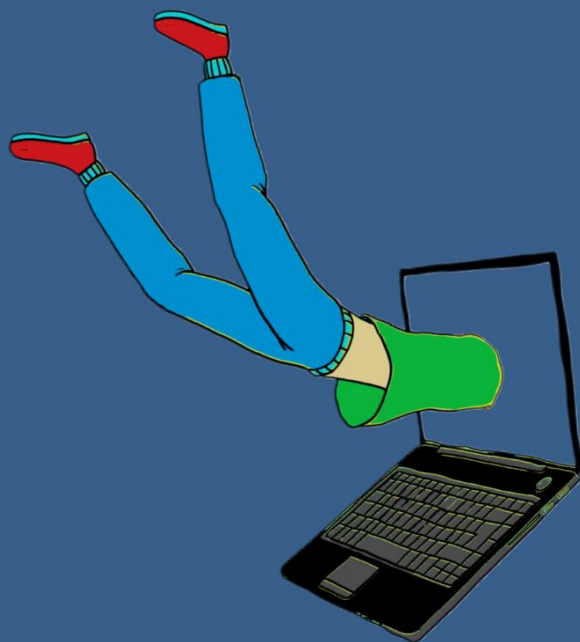


Dlaczego gram w gry i "siedzę" w Internecie zamiast się uczyć?

...czyli o problematycznym
użytkowaniu technologii



Mateusz Kulawiński
PPP-P w Koniecpolu



Projekt okładki i stron tytułowych

Mateusz Kulawiński

Wydawca
Mateusz Kulawiński

Broszura ta jest wytworem jej autora. Przestrzegaj praw jakie jej przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Nie publikuj jej w Internecie, ani nigdzie indziej. Jeśli cytujesz jej fragmenty to nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz to źródło. Kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Dla celów komercyjnych:

Rozpowszechnianie, przedruk, wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym, elektronicznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich na mocy: „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 Nr 90 poz. 631).

Copyright © by Mateusz Kulawiński

ISBN: 978-83-926383-3-9

Wydanie I

Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna,
Koniecpol 2020 r.



Spis treści

Wstęp	5
Uwaga alarm!	8
Statystyki i kontekst zjawiska	10
Czym są gry?	14
Szkodliwość gier	20
Uzależnienie od gier	26
Uzależnienie od komputera	31
Uzależnienie od Internetu	32
Dlaczego gramy?	37
Korzyści z gier	43
Grać i serfować czy nie?	47
Jak chronić dzieci i siebie?	52
Pomocne adresy i numery telefonów	57
Literatura	59
Aneks	60



Wstęp

Człowiek jest jak napisano w tytule książki Eliota Aronsona „istotą społeczną” potrzebującą do życia innych ludzi. Bliskich napotyka on w szkole, w pracy, na ulicy, ale także w sieci. Ta ostatnia z wymienionych umożliwia relacje zapośredniczone przez profile, awatary, „nicki” (z ang. Nickname tj. przydomko/pseudonim) czy inne formy reprezentacji. Nastolatki ery cyfrowej (wykorzystujące Facebook, Instagram, Snapchat) wchodzi w interakcję już nie tylko z najbliższym otoczeniem, ale także z całym światem. Era cyfrowa jako ważony przyczynek globalizacji wiąże się z wchodzeniem w przyjaźnie z całego świata i niesie ze sobą zupełnie nową jakość relacji. Młodsze pokolenia nie znają życia bez technologii i dlatego określane są mianem „cyfrowych tubylców” w przeciwieństwie do „cyfrowych imigrantów” – czyli osób starszych uczących się jej obsługi (Vodanovich, Sundaram i Myers, 2010). W strukturach współczesnych społeczeństw dominują dziś bezspornie komputery wykorzystywane od rynku walut i gospodarki światowej, poprzez przewidywanie pogody aż do badań i eksploracji kosmosu. Komputery obecne są w narzędziach monitorujących ruch uliczny, w urządzeniach kuchennych, w wyposażonych w sztuczną inteligencję domach, fabrykach i pojazdach, a najczęściej w naszych własnych kieszeniach. Rozwój ich przynosi wiele



możliwości, z których określone mogą stać się nie tylko pomyślne ale też zagrażające. Lekkomyślne i bezrefleksyjne korzystanie z technologii (np. komputera, konsoli, telefonu) może nieść zagrożenia rozwoju poznawczego, społecznego i emocjonalnego dzieci, aż do poważnego uszczerbku zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzieci używające technologii w sposób niekontrolowany mogą mieć kłopoty z prawidłowym koncentrowaniem procesu uwagi – w szkole, na lekcji, a także poza nią. Nadmierna, nazbyt długa i angażująca gra może wiązać się z zaniedbywaniem nauki, aktywności ruchowej, relacji z rówieśnikami i rodziną, a często także potrzeb fizjologicznych (jedzenie, sen) czy czynności samoobsługowych (utrzymywanie higieny).



Uwaga alarm!

Dzieci na świecie jeszcze przed nadejściem lat 70 XX wieku były w zdecydowanej większości wyraźnie obecne w środowisku poza domem.



Dzisiejsze dzieci (przynajmniej niektóre) rzadziej niż ich rodzice i jeszcze rzadziej niż ich dziadkowie korzystają z przyrody włączając w to gry na „świeżym” powietrzu. Sygnały ostrzegawcze dotyczące dzieci które powinny zwrócić uwagę dorosłych to:

- wycofywanie się dziecka z bezpośrednich (tj. niezapśredniczonych przez technologię) kontaktów społecznych, rówieśniczych, międzyosobowych lub ich zarzucanie na rzecz kontaktów wirtualnych (wielu przyjaciół w sieci, niewielu lub żadnego poza nią).
- brak zasadniczo jakiegokolwiek innego zajęcia niż gry komputerowe czy Internet
- trudności w koncentracji uwagi, myśleniu i zapamiętywaniu



- spadek zainteresowania nauką szkolną (np. wagiary, granie zamiast odrabiania lekcji), wykonywaniem domowych obowiązków (np. niesprzątanie własnego pokoju)
- konflikty rodzinne (np. nakazy, zakazy, kłótnie i inne dotyczące komputera)
- pojawienie się objawów abstynencyjnych (brak gry wiąże się z rozdrażnieniem, agresją lub sennością, apatią)
- zaburzenie rytmów dobowych (nocne granie i odsypanie w ciągu dnia).



Statystyki i kontekst zjawiska

Według danych Tureckiego Instytutu Statystycznego (TSE) z 2013 roku wiek rozpoczęcia korzystania z komputera, Internetu i telefonu komórkowego wynosi odpowiednio: 8, 9 i 10 lat. Dane ITU (2016) sugerują, że 40% światowej populacji ma dostęp do Internetu. Wykorzystanie sieci wzrosło do 499 milionów użytkowników Internetu w Europie, 647 milionów użytkowników w obu Amerykach, 240 milionów użytkowników w Afryce oraz 1,7 miliarda użytkowników w Azji i regionie Pacyfiku. Z Internetu korzysta 84 procent społeczeństwa amerykańskiego, a media społecznościowe wykorzystuje w nim 65% ludzi (Pew Research Center, 2015). 67% nastolatków posiada smartfon (Common Sense Media, 2015).

