

Uzależnienie od gier młodzieży w okresie dorastania

Możliwość uzależnienia to najpopularniejszy argument przemawiający przeciwko grom wideo. Według B. Sopera i M. Millera uzależnienie od gier wideo przypomina każdy inny nałóg i obejmuje:

- brak zainteresowania innymi czynnościami;
- kontakty głównie z innymi uzależnionymi osobami;
- objawy fizyczne i psychiczne podczas prób przzerwania tego zachowania.

Twórcy gier wideo wykorzystują zasadę zróżnicowanych wzmocnień, wiedząc, że na różne typy osób oddziałują odmienne wzmocnienia. Sukces w grze wideo ma różne źródła, a wzmocnienie może mieć charakter wewnętrzny (pobicie własnego rekordu, pokonanie kolegi, obecność w „lidze mistrzów” czy perfekcyjne opanowanie urządzenia) albo zewnętrzny (na przykład podziw rówieśników). Thomas Malone stwierdził ponadto, iż zadowolenie z gier wideo jest pozytywnie skorelowane z:

- obecnością celów;
- dostępnością wyników komputerowych;
- obecnością efektów akustycznych;
- losowym charakterem gry;
- wpływem szybkości reakcji na wyniki gry (im krótszy czas, tym lepsze wyniki).

Niedawne badania zachowań związanych z zabawą grami wideo prowadzone przez Marka Griffithsa i Nigela Hunta w grupie czterystu nastolatków w wieku od dwunastu do szesnastu lat pokazały, że z wyjątkiem pięciorga dzieci wszystkie spędzają pewną część swojego czasu wolnego, grając. Prawie jedna trzecia z nich robi to codziennie, a siedem procent co najmniej przez trzydzieści godzin tygodniowo. Granie w gry wideo rozpoczyna się wcześnie (średnio w wieku siedmiu, ośmiu lat), i dla większości dzieci jest to nieszkodliwe zajęcie, zabierające im niewiele czasu, mające na celu jedynie rozrywkę. Istnieje jednak pewna mała grupa nastolatków nałogowo grających w gry wideo. Statystyki pokazujące, że niektóre dzieci grają co najmniej trzydzieści godzin tygodniowo, powinny zaniepokoić każdego, kto interesuje się zdrowym rozwojem społecznym i edukacyjnym nastolatka. Istnieją również inne dane dotyczące behawioralnych oznak uzależnienia od gier wideo, podobnych do symptomów uzależnienia od automatów do gier. Obejmują one:

- kradzież pieniędzy po to, by grać w gry znajdujące się w salonach;
- kradzież pieniędzy po to, by kupować nowe gry;
- udział w drobnych przestępstwach;
- kupowanie gier za pieniądze przeznaczone na szkolne obiady lub dojazdy;
- wagarowanie po to, by grać;
- nieodrabianie zadań domowych i złe oceny w szkole;
- zaniedbywanie życia towarzyskiego;
- poirytowanie i rozdrażnienie wywołane brakiem możliwości grania;
- granie przez czas dłuższy niż zaplanowany;
- zauważalny wzrost poziomu agresji.

Rozpowszechnienie uzależnienia od gier wideo wśród nastolatków jest ciągle tematem budzącym kontrowersje. Pytanie o to, czy gry są złe, czy dobre, wydaje się w tym miejscu nieistotne. Powinniśmy raczej pytać o długofalowe efekty grania - tak jak pytalibyśmy o konsekwencje każdego zajęcia, które zabierałoby trzydzieści godzin wolnego czasu tygodniowo - w kontekście uczenia się, zdrowia i rozwoju społecznego dzieci i nastolatków.

Bezsprzecznie negatywne konsekwencje omawianej formy rozrywki są największe u osób, które robią to nałogowo. W większości badań z tej dziedziny można znaleźć niewiele materiałów dotyczących poważnego niekorzystnego oddziaływania umiarkowanej gry na zdrowie gracza. Niekorzystne efekty występują rzadko, są chwilowe, a coraz mniejsza częstotliwość grania powoduje ich spontaniczne zanikanie, ponadto dotyczą jedynie niewielu nastolatków. Osoby, które grają nałogowo, są narażone na największe ryzyko pojawienia się problemów zdrowotnych, chociaż - by o tym mówić przekonująco - potrzebnych jest w tej dziedzinie więcej badań. Niezmiernie ważne jest ustalenie zakresu rozpowszechnienia istotnych z klinicznego punktu widzenia problemów związanych z graniem w gry wideo, jak również dokonanie głębszej analizy empirycznej podobieństw koncepcyjnych między grami wideo a hazardem oraz ich wpływu na życie nastolatków.

