

## Ηλεκτρονικό παιχνίδι: Θετικές και αρνητικές επιδράσεις

Υπάρχουν πολλές μελέτες για τις πιθανές θετικές ή αρνητικές επιδράσεις των video games στα παιδιά και αρκετές είναι αντικρουόμενες μεταξύ τους. (Ο όρος “video games” χρησιμοποιείται εδώ για να περιλάβει όλα τα είδη του ηλεκτρονικού παιχνιδιού).

Οι θετικές κριτικές αναφέρονται κυρίως στην ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων αλλά και στη δυνατότητα που προσφέρουν στα παιδιά να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους.

Οι αρνητικές κριτικές επισημαίνουν το κίνδυνο αύξησης της επιθετικής συμπεριφοράς από τη συχνή ενασχόληση με παιχνίδια με επιθετικό περιεχόμενο, την σταδιακή απευαισθητοποίηση στη βία καθώς και τον κίνδυνο εξάρτησης.

Στην παρουσίασή μου θα προσπαθήσω να αναφέρω μερικά απ’ τα κυριότερα σημεία αυτών των μελετών. Πρώτα όμως, θα περιγράψω τα βασικά χαρακτηριστικά των video games και κάποια δημογραφικά στοιχεία.

Το ηλεκτρονικό παιχνίδι είναι η πρώτη ποιοτικά διαφορετική μορφή παιχνιδιού μετά από εκατοντάδες χρόνια, ενώ αρχίζουν να εκλείπουν παραδοσιακά παιχνίδια, που είχαν μια συνέχεια από την αρχαιότητα έως σήμερα (όπως το τσέρκι, γνωστό από την αρχαιότητα ως κρικηλασία). Τα πρώτα video games εφευρέθηκαν την δεκαετία του ’60 και η διάδοσή τους στις βιομηχανικές χώρες άρχισε στα τέλη της δεκαετίας του ’70, αρχικά στα ειδικά καταστήματα ηλεκτρονικών παιχνιδιών και μετά στα σπίτια. Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και η κυριαρχία της εικόνας στα ΜΜΕ απ’ τη μια, αλλά και ο αυξανόμενος φόβος των γονέων για την ασφάλεια των παιδιών στους δρόμους των μεγάλων πόλεων και η σταδιακή επικράτηση του μοναχικού παιχνιδιού απ’ την άλλη, συνετέλεσαν στη γρήγορη εξάπλωσή τους.

Ποια είναι όμως τα χαρακτηριστικά εκείνα που κάνουν τα video games τόσο ελκυστικά;

1. Ο ρεαλισμός και τα εξελιγμένα γραφικά τους (graphics). Ο κόσμος απεικονίζεται πολύ παραστατικά, με ζωντανά χρώματα και κίνηση. Στα καινούρια παιχνίδια μάλιστα, τα real time 3-D, στα οποία το παιχνίδι εξελίσσεται σε πραγματικό χρόνο, οι εικόνες παράγονται εκείνη τη στιγμή, καθώς ο παίκτης προχωρά μέσα στο παιχνίδι, και η κίνηση είναι τόσο ρεαλιστική που εκλύει φυσιολογικές αντιδράσεις, όπως ίλιγγο.
2. Οι κλιμακούμενες βαθμίδες δυσκολίας. Π.χ. στην αρχή ξεκινάς από ένα βασικό επίπεδο και σταδιακά, όσο προχωράς σε υψηλότερο επίπεδο, πρέπει να χρησιμοποιήσεις σύνθετες στρατηγικές, να πάρεις πιο δύσκολες αποφάσεις κ.λ.π. Κι αυτό αποτελεί μια αυξανόμενη πρόκληση που παράγει κλιμακούμενη διέγερση.

### Δημογραφικά στοιχεία ηλεκτρονικών παιχνιδιών (Η.Π.Α., 2005)

- Το 87% των παιδιών 8-17 χρόνων παίζουν video games στο σπίτι.
- Παίζουν κατά μέσο όρο 8-10 ώρες/ εβδομάδα (1-2 ώρες/ ημέρα).
- Τα αγόρια παίζουν περισσότερο από τα κορίτσια (ίσως όμως αυτό οφείλεται στο ότι οι κατασκευαστές απευθύνονται περισσότερο στ' αγόρια).
- 7 στα 10 παιδιά παίζουν video games που είναι ακατάλληλα για την ηλικία τους.
- Μόνο το 55% των παιδιών αγοράζει video games μαζί με τους γονείς τους.