Amerykańskie nastolatki w wieku od 8 do 18 lat spędzają z mediami od 6 do 9 godzin dziennie – wykonując tam różne czynności takie jak m.in.



prace domowe, czytanie, oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, graniu w gry czy korzystaniu z mediów społecznościowych. (Common Sense Media, 2015). Gracze, którzy poświęcają niemal cały swój czas na gry zaliczani są do odsetka między 4,6 a 12%



uzależnionych, (Thomas i Martin, 2010; Grüsser, Thalemann i Griffiths, 2007) przy czym należy dodać, że wartości te mogą być przeszacowane z uwagi na zawodne kryteria diagnostyczne (Charlton, 2002). W roku 2013 Niko Partners oszacowała rynek gier online w Chińskiej Republice Ludowej na 12 mld USD. Gry wideo przyniosły w 2010 roku w Stanach Zjednoczonych ponad 25 miliardów dolarów zysku. Dla porównania jest to ponad dwa razy tyle, co zysk z produkcji Hollywood za ten sam rok w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie (MotionPicture Association of America, 2011). Firma, która prowadzi grę World of Warcraft (Blizzard Entertainment), zgłosiła w pierwszym kwartale 2011 roku zysk wynoszący 170 mln USD (Lefebvre, 2011). Raport Amerykańskiego Stowarzyszenia Rozrywki (Entertainment Software Association) z 2012 roku podaje, że gry kupują osoby w wieku średnio 35 lat, a przeciętny wiek gracza wynosi 30 lat. 42% osób pytanych podało do raportu, że gry są dla nich ciekawsze od filmów i albumów muzycznych. Statystyczny gracz spędza na graniu ponad 6 godzin tygodniowo, jego średni wiek wynosi 34 lata i przeważającej części (60%) jest to osoba płci męskiej. (Kuss, Griffiths & Pontes, 2017). W Stanach Zjednoczonych 91% dzieci w wieku od 2 do 17 lat gra w gry wideo (NPD group, 2011). Ponad 70% graczy gra ze znajomymi wspólnie lub konkurencyjnie (Entertainment Software Association, 2012). Zdaniem Lenhart



(2008) w gry wideo gra niemal 99% chłopców i 94% dziewcząt. W badaniu Salguero i Morana (2002) wykonanym wśród młodych ludzi w wieku od 13 do 18 lat w Hiszpanii uzyskano wyniki obrazujące, że 97% uczestników grało w gry wideo w ciągu ostatniego roku, z czego 57% grało w nie regularnie. Wskaźnik uzależnienia od Internetu na całym świecie oszacowano na 6%, przy czym istnieją dość spore różnice w jego rozmieszczeniu, dla przykładu na Bliskim Wschodzie wynosi on niemal 11%, w USA 8%, a najmniej tj. 3% w Północnej i Zachodniej Europie (Cheng i Li,2014). Ankieta Harris Interactive przeprowadzona wśród dorosłych daje do zrozumienia, że 26 procent respondentów nie potrafiliby funkcjonować bez swoich telefonów (Murphy, 2014). Badanie 2000 Amerykanów zawierało 54% osób w wieku od 18 do 24 lat, które odpowiedziały: „Ciągłe sprawdzam i używam telefonu” (BraunResearch Inc., 2015). 38% procent studentów college’u odpowiedziało w ankiecie, że nie mogło wytrzymać dłużej niż 10 minut bez sprawdzenia zawartości swoich urządzeń (Kessler, 2011).





Czym są gry?

Biorąc pod uwagę ogromną różnorodność gier wideo żadna z dotychczasowych ich definicji nie wydaje się być wystarczająco pojemna i adekwatna. Gra komputerowa rozumiana jest zwykle jako rodzaj oprogramowania komputerowego służącemu rozrywce lub edukacji, wymagającego od użytkownika (gracza) rozwiązywania różnego rodzaju zadań. W zależności od gry np. zadań logicznych, zręcznościowych, rywalizacji, współzawodnictwa sportowego itp. Oprogramowanie takie może być uruchamiane na urządzeniach takich jak: komputery osobiste, konsole, automaty do gier, telefony komórkowe, smartfony, tablety i innych platformach sprzętowych.



Cechą gry komputerowej jako uatrakcyjnionej audio-wizualnie ścieżki operacji jest zwykle cel wyznaczony odbiorcy gry (graczowi) przez twórców gry (programistów). Gry w znacznie



większym niż inne media (np. telewizja) stopniu umożliwiając swoim odbiorcom (graczom) aktywne uczestnictwo i interakcję. Gracz wpływa na przebieg akcji gry (z ang. Gameplay) poprzez kontroler jakim może być: mysz i klawiatura, gamepad, joypad, joystick, touchpad, kontroler ruchu itp. W zależności od stopnia swobody jaki został graczowi udostępniony przez twórców gry wyróżnia się w grach narrację: linearną – nacisk na fabułę, rozgałęzioną – prócz wątku głównego istnieją poboczne, rozproszoną – największa swoboda.

Gry komputerowe pełnią funkcję środka rozrywki i tak jak gry planszowe i towarzyskie dla homo ludens pozwalają się odprężyć po wykonanej pracy. Gry mają wiele aspektów praktycznych, które zbiorczo określane są mianem „grywalizacji” tj. przenikania rozwiązań z gry do świata rzeczywistego. Już w latach 50 XX wieku wojsko amerykańskie wykorzystywało określone gry, jako symulacje w szkoleniu żołnierzy. W edukacji szkolnej gry wykorzystywane są co najmniej od 1974 roku, kiedy to powstał The Oregon Trail. Z gier korzysta także sektor biznesowy po to, aby doskonalić u pracowników umiejętności nowoczesnego zarządzania i współzawodnictwa z konkurencyjnymi firmami. Sport elektroniczny (E-sport) wszedł do świata na dobre od czasów zawodów World Cyber Games organizowanych od 1998 roku.



Gry komputerowe stały się nośnikami rozlicznych ideologii i częścią kultury w krajach Azji takich jak Chiny, Korea Południowa i Japonia. Współcześnie mamy na świecie graczy profesjonalnych, którzy grając w turniejach zarabiają pieniądze, prowadzą korepetycje i udzielają konsultacji twórcom gier. W Korei Południowej istnieją co najmniej trzy stacje telewizyjne zajmujące się analizą rozgrywek i meczów strategii czasu rzeczywistego o nazwie Starcraft II (Mars, 2008). Rozwój zdarzeń w Europie i Ameryce wydaje się iść w tym samym kierunku. (W Polsce wystarczy przywołać na myśl symbolikę związaną z Wiedźminem). Gry komputerowe bywają często nowymi wydaniem starszych, zobiektywizowanych wytworów ducha ludzkiego takich jak książki, komiksy czy filmy. Przetworzenia kultury masowej obecne są w nich zwykle pod postacią „easter egg”, a także prywatnych i twórczych recepcji (np. adaptacje literackie lub machinimy) stąd gry są nieraz zaliczane do dzieł sztuki postmodernistycznej.

Podział na gry komputerowe, internetowe, telewizyjne, konsolowe jest podziałem problematycznym i wątpliwym. Zdarza się niezwykle często, że gra pierwotnie stworzona na platformę komputerową zostaje napisana na nowo jako wersja dla przeglądarki internetowej, lub zaadaptowana dla konsoli (lub odwrotnie - możliwości jest masa). Z powodu niepoliczalnie



wielkiej mnogości egzemplarzy i różnorodności gatunkowej gier niezmiernie trudno jest dopracować jakąkolwiek ich taksonomię. Wśród rodzajów gier na ogół wyróżnia się gry:

- sportowe takie jak piłka nożna, koszykówka, golf, boks, tenis, hokej, a także wyścigi rowerowe, motocyklowe, samochodowe,
- zręcznościowe (wymagające wysokiej koncentracji, sprawności, refleksu) polegające na pokonywaniu platform np. przez skakanie („platformówki”), walce na karabiny lub inny rodzaj broni z przeciwnikiem lub grupom przeciwników, wykonywaniu określonych ruchów w rytm muzyki, wykonywaniu określonych ruchów w zależności od zdarzeń widzianych na ekranie (np. playstation move ; xbox kinect),
- symulacyjne odzwierciedlające rzeczywistą jazdę samochodem, motocyklem, czy pływanie łodzią lub loty samolotem itd.
- przygodowe angażujące bohatera w historię i różnego rodzaju zadania, wymagające rozwiązywania łamigłówek i zagadek,



- strategiczne polegające na umiejętnościach logicznego myślenia, planowania, analizowania i interpretowania, przewidywania, dowodzenia oddziałoami, wykonywania wielu zadań równocześnie,
- fabularne mające określoną akcję, treść, osnowę, wątek w którym bohater wciela się w postać poruszającą się w wirtualnej rzeczywistości,
- logiczno-edukacyjne w których do przejścia danego poziomu wymaga się rozwiązania zadań logicznych, zadań na myślenie i innych, które służą zdobywaniu i wykorzystywaniu informacji.
- MMORPG (Massively multiplayer online role-playing game) w których duża liczba graczy może grać ze sobą w wirtualnym świecie.
- przeglądarkowe: mało zaawansowane (np. Tetris, Scrabble, PacMan), z reguły bezpłatne, będące adaptacją lub nawiązaniem do klasycznego tytułu gry (instalowanego na twardym dysku komputera). Obecne są często na portalach społecznościowych, dzięki finansowaniu z reklam.





