannak tervezve. A játékfüggőség kárt tehet az életünkben, pl. barátságokat rongálhat, vagy rossz közérzetet okozhat.
- Más játékosok nyomást gyakorolhatnak ránk, rábeszélhetnek olyasmire, amit amúgy nem tennénk meg (pl. pénzköltésre a játékon belül)
- A túlzott játszás egészségtelen, a szemre, testre, izomzatra káros, de a hangulatunknak se tesz jót, ha egész nap nem állunk fel a gép elől.

Hogyan kerüljük el ezeket?

- Készítsetek szüleitekkkel együtt otthomi digitális szerződést! Ez kölcsönös megállapodásokon, mindenki szempontjainak figyelembe vételével készüljön el!
- Tűzzetek ki magatoknak korlátokat abbn, hogy mennyi időt töltötök a képernyő előtt!
- Tarts egyensúlyt az online és az offline világ között! A technológia sosem fogja tudni pótolni a személyes találkozás, az érintés és a valóságban megélt pillanatok élményét.

Mit tehetünk szülőként a játékfüggőség elkerüléséért?

Szülőként számos lehetőségünk van arra, hogy jó példával, a családi élet szabályainak megfelelő kialakításával csökkentsük gyermekeink képernyőidejét.

A következő oldalon található infografikát kinyomtathatja kis méretben, és kioszthatja a szülőknek, vagy nagyobb méretben kiteheti a falra, hogy mindig szem előtt legyen.

Mit kell tudni a videojáték-függőségről?

- Nem az, amikor a gyerek „túl sokat játszik”! Lehet úgy is sokat játszani, hogy az ember teljesen egészséges marad, pusztán lelkesedésből.
- Hanem az, ha az életének más részei a játék rovására mennek. A függőség azért függőség, mert kárt okoz az ember életében.
- Játék és játék között is van különbség. Egyes játékokat szándékosan úgy terveznek, hogy függőséget okozzanak, mások csupán a játék élvezetére épülnek. A rosszindulatú játéktervezés módszereiről többet tudhat meg az alábbi linken:
<https://www.darkpattern.games/patterns.php>

A játékfüggőség káros hatásai

- Elhanyagolja a családját, barátait, való életbeli ismerőseit.
- Elhanyagolja a teendőit.
- Problémái megoldása helyett a játékba menekül. (A játék a stresszkezelés egészséges formája, de csak akkor, ha a játékos nem kerüli el a probléma megoldását sem.)
- Elveszíti a kontrollt afölött, hogy mennyit és mikor játszik. (pl. rendszeresen késő éjszakába nyúlóan, az alvás kárára).
- Elveszíti az érdeklődését más dolgok iránt, az sem köti le, amit korábban szeretett csinálni.

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a videojáték-függőségről?

- A játék minden gyermek életének fontos részét képezi, ezért emlékezzünk rá, hogy ez érzékeny téma. Ha a gyerek úgy érzi, a játékoktól általában akarjuk távol tartani, elzárkózhat a téma megbeszélésétől.
- Fontos észben tartani, hogy nem csak a játékfüggőség működik így. Amíg a gyermekünk a játékfüggőségnek van kitéve, a felnőttek ugyanígy áldozatául eshetnek pl. a közösségi média- vagy sorozatfüggőségnek. Ha úgy kezeljük a témát, mintha az csak a gyerekre jelentene veszélyt, akkor elzárkózhat a beszélgetéstől, mivel úgy érezheti, lekezelően tekintünk rá.