

Nastolatki w cyberprzestrzeni – uzależnienie od gier komputerowych ucieczką od własnej cielesności

Jeśli ktoś nie zaznał zaspokojenia podstawowych psychologicznych potrzeb (bezpieczeństwo, akceptacja czy bliskość) w realnych relacjach, może szukać ich ukojenia w relacjach wirtualnych. Dla nastolatków gry komputerowe stanowią alternatywne źródło rekompensowania tych deficytów.

Granie w gry komputerowe z jednej strony przynosi zyski finansowe dla firm, z drugiej zaś ma walory edukacyjne, społeczne, a nawet terapeutyczne dla odbiorcy. Jednakże nadmierne angażowanie się w tę aktywność może okazać się uzależniające. Jest to szczególnie prawdopodobne w przypadku gier, które nie mają zakończenia i można im poświęcać niemal całą dobę (Griffiths, 2009).

Wśród młodych graczy dostrzeżono niepokojący związek pomiędzy częstym graniem w gry komputerowe a zaniedbywaniem innych obszarów życia. Problemowemu graniu towarzyszy szereg konsekwencji psychologicznych oraz behawioralnych. Do pierwszej grupy zaliczają się takie objawy, jak: zaburzenia koncentracji uwagi, częstsze i bardziej nasilone objawy depresyjne – smutek, poczucie beznadziei, bezsensowność, drażliwość, niepokój (Gentile i in., 2011). Wśród objawów behawioralnych występujących u nastolatków wyróżniono kradzieże pieniędzy w celu zakupu nowych gier lub (dodatków do nich), wagarowanie w celu grania w gry, nieodrabianie zadań domowych, w związku z tym pogorszenie osiągnięć szkolnych, poświęcanie relacji w świecie rzeczywistym na rzecz grania, przeżywanie silnej irytacji w sytuacjach, gdy dostęp do gry jest utrudniony, poświęcanie na gry większej (niż w zamierzeniu) ilości czasu oraz doświadczanie utraty czasu (Griffiths, 2009).

Zjawisko to zaczęło być na tyle widoczne, że w 2013 roku w najnowszym wydaniu amerykańskiej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (DSM – V) opisano potencjalne zaburzenie – *zaburzenie grania w gry komputerowe/internetowe*, a Światowa Organizacja Zdrowia zapowiedziała włączenie go do tworzonej klasyfikacji ICD–11.

Istnieje jednak różnica pomiędzy nadmiernym graniem w gry komputerowe oraz uzależnieniem (choć zdarza się, że obie te formy się na siebie nakładają). Polega na tym, że częste, nawet nadmierne, wykonywanie danej aktywności wiąże się zazwyczaj z entuzjazmem, który

stanowi element dodatni w życiu i nie wchodzi w konflikt z innymi ważnymi obszarami funkcjonowania jednostki (Griffiths, 2009). Natomiast uzależnienie istotnie obniża jakość życia i wiąże się z rozpadem więzi, utratą zdrowia czy rezygnacją ze zdobywania osiągnięć. Można zakładać, że każde nałogowe zachowanie jest nadmierowe, jednak nie każde nadmierowe zachowanie jest uzależnieniem. W DSM–V wyróżniono dziewięć kryteriów diagnostycznych zaburzenia grania w gry, spośród których należy spełnić pięć, aby można było postawić diagnozę tego zaburzenia. Są nimi:

1. Zaabsorbowanie lub obsesja na punkcie gier komputerowych.
2. Zwiększenie tolerancji, gdy osoba musi coraz więcej czasu spędzać na graniu w gry.
3. Utrata kontroli polegająca na niepowodzeniu w powstrzymaniu się od grania lub ograniczaniu grania w gry.
4. Symptomy odstawienne pojawiające się po zaprzestaniu grania.
5. Utrata zainteresowania innymi aktywnościami żywymi, np. sportem.
6. Dalsze kontynuowanie grania pomimo świadomości jego negatywnych konsekwencji w innych sferach życia, np. relacjach społecznych czy nauce/pracy.
7. Kłamanie w kwestii realnego czasu spędzanego na graniu.
8. Używanie grania w celu modyfikacji nastroju, np. łagodzenia niepokoju – traktowanie gier jako ucieczki.
9. Utrata związku lub narażenie go na stratę (lub okazji na relację) z inną osobą ze względu na gry.

