

Komputer jak narkotyk

W 1994 roku, według badań OBOP, w co dziesiątym mieszkaniu w Polsce znajdował się komputer osobisty. Posiadali je głównie mieszkańcy wielkich miast, przedsiębiorcy i osoby z wyższym wykształceniem. Dzieci miały raczej ograniczony dostęp do nowego medium. Wprawdzie znaczna liczba szkół była wyposażona w komputer, ale korzystanie z niego było kontrolowane i limitowane przez nauczyciela. Od tego czasu wiele się zmieniło.

Coraz więcej osób dysponuje prywatnym komputerem w domu, także na wsi. W szkołach, w związku z obowiązkową nauką informatyki powstały pracownie informatyczne, a komputer stał się zwykłym, dobrze znanym narzędziem. Rodzice, niekiedy kosztem wielu wyrzeczeń, starają się ułatwić dziecku ćwiczenie nowych umiejętności. Komputer stał się też pożądanym prezentem z okazji urodzin, ukończenia szkoły lub uroczystości kościelnych. Wyraźnie wzrosła więc dostępność, a wraz z nią zaczęły pojawiać się problemy dobrze znane w krajach znacznie wcześniej skomputeryzowanych.

Szansa edukacyjna i zagrożenie

Entuzjazm towarzyszący pojawieniu się komputerów osobistych i rozbudowie sieci, z punktu widzenia czasu, okazał się przesadny. Zakładano bowiem, że użytkownicy będą wykorzystywali nowe narzędzie przede wszystkim dla własnego wszechstronnego rozwoju. Jednak medium informatyczne zostało bardzo szybko "zaśmiecone" pornografią i zagarnięte przez producentów różnego typu programów rozrywkowych. W badaniach amerykańskich stwierdzono, że tylko część użytkowników traktuje je jako użyteczne narzędzie w pracy zawodowej. Zdecydowana większość poszukuje raczej sensacji i rozrywki, co można było przewidzieć po latach doświadczeń z telewizją, w której programy edukacyjne nie cieszą się największą oglądalnością.

Postępująca informatyzacja, oprócz wielkich korzyści, przyniosła nowe zagrożenia - rośnie bowiem stale liczba osób uzależnionych od Internetu i gier komputerowych. Popularność gier przekroczyła wszelkie oczekiwania i oceniana jest jako prawdziwy fenomen socjologiczny lub wręcz zjawisko kulturowe, a spowodowane przez nie efekty destrukcyjne stają się poważnym problemem społecznym i zdrowotnym.

Do niedawna uzależnienie od komputera stanowiło w Polsce problem czysto teoretyczny, który interesował głównie specjalistów. W ciągu ostatnich kilku lat występuje on już na tyle realnie, że trzeba się z nim zmierzyć. Należy się spodziewać, że wzrastająca dostępność komputerów oraz upowszechnienie umiejętności posługiwania się medium informatycznym, spowodują narastanie typowych zaburzeń, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Bowiem w Polsce statystyczny użytkownik komputera jest człowiekiem bardzo młodym. Jak wiadomo, proces uzależniania się osób młodych z nie do końca uformowaną osobowością, przebiega znacznie szybciej.

Gry komputerowe

Coraz młodsze dzieci uczą się obsługi komputera, który stanowi dla nich interesującą zabawkę. Zaczynają zwykle od najprostszych symulacyjnych gier sprawnościowych (odbijanie piłeczki, detonowanie min czy prowadzenie samochodu). Z czasem przechodzą do gier przygodowych czy bardziej skomplikowanych gier strategicznych wymagających umiejętności planowania. Zabawa okazuje się niezwykle wciągająca i łatwo prowadzi do uzależnienia się. Dumni ze sprawności swego dziecka rodzice, zwłaszcza ci, którzy sami nie potrafią posługiwać się komputerem, często nie są świadomi negatywnych konsekwencji

nadmiernego zainteresowania grami i nie kontrolują dostatecznie działań dzieci. Spędzają one coraz więcej czasu przy monitorze, tracąc zainteresowanie innymi rodzajami aktywności. Jakie więc gratyfikacje uzyskuje osoba grająca? Które z nich motywują ją do ciągłego podejmowania gry? Które rekompensują jej zmęczenie fizyczne oraz ograniczenie kontaktów interpersonalnych?

Komputer traktowany jest przez grającego jako bezpieczny i niezwykle atrakcyjny partner.

