

Počítačové hry, videohry – aby tvoje zábavné hranie neprepuklo do závislosti...



Hra je prirodzená potreba detského veku. Je logické, že spojenie novej technológie, akou je počítač je počítačová hra pre teba veľmi atraktívna. Z toho dôvodu je nevyhnutné, aby si si uvedomil/la, aké riziká môže priniesť nekontrolované hranie počítačových hier. Tvoja psychika je viac zraniteľná ako zrelá psychika dospelého človeka a z toho dôvodu podlieha oveľa rýchlejšie rozvoju všetkých druhov závislostí. Zvlášť nebezpečné to je vtedy, ak sú násilníkmi kladní hrdinovia príbehu, chceš sa im podobať a potom len ťažko odlíšiš virtuálny svet počítačov od skutočnej reality.

Prečo sú pre teba PC hry alebo videohry príťažlivé?

- sú interaktívne: vyžaduje sa tvoja aktivita a zároveň získavaš spätnú väzbu ako reakciu na tvoje konanie,
- sú dynamické: počítačový program neustále reaguje na tvoje podnety, vytvára a udržiava s tebou vzťah,
- sú dramatické: hry ti ponúkajú napínavý príbeh, ktorý obsahuje všetky prvky dramatickosti: najmä zápletku, zauzlenie príbehu, kolíziu, vyvrcholenie, dobrodružstvo...
- sú obsahovo známe: videohry a počítačové hry sa vzťahujú na komiksy, filmy, spoločenské hry, ktoré poznáš, a preto sú pre teba ešte príťažlivejšie,
- umožňujú ti podieľať sa na dejstve hry: hry ti umožňujú byť spoluvorcom a aktérom hry, spoluurčovať pravidlá, ovplyvňovať správanie virtuálnych hrdinov, rozvíjať a určiť koniec príbehu,
- vťahujú ťa do mediálnej reality: môžeš sa vžiť do roly (postavy), do ktorej sa v skutočnosti nikdy nedostaneš: (detektív, tajný agent, pirát, záchranca a pod.),
- ponúkajú zážitok z "vítězstva": hry sú prostriedkom ako zažiť dobrý pocit z výhry. Tento pocit si však musíš zaslúžiť aj za cenu ničenia, zabíjania - to sú najčastejšie prostriedky zábavy najmä v akčných počítačových hrách a zároveň prostriedky ako zažiť pocit výhry a úspechu.

Aké typy PC hier poznáme?

- **dobrodružné hry** / Adventures - hádanky, tajomné príbehy,
- **akčné hry** / Ego-Shooter /First-Person-Shooter – v tomto žánri ide hlavne o zneškodnenie nepriateľa. Sú agresívne.
- **strategické hry** / Strategies – RTS, RPG - vyžadujú logické a strategické myslenie hráčov.
- **rolové hry** / MMORPG hry – hrajú sa prostredníctvom internetu, hráč si vytvorí avatara, prostredníctvom ktorého zažíva spolu s ďalšími hráčmi dobrodružstvá.
- **športové hry**
- **didaktické hry** – obsahujú náučné prvky. a pomáhajú pri vzdelávaní a učení v rôznych oblastiach.



Dve stránky počítačových hier:

Prečo by si hrať mal/a...

- naučia ťa spustiť počítač, spustiť program, poradiť si ak niečo nefunguje, vyznať sa aj bez školenia, či manuálu,
- rozvíjajú tvoje jazykové a komunikačné schopnosti. Väčšina PC hier vychádza v cudzom jazyku (anglický, nemecký, ...), takže rozumieť cudzej reči je podmienkou, aby si porozumel deju hry a vedel sa v nej orientovať, čo ťa môže motivovať k zdokonaľovaniu sa v cudzom jazyku,
- rozvíjajú rôzne tvoje schopnosti ako je pamäť, pohotovosť, schopnosť rýchlo sa rozhodnúť, priestorové videnie,
- zvyšujú tvoje sebavedomie, najmä úspešným prekonaním nejakej prekážky v hre. Tiež posilňuje logické, strategické myslenie a koncentráciu počas hrania,
- pomáhajú odbúravať stres z vyučovania, zabudnúť na problém, oddýchnuť si,
- umožňujú ti vytvoriť si morálny kompas, osvojiť si hodnotový rebríček, učia ťa rozoznávať medzi dobrom a zlom,
- poskytujú v mnohých prípadoch možnosť voľby, rozhodnúť sa či budeš v priebehu hry vystupovať priateľsky, alebo si zvolíš cestu zla...

