

Jeszcze rozrywka czy już nałóg?

SYLWIA PAWŁOWSKA

Granie w gry komputerowe stało się ulubioną rozrywką wielu nastolatków, aktywnością angażującą i czasochłonną, budzącą niepokój rodziców i specjalistów co do potencjalnych negatywnych skutków intensywnego grania oraz tendencji do korzystania z tej rozrywki w sposób tak intensywny, że zaczynamy mówić o uzależnieniu.

Ograniczenia wszystkich aktywności poza domem, narzucone w związku z epidemią koronawirusa niewątpliwie sprzyjają różnym czynnościom związanym z komputerem, także graniu. Nawet rodzice, którzy wprowadzali ograniczenia dotyczące korzystania z komputera i grania w gry, np. limit czasu, w tej sytuacji, chcąc nie chcąc, poluzowują zasady. Wielu opiekunów, jak i specjalistów, obawia się, że dzieci i młodzież wyjdą z pandemii fizycznie zdrowe, ale jeszcze bardziej „odklejone” od rzeczywistości i zanurzone w wirtualnym świecie. W tym kontekście warto postawić pytanie, czy gry komputerowe uzależniają? Czy mają w sobie coś takiego, co powoduje, że nasz mózg przyzwyczaja się do nich i zaczyna ich pragnąć? Czy też raczej to pewne cechy gracza przesądzają o tym, że rozrywka zamienia się w nałóg (behawioralny)? Kiedy gra jest rozrywką i przyjemnością, a kiedy staje się zaburzeniem?

Co sprzyja uzależnieniu?

Poszukując odpowiedzi na pytania o cechy graczy sprzyjające problemowemu graniu w gry, badacze postanowili przyjrzeć się ich motywacjom i potrzebom oraz ogólnej kondycji psychicznej, w tym uwzględnić stopień zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych.

Gry pozwalają ludziom doświadczyć pewnych aspektów „idealnego ja”, których nie mają okazji – lub nie potrafią – uzewnętrznić w realnym świecie.

Według teorii motywacji SDT (*self-determination theory*) człowiek ma szansę czuć się (psychicznie) dobrze, jeśli zaspokojone są jego podstawowe emocjonalne potrzeby, do których należą:

- autonomia rozumiana jako możliwość samostanowienia i decydowania o sobie, wolność wyboru;
- kompetencja: zdolność do skutecznego działania i realizowania wybranych przez siebie celów, oraz
- poczucie posiadania istotnych związków z ludźmi, bliskości z innymi.

Osoba, która skutecznie zaspokaja te potrzeby, jest bardziej zadowolona z życia, jej samoocena jest stabilna, jest mniej podatna na emocjonalne zranienia, a tak-

że rozmaite zaburzenia psychiczne, także te związane z uzależnieniami od substancji oraz zachowań.

Konsekwencją tych założeń jest patrzenie na podejmowane przez ludzi aktywności jako sprzyjające zaspokojeniu wyżej wymienionych potrzeb lub też nie. Głównym kryterium oceny staje się rozróżnienie „móc, chcieć” *versus* „musieć”, przy czym przymus nie musi mieć wcale charakteru zewnętrznego nakazu, może to być imperatyw wewnętrzny. Czynności mocno angażujące, pochłaniające wielu czasu i energii mogą mieć według tego rozróżnienia charakter:

- pasji harmonijnej, rozumianej jako aktywność osobście ważna, swobodnie wybierana i pozostająca w zgodzie z innymi aspektami życia jednostki, a więc sprzyjająca zaspokojeniu podstawowych potrzeb emocjonalnych,
- lub też obsesji doświadczanej jako przymus i zachowanie będące w konflikcie z osobistymi wartościami i / lub innymi aspektami życia.