O jego atrakcyjności decydują następujące cechy:

- jest zawsze gotowy do podjęcia zabawy (nie męczy się i nie odmawia),
- daje możliwość wielokrotnego powracania do tych samych ulubionych scenariuszy, doskonalenia wyników i ponownego przeżywania przyjemności,
- zapewnia w najmniej raniący sposób uczenia się (ocenia błędy, ale nie okazuje złości i rozczarowania; jest sprawiedliwy),
- daje pozorne poczucie władzy i omnipotencji (mam wpływ na to, co się wydarzy), umożliwia projekcję marzeń i pragnień nieosiągalnych w realnym życiu,
- interpretacja wygranej i przegranej może być zawsze pozytywna (nie wstyd jest przegrać z mądrym komputerem, a jeśli wygram tym większy mój sukces),
- w odróżnieniu od czytania lub oglądania filmu, gra komputerowa umożliwia własną aktywność uczestnika,
- umożliwia aktywne rozładowywanie emocji (przeżywanie bezpiecznego, kontrolowanego ryzyka),
- umożliwia zaspokajanie różnorodnych potrzeb i popędów niemożliwych do zrealizowania w rzeczywistości (np. potrzeby osiągnięć, więzi, czy potrzeby seksualnej).

Podobnej satysfakcji i poczucia bezpieczeństwa nie zapewniają kontakty z ludźmi, którzy mogą obrażać się, wyszydząć, znudzić i spowodować poczucie odrzucenia i przegranej. Poza tym kontakt z komputerem stwarza możliwość interakcji, dając iluzję kontaktu interpersonalnego. Świat gier jest szczególnie atrakcyjny dla osób młodych, sfrustrowanych i zagubionych, szukających dowartościowania. Bardzo pociąga on osoby z zaburzeniami osobowości histerycznej i narcystycznej, które żyją w świecie wyobraźni i mają trudności z oceną własnej wartości. Wymienione grupy osób łatwo wpadają w pułapkę uzależnienia.

Sprzedaż gier przynosi ogromne zyski, toteż producenci rzucają na rynek coraz więcej produktów i inwestują w rozwój techniki komputerowej. Pojawiają się propozycje coraz bardziej wyrafinowane i skomplikowane, ale też dostarczające silniejszych wrażeń. Należą do nich gry typu "odgrywanie ról", w których gracz decyduje o losach bohaterów oraz gry typu "wirtualna rzeczywistość", które po założeniu odpowiednich okularów i rękawic pozwalają odbierać doznania sensoryczne i stwarzają iluzję rzeczywistego uczestnictwa w fikcyjnych wydarzeniach. Wielu psychologów zauważa, iż doświadczenia przeżywane w wirtualnej rzeczywistości, przypominają niekiedy stany "odlotu" po zażyciu środków halucynogennych. Częste przebywanie w niej może spowodować poważne zmiany osobowości. Media elektroniczne, a zwłaszcza gry nowej generacji, są ogromnie niebezpieczne dla dzieci i młodzieży. Dzieci nie mają jeszcze wyraźnie zakreślonych granic własnego ja i granic realnego świata. Cechuje je również mały krytycyzm. Często przebywają w świecie fantazji i łatwo zaciera się im granica między fikcją a rzeczywistością. Łatwo też identyfikują się z bohaterami medialnymi, którzy stanowią dla nich atrakcyjny model zachowań. Efektem częstych zabaw z komputerem może być zupełna utrata kontaktu z rzeczywistością i wystąpienie zaburzeń nawet o charakterze psychotycznym.

U dzieci w młodszym wieku szkolnym typowe objawy będące efektem gier i zbyt częstego kontaktu z komputerem, stanowiące sygnał wchodzenia w uzależnienie to:

- zaburzenia koncentracji uwagi,
- niepokój i stany lękowe,
- ekstremalne reakcje emocjonalne, często nieadekwatne do wywołującego je bodźca, - fantazjowanie i kłamstwa,
- zanik wrażliwości na uczucia innych ludzi albo nadwrażliwość,
- utrata dotychczasowych przyjaciół,
- odrzucenie przez grupę z powodu nieprzyjemnych zachowań dziecka,
- brak zainteresowania nauką, niesłuchanie poleceń dorosłych.

Media elektroniczne wprost "ociekają" agresją i przemocą, co powoduje zaburzenie procesu socjalizacji i znaczące podniesienie się poziomu agresji u młodych odbiorców. W wielu grach celem jest unicestwienie przeciwników, nieraz bardzo wyrafinowanymi metodami.

Nastolatki, oprócz zabawy w gry komputerowe, z upodobaniem surfują też po Internecie. Trudno więc stwierdzić, czy niepokojące zachowania są efektem częstych gier, czy też informacji pochodzących z Internetu. Sygnałem zagrożenia są następujące objawy:

- stałe lekceważenie dorosłych autorytetów oraz uczuć i praw innych ludzi,
- spadek zainteresowania nauką szkolną, brak aktywności na lekcjach; częste wagary bez wyraźnego powodu,
- rozwiązywanie problemów przy użyciu przemocy,
- wchodzenie w grupy destrukcyjne, jak również używanie narkotyków i środków wziewnych, picie alkoholu.

Opracowała:
Psycholog szkolna Karolina Artowicz- Latocha