Szkodliwość gier

Weinstein (2010) sugeruje, że uczucie głodu gry komputerowej zasadza się na tym samym mechanizmie neurobiologicznym, związanym z systemem nagrody co zależność od substancji (lekowych, psychotropowych, narkotycznych). Konsekwencje niekontrolowanego grania obejmują zwykle: poświęcenie „prawdziwego” życia, relacji międzyludzkich i towarzyskich, pracy, edukacji, snu, brak umiejętności koncentracji uwagi, agresję i wrogość, stres, pogorszenie osiągnięć akademickich, problemy z pamięcią werbalną i obniżone samopoczucie¹. Gry komputerowe mogą powodować problemy

1

Batthyány D, Müller KW, Benker F, Wölfling K. Computer game playing: clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. Wien Klin Wochenschr. 2009;121:502–509.

King DL, Delfabbro P. Understanding and assisting excessive players of video games: a community psychology perspective. Aust Community Psychol. 2009;21:62–74.

Peters CS, Malesky LA. Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games. Cyberpsychol Behav. 2008;11:480–483.

Rehbein F, Kleimann M, Mößle T. Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2010;13:269–277.

Yee N. The psychology of MMORPGs: emotional investment, motivations, relationship formation, and problematic usage. In: Schroeder R, Axelsson A,



psychiczne związane z występowaniem gniewu, przemocy, otyłości, padaczki, izolacji społecznej².

Według naukowców z Indiana University School of Medicine, brutalne gry wideo zmieniają aktywność przednich rejonów mózgu, związanych m.in. z kontrolą emocjonalną i zachowaniami agresywnymi in minus (Quittner, 1999). Gry wideo mogą powodować: ataki epilepsji fotogennej (czyt. padaczka ekranowa), bóle głowy, uszkodzenia wzroku, wady postawy i kręgosłupa. W trakcie ekscytującej, wymagającej zaangażowania gry wraz z uwolnieniem hormonów stresu zwiększa się częstotliwość akcji, a także siła skurczu mięśnia sercowego. Wraz z tym wzrasta ciśnienie tętnicze³. Gry zabierają czas, który dzieci powinny spędzać na nauce, sporcie, zajęciach pozalekcyjnych

editors. Avatars at Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Virtual Environments. London, UK: Springer-Verlag; 2006.

Jeong EJ, Kim DW. Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011;14: 213–221.

² *Ahmadi S. Social effects of computer games on male students in third year of guidance school in*

Isfahan city. Quarterly of public culture 1998; 1&17: 87.

³ *Shimai S, Masuda K, Kishimoto Y. Influences of TV games on physical and psychological development of Japanese kindergarten children. Percept Mot Skills 1990; 70(3 Pt 1): 771-6.*



(Hafner, 2003), a także z rodziną i rówieśnikami (Quittner, 1999). Badania neuroobrazowe mózgow osób grających wykazały, że długie granie w gry zawierające przemoc może prowadzić do czasowych zmian wzorców fal mózgowych i stłumienia empatii (St. John 2002). Badanie opublikowane w czasopiśmie JAMA Pediatrics, przeprowadzone pod kierownictwem Craiga Andersona, dyrektora Centrum Studiów nad Przemocą na Iowa State University wnosi, że „Dynamiczne gry wideo mogą nastawiać dzieci do bardziej wrogich i gwałtownych reakcji”. Gracze zaprawieni w bijatykach (grach wideo) częściej niż inni fantazjują na temat uderzenia kogoś, kogo nie lubią (St. John 2002). Wielokrotne narażenie na brutalne gry wideo może zwiększyć agresję poprzez zwiększenie agresywnego myślenia (St. John 2002) lub uczenia się przez obserwację. Zdarza się, że dziecko które korzysta z środków pieniężnych rodzica po to aby wykupić gry lub ich subskrypcje wpędza rodzinę w zadłużenie (Insley, 2010). Wirtualne waluty mające swój przelicznik na prawdziwe pieniądze będąc pozbawione waloru materialnego (czyt. aspektu fizycznego) tracą efekt hamujący i powodują, że łatwiej jest je wydawać. Wystarczy klikać, nie trzeba nigdzie iść, niczego trzymać w ręce, niczego przenosić i nie widać różnicy w grubości plików banknotów – przycisk internetowy może zawierać w sobie równie dobrze 2.000 jak i 20.000 lub 200.000 zł.



Wielość konceptualizacji tzw. uzależnienia od gier doprowadziła do powstania zagadki diagnostycznej dla której jedno z rozwiązań zupełnie kwestionuje istnienie tego rodzaju uzależnienia⁴. Gry bywają deprecjonowane w modelach teoretycznych które wg. Karlsen polegają na „patologizowaniu”. Proces taki pomija zdaniem badacza ważne dla zrozumienia złożoności zagadnienia gier doniesienia medioznawstwa, kulturoznawstwa i psychologii społecznej. Nadmierne skupianie się na behawioryzmie i akcentowanie wyłącznie wyuczonego poprzez wzmocnienia pozytywne odruchu powrotu do gry wydają się w tej perspektywie nieadekwatne, ponieważ nie uwzględniają uwarunkowań dogłębnych takich jak „sens gry dla jednostki”, jej motywacja, a także struktura i mechanika gry⁵. Zdaniem Weimera-Hastingsa wielu graczy MMORPG nie jest w rzeczywistości uzależnionych od tych gier. Korzystają oni z tego rodzaju gier ponieważ jest to dla nich najwygodniejsze medium społecznościowe. Gracze MMORPG jakich autor ma na myśli spędzali co prawda długie godziny będąc zalogowanymi w grze, ale zamiast grać pisali i rozmawiali z innymi przez chat. To co wydaje się być wyrazem uzależnienia nastolatków od technologii

⁴ Starcevic V. *Is Internet addiction a useful concept? Aust N Z J Psychiatry.* 2012;47:16–19.

⁵ Karlsen F. *A World of Excesses. Online Games and Excessive Playing.* Ashgate, UK: Farnham; 2013.



może być w istocie ich chęcią partycypowania w świecie w sposób jaki dla wcześniejszych pokoleń był po prostu niedostępny (Boyd, 2014). Collins i Freeman (2013) zbadali rolę ekstrawersji, empatii, kapitału społecznego i tendencji prospołecznych w próbie 416 graczy i poinformowali, że ekstrawersja nie różniła się znacząco między graczami tzw. problematycznymi, bezproblemowymi i osobami które wcale nie grają, pomimo wcześniejszych raportów sugerujących, że gracze problematyczni mają niski poziom ekstrawersji (np. Peters i Malesky, 2008). Granie w brutalne gry towarzysko zmniejsza poczucie wrogości w porównaniu do tego jakie powstaje w trakcie grania w pojedynkę (Eastin, 2007). Dynamiczne gry kooperacyjne dają mniejsze poziomy subiektywnego doznawania agresji, niż gry bez kooperacji (Schmierbach, 2010; Velez, Mahood, Ewoldsen i Moyer-Gusé, 2012). Badania eksperymentalne zrealizowane przez Nielsen (2013) sugerują, że nawet najbardziej brutalne wideogry na rynku (Grand Theft Auto IV, Call of Duty) nie zmniejszają zdolności do przyszłych (tj. następujących po zakończeniu gry) zachowań prospołecznych.