Co mogą zrobić rodzice?

Wielu rodziców pyta o wskazówki dotyczące kontroli czasu wolnego ich dzieci i zapobiegania nałogowemu graniu. Rodzice powinni poznać gry, w jakie aktualnie grają ich dzieci. Może się okazać, iż niektóre z nich zawierają treści, z którymi dzieci nie powinny mieć ich zdaniem kontaktu. Jeśli rodzice mają tego rodzaju zastrzeżenia, powinni porozmawiać o tym z dziećmi, a jeśli będzie konieczne konsekwentnie wprowadzić kilka zasad regulujących granie. Cele rodziców powinny być następujące:

- pomoc dzieciom w wyborze odpowiednich, jednocześnie atrakcyjnych gier;
- rozmowa z dziećmi o treści gry, tak by rozumiały różnicę między światem wymyślonym a rzeczywistością;
- zniechęcanie do grania w pojedynkę;
- troska o to, by gra nie stała się obsesją;
- zapewnienie dzieciom także wielu innych zajęć w ich wolnym czasie.

Rodzice muszą pamiętać, że gry wideo mogą często pełnić funkcję edukacyjną (pomagają dzieciom szybciej się uczyć i myśleć), podnieść samoocenę dziecka oraz skrócić czas reakcji. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele mogą wykorzystywać gry wideo jako punkt wyjścia innych zajęć, na przykład malowania, rysowania bądź opowiadania. Wszystko to pomoże dziecku w nauce szkolnej. Granie w gry wideo powinno stać się - obok uprawiania sportu, uczestnictwa w zajęciach klubów szkolnych, czytania i oglądania programów telewizyjnych jednym z zajęć dziecka. Wszystkie mogą sporo wnieść do zrównoważonej „diety rekreacyjnej” młodego człowieka. Kiedy jednak gra staje się problemem? Najczęściej rodzice chcą usłyszeć odpowiedź na pytanie: „Ile czasu spędzonego na grach wideo to już zbyt wiele?”. Aby pomóc im sprawdzić, czy zabawa ich dzieci wymyka się spod kontroli, Mark Griffiths opracował podaną niżej listę pytań. Czy dziecko:

- gra niemal codziennie?
- często gra przez długi czas (ponad trzy godziny bez przerwy)?
- gra dla dreszczyku emocji?
- jest niespokojne i poirytowane, jeśli nie może grać?
- zaniedbuje życie towarzyskie i zajęcia sportowe?
- gra, zamiast odrabiać zadania domowe?
- próbuje ograniczyć granie, lecz mu się to nie udaje?

Odpowiedź pozytywna na cztery lub więcej pytań może sugerować, iż dziecko jest na granicy normy i patologii grania. Co w takiej sytuacji mogą zrobić rodzice?

Przede wszystkim powinno się sprawdzić treść gier i w razie potrzeby ingerować. Rodzice powinni podsuwać dzieciom gry edukacyjne, niezawierające przemocy. Zazwyczaj kontrolują oni programy telewizyjne, które oglądają ich dzieci, z grami powinno być podobnie.

Po drugie, powinni zachęcać dziecko do zabawy w grupach, a nie w pojedynkę. Dzięki temu dzieci będą ze sobą rozmawiać i współpracować.

Po trzecie, powinni ustalić limit czasu grania, mówiąc na przykład, iż dziecko może pograć przez dwie godziny po odrobieniu zadania domowego albo wypełnieniu innych obowiązków domowych - nie przed.

Wreszcie gdy wszystkie inne metody zawodzą, rodzice mogą na pewien czas zabrać dziecku komputer lub konsolę i oddawać mu je na określony czas wtedy, gdy uważają to za stosowne. Wszelkie swoje niepokoje mogą zgłaszać wychowawcy, pedagogowi szkolnemu lub terapeutom w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Rafał Goszczyński