Prečo by si hrať nemal/a...

- zvyšujú tep, krvný tlak, hladiny adrenalínu a testosterónu. Počas hry je tvoj fyziologický stav podobný stavu osoby počas boja,
- zvyšujú tvoje vnímanie nepriateľstva zo strany tvojich blízkych. Názor, že okolitý svet je nepriateľský, vyúsťuje do agresívnejšieho správania, depresie, negatívneho sebavnímania a odmietania spoločnosti,
- poruchy koncentrácie: spôsobené rýchlo meniacimi sa obrazmi, svetelnými či zvukovými efektmi,
- strata vedomia skutočnej reality (snenie a predstavy): v mysli žiješ v mediálnej realite/v príbehoch z počítačových hier,
- sociálne riziko počítača – ak si odkázaný len na počítač môžeš byť ochudobnený o dôležité skúsenosti (reálne priateľstvá a pod.),

- riziko vzniku závislosti, v ojedinelých prípadoch, pravidelné hranie – bez prestávok, môže viesť dokonca až k smrti.



V prevažnej časti počítačových hier sa objavuje vo zvýšenej miere **prvok násilia** – brutalita sa stáva ich prirodzenou súčasťou. Zlo sa využíva na dosiahnutie dobra. Pomocou dokonalých technických prostriedkov, ktoré umožňujú "efektívnejšie" vnímanie násilia ťa môže toto násilie dokonca aj fascinovať. To sú nebezpečné vplyvy, ktoré si mnohé deti a najmä chlapci, ktorí takéto hry najviac sledujú, neuvedomujú.

Ako rozpoznáš, ktorá hra je pre teba vhodná, a ktorá, naopak, nevhodná?

Organizácia Interactive Software Federation of Europe (Európska interaktívna softvérová federácia – ISFE) vyvinula jednotný vekový klasifikačný systém aplikovateľný v celej Európe s názvom PEGI. Pokiaľ sa budeš pri nákupe riadiť týmto značením, tak nie je možné, aby sa ti dostala do ruky nevhodná hra.

Rozdelenie hier podľa vekovej kategórie:



Zelené piktogramy obsahujú vhodnosť hry, červené, naopak, nevhodnosť hry.

Rozpoznanie hier podľa obsahu:



Nadávk - hra obsahuje nevhodné slová



Drogy - hra sa zmieňuje o drogách alebo zobrazuje užívanie drog



Hazardné hry - hry, ktoré nabádajú alebo vyučujú hazardné hry



Násilie - hra obsahuje zobrazenia násilia



Diskriminácia - hra obsahuje zobrazenia alebo materiály, ktoré môžu nabádať k diskriminácii.



Strach - hra môže byť strašidelná alebo môže vyľakať malé deti



Online - hru možno hrať on-line



Sex - hra zobrazuje nahotu a/alebo sexuálne správanie alebo sa zmieňuje o sexe.



Dôležité: Označenie PEGI OK :

Aby sa hra kvalifikovala ako PEGI OK, NESMIE obsahovať žiaden z nasledovných prvkov:

- násilie, sexuálna aktivita alebo sexuálne narážky, nahota, nadávky, hazardné hry, propagácia alebo užívanie drog, propagácia alkoholu alebo tabaku a strašidelné scény – a teda hra je pre teba vždy vhodná.

Tipy týkajúce sa vhodnosti/nevhodnosti hry:

- Vždy hľadaj vekovú kategorizáciu na obale hry alebo pomocou vyhľadávača na web stránke www.pegi.info.
- Pokús sa rešpektovať názor rodičov, ako dlho a kedy môžeš hrať. Vypočuj si dôvody ich rozhodnutia pokiaľ nesúhlasíš.
- Skús si pohľadať obsah alebo recenziu hry.
- Hraj videohry spolu so svojimi rodičmi – nech aj oni vedia, čo sa hráš a ako.
- Komunikuj o hrách s rodičmi a zdieľaj s nimi svoje skúseností z nich a spoločne ich porovnávajúte so situáciami v reálnom živote.
- Online hry sa zvyčajne hrajú vo virtuálnych komunitách, ktoré od hráčov vyžadujú interakciu s neznámymi spoluhráčmi. Neposkytuj nikomu svoje osobné údaje a oznám rodičom prípadné neprimerané správanie.

Všímaj si na sebe!

Ak sa u teba začnú prejavovať nápadné zmeny v správaní, je to vždy varovný signál, že niečo nie je v poriadku. Či už ide o zvýšenú agresivitu, alebo o nápadnú utiahnutosť, treba zbystriť pozornosť. Akékoľvek zmeny svojho správania, ktoré na sebe badaš, je potrebné povedať svojim rodičom, prípadne učiteľom alebo kamarátom.