Wyniki badania, w którym wzięło udział przeszło 1300 graczy (przeważnie płci męskiej, w wieku od 18 do 40 lat) potwierdzają hipotezę, że granie w gry może być próbą skompensowania deficytów w zakresie zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych. Gracze, u których stwierdzono wysoki poziom zaspokojenia potrzeb autonomii, kompetencji oraz bliskości z innymi, doświadczały grania w gry w kategoriach pasji harmonijnej: gra sprawiała im przyjemność, czuli się po niej pełni energii i zrelaksowani. Choć niekiedy poświęcali na granie całkiem sporo czasu i energii, nie stawało się to przyczyną problemów z realizacją obowiązków czy konfliktów w relacjach z ważnymi osobami. Ci gracze, u których poziom zaspokojenia potrzeb był niski, odbierali grę w kategoriach wewnętrznego przymusu. Relacjonowali także inne problemy w związku z graniem, które są typowe dla uzależnienia behawioralnego. Nie mogli powstrzymać się od grania, choć chcieli i choć granie skutkowało problemami w innych sferach życia. Ta aktywność miała duży wpływ na odczuwane przez nich emocje: podczas gry przez pewien czas udawało im się zapomnieć o swoim złym samopoczuciu, ale potem stres wracał ze zdwojoną siłą i towarzyszyło mu poczucie winy. Czuli się spięci i niezadowoleni z tego, że tyle

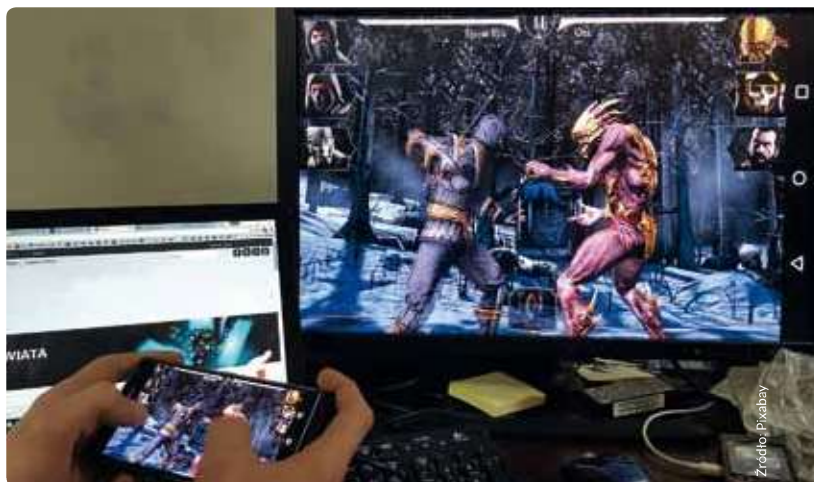
czasu spędzili przed ekranem, co często powodowało, że... wracali do gry. Gracze „obsesyjni” więcej czasu (choć różnica nie była bardzo duża) spędzali na graniu niż „pasjonaci”, ale czerpali z tego mniej satysfakcji i przyjemności (Przybylski, Weinstein i inni, 2009).

Granie a rozbieżność między „ja” realnym i idealnym

Kolejne cechy graczy, jakie uwzględniono w badaniach, to różnice pomiędzy rzeczywistym obrazem własnej osoby na różnych wymiarach, także tych dotyczących cech charakteru („ja realne”) oraz swoim wymarzoną, pożądaną wizerunkiem („ja idealne”). Duża zgodność tych dwóch wymiarów wiąże z poczuciem samoakceptacji oraz satysfakcji z życia, niewielka rozbieżność między tym, jaki/jaka jestem a tym, jaki/jaka chciał(a) bym być motywuje do rozwoju (cel jest w zasięgu ręki). Jeśli ideał jest bardzo odległy od rzeczywistości – pojawia się niska samoocena, poczucie rozczarowania sobą i smutek. Takie osoby nie widzą szans na stanie się tym, kim chciałyby być w rzeczywistości i skłonne są szukać urzeczywistnienia swoich marzeń w wirtualnym świecie. Gra stwarza możliwość zmiany swojego wyglądu, płci, charakteru, posiadania niezwykłych mocy oraz realizowania celów w realnym życiu nieosiągalnych. Gry pozwalają ludziom doświadczyć pewnych aspektów „idealnego ja”, których nie mają okazji – lub nie potrafią – uzewnętrznić w realnym świecie: chuderlawy chłopak może zostać pogromcą smoków, wzorowa uczennica bezwzględnym złoceńcą.

