Uzależnienie od gier komputerowych **[1]**

Dziecko w cyberprzestrzeni - uzależnienia od gier komputerowych

Gry komputerowe

Rodzice często kupują dziecku grę niedostosowaną do jego wieku – bo dziecko o nią prosi bądź gra jest po prostu popularna. Gry komputerowe potrafią zafascynować nie tylko dziecko, ale i dorosłego, powodując, że gracz traci poczucie rzeczywistości i poczucie czasu.

W Polsce pierwsze gry komputerowe pojawiły się dopiero na przełomie lat 80. i 90., jednak z roku na rok stają się coraz bardziej powszechną formą spędzania czasu przez dzieci i młodzież. Gry komputerowe pozwalają na aktywne uczestniczenie w wirtualnym świecie, dają możliwość decydowania o przebiegu akcji i wpływania na losy bohaterów. Podczas zabawy grą komputerową zbędna staje się obecność drugiego człowieka, towarzysza zabawy, ponieważ zastępuje go komputer.

Zjawisko gier komputerowych budzi obecnie niezwykle silne, spolaryzowane emocje. Z jednej strony gry komputerowe są odbierane jako nowoczesna i bardzo atrakcyjna zabawa, pozwalająca przeżyć wiele fascynujących przygód w wirtualnym świecie. Z drugiej strony ta „nowoczesna forma zabawy" często przeraża ogromnym ładunkiem przemocy i wyrafinowanego okrucieństwa, budząc uzasadniony niepokój wychowawców, psychologów i pedagogów co do negatywnego wpływu tych treści na rozwój dziecka. W trosce o wychowanie dzieci i młodzieży warto przyjrzeć się grom komputerowym oraz zastanowić się nad wpływem tej nowej formy rozrywki na rozwój naszych wychowanków.

Oto krótka charakterystyka rodzajów gier komputerowych, począwszy od najbardziej popularnych:

• Gry strategiczne – polegają na opracowaniu pewnego planu dotarcia do określonego celu, który jest zgodny z regułami gry. Wśród gier strategicznych wyróżniamy strategie wojenne, strategie czasu rzeczywistego oraz strategie ekonomiczne.
• Symulatory – powstały dzięki stosowanym w wojsku symulatorom lotniczym. Umożliwiają one wcielenie się np. w kierowcę samochodu, pilota samolotu czy kapitana sterującego statkiem.
• Role-playing games (RPG) – gry polegające na odgrywaniu określonych roli. Najczęściej ich akcja toczy się w świecie fantazji, gracz ma za zadanie kierowanie losem jednego bądź większej ilości bohaterów, którzy przeżywają rożne przygody. Zadaniem głównym gracza jest doprowadzenie bohatera do osiągnięcia zamierzonego celu.
• Gry przygodowe – posiadają bardzo rozbudowaną fabułę i skomplikowany wątek detektywistyczny. Wymagają od gracza cierpliwości, wytrwałości i zręczności w pokonywaniu przeszkód i przechodzeniu z jednego poziomu gry na drugi. Bohaterowie tych gier często rozwiązują różnego rodzaju łamigłówki, prowadzą poszukiwania w celu zdobycia informacji i różnego rodzaju przedmiotów.
• Gry sportowe – to np. hokej, piłka nożna czy koszykówka przeniesiona na ekran komputera. Gry tego rodzaju polegają na wywieraniu wpływu na przebieg meczu, gracz może pełnić funkcje zawodnika lub menadżera.
• Gry zręcznościowe – dzielą się na gry symulujące walkę wręcz, o charakterze turnieju, podczas którego gracz rozgrywa kolejne rundy, by otrzymać tytuł mistrza. Odmianą tego rodzaju gier są tzw. gry chodzone, w których gracz wędruje w nieokreślonym celu i walczy z różnego rodzaju przeciwnikami, którzy staną na jego drodze. Kolejną odmianą gier zręcznościowych są strzelaniny – w tego rodzaju grach posługujemy się różnego rodzaju bronią, a naszym zadaniem jest wyeliminowanie przeciwnika. Jest to bardzo brutalny rodzaj gier – gracz widzi świat z perspektywy lufy karabinu lub innej broni.
• Gry logiczne – wymagają wytężonego myślenia, ponieważ zawierają różnego rodzaju łamigłówki.

