

Videójáték stresszkezelés vagy kemény drog?

http://life-style.hu/techno/20100114_videojatek_stresszkezeles_drog/print.aspx

A játék olyan kikapcsolódás, amely elszakít a valóság terhétől, új szerepekbe, új környezetbe, új szabályok közé szorítja az elmét, ezáltal friss kihívásokat és lehetőségeket teremt. Sok játék azonban szenvedéllyé is válhat, amely nem csak a fiatalokat ragadja magával, felszabadíthat, de rabjává is tehet bárkit.

Ma már a videójátéknak egészen pontos, lexikális meghatározása is van, az Oxford University Press szerint ez egy olyan játékközpontú forma, ahol a felhasználó egy erre kialakított felületen keresztül lép kölcsönhatásba és arról egy kijelző eszközön keresztül kap visszajelzéseket. 1952-ben A. S. Douglas írta a világ első videójátékját, gyakorlatilag innentől számítjuk a vizuális szórakozás interaktív formájának történetét. Az elmúlt közel hatvan év során számtalan nagy és meghatározó állomásról beszélhetünk, ezek során alakult ki a mai játékipar színes palettája, amelynek nyeresége egyébként már Hollywood bevételeit is meghaladja, és sokak szerint a jövő legnagyobb üzletét jelentheti.



Hetente akár fél nap

Nem csak a kamaszok, a 20-40 éves korosztály is egyre inkább az interaktív kikapcsolódási formát kedveli. A Nielsen piackutató cég egyik negyedéves jelentése szerint a videójátékok már az eddig magasan vezető televíziózást is megdöntik ebben a korosztályban. Összesen 17 000 amerikai háztartás fogyasztási szokásait részletesen elemezve jutottak erre a következtetésre, egyben az is kiderült a felmérés során, hogy az otthoni számítógépen mit futtatnak a családok. A digitális tévénézés terjedésével egyre többen mondanak le a főműsoridőben történő tévénézésről, inkább felveszik kedvenc műsoraikat, és idejüket korábban játékkal töltik. Külön érdekesség, hogy a PC-s játékosok szokásait figyelve kiderült: a legtöbbet a 25-54 éves hölgyek játszanak az otthoni gépen, leginkább a Windowsba telepített mini-játékokat, főleg a pasziánszot választva kikapcsolódásnak. A 25-54 éves férfiak csoportja a PC-s játékban csak a második helyen áll, de ők töltik a legtöbb időt a számítógép előtt ülve, a World of Warcraft című játékkal például átlagosan heti 744 percet játszanak a keményebb játékosok. Mivel csak az Egyesült Államokban 1,2 millió férfi játékost tartanak számon ebben a játékban, láthatóan sokan veszítenek az életükből hetente fél napot.

Hazánkban főleg az Internetezéssel kapcsolatos statisztikákból vonhatunk le további következtetéseket, a KutatóCentrum és a MASMI Hungary Piackutató Intézet közös kutatásának eredményei például azt mutatják, hogy egyre több időt töltünk a világhálón: a megkérdezett 18-64 éves korosztály több mint 30

százaléka naponta, több mint fele legalább 1-2 havonta használta a világhálót. Ugyanebben az időszakban a heti rendszerességgel szörfölők aránya 25 százalékról 48 százalékra nőtt.

Már nem csak kamaszokra terveznek

Bár a PC-s felhasználók tábora igen széles, a konzolok esetében a gyártók kínálatán is meglátszik, hogy nem csak a tizenéveseket igyekeznek célba venni, sokkal inkább a jól kereső, 20-30-as éveiben járó, egyedülálló férfiakra vadásznak. A videojáték ugyanis korunkban már sokkal inkább életforma, gyors, látványos, moziszerű élményt nyújtó szórakozás, amely magába foglalja a modern kutyúk és a virtuális világok iránti rajongást is. 2003 áprilisa óta az Egységes Európai Játékinformációs Rendszer (PEGI) is átláthatóbbá teszi a konzolokra és PC-re kiadott játékok besorolását, ez főleg a szülőket igyekszik segíteni abban, hogy kiszűrjék a gyermekekre káros hatású játékokat. Ennek a rendszernek köszönhetően könnyen nyomon követhető a játékipar kínálata, és jól érezhető, hogy a 16+, illetve a 18+ besorolású játékok egyre komolyabb szerepet kapnak évről évre. Persze a kamasz korosztály is szentemenül használja ezeket a játékokat, de az eladási listák bizonyítják, hogy a vérszomjas, horror elemekkel, vagy szexuális tartalommal rendelkező szoftverek lényegesen jobban fogynak, mint a korhatár nélkül besorolt társaik, ennek oka pedig igen egyszerű: a felnőttek kaphatóak a legjobban a videojáték nyújtotta örömeire.

Létezik-e függőség a videojátékoktól?

Minden, ami szükséglet, magában foglalja a függés lehetőségét, legyen ez szervi vagy viselkedésbeli addikció. A kínai kormány például hivatalosan is meghatározta a játékfüggőség paramétereit: álláspontjuk szerint három óra folyamatos játék után már „fárasztó”, öt óra fölött „egészségtelen” hatásokkal számolhatunk. Természetesen hivatalos álláspontot nehéz ebben az ügyben képviselni, leginkább a szélsőségek kapnak nagy hírvést a témában.