ICD–11 wyodrębnia jedynie trzy najważniejsze kryteria diagnostyczne zaburzenia grania w gry online lub offline:

1. Ograniczona kontrola nad graniem (początkiem, częstotliwością, czasem trwania, zakończenia czy kontekstem grania).

2. Zwiększenie priorytetu grania (pierwszeństwo względem innych obszarów życia).
3. Kontynuacja lub eskalacja grania pomimo występowania negatywnych jego konsekwencji.

Przy rozpatrywaniu uzależnienia od gier komputerowych najważniejszymi kwestiami są zarówno obecność negatywnych konsekwencji wynikających z grania dla innych obszarów życiowych, jak i motywacja, którą dana osoba się kieruje. Najbardziej niebezpieczną dla rozwoju zaburzenia grania w gry jest *ucieczka przed trudnościami (głównie emocjonalnymi) przeżywanymi w rzeczywistości*, a więc poszukiwanie zaspokojenia potrzeb odnoszących się do świata rzeczywistego w wirtualności.

Specyfika dojrzewania jako okresu rozwojowego

Zjawisko to ma szczególnie istotne znaczenie dla osób znajdujących się w okresie dorastania, w którym rozpoczyna się proces określania własnej tożsamości. Niektórzy opisują adolescencję jako etap swoistego kryzysu tożsamości (Erikson, 2004) zapoczątkowanego przez trudną weryfikację tożsamości cielesnej. W tym czasie dokonuje się psychiczna reorganizacja umożliwiająca przystosowanie się do zachodzących w ciele zmian związanych z dojrzewaniem płciowym. Ciało jest pierwotnym obszarem, w którym powstaje poczucie tożsamości oraz kształtuje się indywidualność każdego człowieka, jak również zaangażowanie w relacje z innymi.

Dojrzewanie jest procesem niemal zawsze budzącym niepokój dla nastolatka. Zmiany w fizyczności dotyczą nie tylko wyglądu zewnętrznego osoby, ale również sposobu przeżywania własnego ciała oraz prowadzą do zmian w obszarze relacji z ludźmi. Dzieją się one poza kontrolą młodego człowieka, co często wywołuje silny lęk i niepokój. To z kolei wzbudza poczucie, że ciało jest czymś obcym, nad czym trudno jest zapanować, w związku z tym jest zagrożające. Wymaga to psychicznego przystosowania się do tych zmian oraz *zintegrowania ich* z własną psychiką.

RÓWNOLEGLE DO WSPOMNIANEGO PROCESU REORGANIZACJI PSYCHICZNEJ TOCZY SIĘ ROZWÓJ PSYCHOSEKSUALNY. KSZTAŁTUJE SIĘ TOŻSAMOŚĆ SEKSUALNA ZWIĄZANA Z POWSTAJĄCYM POCZUCIEM KOBIECZOŚCI I MĘSKOŚCI, OKREŚLANIEM WŁASNEJ ROLI ZWIĄZANEJ Z PŁCIĄ, JAK I WYBÓREM PARTNERÓW SEKSUALNYCH. DOŚWIADCZANE PRZEZ ADOLESCENTÓW INTENSYWNE DOZNANIA SEKSUALNE ŁĄCZĄ SIĘ ZE WZROSTEM SILNEGO POPĘDU, CO RÓWNIEŻ WZBUDZA NIEPOKÓJ. OZNAKI FIZJOLOGICZNEJ I SEKSUALNEJ DOJRZAŁOŚCI POWODUJĄ, ŻE OBRAZ CIAŁA ZOSTAJE ZABURZONY I STANOWI ŹRÓDŁO OBAW, WSTYDU, DYSKOMFORTU ORAZ SKARG SOMATYCZNYCH.

Jednocześnie postępuje separacja od rodziców, stopniowe opuszczanie ich jako pierwotnych obiektów miłości i autorytetów oraz znajdowanie ich substytutów poza rodziną (Ruszkowska, 1997). Związane jest to z faktem, że rodzice nie mogą już zaspokajać wszystkich potrzeb i pragnień nastolatka, który w poszukiwaniu obiektu ich spełnienia, zwraca się do osób spoza rodziny. Jest to okres, w którym młodzi ludzie najczęściej nawiązują bliskie relacje ze swoimi rówieśnikami w świecie rzeczywistym.