(Σημείωση: στην Ελλάδα δεν έχουμε στατιστικά στοιχεία, από πληροφορίες όμως που έχουν δημοσιευθεί στα περιοδικά γνωρίζουμε πως υπάρχουν internet cafés στις περισσότερες πόλεις της Ελλάδας, που γεμίζουν από παιδιά και εφήβους ακόμα και τις καθημερινές).

### Τύποι ηλεκτρονικών παιχνιδιών

Κατ' αρχήν, υπάρχουν τα φορητά παιχνίδια (π.χ. Gameboy, παιχνίδια κινητών τηλεφώνων) και τα παιχνίδια κονσόλας (π.χ. Play Station), καθώς κι αυτά που παίζονται σε ηλεκτρονικό υπολογιστή που είναι και τα πιο εξελιγμένα.

Θα αναφερθώ σε μερικούς από τους πιο γνωστούς τύπους video games.

1. First – person shooters: Παιχνίδια όπου σκοπός του παίκτη είναι να πυροβολήσει όσο γίνεται περισσότερους στόχους, ώστε να κερδίσει περισσότερους πόντους ή χρήματα.
2. Παιχνίδια στον πραγματικό χρόνο (Real time strategy): Παιχνίδια στρατηγικής, που εκτυλίσσονται σε γρήγορο ρυθμό, συχνά παίζονται μ' άλλους παίκτες online.
3. Παιχνίδια προσομοίωσης (Simulation): Παιχνίδια απομίμησης της πραγματικότητας.
4. Παιχνίδια περιπέτειας (Adventure): Παιχνίδια που ακολουθούν μια ιστορία και περιλαμβάνουν προβλήματα για επίλυση, γρίφους.
5. Παιχνίδια υπόδησης ρόλων (Role playing games): Ο παίκτης αναλαμβάνει ένα χαρακτήρα (π.χ. πολεμιστή, μάγο) και καθώς εκτυλίσσεται η ιστορία προστίθενται νέα στοιχεία και δεξιότητες ή εργαλεία, όπλα κ.λ.π. στον χαρακτήρα (π.χ. Diablo).
6. Sports: Π.χ. ο παίκτης έχει την ευκαιρία να παίξει ποδόσφαιρο ή και να μπει στη θέση ενός διάσημου ποδοσφαιριστή.
7. Puzzles: Παιχνίδια λογικής (π.χ. Tetris).

### Επιδράσεις των video games στα παιδιά

Σ' αυτό που σχεδόν όλες οι μελέτες συμφωνούν είναι ότι τα video games συμβάλλουν στην ανάπτυξη και βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων των παιδιών, και ειδικότερα:

- την συγκέντρωση της προσοχής
- την παρατηρητικότητα
- τον οπτικοκινητικό συντονισμό
- την δεξιοτεχνία
- την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- την αύξηση των γενικών γνώσεων.

Στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες υπάρχουν προγράμματα χρήσης των Η/Υ στην εκπαίδευση (και σε μερικές περιπτώσεις ήδη από την προσχολική ηλικία) με σκοπό την εξοικείωση με την τεχνολογία και την χρήση της στην καθημερινή ζωή αλλά και την βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων των μαθητών, ιδιαίτερα μάλιστα εκείνων, οι οποίοι έχουν κάποιες μαθησιακές δυσκολίες.

Ενώ, λοιπόν, κανείς δεν αμφισβητεί την θετική επίδραση των video games στην ανάπτυξη του γνωστικού τομέα, τα πράγματα είναι αμφίσημα σ' ότι αφορά την ανάπτυξη της φαντασίας και την ικανότητα διάκρισής της απ' την πραγματικότητα.

