

Aleksandra Szymczak

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 we Wrocławiu

Komputer – w drodze do uzależnienia

Mimo iż uzależnienia towarzyszą ludzkości od zarania dziejów, współczesna cywilizacja dostarcza wciąż nowych nałogów. Wcześniej wiązano pojęcie uzależnienia niemal wyłącznie z substancjami psychoaktywnymi (nikotynizm, alkoholizm, narkomania, lekomania). Obecnie, zwracając uwagę na przymusowy charakter przejawianych niekiedy zachowań oraz negatywnych konsekwencji emocjonalnych, społecznych czy zdrowotnych mówi się o uzależnieniu od pracy, pieniędzy, samochodów, jedzenia, telewizji, hazardu, zakupów itp. Stanowią one problem zarówno samych jednostek, jak i otoczenia społecznego.

Rozwój naukowo-techniczny doprowadził do tego, że we wszystkich niemal dziedzinach życia człowiek jest wspomagany przez komputery. Sam Internet oferuje łatwy i stosunkowo szybki przepływ informacji, edukację za pomocą sieci, dostęp do rozmaitych usług (banki, sklepy, apteki). Stanowi on ponadto specyficzne środowisko funkcjonowania człowieka (np. obszar licznych kontaktów społecznych, miejsce pracy). Dostęp do sieci umożliwił człowiekowi funkcjonowanie zarówno w świecie rzeczywistym, jak i wirtualnym. Oba te światy tworzą przestrzeń do rozwijania zainteresowań, podtrzymywania oraz nawiązywania nowych relacji interpersonalnych, wyrażania emocji czy przekonań. Świat wirtualny pozwala ponadto na zachowanie anonimowości, kreowanie nowej tożsamości, ucieczkę od problemów świata realnego.

Poza wieloma korzystnymi aspektami komputery niosą ze sobą wiele niebezpieczeństw, a wśród nich ryzyko uzależnienia. Coraz częściej mówi się o uzależniających właściwościach różnych zachowań, w tym korzystania z gier komputerowych i używania Internetu.

Spora grupa użytkowników komputerów korzysta z nich wyłącznie użytkowo i funkcjonalnie, mimo iż niekiedy zajmuje im to wiele godzin. Są jednak osoby, którym użytkowanie komputera wymyka się spod kontroli i skutkuje negatywnymi konsekwencjami w różnych obszarach funkcjonowania.

Jak się objawia?

Szczególną podatność na uzależnienie od Internetu czy gier komputerowych wykazują dzieci i młodzież, gdyż ich zdolność kontrolowania własnych zachowań nie jest jeszcze wykształcona. Dodatkowo, biorąc pod uwagę, że ich organizm, osobowość, system

wartości znajduje się w fazie intensywnego rozwoju, nadużywanie sieci może mieć tu bardziej negatywne następstwa.

W związku z powyższym niezwykle ważne jest dostrzeżenie pierwszych objawów wskazujących na możliwość uzależnienia od komputera.

Zjawisko nałogowego przebywania w cyberprzestrzeni przyjmuje różne nazwy, poczynając od zespołu uzależnienia od Internetu, przez sieciorholizm, sieciozależność, www-holizm, interholizm, aż do nadmiernego używania Internetu czy problematycznego używania Internetu. Pojęcia te nie są równoznaczne, podobnie jak nie są równoznaczne zjawiska nadmiernego używania sieci, patologicznego wykorzystywania Internetu, zagrożenia uzależnieniem czy jednoznacznego uzależnienia.

Najczęściej wymienia się następujące symptomy uzależnienia:

- przymus lub nieodparte pragnienie korzystania z sieci/gier,
- upośledzona zdolność kontrolowania zachowania,
- nieskuteczne próby ograniczenia czasu spędzanego w sieci/na grach,
- zespół abstynencyjny po zaprzestaniu korzystania z komputera (niepokój, rozdrażnienie),
- wzrost tolerancji (stopniowe zwiększanie ilości czasu spędzanego przy komputerze),
- rezygnacja z dotychczasowych kontaktów towarzyskich i zainteresowań,
- uporczywe kontynuowanie zachowań mimo ich szkodliwych następstw.

