

RECENZJE I SPRAWOZDANIA [*Reviews and reports*]

Paweł Izdebski (2019). *Internet i gry internetowe. Osobisty rozwój czy ryzyko patologii zachowania?*
Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (ss. 318)

Psycholog wrażliwy na relacje człowieka z otoczeniem, obserwując zmiany środowiska życia, szuka w nim możliwości rozwoju i dostrzega ryzyko patologii zachowania. Od początku wieku, gdy śledzimy psychologiczne doniesienia o konsekwencjach funkcjonowania człowieka w ponowoczesnej cywilizacji w rzeczywistościach nowych mediów, technologii komputerowej lub społeczeństwa sieci, doskonale zdajemy sobie sprawę, że rewolucja się dokonała. Internet nieodłącznie tkwi w codzienności – dzięki niemu i przez niego zmianie uległy wymiary naszego bycia w świecie: inaczej pracujemy, inaczej spędzamy czas wolny, inaczej uczymy się, inaczej dokonujemy wyborów politycznych, inaczej konsumujemy i przede wszystkim inaczej jesteśmy w relacjach. Paweł Izdebski, Autor recenzowanej książki *Internet i gry internetowe. Osobisty rozwój czy ryzyko patologii zachowania?* (2019) przypomina, że ta zmiana cywilizacyjna dotyczy nas ponadgeneracyjnie, zarówno pokolenia „cyfrowych tubylców”, „nowych cyfrowych tubylców”, jak i pokolenia „cyfrowych imigrantów”, którzy pamiętamy świat bez Internetu i stopniowe przybliżanie się naszego

zwykłego życia do z początku odległego świata nowych mediów. Tymczasem dziś – do czego wprowadza Autor, pisząc o rozwoju Internetu i badań nad nim – „[w] Internecie czujemy się także zagubieni i niezadowoleni lub szczęśliwi i zadowoleni” (s. 25).

Paweł Izdebski, jako specjalista z zakresu psychologii zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i uzależnień behawioralnych, poświęcił wiele lat badaniom nad zaburzeniami korzystania z gier internetowych (ZKGI). Właśnie w recenzowanej pracy opublikował wyniki swoich studiów prowadzonych na podstawie doświadczenia badawczego i diagnostycznego w zakresie uzależnień.

Struktura monografii jest bardzo przemyślana. Autor rozpoczyna rozważania od charakterystyki współczesnych dylematów człowieka w ponowoczesnej cywilizacji. Musi się on szybko adaptować do zmian narzuconych przez permanentną rewolucję technologiczną, do egzystencji w warunkach globalnego świata, do konieczności podejmowania decyzji o dużym stopniu ryzyka, w warunkach istnienia świata wirtualnego obok świata realnego. W kulturze

nowych mediów ważną rolę odgrywają gry komputerowe, w których środowisko i w pojęcia je tworzące wprowadza nas Autor w rozdziale 2. Tam też przywołuje dyskusję na temat wirtualnej rzeczywistości i jej możliwych konsekwencji dla funkcjonowania człowieka, gdyż „[w] nadchodzących dziesięcioleciach – jak pisze – technologia gier sprawi, że można będzie znaleźć się w rzeczywistości wirtualnej w stopniu, który jest w tej chwili trudny do wyobrażenia” (s. 42).

Kolejny rozdział jest poświęcony graczom i ich motywacji do grania. Zawarte w nim treści umożliwiają identyfikację motywów korzystania z gier internetowych w ogóle oraz z gier specyficznych dla danego gracza. Tego rodzaju wiedza pomaga w motywowaniu do gier internetowych, ale i zapobieganiu uprawianiu gier, jeśli one mogą być zagrożeniem dla rozwoju osoby. Jest to rozdział bardzo cenny, ponieważ zapobiega rozwojowi mitów co do szkodliwości gier internetowych, bądź przeciwnie – ich bagatelizowaniu.

W rozdziale tym dochodzi do głosu refleksja psychologa współtworzącego programy profilaktyczne dla osób walczących o porzucenie nałogów. Zadaje więc w nim pytanie: w jaki sposób przejść drogę od uzależnienia do upragnionej wolności od uzależnień? Tu właśnie znajdziemy wyrażone we *Wstępie*, a następnie rozwinięte przez Autora stwierdzenie o rozmiarach uzależniającego potencjału gier.

Rozdział 4 dotyczy problemów wynikających z korzystania z Internetu – „uzależnienia od Internetu” / nałogu internetowego oraz grupy innych zachowań problemowych związanych

z nowymi mediami. Do nich należy zaliczyć problemowe korzystanie z portali społecznościowych, telefonii komórkowej, cyberseksu i sekstingu, hazardu online, serwisów randkowych oraz internetowego zakupoholizmu. Autor jako psycholog kliniczny i posiadający duże doświadczenie specjalista z zakresu uzależnień opisuje z dużą wnikliwością poszczególne zjawiska i ich możliwe następstwa dla wydolności fizycznej i psychicznej człowieka, funkcjonującego w rolach rodzinnych, zawodowych oraz w szerszym społecznym kontekście – w kulturze. Ponadto jako badacz przedstawia dotychczas sformułowane propozycje diagnostyczne i koncepcje statusu, opisu i wyjaśnienia problemu.

Rozdział 5, zatytułowany *Zaburzenie korzystania z gier internetowych (ZKGI)* dla psychologów klinicznych, może stanowić przewodnik w sytuacji problemów występowania różnych terminów opisu ZKGI, propozycji diagnostycznych zawartych w ICD-11 oraz DSM-5. Czytelnik zapozna się w nim z ustaleniami dotyczącymi czynników związanych z nałogiem grania, metodologiami badania rozpowszechnienia ZKGI, wreszcie problemem pomiaru ZKGI. Za cenny należy uznać podrozdział stanowiący omówienie podejść terapeutycznych i profilaktycznych wobec zaburzeń.

W tym miejscu Autor podejmuje także kwestię dostrzegania problemów metodologicznych w badaniach zjawiska, m.in. prowadzenia badań opartych na kontakcie bezpośrednim badacza i gracza twarzą w twarz lub na danych zbieranych online, czy też problem współwystępowania innych zaburzeń psychicznych.

Bardzo interesujący jest rozdział 6, poświęcony rozważaniom nad różnicami pomiędzy nałogami behawioralnymi a uzależnieniami. Uzależnić można się od substancji psychoaktywnych, natomiast nałogi określimy raczej jako uzależnienie bez konieczności przyjmowania substancji psychoaktywnych. W obu przypadkach osoba jest świadoma niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych, zachowań ryzykownych oraz funkcjonowania w rolach. Słusznie Autor monografii przywiązuje dużą wagę do diagnozy różnicowej – odróżnienia nałogów behawioralnych (np. patologiczny hazard, kompulsywne zaburzenia seksualne, granie w gry online) od

zaburzeń psychicznych (np. zaburzenia lękowe i depresyjne, zaburzenia łaknienia).

Monografia Pawła Izdebskiego wypełnia lukę wśród opracowań polskich psychologów na temat człowieka w świecie Internetu i gier, świecie możliwości i zagrożeń. Dla psychologów wartością dodaną książki są zamieszczone trzy kwestionariusze oceny ZKGI. Opublikowana monografia staje się ważna i niezbędna dla terapeutów towarzyszących osobom uzależnionym zwłaszcza od Internetu i gier lub po prostu podejmującym zachowania ryzykowne w sieci.

Roman Ossowski