Przemoc w grach komputerowych

Psychologowie alarmują, że oddziaływanie gier jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy oglądanej w telewizji. Programy multimedialne (nade wszystko większość gier) kształtują agresję u dzieci i młodzieży poprzez ukazywanie w nadmiarze scen przemocy. Szczególne silny wpływ ma aktywne uczestnictwo w grze komputerowej. Gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje na ekranie komputera. Początkowe silne pobudzenie emocjonalne na skutek wielokrotnego oglądania takich scen prowadzi do zobojętnienia i braku reakcji na przedstawiane obrazy. Prowadzi to także do odwrażliwienia i obojętności na tego rodzaju działania także w życiu codziennym.

Kolejny, bardzo silny mechanizm występujący w grach to kojarzenie zachowań agresywnych z nagrodą. Przemoc stosowana w grach pozwala na osiąganie sukcesów w grze, daje poczucie mocy i zwycięstwa. Agresywne zachowania są kojarzone z nagrodą i przyjemnością. Mechanizmy te są niezwykle silne, ponieważ działają w sposób spójny i wzajemnie się wzmacniają. W armii amerykańskiej wykorzystywane są do przełamywania w żołnierzach naturalnych zahamowań wobec zabijania wrogów.

Ważne!
W Polsce nie ma prawnych przepisów, które zakazywałyby rozpowszechniania scen brutalnych. Polskie prawo nie wymaga nawet umieszczania na pudełkach z grami stosownych ostrzeżeń. W takiej sytuacji szczególnie rodzice i wychowawcy powinni być dobrze zorientowani w zakresie oddziaływania gier komputerowych oraz rodzajów gier dostępnych obecnie na rynku. Tylko wówczas mogą świadomie czuwać nad kierunkiem rozwoju dzieci, a przede wszystkim uczyć je rozsądnego i krytycznego korzystania z gier komputerowych od samego początku.

Treści pornograficzne

W grach komputerowych bardzo często pojawiają się obrazy i animacje pornograficzne. Są one zazwyczaj dodatkiem do gry lub formą nagrody za przejście do następnego etapu. Istnieją także pornograficzne gry oparte na zasadach komputerowej randki, w których celem jest takie prowadzenie flirtu z wirtualną partnerką lub partnerem, by doprowadzić do jej gotowości do współżycia seksualnego oraz spełnić w ten sposób swoje fantazje erotyczne. W wielu grach bohaterowie mają nienaturalnie wyeksponowane cechy seksualne – muskularni mężczyźni, skąpo ubrane kobiety z wydatnym biustem (np. Lara Croft).

Uwaga!
Tego rodzaju treści niepotrzebnie prowadzą do erotyzacji wyobraźni dziecka, przedmiotowego traktowania osób płci przeciwnej oraz mogą utrudniać kształtowanie tzw. uczuciowości wyższej – postawy miłości, troski, zachwytu pięknem itp.

Treści satanistyczne

Niezwykle niepokojącym aspektem gier komputerowych jest także wykorzystywanie w ich scenariuszach elementów o wyraźnie satanistycznym charakterze. W ten sposób dzieci oswajają się z symboliką satanistyczną i z czasem odbierają ją jako element pozytywny, ponieważ konkretne symbole satanistyczne (np. pentagram, głowa kozła, odwrócony krzyż) często oznaczają miejsca, w których są np.: tajne przejścia, schowki zawierające broń i inne dobra przeznaczone dla gracza. Z kolei wartości chrześcijańskie często są ośmieszane.