Do wspomnianych szkodliwych następstw w sferze fizycznej zaliczyć można np. pogorszenie wzroku, częste bóle pleców i kręgosłupa, anemię, zwiotczenie mięśni. Jako konsekwencje psychiczne mogą się pojawić: niepokój, lęk, obniżenie nastroju, rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji, uwagi i pamięci, zaburzenie relacji interpersonalnych, wyizolowanie społeczne, zaniedbywanie obowiązków, zaburzenia w zakresie tożsamości, zawężenie zainteresowań, zubożenie języka, zaniedbywanie zdrowia itp.

Są uczniowie, którzy poświęcają komputerom każdą wolną chwilę czasu kosztem nauki czy innych obowiązków. Dla niektórych komputer odgrywa pierwszoplanową rolę, gdyż przedkładają oni zabawy z nim ponad inne zajęcia, np. rekreacyjno-towarzyskie. Z kolei utrudnienia spowodowane brakiem możliwości korzystania z komputera rzutują na ich interakcje społeczne (stają się agresywni, uwaga skupiona na podejmowaniu wszelkich działań mających na celu ponowne skorzystanie z komputera). Tym samym, traktując uzależnienie jako potrzebę, przymus, konieczność, powyższe zachowania można traktować z dużym prawdopodobieństwem jako jedne z przejawów uzależnienia.

Jak się rozwija?

Integracja czasu spędzanego w świecie wirtualnym i realnym zwykle ma charakter konstruktywny nie powodując zaburzeń. Stąd korzystanie z Internetu czy gier można przedstawić jako kontinuum od zdrowego (prawidłowego) do patologicznego (uzależnienia).

Proces powstawania uzależnienia ma kilka faz. Zwykle zaczyna się ono bardzo niewinnie. Początkowa ciekawość i zafascynowanie powoduje, że dziecko spędza wiele czasu przy komputerze. Niekiedy rodzice z satysfakcją przyglądają się swej latorośli, która sprawnie obsługuje komputer, przyzwalając na to w przekonaniu, że dziecko rozwija swoje zainteresowania i jednocześnie jest w domu pod ich czujną opieką. Stopniowo dochodzi do nadmiernego zaabsorbowania siecią przy równoczesnym myśleniu o aktywności komputerowej także poza nią. W kolejnej fazie następuje ograniczenie lub rezygnowanie z innych form działania, niezdolność kontrolowania czasu spędzanego w cyberprzestrzeni. Z czasem dochodzi do tego, że każda próba oderwania syna czy córki od komputera wiąże się z wybuchami niekontrolowanej złości i agresji (poczucie rozdrażnienia i niepokoju przy próbach przerwania sesji sieciowej). Ostatecznie po zaprzestaniu „surfowania” pojawia się zespół abstynencyjny.

Rodzice stopniowo tracą kontakt z dzieckiem, a ono samo zatracza kontakt z rzeczywistością. Uzależnienie rozwija się zazwyczaj niezauważalnie, wypierając dotychczasowe zainteresowania i obowiązki (najpierw drugorzędne, potem - podstawowe). Pierwsze objawy spostrzega najbliższa rodzina, choć może je mylnie interpretować jako pozytywne zainteresowanie informatyką. Utrwaleniu uzależnienia sprzyja brak dezaprobaty społecznej i znikoma świadomość niebezpieczeństwa. Im młodsze osoby, tym są bardziej zagrożone uzależnieniem.

Głównym procesem leżącym u podstaw zachowań kompulsywnych, jakim są nałogi, jest warunkowanie instrumentalne. Jego idea jest prosta: ludzie wykazują skłonność do powtarzania tych zachowań, za które spotyka ich nagroda. Dla skuteczności nagrody czynnikiem krytycznym jest czas oraz prawdopodobieństwo otrzymania nagrody po powtórzeniu określonego zachowania. Internet czy gry oferują stosunkowo szybkie nagrody takie jak np. uznanie i zainteresowanie otrzymywane ze strony nieznajomych czy wzrost poziomu adrenaliny we krwi. Harmonogram wzmocnień ze zmienną częstotliwością podawania nagród jest w sposób przemyślany stosowany przez twórców gier np. nagrody dla początkujących graczy, których zachowanie nie zostało wystarczająco uwarunkowane, pojawiają się szybciej. Ten mechanizm podtrzymuje zachowania hazardowe (dlatego hazardzista jest przyzwyczajony do wielu prób bez nagrody). Konstrukcja gier charakteryzuje się ciągłą dynamiką - ukończenie kolejnej misji, przejście na następny poziom itp. Dziecko otrzymując natychmiastowy pozytywny rezultat, zagłębia się w grę coraz bardziej, pragnie próbować na nowo i poprawiać osiągnięcia. Cechą, która sprawia, że trudno mu oprzeć się

graniu, jest personalizacja, czyli indywidualne traktowanie grającego (zgodnie z jego tempem).