Πολλοί θεωρούν ότι σε ένα κόσμο που βομβαρδίζεται από εικόνες, οι προκατασκευασμένες εικόνες που αναπαράγονται απ' τα video games είναι άλλο ένα είδος εισβολής, διείσδυσης στο φανταστικό παιχνίδι των παιδιών, που αποτελεί το τελευταίο καταφύγιο ατομικότητας και ιδιωτικότητάς τους. Οι υπερασπιστές, απ' την άλλη, των video games λένε ότι αυτά δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να αναλάβουν ένα πλήθος ρόλων, χαρακτήρων. Υποστηρίζουν ότι στην σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα οι ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά να παίξουν ελεύθερο, εξερευνητικό παιχνίδι σ' ανοιχτούς χώρους περιορίζονται στο ελάχιστο, ενώ τα video games τους προσφέρουν τις περιπέτειες που δεν μπορούν αλλιώς να ζήσουν. Οι περιπέτειες που «ζουν» μέσα απ' τα video games τους επιτρέπουν να πειραματιστούν, να αντιμετωπίσουν κινδύνους και τα συναισθήματα που τους συνοδεύουν, δηλαδή τον φόβο, την αδυναμία και την δύναμη, τη νίκη και την ήττα, κι όλα αυτά μέσα στο ασφαλές πλαίσιο του παιχνιδιού.

Εδώ όμως έγκειται και το πιο κρίσιμο, ίσως, σημείο: Αν ενστερνιστούμε την παραπάνω άποψη, είναι σαν να μας διαφεύγει ότι τα παιδιά έτσι «βυθίζονται» στην φαντασία χωρίς να μπορούν να κάνουν τη σύνδεση με την πραγματικότητα. Τα παιδιά που μέχρι πριν λίγες δεκαετίες έπαιζαν πετροπόλεμο στους δρόμους της Χίου, μάθαιναν μέσα απ' το βίωμα (την πραγματική εμπειρία της βίας), που σταματά η φαντασία και που ξεκινά η πραγματικότητα. Μάθαιναν έτσι να προστατεύουν τον εαυτό τους όχι μόνον φορώντας κράνη από κατσαρόλες, αλλά και υπακούοντας σε κάποιους κανόνες και

ακολουθώντας τον αρχηγό. Μάθαιναν επίσης να σέβονται τους αντιπάλους τους που ήταν πραγματικά πρόσωπα με σάρκα και οστά κι όχι κινούμενοι στόχοι στην οθόνη Η/Υ. Έτσι τα παιδιά μάθαιναν για την επιθετικότητα, μέσα από διαδικασίες κοινωνικοποίησης.

Το θέμα της επιθετικότητας είναι το πιο πολυσυζητημένο και καυτό θέμα σχετικά με τα video games.

Πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν ότι:

- Το 90% περίπου των video games περιέχουν κάποιας μορφής βίαιο περιεχόμενο.
- Στα μισά τουλάχιστον απ' αυτά, μέσα στους σκοπούς του παίκτη είναι να προκαλέσει φοβερή βλάβη ή/και τον θάνατο του αντιπάλου.
- Το 53% των παιδιών σχολικής ηλικίας βαθμολογεί τα παιχνίδια με βίαιο περιεχόμενο ως πιο δημοφιλή.

Τίθεται λοιπόν το ερώτημα: κατά πόσο το συστηματικό παίξιμο video games οδηγεί στην αύξηση της επιθετικότητας στα παιδιά;

Απ' τις υπάρχουσες ψυχολογικές μελέτες για τα video games, έχουμε ενδείξεις ότι το παίξιμό τους έχει ισχυρή επίδραση στην επιθετικότητα των παιδιών, γιατί:

- α. Τα παιδιά εμπλέκονται ενεργητικά σ' αυτά.
- β. Τα παιχνίδια αυτά αμείβουν την βίαιη συμπεριφορά, και
- γ. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν ξανά και ξανά αυτή την συμπεριφορά παίζοντας.

Και είναι γνωστό απ' την Επιστήμη της Ψυχολογίας ότι:

- α. η ενεργός συμμετοχή
- β. η ενίσχυση μέσω της αμοιβής, και
- γ. η επανάληψη, προάγουν την μάθηση.

