

## **Internetowa pułapka na nastolatki**

O atrakcyjności „świata pikseli” świadczyć może systematycznie wydłużający się czas, jaki nastolatki spędzają przed komputerem oraz fakt, że jedną z najczęściej wybieranych przez dzieci i młodzież formą rozrywki są obecnie gry komputerowe. Jednocześnie, ta nowoczesna forma zabawy wzbudza liczne obawy zarówno wśród rodziców i opiekunów, jak też naukowców, wskazujących konkretne niebezpieczeństwa dla psychospołecznego rozwoju gracza.

Mimo to gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny młodych ludzi. Wykazano, iż gry komputerowe wpływają pozytywnie na koordynację wzrokowo-ruchową, spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe, decyzyjność oraz koncentrację uwagi. Badacze sugerują także, iż gry strategiczne i RPG mogą podnosić efektywność w nauce i wykształcać umiejętność rozwiązywania problemów. Zwiększają zdolność rozumienia obrazów i symboli oraz podzielność uwagi. Okazuje się także, iż aktywna obecność graczy w sieci zaspakaja ich potrzeby autonomii, kompetencji i poczucia przynależności, co wydaje się wspierać rozwój osobisty nastolatków.

Negatywne aspekty gier, to w opinii badaczy między innymi spadek zachowań prospołecznych oraz niska samoocena. Ponadto podkreśla się, że wirtualna rozrywka utrwała siedzący tryb życia.

Dzisiaj dużo uwagi poświęca się negatywnym konsekwencjom korzystania z gier obfitujących w brutalne sceny przemocy. Naukowcy wielokrotnie ostrzegali, że treści zawarte w większości z takich programów mogą powodować negatywne efekty zarówno krótko terminowe w postaci wzrostu natężenia myśli, uczuć i zachowań agresywnych, jak też wywołać zmiany długofalowe, takie jak wzmocnienie negatywnych schematów poznawczych i postaw. Wielokrotnie brutalne akty przemocy dokonywane przez nastoletnich sprawców kojarzone były z godzinami spędzonymi na zabijaniu iluzorycznych przeciwników w wirtualnych wojnach i bitwach. Część badaczy tłumaczy to zjawisko faktem, iż gracze mają tendencję do personifikacji wirtualnych postaci, przez co agresywne zachowania w świecie pikseli stymulują aktywność mózgu tak samo, jak realne akty przemocy.

Przyczyny uzależnienia się od gier komputerowych przez młodzież są złożone. Można mówić o ogólnej predyspozycji do uzależnień, wynikającej z indywidualnych cech osobowości, środowiska wychowawczego. Niewątpliwie jednak sama specyfika użytkowania gier sprzyja nałogowemu korzystaniu z nich.

Gry online odwołują się do uniwersalnych mechanizmów psychologicznych. Jednym z nich jest pozytywne wzmocnienie. Zbieranie punktów, zaliczanie kolejnych etapów, odnoszenie sukcesów przynosi zadowolenie z siebie, ze swoich umiejętności. Zwycięstwo zależy zarówno od sytuacji aranżowanych przez twórców gry, jak i od sprawności samego gracza. Gdy uda się przejść pierwszy etap, pojawia się potrzeba odnoszenia kolejnych sukcesów. A to można osiągnąć tylko poprzez spędzanie większej ilości czasu przy komputerze.

Zatem obecność z komputerem powinna być przemyślana i zaplanowana. Rodzice i wychowawcy powinni przestrzegać (ustalonych wcześniej) zasad korzystania z komputera, zaś w sytuacji wskazującej na uzależnienie prosić o pomoc fachowców. Informacje dotyczące miejsc i osób zajmujących się problemem uzależnienia od komputera znajdują się u wychowawców a także pedagoga szkolnego.