*Gaming*, unul dintre cele mai bune moduri de a petrece timpul liber

În secolul 21, unul dintre cele mei răspândite și populare moduri de recreere și divertisment este *gaming*-ul și anume activitatea de a juca jocuri video pe calculatoare (PC, laptop), console (Playstation, Xbox) și dispozitive handheld (Nintendo Switch, Steam Deck). Din ce în ce mai mulți tineri adoptă titlul de *gamer*, un termen preluat din limba engleză care denotă o persoană care joacă jocuri video relativ des.

Acest eseu are scopul de a demonstra că *gaming*-ul este unul din cele mai bune moduri de a petrece timpul liber. În cadrul său, va fi adresat doar *gaming*-ul pe calculatoare, deoarece acesta este cel mai relevant și răspândit dintre mediile pentru jocuri video.

Cel mai puternic argument în favoarea sa este cel economic. O comparație poate fi făcută între *gaming* și vizionarea de filme, o altă activitate comună de petrecere a timpului liber: pentru vizionarea la cinematograf a unui film nou, de aproximativ 2 ore, o persoană plătește 30 de lei; iar în cazul jocurilor video, pentru a juca un joc nou, de aproximativ 60 de ore, plătește 300 de lei. Aplicând regula de 3 simplă, se observă că pentru același preț, se obțin 60 de ore de divertisment în cazul *gaming*-ului, cu 40 de ore mai mult decât în cazul vizionării de filme. De asemenea, în cazul unui joc bun de acțiune, *story-based* (în care povestea este principalul mijloc de a atrage cumpărătorii), calitatea poveștilor și a personajelor, a scenelor de acțiune, a întorsăturilor de situație rivalizează cu cea a celor mai bune filme de acțiune create vreodată (trilogia *The Lord of the Rings*, trilogia *The Dark Knight*, seria *Star Wars*, trilogia *Matrix*, seria *Harry Potter*, seria *Pirates of the Carribean* ș.a.m.d.) . Mai mult de atât, în ziua de azi toți oamenii au un PC sau laptop acasă, astfel că adoptarea *gaming*-ului ca hobby și activitate de petrecut timpul liber nu aduce alt cost suplimentar în afară de cel al jocurilor.

În afara argumentului economic, *gaming*-ul prezintă avantaje ca activitate de recreere și din punct de vedere al stării mintale și emoționale. Studii făcute pe această temă evidențiază efecte pozitive asupra dezvoltării unor reflexe („*gaming*-ul ajută oamenii să ia decizii corecte mai rapid”[[1]](#footnote-1)), dar și crearea unei stări de bine („gaming-ul are un efect mic dar pozitiv în legătură cu bunăstarea”[[2]](#footnote-2)). În plus, *gaming*-ul oferă un mediu de exprimare și externalizare a frustrărilor simțite, ceea ce conduce la eliminarea lor. Cercetări pe tema legăturii dintre *gaming* și reducerea criminalității arată că aceasta este una pozitivă, întrucât jocurilor violente sunt un mediu propice pentru posibilii criminali de a se descărca și liniști („pentru fiecare creștere cu 10 procente a numărului de jocuri violente vândute, rata criminalității a scăzut cu 1 procent”[[3]](#footnote-3), „printre nelegiuirile reduse numărându-se intrarea prin efracție, furtul, furtul de autovehicule, incendierea și tâlhăria”[[4]](#footnote-4)).

*Gaming*-ul se confruntă, însă, și cu o serie de critici și argumente nefavorabile, cele mai răspândite fiind cele privind sănătatea, posibila dependență și viața socială redusă. Dintre acestea, cel mai puternic argument contra este cel al sănătății. *Gamer*-ii tind să stea ore în șir în fața ecranului, ceea ce poate cauza dureri de spate, gât, ochi și mâini. Cu toate acestea, ele pot fi rezolvate prin achiziționarea de echipament potrivit pentru *gaming* (scaun de birou cu suport lombar, cotiere și tetieră), menținerea ecranului la o distanță de cel puțin 40 de centimetri față de ochi și adaptarea unei posturi sănătoase (spatele drept, coatele pe cotiere, capul sprijinit de tetieră).

Aceeași problemă, a sănătății, revine și prin faptul că *gaming*-ul nu presupune nicio activitate fizică, în afară de a degetelor, palmelor și, în unele cazuri, a brațelor. Deși este cunoscut că mișcarea zilnică este necesară pentru a avea o viață sănătoasă, multe persoane ‘nu au timp’ pentru așa ceva, dar au timp pentru hobby-urile lor, printre care *gaming*-ul. Persoanelor respective le-ar fi mai benefic un sport ca hobby sau includerea unor activități sportive în programul zilnic, dacă nu vor să înlocuiască *gaming*-ul. După cum spune, însă, vorba din popor „dacă vrei, poți”, iar aceasta se aplică și în cazul argumentului sănătății: cei care vor să își protejeze sănătatea și să joace jocuri video în timpul liber o pot face prin alocarea de timp pentru activități fizice zilnice, prin respectarea normelor de stat la birou și în fața calculatorului și prin cumpărarea de echipament potrivit pentru *gaming*.