Ειδικότερα, μελέτες του 2001 (Dr Anderson & colleagues, 2001) έδειξαν ότι συχνό παίξιμο με video games συνδέεται με περισσότερο επιθετικές σκέψεις, επιθετικά συναισθήματα, επιθετικές συμπεριφορές. Συνδέεται επίσης με μείωση της ικανότητας για ενσυναίσθηση, που είναι η νοητική και συναισθηματική ικανότητα για επαφή και κατανόηση της ψυχικής κατάστασης του άλλου ατόμου, με απλά λόγια η ικανότητα να μπαίνει κανείς στη θέση του άλλου, που θεωρείται βασικός μηχανισμός κοινωνικής συμπεριφοράς και αναστολής επιθετικότητας

Ο αντίλογος έρχεται από το Τμήμα Κοινωνικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Ουτρέχτης (Jeffrey Goldstein, PhD), που ασκεί κριτική στις προαναφερθείσες μελέτες, υποστηρίζοντας ότι δεν είναι καλά τεκμηριωμένες. Τονίζει ότι η συσχέτιση που έχει γίνει ανάμεσα στο

συχνό παίξιμο βίαιων video games και στην επιθετική συμπεριφορά δεν είναι αναγκαστικά αιτιολογική.

Μ' άλλα λόγια δεν αποδεικνύεται ότι το παίξιμο είναι αυτό που προκαλεί προβλήματα συμπεριφοράς. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι τα παιδιά με περισσότερο επιθετικές τάσεις και προϋπάρχοντα προβλήματα μπορεί να ελκύονται περισσότερο από τέτοια παιχνίδια που τους παρέχουν την αίσθηση της νίκης, της κυριαρχίας, ενώ συγχρόνως ικανοποιούν την ανάγκη τους για διέγερση.

Είναι βέβαιο ότι χρειάζονται περισσότερες, καλύτερα τεκμηριωμένες, μακροπρόθεσμες μελέτες για να απαντηθούν αυτά τα ερωτήματα.

Απ' την άλλη πλευρά, έχει γίνει η υπόθεση ότι ένας απ' τους βασικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς που εξηγεί τις αρνητικές συνέπειες των βίαιων video games είναι η απευαισθητοποίηση στη βία. Η απευαισθητοποίηση στην βία μπορεί να οριστεί ως η σταδιακή μείωση ή εξάλειψη των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων σ' ένα βίαιο ερέθισμα ως αποτέλεσμα της συχνής έκθεσης σ' αυτό.

Αποτέλεσμα της απευαισθητοποίησης είναι, στην καλύτερη περίπτωση, η έλλειψη αντίδρασης στη βία, η μη προσπάθεια παρέμβασης για να σταματήσει, ενώ στην χειρότερη περίπτωση είναι η διάπραξη μιας βίαιης πράξης με λιγότερη αντίσταση.

Γνωρίζουμε ότι ο Αμερικάνικος Στρατός χρησιμοποιεί συχνά τέτοια ηλεκτρονικά παιχνίδια για απευαισθητοποίηση των στρατιωτών κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους.

Στις πραγματικές συνθήκες μάχης που περιλαμβάνουν στρατιωτικά αεροπλάνα και τανκς, δεν υπάρχει άμεση αναγνώριση των στόχων. Αντιθέτως, ο στρατιώτης εντοπίζει τον στόχο (μια εικόνα στην οθόνη H/Y) σαν να παίζει video games. Μετά τον πόλεμο στο Ιράκ και το Αφγανιστάν, κυκλοφόρησε ένα video game, το Kuma War που δίνει την ευκαιρία στους παίκτες να αναπαραστήσουν πραγματικές μάχες απ' αυτούς τους πολέμους, χρησιμοποιώντας δορυφορικές εικόνες. Σ' αυτό το παιχνίδι ασκήθηκε έντονη κριτική απ' τους ίδιους τους Αμερικανούς στρατιώτες: «Έχουμε τόσο πολύ απευαισθητοποιηθεί στις εικόνες της βίας και του πολέμου που πάμε να μετατρέψουμε τους αληθινούς θανάτους σε ψυχαγωγική δραστηριότητα;». Κι όμως, το παιχνίδι αυτό συνεχίζει να κυκλοφορεί και να εμπλουτίζεται συνεχώς...