Badania potwierdzają zależność pomiędzy stopniem zaangażowania w grę a zgodnością konceptu avatara gracza z jego „ja idealnym”. Dzięki takiemu avatarowi gracze mogą działać w zgodzie ze swoim wyidealizowanym wizerunkiem, doświadczać umiejętności i satysfakcji, których doświadczenie w świecie rzeczywistym jest niezwykle trudne lub niemożliwe. Gra ma w takim przypadku charakter kompensacyjny, co może przyczynić się do uzależnienia od niej. Powrót do rzeczywistości, w której jestem kimś (w swoim odczuciu) nieciekawym, ze świata, w którym jest się superbohaterem, jest przecież przykrym doświadczeniem. (Przybylski, Weinstein, i inni, 2012)

Ten aspekt gier, pozwalający na bycie dzięki nim kimś innym, może mieć jednak także charakter konstruktywny. Gra może stać się swego rodzaju poligonem doświadczalnym, gdzie dzieci i młodzież mogą eksperymentować z różnymi tożsamościami i rolami społecznymi. Zwłaszcza jeśli dzieje się to w atrakcyjnym kontekście narracyjnym i wizualnym, co sprzyja doświadczaniu emocji, wczuciu się w odgrywane role. Efektem takich eksperymentów mogą być nowe wyobrażenia na swój temat, które mają szansę wzbogacić tożsamość i wpłynąć na sposób działania w rzeczywistości. Oczywiście



może się tak dzieć pod warunkiem, że w realnym życiu zaistnieją warunki umożliwiające taki transfer oraz gracz zdecyduje się podjąć ryzyko związane ze zmianą dotychczasowego zachowania. Drugi warunek – odwaga, by pokazać się z nowej strony – jest w dużej mierze zależna od samooceny, poczucia sprawczości oraz skłonności do antycypowania swojego sukcesu lub porażki. Oznacza to, że pozytywny lub negatywny wpływ grania na obraz własnej osoby oraz zachowanie jest zależny od wyjściowej kondycji psychicznej użytkownika gry: gracze wierzący w swoje możliwości mają szansę wzbogacić swoją tożsamość, zaś w przypadku tych wycofanych, o niskiej samoocenie, można się niestety spodziewać, że gra doprowadzi do jeszcze większego unikania rzeczywistych działań i kontaktów społecznych (Rigby, Przybylski, 2009).

Cechy gier, które przyciągają i angażują graczy

Szczególnie niepokojącym elementem niektórych gier komputerowych jest przemoc. Strzelanki, zabijanie wrogów za pomocą realnie istniejących, jak i fantastycznych rodzajów broni, a nawet działania wojenne z użyciem dział i czołgów, i ścielące się gęsto trupy, to elementy wielu bardzo popularnych gier, m.in. GTA (Grand Theft Auto), Battle of Thanks, Medal of Honor czy Wiedźmina. Łatwo pokusić się o tezę, że to właśnie one decydują o ich atrakcyjności, bo dają graczom możliwość odreagowania. Grający mogą w ten sposób dać upust swojej frustracji i złości, zarówno tej świadomie aktualnie doświadczanej w związku z bieżącymi wydarzeniami, jak i tłumionej, mogą robić coś, co w realnym świecie jest absolutnie niedozwolone, nie ponosząc żadnych konsekwencji, być może dając w ten sposób upust ciemnej części ludzkiej natury stłumionej przez kulturę.