Uzależnienie od gier

Dr Maressa Orzak, Profesor Harvardu, założyciel agencji do walki z uzależnieniem od komputerów w McLean, pracownik szpitala w Newton w stanie Massachusetts szacuje, że blisko 40% osób grających w World of Warcraft jest od tej gry uzależnionych.

Zdaniem autorki gra jest tak skonstruowana aby utrzymać przy sobie jak najwięcej ludzi przez jak najdłuższy czas.



Istnieją setki portali internetowych wspierających grę WoW (fora pomocowe, porady, ciekawostki). Niektórzy gracze zgłaszają, że poświęcają na rozgrywkę od 200 do 300 niemal pełnych dni rocznie⁶. W badaniu, które Desai i współpracownicy przeprowadzili na próbie 4028 nastolatków grających w gry komputerowe wykazano, że blisko 5% uczestników miało trudności z zaprzestaniem korzystania z gier. Według badań Şahin i Tuğrul (2012) poziomy uzależnienia uczniów szkół podstawowych są bardzo niskie. Uczniowie klasy IV otrzymują na skali uzależnienia mniej punktów niż uczniowie klasy V.

⁶ *WoW Detox – Ex-players' testimonials.* <http://www.wowdetox.com/>



Dziewczynki są mniej uzależnione od chłopców, a ci, którzy nie posiadają komputerów w domu są uzależnieni mniej niż ci którzy je mają. Badania wskazują, że istnieje szereg potencjalnych czynników ryzyka związanych z rozwojem uzależnienia od gier internetowych. Obejmują one pewne cechy osobowości, motywacje do gry i także jej cechy strukturalne (atrakcyjność grafiki, dźwięków i etc.). Motywacja społeczna z motywacją osiągnięć i motywacją ucieczkową wyjaśnia blisko 20% rozproszenia wyników względem średniej uzależnienia od grania. Pozwala to sądzić, że jeśli osoba gra, mając w/w motywacje, to ma nieco większe szanse, aby się uzależnić niż mając inne motywacje (granie po to aby się odstresować, zrelaksować czy pomarzyć o alternatywnych rzeczywistościach (Kuss & Griffiths, 2012). Badanie przeprowadzone wśród 3034 dzieci i młodzieży z Singapuru pokazuje, że osoby bardziej impulsywne, mające więcej problemów grają częściej, co w efekcie powoduje sprzężenie zwrotne z jeszcze większą impulsywnością i jeszcze większą liczbą problemów (np. z uwagą, uczeniem się) (Gentile i in., 2012).





Kryteria diagnostyczne Zaburzenia grania w gry internetowe (z ang. Internet Gaming Disorder) wg. DSM-5.

Zaburzenie grania w gry internetowe to powtarzające się granie w gry internetowe, często z innymi graczami, które prowadzi do klinicznie istotnych problemów z funkcjonowaniem. Aby postawić takie rozpoznanie należy zaobserwować pięć (lub więcej) następujących symptomów w ciągu ostatnich 12 miesięcy:

- zaabsorbowanie grami internetowymi innymi niż hazardowe. (Osoba rozmyśla o przeszłej rozgrywce lub w myślach planuje następną; gry internetowe stają się główną i dominującą czynnością jej życia codziennego, tak, że niemal wszystko im podporządkowuje).

- objawy zespołu abstynencyjnego w przypadku braku gier internetowych. (Drażliwość, niepokój, smutek, bez fizycznych oznak takich jak w przypadku abstynencji farmakologicznej).

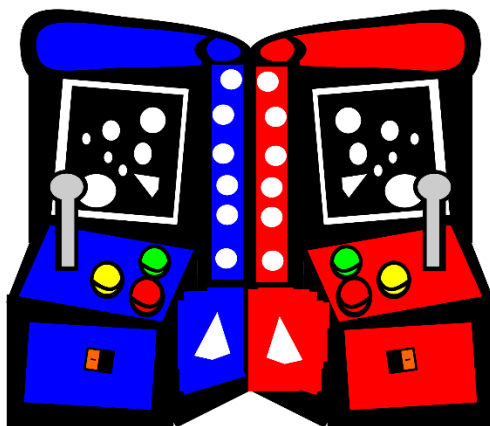
- tolerancja polegająca na potrzebie spędzania coraz większej ilości czasu na grach internetowych w celu uzyskania takich doznań jak poprzednio.

- nieudane próby kontrolowania uczestnictwa w grach internetowych.

- utrata dotychczasowych zainteresowań (pasji, hobby) i brak chęci rozrywki innej niż gry



- ciągle, nadmierne i uporczywe korzystanie z gier internetowych pomimo wyraźnych i obecnych problemów natury biopsychospołecznej. (Bołące oczy, trudności w koncentracji uwagi i zapamiętywaniu, trudność szkolne, kłopoty w nawiązywaniu relacji interpersonalnych)
- oszukiwanie członków rodziny, terapeutów i innych w odniesieniu do ilości czasu spędzanego w grach internetowych, kradzieże pieniędzy
- korzystanie z gier internetowych w celu ucieczki lub złagodzenia negatywnego nastroju (smutku, przygnębienia, bezradności, poczucia winy, lęku).
- zagrożenie lub strata znaczących więzi, problemy w pracy, rezygnacja z możliwości edukacyjnych lub zawodowych ze względu na udział w grach internetowych.



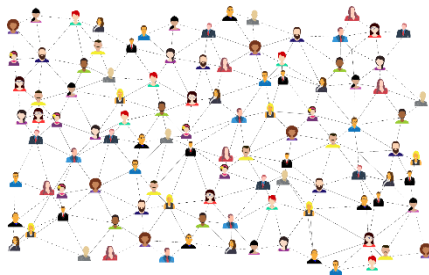
Uzależnienie od komputera

Carl Gustav Jung wyraził niegdyś myśl, że każda forma uzależnienia jest zła. Osoba spędzająca przed komputerem wiele czasu może mieć problemy z wagą ciała, wzrokiem, snem, samopoczuciem. Najczęstszymi konsekwencjami psychicznymi uzależnienia są krzywda i niezdolność do samoregulacji (LaRose, Lin i Eastin, 2003; Vaghefil Lapointe, 2014), a także konflikty w domu, trudności w pracy lub nauce bądź depresja (Zwanenburg, 2013). Uzależnienie jakie powstaje w wyniku interakcji człowieka z komputerem uważa się za podobne do uzależnienia od narkotyków (King i in., 2010: 3). Osobnik uzależniony jest zasadniczo niezdolny do porzucenia rzeczy od której jest uzależniony – nieustannie na nią uważa i o niej myśli (Horzum, 2011: 58).



Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu jest poważnym problemem zdrowia publicznego w wielu miejscach świata, a szczególnie w krajach azjatyckich (Oberst i in. 2017). Wśród osób uzależnionych znajdują się grupy które uważa się za szczególnie narażone ze względu na wysoką wrażliwość i na niskie zasoby własnych strategii radzenia sobie z problemami tj. dzieci i młodzież. Grupy te mają zwykle stosunkowo sztywne harmonogramy zajęć, swobodę czasu i często brak nadzoru rodzicielskiego, co sprzyja rozwinięciu uzależnienia (Lai i Kwan, 2014; Yu i Chao, 2016) i wystąpieniu negatywnych symptomów psychicznych (Bányai i in. 2017) oraz obniżeniu wyników w nauce (Kirschner i Karpinski, 2010). Uzależnienie od Internetu młodych dorosłych bywa związane z lękiem społecznym (Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza i Yarmulnik, 2015). W trakcie uzależnienia obserwuje się zjawiska takie jak: niezadowolenie z życia, zaburzenie funkcji i/lub rozpad struktury rodziny (Wartberg, Kriston, Kammerl, Petersen i Thomasius, 2015), zespół deficytu uwagi z nadpobudliwością, depresja (Sariyska, Re-uter, Lachmann i Montag, 2015), większa częstość używania substancji, słabe samopoczucie emocjonalne, obniżone



wyniki w nauce (Rücker, Akre, Berchtold i Suris, 2015), zwiększony poziom stresu akademickiego (Jun i Choi, 2015), zachowania impulsywne (Reed, Osborne, Romano i Truzoli, 2015), introwersja (McIntyre, Wiener i Saliba, 2015) oraz wyższy poziom samotności, aleksytymii i samobójstw (Alpaslan, Avci, Soylu i Guzel, 2015). Dowody naukowe wskazują, że uzależnieni od Internetu doświadczają wielu negatywnych objawów biopsychospołecznych (Beutel i in. 2011), które mogą pokrywać się z symptomami charakterystycznymi dla uzależnień od substancji (Kuss i Billieux, 2016; Rücker, Akre, Berchtold i Suris, 2015;). Badanie 263 osób z gimnazjum, liceum i uniwersytetu wykazało, że osoby te poświęcały nauce w Internecie średnio mniej niż sześć minut po czym przechodziły na inne formy rozrywki takie jak pisanie wiadomości lub media społecznościowe (Rosen, Carrier i Cheever, 2013). Uzależnienie od Internetu i inne uzależnienia technologiczne mogą być wyrazem zarówno narcyzmu jak i niskiej samooceny siebie (Campbell, Rudich i Sedikides, 2002). Związek pomiędzy narcyzmem a aktywnością na Facebooku może być związany z faktem, że osoby narcystyczne mają niezrównoważone poczucie własnej wartości, wahające się od silnego przeświadczenia o własnej wartości do niskiej samooceny i głębokiej wrażliwości na krytykę (Cain i in. 2008). Nastolatki które są „podłączone” zyskują możliwość zaspokojenia potrzeb



rozwojowych takich jak poczucie wartości (zaistnienie jako „ktoś kto...” ; „pokazanie się od strony...”) (Santrock, 2015; Steinberg i Morris, 2001). Badanie Van der Aa i in. (2009) wśród próby 7888 holenderskich nastolatków ujawniło, że kompulsywne korzystanie z Internetu wiązało się u nich z samotnością, introwersją, małym poziomem akceptacji siebie i niską stabilnością emocjonalną. Badania pokazują, że osobami uzależnionymi od Internetu są w większości młodzi mężczyźni z introwertyczną osobowością (Mottram i Fleming, 2009; Van der Aa i in. 2009), jednakże istnieją również doniesienia wykazujące wyższy wskaźnik rozpowszechnienia wśród starszych mężczyzn (Király i in. 2014) a także u kobiet (Rücker i in. 2015) oraz ustalenia w których nie stwierdzono istotnych różnic między obiema płciami (Blinka i in. 2017; Rumpf i in. 2014). Badania zrealizowane przez Jeong, Kim, Yum i Hwang (2016) pokazują, że korzystanie ze stron sieci społecznościowych (z ang. SNS - Social Network Sites) może prowadzić do uzależnienia szybciej niż granie w gry komputerowe. Ludzie o różnych cechach osobowości skłonni są korzystać z różnych funkcji stron sieci społecznościowych (z ang. SNS) (Correa i in. 2010, Ryan i Xenos, 2011). W badaniu uzależnienia internetowego realizowanym w Tajwanie przez Tsai i współpracowników (2009) dokonano pomiarów u 1360 studentów uniwersytetów po czym stwierdzono, że 17,9% sklasyfikowanych



jako uzależnieni posiadało wysokie wskaźniki neurotyczności. Ross i in. (2009) opisali, że neurotycy faworyzują funkcję tablicy (ściany) na Facebooku, podczas gdy osoby mało neurotyczne preferowały publikowanie zdjęć. Przeciwne ustalenia zgłosiła Amichai-Hamburgeri Vinitzky (2010), która napisała, że to osoby neurotyczne publikują więcej zdjęć niż osoby nieneurotyczne.





Rys. 1. Grand Theft Auto Online, Rockstar Games



Rys. 2 Grand Theft Auto Online, Rockstar Games



Rys. 3 Grand Theft Auto Online, Rockstar Games



Dlaczego gramy?

Twórcy gier starają się wypuszczać na rynek takie konstrukcje które będą przyciągać swoją atrakcyjnością coraz większą liczbę graczy i zatrzymywać ich ze sobą na coraz dłużej. Wykorzystuje się w takich celach m.in. osiągnięcia inżynierii społecznej i psychologii behawioralnej (Na etapie uczenia i utrwalania określonego nawyku stosowane są coraz większe interwały pomiędzy przyszłymi wzmocnieniami). Granie może dawać jednostce m.in.: osiągnięcia (achievements), wiedzę, informacje, relacje społeczne (rywalizacja, współzawodnictwo, rozmowy typu chat), totalne zanurzenie w świecie wirtualnym (cyfrowa imersja), pozytywne i negatywne emocje (resp. eustres i dystres), a także zyski materialne. Gry komputerowe posiadają zwykle atrakcyjną formę audiowizualną i stanowią rodzaj sztuki lub przynajmniej widowiska na miarę projekcji kinematograficznej. Mogą one do pewnego stopnia przenosić graczy w miejsca i światy, o których zwykli tylko marzyć. Dzięki nim można bez wychodzenia z domu zobaczyć widoki i usłyszeć dźwięki: kosmosu, dżungli, safari, morskich głębin i wielu innych. Gry umożliwiają eskapizm (ang. escapism od escape „ucieczka”) czyli swojego rodzaju ucieczkę od problemów związanych z życiem społecznym, codziennością i rzeczywistością w świat iluzji i wyobrażeń. Zdarza się także, że pełnią rolę regulatora nastroju i



sposobu obniżającego stres⁷. Innym razem zapewniają satysfakcję płynącą z rywalizacji, zasadzającą się na chęci pokonania najwyższego w danym momencie wyniku (swojego własnego lub też współzawodnika). Masowy urok MMORPG (Massively multiplayer online role-playing game, tj. sieciowa gra wieloosobowa) opiera się na ich uniwersalności, reprezentatywności, pojemności i wszechstronności ich struktur. Gry tego rodzaju są dopasowane zarówno do graczy młodych jak i starszych, kobiet jak i mężczyzn, o różnych światopoglądach, doświadczeniach i systemach aksjo-normatywnych. Niewykluczone, że właśnie ze względu na wyżej wymienione jest to grupa gier o największym potencjalnie uzależniającym⁸. Motywacje ludzi by grać w MMORPG dotyczą na ogół chęci wyjścia z codzienności i zanurzenia się w innym świecie. Dochodzą także: przechodzenie przez drabiny awansu, zdobywanie statusu, władzy i reputacji⁹. Podziw społeczności graczy wydaje się

⁷ Griffiths MD. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*. 2005;10:191–197.

⁸ Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict*. 2012;10:278–296.