Dodatkowo gry komputerowe umożliwiają sięgnięcie po to, co w rzeczywistości jest niewykonalne czy zabronione: można jeździć motorem z bardzo dużą szybkością, docierać do niebezpiecznych miejsc. Bogata grafika, interesująca muzyka, dynamiczna wciągająca akcja to jedne z wielu czynników powodujących, że dziecko może zwodzić rodziców, iż za chwilę wyłączy komputer, a w rzeczywistości przedłuży zabawę.

Pamiętać jednak należy, że uniwersalne medium, jakim jest internet, wykorzystuje się do rozmaitych celów (komunikacja, gry sieciowe, zakupy, itp.). Istnieje w nim wiele psychologicznie pociągających obszarów, które mogą zacząć pochłaniać zbyt wiele czasu. Tym samym każdy z obszarów przyciąga uwagę specyficznej grupy użytkowników, dlatego uzależnienie od komputera nie może być ujmowane jednakowo dla wszystkich uzależnionych.

Jak zapobiegać?

Osoby uzależnione od Internetu wymagają pomocy terapeutycznej, stąd powstawanie instytucji specjalizujących się w tego rodzaju terapii czy rozwój grup Anonimowych Siecioholików.

Jednakże podstawowym krokiem jest wczesne dostrzeżenie problemu, określenie jego skali i opracowanie programów profilaktycznych. Uczenie higienicznego, świadomego i krytycznego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych powinno stać się działaniem zarówno szkoły, jak i samych rodziców. Nauka kultury informatycznej może stać się częścią szkolnego programu profilaktycznego, przedmiotu informatyki czy ścieżek edukacyjnych. Pamiętać należy, że opracowywane programy muszą podlegać ciągłym modyfikacjom, gdyż Internet z pewnością w szybkim tempie będzie zmieniał swoje oblicze.

Sami rodzice mają możliwość korzystania z zabezpieczających programów komputerowych zwiększających bezpieczeństwo dzieci, co nie zwalnia ich jednak z obowiązku uczenia dzieci właściwego korzystania z tego urządzenia. Świadome obcowanie z możliwościami technicznymi mediów nie oznacza zabrania korzystania z nich, ale wspólne z dziećmi przedyskutowanie możliwości konstruktywnego ich używania.

Nadmierne użytkowanie komputera stanowi zajęcie zbyt jednostronne, by mogło sprzyjać prawidłowemu rozwojowi. Wobec powyższego, by uniknąć codziennych dyskusji na temat komputera czy telewizora, należy ustalić jasne zasady korzystania z nich. W ich ustaleniu pomóc mogą następujące wskazówki praktyczne zawarte w literaturze przedmiotu:

- do momentu ukończenia szkoły podstawowej dzieci nie potrzebują w swym pokoju własnego komputera (w ten sposób rodzice lepiej nadzorują korzystanie z komputera rodzinnego),

- nie ma sztywnych granic wiekowych w zakresie użytkowania komputera: jeśli dziecko od najmłodszych lat obserwuje rodzica pracującego przy komputerze, zainteresuje się tym urządzeniem wcześniej, to naturalna dziecięca ciekawość, którą trzeba zaakceptować (mimo to lepiej unikać umożliwiania korzystania z komputera dzieciom poniżej 4. roku życia),
- wybierając programy czy gry dla dzieci, rodzice powinni zwracać uwagę na podaną propozycję wiekową,
- ważne jest ustalenie jakichś ram czasowych, tak aby czas spędzany przy komputerze był dostosowany do wieku i zdolności dziecka (proponowany czas spędzany przy komputerze nie powinien przekraczać dla dzieci w wieku przedszkolnym – 20-30 minut, dzieci w wieku szkolnym – 1 godzinę, dzieci od 12 r. ż. - 1,5 godziny),
- w celu ograniczenia czasu przeznaczonego na zabawę i naukę można nastawiać budzik jako sygnał akustyczny,
- młodsze rodzeństwo nie powinno mieć automatycznie takich samych praw do korzystania z mediów elektronicznych jak starsze,
- pozostawaj w kontakcie z rodzicami kolegów dziecka, by zabezpieczyć się przed sytuacją, w której dziecko siedzi przy komputerze w domu umówioną godzinę, a następnym razem dodatkowo u swych znajomych,
- stwórz alternatywę dla komputera: rozwijaj różne zainteresowania u dzieci, takie jak muzyka, czytelnictwo, sport, gry planszowe itp.,
- od przykładu rodziców, starszego rodzeństwa, kręgu rówieśników niejednokrotnie zależy czy dla dziecka komputer stanowi wyłącznie maszynkę do grania, czy też używa go jako środka komunikacji lub środka ułatwiającego naukę.