Współczesny świat adolescentów różni się jednak od świata ich rodziców. Aktualnie bowiem cyberprzestrzeń stanowi nieodłączny element codziennego funkcjonowania. Nastolatki więc znacznie bardziej naturalnie niż dorośli wykorzystują jej zasoby zarówno w ucieczce przed wymogami realnego świata, jak również przed wyzwaniem własnej cielesności i niepokojącymi zmianami w wyglądzie zewnętrznym. W tej fazie rozwojowej nadmierne korzystanie z gier komputerowych może istotnie utrudniać, a nawet uniemożliwiać *przyswojenie* tego fizjologicznego doświadczenia, jakim jest dojrzewanie płciowe i włączenie go do obrazu siebie. Innymi słowy, poświęcanie coraz większej ilości czasu na gry komputerowe jest wówczas formą *ucieczki od własnego ciała*, które w okresie adolescencji zaczyna być zupełnie inaczej przeżywane.

Zmiany w obrazie siebie a świat wirtualny

Obraz siebie określa indywidualne postrzeganie i przeżywanie własnych umiejętności, zainteresowań, pragnień, wartości, zachowań oraz fizycznego wyglądu. Składa się z trzech wymiarów. Są nimi obraz rzeczywisty, który tworzą właściwości realnie posiadane przez osobę, obraz idealny – reprezentujący nadzieje, aspiracje i marzenia dotyczące własnej tożsamości oraz obraz powinnościowy, odnoszący się do obowiązków czy zobowiązań wobec własnej osoby (Higgins, 1987). Obraz samego siebie może być postrzegany z dwóch punktów widzenia – własnego bądź innych osób, a więc wyobrażeń na temat tego, jak widzą i oceniają nas inni.

Pomiędzy wymienionymi wyżej wymiarami mogą pojawiać się rozbieżności, na przykład, gdy ktoś postrzega siebie jako znacznie różniącego się od tego, jaki *chciałby być* pod względem wyglądu fizycznego bądź cech osobowości. Takie doświadczenie wiąże się z przeżywaniem emocji z obszaru *depresyjnego* (smutek, przygnębienie, żal, niezadowolenie). Inną sytuacją jest, kiedy ktoś postrzega siebie jako odbiegającego od tego, jaki *powinien być* w kontekście posiadanych (lub przewidywanych) oczekiwań, co łączy się z przeżywaniem *emocji lękowych* (wstyd, strach, poczucie winy, niepokój). Kolejną trudną sytuacją jest doświadczenie rozbieżności pomiędzy wymarzoną obrazem siebie a odczuwanymi zobowiązaniami, co wiąże się z poczuciem zagubienia i chaosu. Innym konfliktem jest postrzegana rozbieżność w obrębie własnego rzeczywistego obrazu siebie a tym, jak inni go postrzegają, co odzwierciedla poczucie kryzysu tożsa-



mości (Erikson, 2004). Tego rodzaju rozbieżności wywołują emocjonalny dyskomfort, który ludzie intuicyjnie pragną zredukować.

Wydaje się, że adolescenti zmagają się właśnie z takimi konfliktami. Z jednej strony ich ciało, które jest najbardziej podstawowym fundamentem tożsamości, zaczyna się nagle i w niepokojący sposób zmieniać, z drugiej zaś zmiany te różnią się od ich wymarzonego obrazu siebie. Dodatkowo, wkraczając w okres dojrzewania, spotykają się z coraz większymi wymaganiami otoczenia, które mogą przeżywać jako nieadekwatne, niezrozumiałe czy niesprawiedliwe. Może to stanowić istotną motywację do spędzania coraz większej ilości czasu w świecie wirtualnym, w którym tych oczekiwań nie ma. Dodatkowo, w cyberprzestrzeni można siebie kreować w dowolny sposób.

Szukanie tego rodzaju zaspokojenia w wirtualnym świecie czyni młodych ludzi jeszcze bardziej niedostosowanymi do wymogów realnego świata, co dodatkowo ich motywuje do poświęcania więcej czasu na granie. Mechanizm ten zaczyna się sam napędzać. Warto podkreślić, że gry komputerowe czy internetowe są powszechnie dostępnym i społecznie aprobowanym środkiem, który umożliwia jednak odgrywanie cielesnych, fizycznych konfliktów w świecie kompletnie nierzeczywistym, w którym one nie mogą być (z samej swej natury) rozwiązane.