Badania psychologiczne jednoznacznie pokazują, że obserwowanie czy też odgrywanie zachowań agresywnych nie ma żadnych pozytywnych konsekwencji w postaci odreagowania agresji, dzięki czemu jej poziom



miałby się obniżyć. Wręcz przeciwnie – prowadzi do uczenia się zachowań przemocowych i rozhamowania kontroli agresywnych impulsów, zwłaszcza jeśli obserwowany agresor nie doświadcza negatywnych skutków takiego zachowania, nie osiąga go żadna kara.

Na szczęście przemoc obecna w grach nie jest z punktu widzenia większości graczy istotną zaletą i motywatorem. Według badań, jest bardzo pożądaną cechą gry jedynie w przypadku graczy o wysokim natężeniu agresji rozumianej i mierzonej jako stała predyspozycja wynikająca z temperamentu danej osoby (Przybylski, Ryan, Rigby 2009). W przypadku pozostałych graczy to nie ilość i realizm krwi, trupów, walk i strzelanek decyduje o atrakcyjności gry. Bardzo różne gry, które odniosły sukces (Minecraft, Fortnite, Sims czy Call of Duty) mają pewne wspólne cechy, które się do niego przyczyniły i które są niezwiązane z możliwością fizycznego eliminowania przeciwników.

Są wciągające, bo ich akcja toczy się w świecie, który został w atrakcyjny sposób przedstawiony graficznie, często towarzyszy mu także bogata fabuła narracyjna – to działa na zmysły i wyobraźnię gracza. Te gry dają graczowi poczucie możliwości bycia ważną, aktywną częścią tego świata, decydowania o przebiegu gry, odnośnienia sukcesów w kolejnych zadaniach oraz wcielenia się w atrakcyjnego, z punktu widzenia gracza, bohatera. W ten sposób zaspokajają potrzeby dotyczące autonomii, sprawczości oraz bliskości z innymi. Dzieje się to poprzez identyfikację z wirtualnym bohaterem, który:

- działa zgodnie ze swoją wolą,
- jest w świecie gry potrzebny i doceniany, odgrywa tam ważną rolę,
- rozwija nowe umiejętności: musi wykazać się odwagą i sprytem, fantazją lub myśleniem strategicznym,
- jest w stanie sprostać kolejnym wyzwaniom i wejść na wyższy poziom,
- ponosi czasami porażki, ale ich konsekwencje nie są przeważnie duże i nieodwracalne.

Oczywiście to zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych ma charakter kontekstowy i chwilowy. Gdy gracz wraca do rzeczywistości, towarzyszące graniu emocje opadają, choć satysfakcja z sukcesów odniesionych dzisiaj on-line, z pokonania kolejnego poziomu itp., może towarzyszyć mu dłużej. W miejsce pozytywnych emocji towarzyszących graniu mogą się też pojawić uczucia negatywne: poczucie winy, niepokój i rozczarowanie sobą, jeżeli w rzeczywistości potrzeby i motywacje gracza nie są zaspokajane, a gra zaczyna mieć charakter uzależnienia.

Poznawanie wirtualnych światów jako forma aktywności

Z przedstawionych powyżej wyników badań wynika, że oddziaływania mające na celu zmianę wzorca grania z problemowego na zdrowy czy też zapobieganie uzależnieniu od gier komputerowych powinny się koncentrować nie na samym graniu (kontrolowaniu czasu gry, ograniczanie dostępu do gier), lecz, przede wszystkim, na zadbanie o to, by dziecko – młody człowiek – miało szansę doświadczyć swojej sprawczości, skuteczności i bliskości z ludźmi w innych obszarach życia: by definiowało swoje małe i duże cele życiowe, dążyło do ich osiągnięcia, odkrywało swoje talenty i mocne strony, czuło się ważne dla innych ludzi, utrzymywało z nimi bezpośrednie, osobiste kontakty.