Mai mult de atât, *gaming*-ul este acuzat de crearea unei stări de dependență, ce poate avea efecte negative asupra sănătății mintale a jucătorului. Deși în situații extreme aceasta poate fi adevărat, la nivelul general starea creată este aceeași cu cea care apare în urmă oricărui hobby: o dependență ușoară este normală pentru orice activitate care îți place foarte mult, și atât timp cât nu afectează restul activităților și munca, aceasta nu este o problemă.

În afara efectelor asupra sănătății, *gaming*-ul îi sunt adesea atribuite efecte negative asupra vieții sociale a unei persoane, întrucât este o activitatea desfășurate pe cont propriu în lumea reală, în fața unui calculator. Acest argument este, însă combătut prin multele opțiuni de conectare a *gamer*-ilor, care îi ajută să găsească oameni care joacă aceleași jocuri ca ei, dintre care unii vor deveni prieteni. De asemenea, „*gamer*-ii sunt în mod deosebit susceptibili de a-și face prieteni online”[[5]](#footnote-5). Prietenii se fac prin apropierea a două persoane cu aceleași interese, iar aceste persoane se pot cunoaște în principal la locul de exercitare al mai sus menționatelor interese. Astfel, în loc să cunoască lume și să își facă prieteni prin intermediul altui hobby, *gamer*-ii cunosc lume și își fac prieteni prin intermediul *gaming*-ului, „aceștia nefiind mai puțin valoroși decât cei făcuți în lumea reală”[[6]](#footnote-6).

În concluzie, *gaming*-ul este o activitate care produce o stare de bine, aleasă de oameni pentru că le face plăcere, dar și un hobby care este rentabil din punctul de vedere al costurilor. Deși poate avea efecte negative asupra sănătății, acestea pot fi combătute și sunt întrecute de cele pozitive. În final, rezultatul acestui eseu este pur teoretic, încercând să pună *gaming*-ul pe o poziție înaltă în clasamentul imaginar al activităților de petrecut timpul liber.

Bibliografie:

* Alan Blank-Rochester, „Video games speed up reaction time”, *Futurity*, 2010. <https://www.futurity.org/video-games-speed-up-reaction-time/>
* Kowert, R., Kaye, L.K. (2018). Video Games Are Not Socially Isolating. In: Ferguson, C. (eds) Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-95495-0_15>
* Lenhart, A., Smith, A.., Anderson, M., Duggan, M., Perrin, A., “Teens, Technology and Friendships.” Pew Research Center, August, 2015. <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
* Niklas Johannes, Matti Vuorre și Andrew K. Przybylski, „Video game play is positively correlated with well-being”, *The Royal Society*, vol. 8, no. 2, Wendy Hall, 2021, paragraful 3.1 <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>
* Shayla Batty, „A Positive Side of Violent Video Game Play: The Negative Correlation Between Violent Video Game Play and Violent Crime”, *University of Saskatchewan*, vol. 7, no. 1, 2021. <https://doi.org/10.32396/usurj.v7i1.473> (pdf p. 4)
* Ward, Michael Robert, Video Games and Crime (2011). Contemporary Economic Policy, Volume 29, Issue 2, pages 261–273, April 2011, Available at SSRN: [https://ssrn.com/abstract=1021452](https://ssrn.com/abstract=1021452%20) or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1021452> (pdf p. 17)

1. Alan Blank-Rochester, „Video games speed up reaction time”, *Futurity*, 2010. <https://www.futurity.org/video-games-speed-up-reaction-time/> [↑](#footnote-ref-1)
2. Niklas Johannes, Matti Vuorre și Andrew K. Przybylski, „Video game play is positively correlated with well-being”, *The Royal Society*, vol. 8, no. 2, Wendy Hall, 2021, paragraful 3.1 <https://doi.org/10.1098/rsos.202049> [↑](#footnote-ref-2)
3. Ward, Michael Robert, Video Games and Crime (2011). Contemporary Economic Policy, Volume 29, Issue 2, pages 261–273, April 2011, Available at SSRN: [https://ssrn.com/abstract=1021452](https://ssrn.com/abstract=1021452%20) or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1021452> (pdf p. 17) [↑](#footnote-ref-3)
4. Ward, Michael Robert, Video Games and Crime (2011). Contemporary Economic Policy, Volume 29, Issue 2, pages 261–273, April 2011, Available at SSRN: [https://ssrn.com/abstract=1021452](https://ssrn.com/abstract=1021452%20) or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1021452> (pdf p. 17) [↑](#footnote-ref-4)
5. Lenhart, A., Smith, A.., Anderson, M., Duggan, M., Perrin, A., “Teens, Technology and Friendships.” Pew Research Center, August, 2015. <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/> [↑](#footnote-ref-5)
6. Kowert, R., Kaye, L.K. (2018). Video Games Are Not Socially Isolating. In: Ferguson, C. (eds) Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-95495-0_15> [↑](#footnote-ref-6)