Ovisnost o video igrama

Ovisnost o računalima i internetu je jedna od novijih ovisnosti koja se razvija usporedno sa sve većim utjecajem tehnologije na živote ljudi. Većina odraslih, ali i djece svakodnevno dolaze u doticaj sa tehnologijom te se služe pametnim telefonima, računalima i tabletima, a mnogi ne mogu niti zamisliti dan bez korištenja modernih uređaja. Obzirom da je u današnje vrijeme obavljanje većine poslova nezamislivo bez računala i da je nemoguće biti obrazovana osoba bez osnovnog znanja o računalima i računalnoj pismenosti, postavlja se pitanje koja ponašanja ubrajamo u prekomjernu upotrebu tehnologije, a koja u uobičajene svakodnevne navike i potrebe. Djeca i adolescenti skloniji su zamijeniti aktivnosti iz stvarnog života s onima iz virtualne realnosti te su skloniji koristiti internet kao oblik socijalizacije. Osim toga, manje su svjesni problema koji se razvija kad korištenje interneta zauzme velik dio njihovog vremena te utječe na njihovo raspoloženje i ugrozi akademsko i socijalno funkcioniranje.

Postoje različite definicije ovisnosti o internetu i računalima, ali se ukratko takvo ponašanje može opisati kao nemogućnost kontroliranja vlastitog ponašanja pri korištenju interneta, osjećaj tjeskobe koji se javlja kao posljedica apstinencije te značajan negativan utjecaj na život korisnika. Okidači za nastanak ove vrste ovisnosti su negativne emocije, stres, niska razina socijalizacije, dosada te radne obveze koje zahtijevaju korištenje računala.

Samo količina korištenja interneta nije dovoljan kriterij za dijagnosticiranje ovisnosti, nego se u obzir uzimaju i sljedeća obilježja: predstavlja li internet središnje mjesto u životu korisnika, čak i kada nije spojen na internet, postaje li internet važniji od obitelji i prijatelja, provodi li korisnik sve više vremena na internetu, provodi li više vremena na internetu od planiranog, smanjena učinkovitost u školi, obitelji ili na poslu, bezuspješni pokušaji kontroliranja pristupa internetu te osjećaji koji se javljaju ukoliko je onemogućen pristup internetu poput potištenosti, razdražljivosti, nemira i sl.

 Obzirom na vrstu aktivnosti kojom je osoba prilikom korištenja interneta najviše zaokupljena, postoji nekoliko vrsta ovisnosti o internetu i računalima, a neke od njih su ovisnost o video igrama, ovisnost o društvenim mrežama, ovisnost o *on-line* kockanju te ovisnost o informativnim sadržajima. Jedna od najčešćih vrsta ovisnosti o internetu je ovisnost o video igrama. Ono je posebno popularno među djecom i adolescentima muškog spola te je igranje video igara čest način provođenja slobodnog vremena (istraživanja pokazuju da oko 88% američke te 81% hrvatske djece i mladeži igra video igre). Kada igranje prelazi granice preporučenog korištenja javljaju se negativne posljedice poput problema održavanja pažnje, povećane agresivnosti (u slučaju igranja nasilnih video igara), slabiji školski uspjeh, lošiji odnosi s bližnjima, zdravstvene poteškoće zbog dugotrajnog sjedenja za računalom, poremećaji u načinu života (spavanje, obavljanje higijene, redovita prehrana) pa čak i zlouporaba alkohola i droga. Inicijalna motivacija za igranjem igrica je zabava, a zatim virtualno prijateljstvo i bijeg od problema. Razlozi zbog kojih djeca postaju ovisna o video igrama su stimulativnost (postizanje malih uspjeha koji prisiljavaju igrača na nastavak igranja), složenost koja djeci predstavlja izazov te mogućnost brzog preuzimanja njihove pažnje. Osim toga, u video igricama se pruža mogućnost rješenja zagonetki te ono zahtijeva strateško i kritičko razmišljanje. Budući da su djeca po prirodi kompetitivna i vole se nadmetati u igrama i sportskim natjecanjima, ne čudi da i u virtualnom svijetu osjećaju iznimno zadovoljstvo nakon postizanja uspjeha što je poticajno za nastavak istog ponašanja. Jednostavno rečeno, video igre su dizajnirane da budu „zarazne“.

Čimbenik koji ima najznačajniju ulogu u sprječavanju nastanka ili eskalaciji problematičnog ponašanja pri korištenju računala i interneta je pozitivna obiteljska klima koja utječe na poželjna ponašanja djece. Istraživanja pokazuju da je roditeljski odgoj koji uključuje privrženost, zanimanje za djetetove aktivnosti i nadgledanje ponašanja djeteta, dosljedna, ali ne prestroga disciplina i zajedničke aktivnosti poput šetanja, čišćenja i kupovine povezana s pozitivnim ponašanjima djeteta. Roditeljska kontrola je važan faktor koji može ograničiti igranje igara kod djece i vrlo je važno reagirati prije no što navika postane ovisnost. Poželjno je dozvoliti igranje nakon što djeca i mladi napišu zadaće i izvrše ostale obveze. Roditelji bi trebali biti upoznati sa sadržajem video igara koje igraju njihova djeca te ih poticati da igraju igre s više edukativnog, a manje nasilnog sadržaja. Također bi trebali poticati djecu da igraju u skupinama vršnjaka jer to vodi međusobnom razgovoru i suradnji.

S obzirom na učestalo korištenje interneta, roditeljima je u dnevnoj rutini njihove djece teže uspostaviti zdravu ravnotežu između vremena provedenog za igru i zabavu te vremena iskorištenog za ostale aktivnosti njihovog života. Djeca često gube pojam o vremenu boraveći na internetu, a problem razvoja ovisničkog ponašanja najčešće se primijeti tek kada poprimi veće razmjere i vidljive posljedice. Kako bi spriječili takvu vrstu ovisnosti svoje djece, roditelji bi se trebali informirati i steći znanja o tome kako njihova djeca mogu ispravno koristiti računalo i internet, a zatim ih u tome podučiti i usmjeriti.

Marija Petričić, mag.psych.