⁹ Yee N. Motivations for play in online games. *Cyberpsychol Behav*. 2006;9:772–775.



być kluczowym czynnikiem motywującym do dalszej gry¹⁰. Zdarza się, że osoba mało zaawansowana zaczepia w grze inne osoby po to aby komplementować ich dokonania (postaci: poziom, umiejętności, wyposażenie i etc.) Potencjał uzależniający gry wiąże się nieraz z samą jej konstrukcją i mechaniką¹¹. Niektóre gry pełnią funkcję specyficznie ograniczonej kompensacji braku. Kiedy osoba nie ma czegoś w rzeczywistości to może mieć namiastkę tego w grze. (np. sportowy samochód). Gry wideo zapewniają młodym ludziom wciągające wrażenia, doświadczenia społeczne, poznawcze i emocjonalne. W psychologii społecznej opisywane jest zjawisko pławienia się w cudzej chwale (resp. świecenia cudzym blaskiem) polegające na tym, że ktoś korzysta z czyjś autorytetu lub czyichś zasług i czerpie z tego korzyść. W grze GTA 5 wykorzystywana jest muzyka znanych i cenionych na świecie artystów (np. Freddy Mercury - Queen) i być może sprawia to, że gra staje się bardziej atrakcyjna dla odbiorców. Sigmunt Freud wskazał wyraźnie, że jednym z podstawowych popędów ludzkich jest popęd agresji i być może właśnie dlatego bijatki w rodzaju Mortal Kombat, czy Tekken znajdują niszę adaptacyjną w

¹⁰ Kuss DJ. *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects our Participation in Popular Media Culture*. Saarbrücken, Germany: LAP Lambert Academic Publishing; 2013.

¹¹ King DL, Delfabbro P, Griffiths MD. *Video game structural characteristics: a new psychological taxonomy*. *Int J Ment Health Addict*. 2010;8:90–106.



organizacji ludzkiego aparatu psychicznego. Sherry i wsp. (2001) przebadali 535 nastolatków w wieku od 15 do 20 lat w zachodnich Stanach Zjednoczonych i wykazali, że 68% z nich traktowało gry jako cotygodniową rozrywkę. Chłopcy wspominali rozgrywki jako niezwykle ekscytujące przeżycia i wyzwania do których chętnie wrócą. Mieli też bardziej pozytywny niż dziewczęta odbiór gier sportowych oraz gier nacechowanych przemocą i brutalnością¹². Stetina i in. (2011) twierdzą, że gracze MMORPG mają niską samoocenę, a gra pozwala im ją w pewien sposób poprawiać. MMORPG bardzo trudno jest porzucić (Griffiths, 2010; Chappell i wsp. (2006). Większość gier posiada olbrzymią liczbę możliwości i dróg przebiegu rozgrywki, co wytwarza swojego rodzaju poczucie, że gra się wciąż za mało, że trudno się wylogować bo zadania wciąż są niewykonane. (Chappell i in., 2006; Griffiths, 2009). Markey i Markey (2010) usiłowali oszacować które z rodzajów osobowości są najbardziej podatne na oddziaływanie gier wideo. Okazało się, że najbardziej podatne są osoby o wysokiej neurotyczności, niskiej sumienności i ugodowości. Osoby te w przeciwieństwie do innych typów osobowości rozwijają łatwiej

¹² Sherry J; Lucas K. *Video Game Uses and Gratifications as Predictors of Use and Game Preference. Proceedings the annual meeting of the International Communication Association; 2003; San Diego, California. 2003. p. 12, 41-5.*



także szereg zaburzeń psychicznych. Badanie wykonane przez Yee (2001) wskazuje, że 16% graczy EverQuest to kobiety. Dla porównania w The Sims jest ich 65% (Boyes, 2007). Krotoski (2005) twierdzi, że może to wynikać z pewnych społecznych elementów gry, jakie przyciągają niektóre kobiety. Nie istnieje wiele badań dotyczących preferencji kobiet w zakresie gier, ponieważ przez długi okres firmy produkujące gry były zakładane przez mężczyzn, dla mężczyzn. (Jenkins & Cassell, 2008).



Rys. 4 Gothic III, Piranha Bytes





Rys. 4. Rise of the Tomb Raider, Crystal Dynamics



Rys. 5. Rise of the Tomb Raider, Crystal Dynamics



Rys. 6. Rise of the Tomb Raider, Crystal Dynamics



Korzyści z gier

Badacze C. Shawn Green (adiunkt w University of Rochester) i Daphne Bavalier (profesor naukowy, Uniwersytetu w Genewie) donoszą, że zaprawieni gracze wykazują większą sprawność uwagi wzrokowej w stosunku do ludzi którzy nie grają w gry. Dynamiczne gry potęgują ostrość wzroku i percepcję przestrzenną, natomiast gry strategiczne mogą wpływać dodatnio na umiejętności poznawcze i rozumowanie (Anthes 2009). Zdaniem doktor Cheryl K. Olson, ekspertki w dziedzinie zachowań zdrowotnych i profesora w Klinice Psychiatrii w Harvard Medical School, istnieje wiele powodów, dla których wideogry mogą być korzystne dla rozwoju i edukacji dziecka: „Gry wideo uczą umiejętności rozwiązywania problemów i kreatywności, inspirują zainteresowanie historią i kulturą, pomagają dzieciom w zdobywaniu przyjaciół, zachęcają do ćwiczeń, pozwalają dzielić radość z rywalizacji, daj szansę na prowadzenie w rywalizacji i zapewniają możliwość zbliżenia rodziców i dzieci.” (Olson, 2009). Gry wideo uczą także respektowania prawa (prawa do własności intelektualnej, prawa autorskiego) i wyborów moralnych (kupię tę grę, czy skopiuję piracki egzemplarz). Psycholog Patricia Greenfield badała strategie rozwiązywania problemów w łamigłówkach oraz związek pomiędzy grami wideo a inteligencją. Badanie wykazało wzrost wskaźników umiejętności



niewerbalnych takich jak użycie i dopasowanie ikon w miarę treningu zadanej gry, a także rozwój pewnych umiejętności społecznych w prawdziwym (czyt. nie wirtualnym) świecie (Quittner, 1999). Metaanaliza dokonana przez Uttali i współpracowników (2013) pokazuje, że oglądanie nagrań z gier FPS (First Person Shooter, czyt. „strzelanek”) poprawia zdolności przestrzenne ludzi w takim stopniu jak specjalistyczne kursy nastawione na kształtowanie tych właśnie umiejętności. Osoby które grają mogą uczyć się z gier określonych umiejętności społecznych, które następnie dają się uogólnić na środowisko zewnętrzne (Gentile i Gentile, 2008; Gentile i in., 2009). Gracze wydają się zdobywać ważne umiejętności prospołeczne, kiedy grają w gry zaprojektowane specjalnie do tego aby nagradzać wzajemne wsparcie i współpracę (Ewoldsen i in., 2012). Badanie zrealizowane w USA przez Lenhart i współpracowników (2008) wykazało, że nastolatki grające w gry zawierające motywy obywatelskie (np. Guild Wars 2) częściej angażowały się w sprawy społeczne w życiu codziennym (m.in. zbiórki pieniędzy, wolontariaty, głosowania). O'Neil, Wainess i Baker (2005) wykonali metaanalizę która wskazuje, że gry mogą mieć wpływ na postęp w edukacji (Vogel i in., 2006). Gry wideo są doskonałym sposobem na rozwój wybranych umiejętności rozwiązywania problemów (Prensky, 2012). Wiele osób nie korzysta z



poradników, samouczków czy innych rodzajów gotowych do użycia solucji i zamiast tego problemy w grze rozwiązuje metodą prób i błędów – rekurencyjnie gromadząc przesłanki które w dalszym ciągu testuje przez wirtualne eksperymenty. Zdarza się, że gry obcojęzyczne sprawiają trud wymagający od gracza tłumaczenia fabuły i zadań ze słownikiem. Badanie 500 dwunastoletnich uczniów pokazało dodatnią korelację między graniem w gry wideo a kreatywnością (Jackson i in., 2012). Zaawansowani gracze wydają się być bardziej zmotywowani do wytrwałości i w obliczu niepowodzeń wykazują się ich większą tolerancją (McGonigal, 2011). Adachi i Willoughby (2013) donoszą, że im częściej osoby zgłaszały to, że grają w strategiczne gry wideo w danym roku, tym lepiej radziły sobie z rozwiązywaniem problemów w roku kolejnym, w porównaniu do osób niegrających. Badania sugerują, że granie w wideo puzzle, czy gry takie jak Angry Birds lub Bejewled może poprawiać nastrój graczy poprzez promocję relaksacji i odprężenia (Russoniello i in., 2009).