Te warunki są podstawą stabilnej samooceny oraz poczucia satysfakcji z życia, jeśli będą one spełnione, gra prawdopodobnie nie zamieni się w uzależnienie, lecz pozostanie rozrywką, która może nawet mieć pewne walory edukacyjne. Zaangażowanie i emocje towarzyszące grom to czynniki sprzyjające uczeniu się. Autorzy referowanych powyżej badań sugerują, że formuła gry z powodzeniem mogłaby być wykorzystywana w edukacji: gracz wcielałby się w bohatera, którego sukcesy w wirtualnym świecie zależą od wiedzy z różnych dziedzin i / lub umiejętności współpracy z innymi.

Bibliografia

- Przybylski, A.K., Weinstein, N., Ryan, R.M., Rigby, C.S. (2009), *Having to versus Wanting to Play: Background and Consequences of Harmonious versus Obsessive Engagement in Video Games*, „CyberPsychology & Behavior”, nr 12 (5), s. 485-492.
- Rigby, C.S., Przybylski, A.K. (2009), *Virtual worlds and the learner hero*, „Theory and Research in Education” nr 7 (2), s. 214-223.
- Przybylski, A.K., Ryan, R.M., Rigby, C.S. (2009), *The Motivating Role of Violence in Video Games*, „Personality and Social Psychology Bulletin” nr 35 (2), s. 243-259.
- Przybylski, A.K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M.F., Ryan, R.M. (2012), *The ideal self at play: the appeal of video games that let you be all you can be*, „Psychological Science” nr 23 (1), s. 69-76.

Autorka jest psychologiem klinicznym, absolwentką Wydziału Psychologii UW, psychologiem w szkołach Fundacji AlterEdu, mamą dwójki nastolatków.

Gry komputerowe – szanse i zagrożenia

KAJA CHOJNACKA

Granie w gry komputerowe stanowi istotną aktywność dla wielu osób korzystających z komputera i Internetu, w tym dzieci i nastolatków. 80% dzieci deklaruje używanie komputera w związku z nauką w szkole, jednak tyle samo z nich jako główną aktywność podaje gry i rozrywkę.

Popularność gier jest zauważalna nie tylko u dzieci i młodych dorosłych – o 40% wzrosła liczba kobiet koło 50. roku życia, które mają problemy z graniem, a przeciętny wiek osoby uzależnionej od gier kształtuje się w Europie w okolicach 31. roku życia. Jednocześnie gry komputerowe są szeroko wykorzystywane w edukacji czy rozrywce, dlatego zwraca się uwagę na ich rozwijający charakter, jeśli są odpowiednio dobrane do potrzeb i poziomu rozwoju użytkownika.

Czym jest gra komputerowa?

S. Wójcik (2013, s. 82) definiuje grę komputerową jako „interaktywny program stworzony w celach rozrywkowych”. Gra może pełnić dodatkowo funkcję zaspokajania potrzeb społecznych poprzez interakcje z innymi graczami czy rozwijać pewne obszary, takie jak zręczność, refleks, wiedza, spostrzegawczość. I. Ulfik-Jaworska (za: Matusiak, 2015) za niektóre z cech gier komputerowych uznała: aktywne uczestnictwo, koncentracja na grze, wkładanie wysiłku w celu osiągnięcia jak najlepszego wyniku, możliwość powtarzania określonych etapów gry oraz brak jej konsekwencji w realnym życiu. A. Andrzejewska (w: Zdziarski, 2015) zauważa jednocześnie, że na atrakcyjność gier wpływa ich dostępność, gotowość komputera do podjęcia aktywności, brak kar za błędy („jedynie” ich ocena przez komputer), poczucie władzy, możliwość spełniania własnych marzeń i pragnień w wirtualnym świecie oraz aktywnego rozładowania emocji bez ponoszenia tego konsekwencji. Istnieje obecnie wiele rodzajów gier, np. gry offline lub online czy gry jedno- lub wieloosobowe. Popularną typologią jest również podział gier ze względu na ich treść, rodzaj wykonywanej w grze aktywności. A. Borkowska (2016) wyróżniła ich osiem rodzajów: symulacyjne (symulacja prawdziwych zdarzeń w wirtualnej rzeczywistości), strategiczne (wymagające od gracza podejmowania decyzji i działań strategicznych), zręcznościowe (do których zaliczamy gry oparte na strzelaniu, biciu się, ale także gry muzyczne), przygodowe (gracz odgrywa w grze zaplanowaną historię), fabularne (np. gry MMOG czy MMORPG, gry, w których gracze tworzą postacie funkcjonujące w wirtualnej rzeczywistości), logiczne (wymagające