Istotne jest również to, że wiele gier umożliwia przyjmowanie nowych tożsamości oraz tworzenie zupełnie nowego świata. Gry fabularne są tak bardzo dynamiczne i interaktywne, że gracz może się czuć tak, jakby rzeczywiście żył wewnątrz alternatywnego świata, w którym ma całkowitą kontrolę nie tylko nad zachowaniem bohatera, ale również jego wyglądem. Wydaje się, że szczególnie pociągające w tego rodzaju grach jest doświadczenie

pełnej swobody i pewnego rodzaju wolności. Dążenie do ciągłego jej przeżywania powoduje, że trudno jest powstrzymać się od całkowitego zanurzenia się w wirtualnej rzeczywistości. Jego ceną jest jednak utrata rzeczywistych relacji. Zostają one zastąpione pseudorelacjami opartymi na fałszywych przesłankach, które nie znajdują odbicia w rzeczywistości. Takie relacje łatwiej jest jednak kontrolować, ponieważ pokazuje się w nich inną wersję siebie – wersję bliższą ideału. Taką, która jest wolna od aspektów wstydliwych czy ograniczeń zewnętrznych. Doświadczenie to daje niezwykle – choć nierealne – poczucie wolności i onnipotencji.

Uwzględniając przy tym również istotne dla okresu dojrzewania zmiany hormonalne, w tym gwałtowny wzrost produkcji testosteronu, wydaje się, że cyberprzestrzeń może jawić się jako atrakcyjna i względnie bezpieczna przestrzeń dla rozgrywania własnej agresji (np. poprzez tworzenie władczych, dominujących postaci w grze).

Rola awatarów w procesie ucieczki od własnej cielesności

Za najbardziej niebezpieczne dla rozwoju uzależnienia uważa się gry, w których kreuje się własną postać. Awatary są pewnego rodzaju wehikułem dla gracza, umożliwiającym jednocześnie funkcjonowanie w świecie realnym oraz w wirtualnej rzeczywistości (Doyle, 2009). Owo podwójne istnienie można opisywać jako *powtórne ucieleśnienie*, gdzie ciało znajduje się przed komputerem, a umysł funkcjonuje w cyberprzestrzeni i niejako się od ciała „odrywa”. Wirtualny świat cechuje pewna płynność, co oznacza, że można w nim nieustannie przyjmować coraz to nowe wcielenia własnej osoby. Doświadczenie nowej, wirtualnej tożsamości można wykorzystywać także w sposób konstruktywny, jeśli zostanie powiązane z funk-

cjonowaniem gracza w rzeczywistości. Jeśli jednak jest to doświadczenie ograniczone wyłącznie do cyberprzestrzeni, wówczas prowadzi do destrukcyjnego rozszczepienia, w wyniku którego pewne, najczęściej wyidealizowane, części tożsamości pozostają zamknięte w grze i nie mogą zostać zintegrowane z rzeczywistym obrazem siebie.

Osoby uzależnione od gier komputerowych wykazują znacznie niższą globalną samoocenę od ludzi nieuzależnionych. Przejawiają znaczne deficyty w obrazie siebie, w szczególności przeżywają siebie jako nieatrakcyjnych fizycznie, nieasertywnych w relacjach społecznych oraz niemożliwych do zaakceptowania. Osoby te częściej przeżywają wstyd w realnych relacjach z płcią przeciwną i nie potrafią podtrzymywać bliskich więzi z innymi, co wskazuje na trudności w obszarze intymności. Trudno im nie tylko rozpoznawać i regulować własne stany emocjonalne, ale również rozpoznawać emocje przeżywane przez innych.

Co więcej, uzależnieni od gier komputerowych znacznie częściej przeżywają siebie jako istotnie odbiegających od ich subiektywnego ideału. Nie tylko uważają, że wyglądają gorzej niż powinni, ale również, że mają mniej umiejętności czy kompetencji. Przeżywana przez nich subiektywna rozbieżność wywołuje silny dyskomfort emocjonalny, który może manifestować się za pośrednictwem współistniejących chorób, takich jak depresja (Lemenager i in., 2013).