Ott van például Jack Thompson, amerikai ügyvéd, aki meglehetősen konzervatív szemszögből látta mindig is a játékipar tevékenységét, és arról lett híres, hogy rendszerint pert akasztott a játégyártók nyakába az erőszakos videojátékok elleni keresztes hadjáratot vezetve. Pechjére nemrégiben a Legfelsőbb Bíróság elutasította kérelmét arra, hogy tartsanak hivatalos meghallgatást ügyvédi praxisának felújításáról, így jelenleg könyvet készül írni arról, hogy a videojátékok szuperkatonákat nevelnek a hadsereg titkos megbízásából előállított szupergyilkos oktató szoftverek segítségével. Hasonlóan erős túlzásokba szeretnek esni a játékfejlesztők is, rendszeresen jelennek meg egyetemekkel közösen készített tanulmányok, melyek szerint a játékok csak és kizárólag készségfejlesztő hatásúak. Legutóbb például a Michigani Állami Egyetem kutatása mutatta ki, hogy a konzolos kamaszok nagyobb agyi teljesítménnyel rendelkeznek és gyorsabban is tanulnak

Dudits Dénes, az első magyarországi magán addiktológiai egészségközpont vezetője szerint nálunk is felmérhetetlen méreteket ölt a szenvedélybetegség, de a legtöbben

nem jelennek meg a betegellátó rendszerekben. Elvégre egy sikeres ember esetében fel sem tűnik, hogy napi tevékenységektől, viselkedésmintáktól függene. A munkamániást megdicsérik a munkahelyén, az már kevésbé vehető észre, hogy teljesítménykényszere a magánéletben is megjelenik, gyógyszer-, drog-, alkohol-, szex-, vagy éppen játékfüggőség formájában. A viselkedési addikció (mint a videojátéktól való függés) ráadásul sokkal árnyaltabb, mint a testi függés (drog, alkohol), nehéz meghúzni azt a határvonalat, ahol a szórakozásból, a barátokkal közös konzol-éjszakákból, az online szerepjátékok csábító világából komoly addikció alakul ki, ahol már torzul a személyiség, elkezd az egyén elszakadni eddigi életétől, környezetétől, elhanyagolja magát. A játékfüggőség lényege ugyanis az önjutalmazás – állítja Dudits Dénes -, ebben nagyon is hasonlít a szerencsejáték-függőség alapjaihoz. A „jó vagyok, megjutalmaznak” modell a videojátékokban rendkívül erős, erre vágyik az elme, egyre nagyobb és nagyobb dózisban, miközben az ingerküszöb is sokkal erősebb ingereket kíván, elindul egy bizonyos személyiségi torzulás, ami miatt a valódi világ idővel már nem lesz kielégítő. Unalmasak a korlátok, csökken a virtuális világban megnőtt önbizalom, érdektelenné válhat a valódi élet

Sok ijesztő történetet hallani olyan játékosokról, akik 17 órás folyamatos online szerepjáték után végelgyengülésben haltak meg a számítógép előtt ülve. Ezt nehéz megérteni, de Dudits szerint nem meglepő még az ilyen extrém eset sem. Állatkísérletek is bizonyították, hogy a „jó vagyok, megjutalmaznak” modell olyan teljesítményképességhez vezet, ahol az alany képes volt életveszélyes állapotig hajtani magát a jutalom reményében, holott bármikor szabadon kiszállhatott volna a versenyből. Hasonló a helyzet a sportolók esetében is, nem véletlen, hogy sokan közülük komoly szenvedélybetegek. Mert mindenki a jutalom érzését keresi, bármi is legyen az. Pontosan ezért téves az a Jack Thompson féle elgondolás, hogy a videojátékok megszüntetésével megoldódna minden probléma, a függőség, az erőszakra való hajlam, és még sorolhatnánk. Ha valaki ugyanis nem oldja fel azokat a lelki problémákat, amelyek miatt hajlamos a korlátok nélküli függésre, akkor hiába vesszük ki a kezéből a játékot, talál más valós vagy pszichés kábítószert, amelynek segítségével enyhíteni tudja elvonási tüneteit.

A szakemberek pedig nem győzik hangsúlyozni, minden, ami táplál, éltet, szórakoztat, kikapcsol, az hasznos lehet számunkra, de vesztünket is okozhatja, ha felülkerekedik szabad akaratunkon. Ezért fontos, hogy tisztában legyünk saját határainkkal, személyiségünkkel, és képesek legyünk fontossági sorrendet kialakítani életvitelünkben. Ahol a család, a munka és a szórakozás kényelmesen fér meg egymás mellett, és ahol nem korlátoznak minket saját szenvedélyeik és rutinjaink. Ha ez megvan, akkor semmit nem árthat nekünk egy kis virtuális gyorshajtás, vérerengzés, vagy adrenalin löket. Szórakozunk, ennyi az egész!