rozwiązywania zadań logicznych), edukacyjne (zwiększające zakres wiedzy), sportowe (symulacja rozgrywek sportowych). W zależności od rodzaju gry korzyści lub zagrożenia z niej płynące mogą być różne. Gry edukacyjne mogą dostarczać nowych informacji, rozwijać zainteresowania czy wiedzę w danych obszarach, a gry zręcznościowe doskonalić refleks czy uważność na bodźce. Jednocześnie jednak gry mogą zawierać treści o charakterze przemocowym lub pornograficznym, które wpływają na kształtowanie się osobowości dzieci i nastolatków, postrzeganie ról płciowych czy zwiększanie tendencji do zachowań agresywnych. O wartości gry dla jej użytkownika nie będzie więc decydowała sama aktywność, której gracz się w niej podejmuje, ale również świat w niej przedstawiony, grafika czy kryterium osiągnięcia sukcesu.

W świecie zagrożeń

Istotna dla profilaktyki uzależnień behawioralnych jest kwestia zagrożeń i negatywnych skutków, z którymi spotykają się użytkownicy gier komputerowych. Jednym z nich, o którym wspomina A. Andrzejewska (w: Zdziarski, 2015) jest kwestia odwrócenia, znieczulenia związana z występującą w niektórych grach

Wiele gier prezentuje nauczane treści w interesujący i angażujący użytkownika sposób, co zwiększa szansę na ich zapamiętywanie.

przemocą. Autorka wraz z J. Bednarkiem zwraca uwagę, że wysiłek i emocje, których doświadcza gracz grający w grę opartą na walce, są porównywalne do tych, które odczuwałby, gdyby robił to w świecie rzeczywistym. Jednocześnie obraz czy sytuacja, której użytkownik doświadcza kolejny raz, nie powodują już takiej samej reakcji, jak na początku. Autorzy wyrażają obawę, że podobnego „znieczulenia” gracz może doświadczyć w realnej rzeczywistości, gdy w grze spotyka się z brutalnymi, pełnymi przemocy sytuacjami, gdyż w życiu codziennym dziecko nie styka się z tak dużą ilością aktów agresji jak podczas krótkiego, godzinnego grania w grę. Może to obniżyć zdolność odczuwania empatii, jednocześnie zwiększając poziom agresji, jednak nie





dzieje się tak w przypadku każdego użytkownika gier komputerowych, a ma to związek z indywidualnymi cechami osobowości. Jednocześnie gracz często spotyka się z możliwością odwrócenia własnych działań, np. poprzez rozegranie etapu gry od nowa, a za pewne zachowania nie spotykają go konsekwencje, których mógłby doświadczyć w realnym życiu, np. prawne. Interesujący pogląd prezentuje J. Pyżalski, z którego badań wynika, że uczniowie wykazujący agresję w szkole w 40% stosują ją także w Internecie, często wobec tej samej osoby. Autor jest zdania, że młodzi ludzie funkcjonują podobnie w świecie rzeczywistym i wirtualnym, prezentując podobne tendencje w obu kontekstach. Tak więc osoba, która przejawia określone problemy w realnym świecie, np. z agresją czy wchodzeniem w relacje, będzie je również przejawiała w Internecie. Można jednak podejrzewać, że niektóre zachowania mogą być wzmacniane przez gry, o czym pisze R. Matusiak (2015) wspominając o roli modelowania, nauki poprzez obserwację agresywnych zachowań, z czym często wiąże się także ich gloryfikacja – np. gdy gracz pełni funkcję wybawiciela zabijając wrogów (np. innego państwa) czy ocalając ludzkość (np. poprzez zabijanie zombie). Autorka wspomina także o pojawiających się w grach treściach pornograficznych, związanych często z uprzedmiotowieniem kobiet i stosowaną wobec nich przemocą. Zachowania związane z przemocą czy wykorzystaniem prezentowane są często jako pożądane, mogąc jednocześnie kształtować postrzeganie seksualności własnej użytkowników i innych osób.