Τέλος, ερχόμαστε στο πρόβλημα της εξάρτησης:

Όταν ο χρόνος που περνά ένα παιδί παίζοντας video games αρχίζει να προκαλεί δυσλειτουργία στην οικογενειακή, σχολική και κοινωνική του ζωή, τότε αυτό μπορεί να είναι ένδειξη ότι έχει παγιδευτεί σ' έναν φαύλο κύκλο εξάρτησης. Η ενασχόληση τότε με τα video games υποκαθιστά τις σχέσεις με την οικογένεια και τους συνομηλίκους, το

παιδί ζητά να περνά όλο και περισσότερες ώρες παίζοντας και η αποχή απ' το παίξιμο προκαλεί δυσφορία ή / και κατάθλιψη.

#### Συμπτώματα πιθανής εξάρτησης που θα έπρεπε να μας ανησυχήσουν

- Περνά όλο τον ελεύθερο χρόνο του μπροστά στον Η/Υ
- Συχνά τον παίρνει ο ύπνος στο σχολείο
- Πέφτει η σχολική του επίδοση
- Προτιμά να παίζει video games απ' το να δει τους φίλους του
- Είναι ευερέθιστος όταν δεν παίζει video games

#### Γενικές κατευθύνσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος

- Αναγνώριση του προβλήματος
- Συζήτηση με το παιδί για το πρόβλημα
- Διερεύνηση τυχόν άλλων συναισθηματικών προβλημάτων που μπορεί να υπόκεινται αυτού
- Αναζήτηση θεραπευτικής παρέμβασης από ειδικό πλαίσιο

#### Συμπεράσματα

Τα video games έχουν μπει για τα καλά στη ζωή μας, όπωςνωρίτερα είχε μπει η TV. Μπορούν να προσφέρουν θετικά στοιχεία στα παιδιά μας: πάνω απ' όλα ψυχαγωγία, αλλά και γνώσεις και ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων, καθώς και εξοικείωση με τη σύγχρονη τεχνολογία.

Για να περιοριστούν οι πιθανές αρνητικές επιδράσεις, οι γονείς μπορούν να παίξουν έναν ρόλο προστατευτικό.

Τι μπορούν να κάνουν;

- Να ενημερωθούν περισσότερο οι ίδιοι για τα video games
- Να έχουν επίβλεψη στην επιλογή του είδους των video games απ' τα παιδιά τους
- Να θέτουν όρια στον χρόνο παιχνιδιού των video games
- Να ενθαρρύνουν παράλληλα το ελεύθερο, δημιουργικό παιχνίδι μαζί μ' άλλους συνομηλίκους
- Το σημαντικότερο: να είναι «κοντά» στα παιδιά τους όταν παίζουν video games λειτουργώντας ως φίλτρο και να συζητούν μαζί τους για το περιεχόμενο των παιχνιδιών.

***Μ. Τάσση, Παιδοψυχίατρος,  
Συνεργάτης του Κέντρου Παιδιού και Εφήβου***

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bremer Jennifer, MD: The Internet and Children: Advantages and Disadvantages, in Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 14(2005) 405-428.
- Brenner, Viktor. (1997, June). Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of Internet usage survey, in Psychological Reports, 80, 879-882.
- Funk Jeanne: Children's Exposure to Violent Games and Desensitization to Violence, in Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 14(2005) 387-404.
- Gelfond Holly, EdD, Salonijs-Pasternak Dorothy, PhD: The Play; the Thing: A Clinical-Developmental Perspective on Video Games, in Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 14(2005) 491-508.
- Goldstein Jeffrey, PhD, Department of Social & Organizational Psychology, University of Utrecht, The Netherlands: Effects of Electronic Games on Children, March 2000.
- Hauge, Marney R., Gentile, Douglas A., (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. Paper presented at a Society for Research in Child Development Conference, Tampa Florida.
- Κροντηρά Λήδα : "Ελάτε να παίξουμε μέσα στον χρόνο", Αθήνα 2002.
- Παραδοσιακά Παιχνίδια, κείμενο διαθέσιμο στη διεύθυνση [3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki\\_paideia/paixnidia/paixnidia.htm](http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki_paideia/paixnidia/paixnidia.htm).
- Περιοδικό: "COMPUTER GAMES MAGAZINE" Αθήνα, Σεπτ. 2005

Δείτε την ταινία: "Το δέντρο που πληγώναμε", του Δήμου Αβδελιώδη.