Rys. 7. StarCraft II, Blizzard Entertainment



Rys. 8. Age of Empires II: The Conquerors, Ensemble Studios



Rys. 9. Age of Empires II: The Conquerors, Ensemble Studios



Grać i serfować czy nie?

Częstą regułą jest, że im dzieci są mniejsze tym są podatniejsze na wpływ gier wideo i gry raz poznane ciężko zastąpić inną (bo mniej atrakcyjną) zabawą. Pierwsze trzy lata z życia dziecka są najbardziej intensywnym okresem rozwoju systemu nerwowego. Aby rozwój przebiegał prawidłowo należy zapewnić dziecku optymalne warunki funkcjonowania polegające na zrównoważonym dostępie do bodźców świetlnych, dźwiękowych, dotykowych, zapachowych i innych. Bardzo ważne jest to aby dziecko miało możliwość zabawy z rodzeństwem, rodzicami, dziadkami i nie było w zamian tego „usadzone” przed telewizorem, monitorem czy innego rodzaju urządzeniem. Technologia może w tym okresie rozwoju dziecka narazić je na szczególne straty (tj. takie które mogą nie być możliwe do odrobienia w życiu późniejszym). Korpuskularno-falowa emisja światła z wyświetlacza (np. telewizora, monitora, telefonu) może wpływać niekorzystnie na rozwój płatów mózgowych w mózgu dziecka, wywołując opóźnienie mowy, bezsenność, zaburzenia widzenia przestrzennego i inne negatywne następstwa. Zbyt wczesne i zbyt częste zabawy z grami komputerowymi mogą uniemożliwiać różnicowanie świata rzeczywistego i fikcji, przez co dzieci stają się mniej krytyczne i popadają w świat fantazji (np. „jestem nieśmiertelny” albo „mam sto życ”). Jednym z najtrudniejszych



zadań stojących przed dorosłymi jest angażowania dzieci i młodzieży do obowiązków (Crenshaw, 2008). Według Stephany Greist, dyrektora organizacji non-profit, „Rodzice są najlepszymi znawcami swoich dzieci oraz tego, co one potrafią.” Dlatego powinni wybierać dzieciom gry wideo, które mogą wpływać pozytywnie na rozwój ich osobowości, zarówno w perspektywie krótko jak i długoterminowej. Powyższe rodzi pomysł, aby gry wideo były sprzedawane tylko i wyłącznie rodzicom, lub osobom dorosłym które są w stanie rozeznąć co jest, a co nie jest odpowiednie dla zdrowia (Hafner, 2003 i Stuart, 2014). Według Vicki Caruana, Chrisa Caruany i Olivii Bruner należy brać na poważnie systemy oceny gier wideo, tak aby upewnić się, że są one dopasowane adekwatnie do wieku potencjalnego gracza. W Polsce od września 2009 roku obowiązuje rozkład PEGI (European Game Information) będący europejskim systemem oceniania gier komputerowych, założonym przez Interactive Software Federation of Europe (ISFE). Ocena gry informuje, że jest ona odpowiednia dla graczy powyżej danego wieku. Uzasadnieniem oceny są dodatkowe symbole takie jak: przemoc, wulgaryzmy, lęk, narkotyki, seks, dyskryminacja, hazard, a także gra w internecie z innymi graczami.

Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier PEGI można odnaleźć pod adresem: www.pegi.info.pl. Istnieją także inne systemy



oceniań gier takie jak ESRB, CERO, TIGRS – którymi w razie potrzeby można się wspierać, a które są dostępne tak jak PEGI z poziomu sieci Internet.



Kiedy uzależnienie od Internetu stało się pojęciem rozważanym w literaturze to początkowo było traktowane, jako problem (Pinnelli, 2002), natomiast z czasem zaczęto myśleć o nim, jako o użytkowaniu komputerów charakterystycznym dla naszych czasów (Vodanovich i in., 2010). Uzależnienie od Internetu nie jest jeszcze wszędzie uznawane za uzależnienie bona fide, czego obrazem są wciąż żywe debaty kwestionujące zasadność tego rodzaju rozpoznań (Block, 2008; Pies, 2009; Starcevic i Aboujaoude, 2016; Starcevic, 2013; Starcevic, 2016). W krajach gdzie gry postrzegane są ze szczególną dezaprobatą osoby z nich korzystające mogą doświadczać negatywnych konsekwencji i stresu raczej z powodu publicznej oceny aniżeli z samej szkodliwości gry (Kuss, 2013). Pontes i współpracownicy (2015) dokonali przeglądu dwunastu badań empirycznych, które oszacowały wskaźniki rozpowszechnienia uzależnienia od Internetu w szerokim spektrum kulturowym z wykorzystaniem reprezentatywnych w skali krajowej próbek. Wskaźniki te wahały się od 1% w Niemczech (Rumpf i in. 2014) do 18,7% na Tajwanie (Lin i in. 2014). Dane gromadzone pokazują, że uzależnienie od Internetu jest w istocie raczej uzależnieniem od którejś jego części, podczas gdy inne jego części nie są przedmiotem uzależnienia (Wallace, 2014). Ludzie są uzależnieni od różnych działań jakie wykonują w Internecie, ale nie od samego Internetu per se



(Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst i Garretsen, 2009).
Korzystanie z Internetu jest zwykle korzystne dla większości ludzi
(Howard, Wilding & Guest, 2016; Heo i in. 2015; Roy & Ferguson,
2016; Wiederhold, 2017).



Rys. 10. Super Lucky's Tale, Playful Studios



Rys. 11. Metal Slug, SNK Playmore



Jak chronić dzieci i siebie?

Gry jako rozgrywka co najmniej równie atrakcyjna jak oglądanie telewizji mogą nieść ze sobą negatywne (agresja, gniew, przemoc, straty finansowe) ale i pozytywne (zwiększenie koordynacji oczu i rąk) skutki¹³. Granie w gry komputerowe może być przydatne dla niektórych osób, przy czym nadmiernie długotrwała ekspozycja na nie może nieść ze sobą rozliczne komplikacje fizyczne i psychiczne¹⁴. Uważa się, że gry komputerowe (ze względu na częstszą możliwość aktywnego uczestnictwa i interakcji) są bardziej efektywne niż telewizja pod względem możliwości wizualnego uczenia się¹⁵. Nastolatki nadmiernie zaangażowane w gry komputerowe mogą zaniedbywać relacje ze swoimi rodzinami (Thomas i Martin, 2010). Studenci,

¹³ Manteqi M. *A study of video and computer games outcomes. 1st ed. Tehran: Farhang and Danesh; 2001. [Persian].*

¹⁴ Doran B. *Relationship between computer games and social skills of male students in high schools of Tehran. [MSc Thesis]. Tehran: Tehran University, Faculty of Education and Psychology; 2002. p. 40 55. [Persian].*

¹⁵ Anderson CA, Bushman BJ. *Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocially behavior: a metaanalytic review of the scientific literature. Psycho Sic 2001; 12(5): 353-9.*



którzy wolą gry komputerowe od innych rozrywek mają więcej problemów behawioralnych niż inni uczniowie¹⁶.