W kontekście zagrożeń związanych z procesami poznawczymi, które mogą występować przy nadmiernym graniu w gry komputerowe, wymienia się takie jak: trudności z koncentracją, pamięcią, problemy z percepcją czy procesami myślenia. Wspomina się

także o problemach w sferze fizycznej, takich jak problemy ze wzrokiem lub kręgosłupem. A. Borkowska (2016, s. 12) zwraca uwagę także na występowanie padaczki ekranowej spowodowanej przez *intensywne, szybko zmieniające się bodźce świetlne emitowane przez ekran*.

Zagrożenia i skutki związane z graniem w gry komputerowe można więc podzielić pod kątem określonych sfer (tabela 1).

W skrajnej postaci nadmierne korzystanie z gier komputerowych może prowadzić do uzależnienia, które zaliczamy do uzależnień behawioralnych. M. Rowicka (2015, s. 53) definiuje je jako uzależnienie od czynności, *zaburzenia zachowania o charakterze nałogowym, niezwiązane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych*. Zwraca uwagę, że dotyczą one czynności wykonywanych regularnie, o charakterze przystosowawczym, które nabierają kompulsywnego charakteru i przynoszą negatywne skutki dla osoby uzależnionej i jej otoczenia. Zachowania te przez swoją powszechność rodzą wiele dyskusji związanych z kryteriami zaburzenia. Do wymienianych najczęściej należą:

- Niepokój, drażliwość, zmienność nastrojów, szczególnie przy braku dostępu do gry.
- Silna potrzeba grania.
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych (nieobecności, gorsze oceny), domowych, zainteresowań i uzdolnień.
- Brak innych źródeł przyjemności.
- Konsekwencje w różnych dziedzinach życia: pogorszenie kontaktów społecznych, wyników w nauce.
- Zaniedbywanie czynności fizjologicznych, np. snu, jedzenia.
- Konflikty lub próby manipulacji w celu uzyskania dostępu do gier.

Tabela 1. Negatywne skutki związane z graniem w gry komputerowe

Fizyczne	Poznawcze	Emocjonalne i motywacyjne	Społeczne
Wady kręgosłupa	Trudności z koncentracją	Wzrost poziomu agresji	Nauka zachowań agresywnych
Zaburzenia widzenia	Zaburzenia pamięci	Spadek poziomu empatii	Nabywanie negatywnych ról płciowych
Zwiotczenie mięśni	Trudności z nabywaniem nowych wiadomości	Zmiany nastroju	Siłowe rozwiązania problemów jako pożądane
Anemia	Problemy z logicznym myśleniem	Wzrost motywacji zewnętrznej, uzależnionej od nagrody	Mniejsza wrażliwość na krzywdę innych i chęć do udzielania pomocy
Zaburzenie rytmu dobowego	Problemy z odróżnianiem fikcji i rzeczywistości (szczególnie u młodszych dzieci)	Większa tendencja do postaw egocentrycznych	Zaniedbywanie kontaktów społecznych
Zwiększone zapotrzebowanie na intensywne bodźce	Problemy z percepcją wzrokową	Trudności z adekwatnym wyrażaniem emocji	Tożsamość i relacje w Internecie jako dominujące