Zasygnalizowane problemy są jeszcze mało znane, ponieważ jeśli już mówi się o negatywnych aspektach gier komputerowych, najczęściej zwraca się uwagę na obecność przemocy i okrucieństwa w grach. Można jednak przypuszczać, iż oddziaływanie obrazów pornograficznych i symboliki satanistycznej w grach jest również bardzo niebezpieczne dla rozwoju dziecka.

Zagrożenia dla zdrowia fizycznego

Wielogodzinne spędzanie czasu przy komputerze wpływa niekorzystnie na rozwój fizyczny dziecka. Gry komputerowe wypierają prozdrowotne formy spędzania czasu – uprawianie sportu, spacery i zabawy na świeżym powietrzu.

Lekarze różnych specjalności sygnalizują, iż gry komputerowe mogą być przyczyną:
• trwałego pogorszenia wzroku,
• dolegliwości reumatologicznych wywołanych wielokrotnym naciskaniem przycisku joysticka,
• odrętwienia palców i dłoni,
• odcisków,
• bólu ścięgien,
• nadmiernego pobudzenia objawiającego się podwyższonym ciśnieniem krwi,
• drżenia rąk,
• zaniku mięśni pasa biodrowego i kręgosłupa,
• wad postawy,
• skrzywienia kręgosłupa,
• początków osteoporozy,
• uszkodzenia centralnego układu nerwowego,
• ataków padaczki fotogennej.

Uzależnienie od gier komputerowych

W poradniach psychologicznych coraz częściej pojawiają się zrozpaczeni rodzice dzieci uzależnionych od gier komputerowych. Uzależnienie to zaczyna się zazwyczaj bardzo niewinnie. Najpierw jest ciekawość i zafascynowanie. Z czasem syn lub córka zaczynają spędzać coraz więcej czasu przy grach komputerowych, przy próbie oderwania od komputera reagują wybuchami niekontrolowanej złości i agresji.

Rodzice powoli tracą kontakt z dzieckiem, a ono samo zatraca kontakt z rzeczywistością, ponieważ najważniejsza staje się gra i czas spędzany w świecie wirtualnym. Gdy gracz zostaje odizolowany od komputera, pojawiają się u niego objawy abstynencyjne: agresja, rozdrażnienie, bezsenność, reakcje fizjologiczne, jak np. drżączka, depresja, a nawet próby samobójcze.

Uwaga!
Uzależnienie od gier komputerowych porównuje się do innych uzależnień ze względu na istnienie wielu podobieństw. Gry komputerowe określa się czasem w literaturze jako elektroniczne LSD.

Najczęstsze objawy uzależnienia od gier komputerowych

• Granie w gry komputerowe staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka.
• Dziecko coraz więcej czasu spędza przy grach komputerowych, rezygnuje z dotychczasowych aktywności (spotkania z rodziną i rówieśnikami, nauka).
• Objawy abstynencyjne – zaprzestanie grania w gry komputerowe powoduje pojawienie się nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji.
• Konflikt – z powodu zaangażowania w gry komputerowe dziecko wchodzi w konflikt ze swoim najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami.
• Drastyczne zmiany nastroju – przeżywanie albo dobrego nastroju i samopoczucia, albo też poczucie odrętwienia, niemocy.
• Nawrót – po okresie samokontroli, a nawet zupełnego zaprzestania zabawy grami komputerowymi pojawiają się powroty do wcześniejszego patologicznego korzystania z gier.

Korzystanie z gier komputerowych ma, oczywiście, także dobre strony. W literaturze podkreśla się edukacyjne i terapeutyczne walory gier komputerowych, związane ze specyfiką używania komputera, która wymaga znacznej sprawności koordynacji wzrokowo-ruchowej, procesów myślowych i decyzyjnych, refleksu itp.

Fragment artykułu pochodzi z poradnika Edukacja w przedszkolu [2]

Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/uzale%C5%BCnienie-od-gier-komputerowych

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/uzale%C5%BCnienie-od-gier-komputerowych
[2] http://www.raabe.com.pl/sklep---karta-produktu/art,394,edukacja-w-przedszkolu.html