Pri analýze počítačovej hry a jej využívaní v detskom veku je potrebné zobrať do úvahy aj riziko vzniku patologického hráčstva. Pri počítačových hrách je veľmi ťažké zistiť presný moment prechodu od „normálneho“ hrania cez zanietenosť hraním až po vznikajúcu „závislosť“ od hry.

Faktory ukazujúce na hroziacu závislosť:

- hra ťa baví dlhodobo stále rovnako, kým u iných po čase nadšenie a záujem o novú hru opadá,
- zanedbávaš hygienu a jedlo, prácu či učenie, prípadne využívaš nejakú stimuláciu na udržanie pozornosti,
- dávaš prednosť internetovým vzťahom pred reálnymi,
- máš nutkavé myšlienky na hranie,
- prežívaš inú identitu, vytváraš si postavu s vlastnosťami, ktoré v reálnom svete nemáš,
- prejavuje sa u teba nervozita, keď niekde nie je prístup k počítaču alebo k hracej konzole,
- postupne strácaš záujem o okolité dianie a reálny svet, obmedzuješ ďalšie aktivity - záujmy, koníčky, šport,
- trpíš poruchami spánku,
- zhoršil sa ti prospechu v škole a pod.

Prejavy závislosti:

- strata kontroly nad časom - doba strávená pri monitore je na úkor iných aktivít, sľuby, ktoré dávaš sebe aj svojim blízkym nedodržiš, strácaš kontrolu,
- zmena psychického stavu - nepokoj, zvýšená nervozita, poruchy spánku, nesústredenosť,
- klamanie - nehovoríš pravdu o tom, čo v skutočnosti počas dňa robíš, koľko času stráviš pri

- počítači a pod.,
- zmena osobnosti - žiješ dvojité život, menia sa tvoje hodnoty a morálne štandardy,
 - emocionálna nestabilita – prežívaš pocit šťastia pri zapnutí počítača a pocity viny z množstva času stráveného pri ňom, zanedbávaš svoje povinnosti,
 - zúfalstvo - mimoriadne podráždené reakcie, ak nemôžeš stráviť čas pri počítači, obhajuješ svoje právo využívať počítač,
 - fixácia - myslíš na počítač aj pri iných aktivitách, počítač a hranie sú dôležitejšie ako veci, ktoré boli pre teba dôležité predtým.

Aké dôsledky môže mať nekonrolované hranie hier do budúcnosti?

1. ochudobňovanie reči a jej vulgarizácia (nadobudnutá hlavne v počítačových herniach),
2. neurotizmus,
3. propagácia násillia,
4. utváranie predsudkov,
5. dočasná (úplná) strata záujmu o okolitý svet,
6. dočasná (úplná) strata kontaktu s okolitým svetom,
7. oslabenie vôľových schopností,
8. oslabenie schopnosti empatie,
9. rozvoj komplexu moci,
10. strata objektívneho posudzovania reality,
11. strata prosociálnosti.

Mal by si sa naučiť:

- rozpoznať, že počítačové hry a videohry využívajú násillie, boje, vojny ako prvok zábavy, nie riešenie,
- rozoznávať, ktoré počítačové hry a videohry majú pre teba pozitívny prínos,
- uvedomovať si vlastné prežívanie počas hrania počítačových hier, najmä hier s násillným obsahom,
- uvedomiť si negatívne dôsledky neprimeraného konzumu počítačových hier a videohier na človeka a špeciálne na vlastnú osobnosť,
- rozlišovať medzi zábavou, ktorú ponúkajú počítačové hry a videohry a zábavou v skutočnosti - uvedomovať si hodnotu hry a vedome si voliť iné, alternatívne formy zábavy.

Spracovala:

Mgr. Lucia Buckulčíková, psychologička CPPPaP Námestovo

Použitá literatúra:

1. Mediálna výchova, Viera Kačinová, Bratislava, 2007.
2. Nešpor, K.: Jak překonat problém s hazardní hrou. Sportpropag, a. s., Praha 1996.
3. Benkovič, J.: Patologické hráčstvo. SOLWAY PHARMA.
4. Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, s. r. o., Praha 1999.
5. www.zodpovedne.sk, www.peci.info.
6. Ritomsky, R.: Agresivita detí a hranie PC hier.
7. Kéry, G.: Počítačové hry a ich vplyv na dieťa.