Na podstawie: Borkowska A. (2016). *Dzieci w świecie gier komputerowych. Poradnik nie tylko dla rodziców*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Zwraca się jednak uwagę, że celem terapii uzależnień behawioralnych m.in. od komputera, Internetu czy gier komputerowych, nie jest całkowita abstynencja, a racjonalne i adaptacyjne z nich korzystanie. W. Eichelberger (za: Zdziarski, 2015) wspomina również, że kryterium uzależnienia nie powinien być czas spędzany na danej aktywności, ponieważ często jest ona związana z zainteresowaniami, pracą, nauką i nie musi mieć wtedy charakteru uzależnienia. Raczej postrzega pojawienie się uzależnienia w związku z pewnym deficytem osoby uzależnionej, który stara się ona w ten sposób zredukować (np. w sferze kontaktów społecznych). Badania pokazują, że uzależnienia behawioralne często występują z uzależnieniami od substancji, a skuteczne działania profilaktyczne powinny koncentrować się na zachowaniach ryzykownych różnego typu.

W świecie korzyści

Opisując zagrożenia związane z graniem w gry komputerowe trudno nie wspomnieć również o ich korzyściach. Gry są szeroko wykorzystywane w procesie edukacyjnym, zarówno dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych. Mogą zwiększać efektywność uczenia się, nabywania nowych wiadomości, a później ich utrwalania i powtarzania. Wiele gier prezentuje nauczane treści w interesujący i angażujący użytkownika sposób, co zwiększa szansę na ich zapamiętywanie. Atrakcyjność tej formy często wpływa też na motywację dzieci do uczestniczenia w zajęciach, np. wtedy, gdy zamiast udzielania odpowiedzi ustnej na pytanie nauczyciela, mogą zaznaczyć ją w interaktywnym quizie. Dodatkowo taka forma może zachęcać dzieci do współpracy ze sobą w celu osiągnięcia wysokiego wyniku, pozostając jednak formą zabawy, bez treści dla nich niewłaściwych. Gry komputerowe mogą także wspomagać rozwój dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, pomagać nabywać nowe umiejętności i wiedzę w dostosowany do nich sposób (np. do dzieci z problemami motorycznymi czy w sferze mowy).

Wymienione wcześniej rodzaje gier mogą rozwijać procesy myślenia (np. w grach strategicznych), zręczność i refleks (np. w grach związanych z potrzebą udzielania szybkich odpowiedzi), koncentrację uwagi czy funkcje wzrokowe (np. przy logicznych układankach). Przy tym dla wielu dzieci i nastolatków stanowią one źródło rozrywki i okazji do kontaktów społecznych. W niektórych typach gier gracze mogą wchodzić ze sobą w interakcje, oparte także na współpracy, co może stanowić okazję do wymiany doświadczeń, wspólnego rozwiązywania problemów czy nawiązania bliższych relacji, które mogą później być podtrzymywane w świecie rzeczywistym. Użytkownicy gier mogą także nabywać wartościowe postawy, obserwować pożądane zachowania innych użytkowników czy bohaterów gier.



Zródło: Unsplash

Celem działań profilaktycznych podejmowanych przez rodziców i osoby pracujące z dziećmi nie powinno być zatem ograniczenie grania przez nie w gry komputerowe, a nauka adaptacyjnego i racjonalnego z nich korzystania. Warto w tym celu podejmować tematy związane z zagrożeniami, ale jednocześnie okazać zainteresowanie tym, co dla dzieci jest w grach fascynujące i wciągające, a przede wszystkim uczestniczyć w ich życiu – zarówno realnym, jak i wirtualnym.

Bibliografia

- Borkowska A. (2016), *Dzieci w świecie gier komputerowych. Poradnik nie tylko dla rodziców*. Warszawa.
- Matusiak R. (2015), *Gry jako źródło zachowań niepożądanych wśród młodzieży*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy”, nr 4 (2015), s. 99-109.
- Rowicka M. (2015), *Uzależnienia behawioralne*, w: Jaraczewska J., Adamczyk-Zientara M. (red.), *Dialog motywujący. Praca z osobami uzależnionymi behawioralnie*, Warszawa.
- Wójcik S. (2013), *Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, vol. 12, nr 1, s. 81-98.
- Zdziarski M. (2015), *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami*, Kraków.

Autorka jest absolwentką psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza oraz studiów podyplomowych z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.