Zdarza się, że dzieci i młodzież kiedy odchodzą od komputera lub konsoli biorą do rąk tablet lub telefon. Aby zapobiec problematycznemu korzystaniu z mediów zaleca się zrównoważone podejście do nich. Należy dbać o to, aby nasza obecność w świecie cyfrowym była rozwijana w sposób świadomy z uwzględnieniem możliwie największej liczby wzajemnie powiązanych czynników (tj. wyważenia wad i zalet). Zdrowy cyfrowy styl życia powinien bazować na konieczności zrobienia tego co jest do zrobienia, bez oszukiwania, że robi się coś czego robić nie trzeba. Należy skupiać się na priorytecie, bez angażowania uwagi w sprawy poboczne. Warto pamiętać, że wielozadaniowość mediów jest potencjalnym czynnikiem rozpraszającym, odrywającym nas od głównego zadania. (O ile tym zadaniem nie jest sama eksploracja wielozadaniowości). Wskazane jest angażowanie się w alternatywne zajęcia rozrywkowe (np. grupowe), które będą postrzegane przez jako atrakcyjne (jazda na quadach, gotowanie, basen, jogging, wycieczka w góry i etc.)

¹⁶ Patton GC, Sawyer SM. Media and young minds. *The Medical Journal of Australia-MJA* 2000; 173:570-1. Available from: URL: http://www.mja.com.au/public/issues/173_11_04_1200/patton/patton.html



Kampanie prewencyjne kierowane są zwykle do dzieci w wieku szkolnym, a także ich nauczycieli i rodziców. Polegają one zwykle na psychoedukacji w kwestii długoterminowych konsekwencji nadużywania technologii i mediów. Dobierając gry logiczne, edukacyjne, przygodowe zamiast zupełnie pozbawiać ich dzieci zmniejszamy prawdopodobieństwo wyjścia dzieci do przyjaciela albo do salonu gier, gdzie będą poza nadzorem rodzicielskim narażone na przemoc, wynaturzenia seksualne i inne zagrożenia. Nie chodzi o to żeby nie grać w ogóle, ale o to aby grać w sposób kontrolowany i przynoszący korzyści. Gardner and Davis (2013) nadmienią, że media mogą być korzystne dla rozwijania kreatywności i eksploracji swojej i innych tożsamości. Rodzice dzieci powinni dowiedzieć się o grach komputerowych jak najwięcej, po to aby móc chronić przed ich negatywnymi konsekwencjami. Od wiedzy i zaangażowania dorosłych zależy to czy korzystanie z gier okaże się pożyteczne i bezpieczne czy nie. Rodzice i opiekunowie powinni pomagać korzystać z mediów osobom młodym, które jeszcze nie nauczyły się z nimi obchodzić. Rodzice mogą działać jako: „Mentorzy medialni” (Samuel, 2015), którzy świadomi są paradoksów zakazów i tego, że na ogół okazują się one przeciwnie skuteczne. Dziecko jeśli nie skorzysta z komputera w domu, skorzysta z niego najpewniej gdzie indziej, co więcej negatywny ładunek emocjonalny jaki wiąże się z niezaspokojoną



potrzebą najpewniej wyładuje w sieci (np. poprzez tzw. hejt). Wydaje się zasadna próba ulokowania osób dorosłych, lub tych którzy mają ilościowo i jakościowo „pełniejszy” obraz mediów jako swojego rodzaju autorytetów w dziedzinie nauczania korzystania z technologii. Uczenie się przez obserwację (modelowanie, internalizowanie i inne formy naśladownictwa) nie jest oczywiście panaceum, ale na chwilę obecną wydaje się, że nie mamy wielu innych alternatyw. Dziecko które ma nakaz korzystania z telefonu komórkowego (albo konsoli, komputera czy czegokolwiek innego) nie więcej niż 30 minut dziennie, samo widząc rodzica korzystającego z tego urządzenia przez 3-4 godziny dziennie będzie najpewniej mało czerpało z nauk dorosłego (być może pojawi się dysonans poznawczy, konsternacja, myślenie o świecie w kategoriach hipokryzji, niesprawiedliwości i etc.).

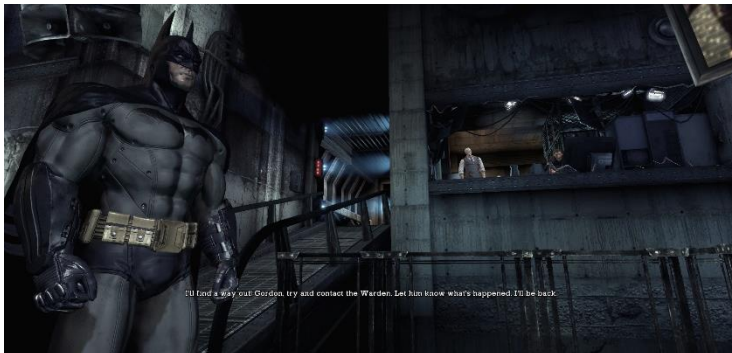




Rys. 12. Forza Horizon 4, Playground Games



Rys. 13. Tekken 7, Bandai Namco Studios



Rys. 14. Batman: Arkham Asylum, Rocksteady Studios



Pomocne adresy i numery telefonów

Telefon: 800 100 100 lub adres internetowy: <http://800100100.pl/>

- bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i/lub online dla rodziców, opiekunów, nauczycieli wymagających wsparcia w zakresie: bezpieczeństwa online, cyberprzemocy i innych zagrożeń związanych z technologiami telekomunikacyjnymi.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 lub adres internetowy: <http://www.116111.pl/>

- bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje), działająca w każdy dzień od godziny 12 do 22

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 121 212

- bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży.

Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl

- punkt kontaktowy umożliwiający raportowanie nielegalnych treści internetowych

Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier PEGI: www.pegi.info.pl



- serwis zawierający informacje dotyczące oceny i przeznaczenia gier, szczególnie pomocny dla rodziców chcących dobrać gry odpowiednio do wieku swoich dzieci.

Sieciaki.pl: <http://www.sieciaki.pl/>

- serwis dla najmłodszych użytkowników internetu, zawierający informacje dotyczące cyberbezpieczeństwa i potencjalnych zagrożeń w sieci.



Literatura

- Aboujaoude E. (2010). *Problemowe użytkowanie Internetu - przegląd literatury. Postępy Psychiatrii i Neurologii* 19(4), 247-252.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association, Washington 2013.
- Andrzejewska A. (2014). *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Warszawa: Difin.
- Ferguson CJ, Coulson M, Barnett J. *A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. J Psychiatr Res* 2011, 45(12): 1573-1578.
- Filiciak M, Danielewicz M, Halawa M i wsp. *Młodzi i media. Nowe media a uczestnictwo w kulturze*. SWPS, Warszawa 2010. http://www.swps.pl/images/stories/dokumenty/RAPORT_SWPS_mlodzi_i_media.pdf (07.02.2019).
- Gałuszka D. *Gry wideo w środowisku rodzinnym. Diagnoza i rekomendacje*. Libron, Kraków 2017.
- Kardefelt-Winther D. *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Innocenti Discussion Paper no. 2017-02. UNICEF Office of Research, Innocenti 2017.
- King D, Delfabro P. *Internet gaming disorder. Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press, Cambridge 2018.
- Kulawiński M., *Praca z osobami problematycznie użytkującymi technologię*, ResearchGate, 2020.
- Martyka A. *Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań*



przestrzennych. *Czasopismo Techniczne Architektura* 2012, 29(109): 105-120.

- Sieńko M. (2002). *Człowiek w pajęczynie. Internet jako zjawisko kulturowe*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT.

- Tomaszewska H. (2012). *Młodzież, rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków*. Warszawa: Wyd. Akademickie Żak.

- Wittek CT, Finserås TR, Pallesen S, et al. *Prevalence and predictors of video game addiction: a study based on a national representative sample of gamers*. *Int J Ment Health Addict* 2016, 14(5): 672-686.

Young K.S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology and Behavior*

Aneks

Źródła grafik i obrazów:

- Pixabay (Wszelka zawartość jest udostępniona pod Licencją Pixabay, pozwalającą na użycie ich bez pytania i bez przypisywania autorstwa, nawet w celach komercyjnych)

- Google grafika z prawem do użytkowania swobodnego, udostępniania lub modyfikowania

- <https://dietamediterranea.com/en/>

- prywatne zbiory zrzutów ekranu z gier autora