Rodzice winni dążyć do tego, by dzieci same pilnowały przestrzegania uzgodnionych limitów czasowych. Ważne jest, by dzieci korzystały z komputera po odrobieniu zadania domowego lub wykonaniu innych obowiązków, a nie – przed. Jeśli dziecko nie przestrzega ustalonych zasad rodzice mogą na określony czas zabronić dziecku używania komputera – do momentu, który zostanie przez nich wyznaczony. Jeśli podejmą taką decyzję, powinni stanowczo poinformować dziecko, dlaczego tak zdecydowali. Komputer powinien stać się – obok uprawiania sportu, uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych, czytania książek – jednym z wielu zajęć dziecka. Spędzanie czasu przed komputerem nie może być zajęciem dominującym w aktywności pozaszkolnej dziecka.

Pamiętać przy tym należy, iż uzależnienie to nie jedyne niebezpieczeństwo związane z korzystaniem z sieci, dlatego rodzice powinni odkrywać komputer razem z dzieckiem, uczyć je podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie, kształtować krytyczne podejście do informacji przeczytanych w sieci, dbać o to, by wiedzieć, po jakie programy i gry sięgają dzieci, z jakich stron internetowych korzystają.

Jedną z pośrednich przyczyn, dla których dzieci mogą usuwać się w rzeczywistość wirtualną jest brak zainteresowania rodziców. Dzieci zaczynają wówczas coraz bardziej przyzwyczajać się do milczenia i samotności. W komputerze znajdują pocieszenie i uznanie. Jeżeli rodzice nie interesują się ich przeżyciami, staną się one w efekcie dla nich niedostępne. Dlatego nie chodzi o zrozumienie dla gier komputerowych samych w sobie, lecz raczej dla motywów, którymi kierują się dzieci sięgając po nie. Żyją one w dużym napięciu, walcząc z lękami, nie do końca uświadamianymi przez dorosłych. Komputer nie zastąpi rodziców w przekazywaniu wartości, umacnianiu dzieci i wspieraniu ich. T. Sołtysiak wykazała w swych badaniach, że niejednokrotnie to zbyt wygórowane oczekiwania rodziców wobec dzieci stymulowały je do gier i zabaw z komputerami. Dlatego skuteczna ochrona młodzieży przed zagrożeniami ze strony sieci czy świata realnego jest możliwa tylko wtedy, gdy rodzice mają z nimi prawidłowe relacje. Ciepły i otwarty na potrzeby dziecka kontakt zwiększa szanse na to, że zwróci się ono do rodziców ze swym problemem zamiast uciekać w świat komputera.

Literatura:

1. Andrzejewska A., (Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008.
2. Braun A., Czy dzieci muszą mieć wszystko? Drogi wyjścia ze spirali konsumpcji. Poradnik dla rodziców i wychowawców, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2004.
3. Danowski B., Krupińska A., Dziecko w sieci, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007.
4. Feibel T., Zabójca w dzieciennym pokoju. Przemoc i gry komputerowe, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2006.
5. Huber F., Neuschäffer Ch., Rodzice offline? Jak nawiązać kontakt zeskomputowanym dzieckiem?, Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2003.
6. Jaskuła S., Internet jak narkotyk, w: Świat Problemów nr 12/2008, s. 12-17.
7. Kaliszewska K., Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu, w: Oblicza współczesnych uzależnień, red. L. Cierpiątkowska, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2006.
8. Sołtysiak T., Uzależnienie dorastającego pokolenia od gier komputerowych (przyczynek do badań), s. 223-232, w: Trudne problemy dorastającego pokolenia. Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej zorganizowanej przez katedrę Pedagogiki Specjalnej WSP w Bydgoszczy, 21-22 października 1996 pod red. T. Sołtysiak. I. Łabuć – Kryski, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1998.
9. Wallace P., Psychologia Internetu, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001.