Paradoksalnie, choć uzależnieni szukają ulgi i ucieczki od nieprzyjemnych stanów emocjonalnych w świecie wirtualnym, w rzeczywistości zostają one wzmocnione przez nałogowe korzystanie z gier. Powoduje to zmianę w zakresie tolerancji korzystania z nich, co oznacza, że osoba grająca będzie potrzebowała spędzać więcej czasu na granii, aby poczuć ulgę. Wzrastające społeczne wycofanie potęguje zaś postrzeganą własną nieadekwatność, poczucie niedopasowania – nie tylko w relacjach, ale również do własnego ciała. Awatar, tworzony na podobieństwo idealnej wersji siebie, kompensuje deficyty postrzegane u siebie w rzeczywistości, tworząc jednak jednocześnie coraz większą przepaść pomiędzy Ja idealnym a Ja realnym (w ujęciu Edwarda T. Higginsa). Wirtualność pozwala na zaprzestanie ciągłego koncentrowania się na własnej fizyczności i uwalnia od lęku przed oceną realnego Ja. Jedną z form obrony przed niską samooceną oraz lękiem przed wyzwaniem życiowymi jest poszukiwanie osiągnięć w świecie wirtualnym (Wan & Chiou, 2006).

Uzależnieni bardziej identyfikują się z wykreowaną przez siebie fikcyjną wersją siebie niż z rzeczywistym Ja. Trudniej im zaakceptować siebie w rzeczywistości ze wszystkimi ograniczeniami, co powoduje potrzebę oderwania od własnej fizyczności przeżywanej jako nieadekwatna. Powoduje to swoiste poczucie chaosu w obrębie własnej tożsamości, która staje się spolaryzowana i oscyluje pomiędzy negatywnym Ja w rzeczywistości a idealnym Ja w wirtualnym świecie. W świecie wirtualnym nie trzeba

pokazywać realnego siebie, a inni nie widzą przeżywanego zakłopotania. Jeśli ktoś nie zaznał zaspokojenia podstawowych psychologicznych potrzeb (takich jak bezpieczeństwo, akceptacja czy bliskość) w realnych relacjach, może szukać ich ukojenia w relacjach wirtualnych. Gry komputerowe stanowią właśnie alternatywne źródło dla tych potrzeb.

Bibliografia:

- Bargh, J.A., McKenna, K.Y.A. & Fitzsimons, G.M. (2002). Can You See the Real Me? Activation and Expression of the „True Self” of the Internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 33–48.
- Doyle, D. (2009). The body of the avatar: Rethinking the mind – body relationship in virtual worlds. *Journal of Gaming and Virtual Worlds*, 1(2), 131–141.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A. i in. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: a Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127, 319–329.
- Griffiths, M.D. & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 47–53.
- Griffiths, M.D. (2010b). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125.
- Higgins, E.T. (1987). Self – Discrepancy: a Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- Kuss, D. (2013). Internet Gaming Addiction: Current Perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125–137.
- Lemenager, T., Gwodziński, A., Richter, A., Reinhard, I., Kammerer, N., Sell, M. & Mann, K. (2013). Self – Concept Deficits in Massively Multiplayer Online Role – Playing Game Addiction. *European Addiction Research*, 19, 227–234.
- Lemma, A. (2016). Ciało w umyśle. *Rozważania o ciele w psychoanalizie i programach telewizyjnych*. Warszawa: Oficyna In-
genium.
- Moretti, M.M. & Higgins, E.T. (1990). Relating Self – Discrepancy to Self – Esteem: The Contribution of Discrepancy Beyond Actual Self – Ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 108–123.
- Ruszkowska, E. (1997). Okres adolescencji w ujęciu psychoanalitycznym. *Dialogi*, 1(2), 31–36.
- Wan, C.S. & Chiou W.B. (2006). Why are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 762–766.

Aneta Gawętek

Psycholog, pedagog resocjalizacji, specjalista psychoterapii uzależnień w trakcie procesu certyfikacji. Pracuje w Ośrodku Psychoterapii DDA, Poradni dla Osób z Problemami Alkoholowymi Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego oraz Poradni Zdrowia Psychicznego Scanmed S.A. w Krakowie.