Czy gry komputerowe pomogą młodzieży przetrwać pandemię?

Sylwia Pawłowska

Herodot w swojej *Historiea* opisującej dzieje starożytnego świata przedstawia także genezę gier. Otóż w królestwie Lydii zapanował głód. Mieszkańcy próbowali pozyskać pożywienie na różne sposoby, ale bez rezultatów. Tylko cud mógł ich uratować przed rozpaczą i bratobójczą walką o niewystarczające zasoby jedzenia, które nie pozwalały nasycić głodu. Wtedy król wprowadził w całym królestwie rozporządzenie: jednego dnia Lydowie mieli poszukiwać żywności, a drugiego tylko... grać w kości. Ta gra tak ich wciągała, że zapominali o głodzie. Następnego dnia szukali jedzenia i jedli skromny posiłek utrzymujący ich przy życiu. Kolejnego dnia znowu grali. Przeżyli tak podobno 18 lat!

Zamknięcie w domach w czasie pandemii przypomina nieco sytuację Lydów. Kolejne lockdowny, kwarantanny, zdalna praca i nauczanie powodują, że spędzamy znacznie więcej czasu przed komputerem. Młodzież poświęca go nie tylko na zdalną naukę, ale także swoją ulubioną rozrywkę: gry. Dostawcy gier komputerowych odnotowali wiosną 2020 r. największe wzrosty w historii swojej działalności, np. Steam miał ponad 20 milionów jednocześnie aktywnych użytkowników, najwięcej w swojej 16-letniej historii. Czy gry komputerowe, postrzegane często w kategoriach bezmyślnej i pasywnej ucieczki od rzeczywistości, mogą się okazać aktywną, a co najważniejsze, pomocną ucieczką i uratować młodzież tak, jak ocaliły Lydów? Czy raczej należy się obawiać, że po uporaniu się z pandemią koronawirusa, przez długi czas będziemy zmagać się z jej skutkami, w tym uzależnieniem od gier komputerowych?

Dlaczego gramy w gry?

Ludzie grają w jakieś gry od zarania dziejów. Zmieniają się, i to bardzo, formy gier, ale powody, dla których gramy, prawdopodobnie są ciągle te same. Popularność gier sugeruje, że zaspokajają one ważne potrzeby graczy i w jakiś sposób wzbogacają ich życie. Zanim więc zawyrokujemy, że gry komputerowe są szkodliwe lub dobre, warto przyjrzeć się im z perspektywy motywacji towarzyszących uczestnikom.

Blisko 20 lat temu, Richard Bartle – psycholog z Uniwersytetu Essex – zaangażował się w społeczność osób grających w MMOG (gry online dla bardzo wielu graczy) obserwując ich zachowania i styl gry. Wyróżnił 4 typy graczy, którymi kierowały motywy związane ze światem gry oraz obecnością innych uczestników:

- „Zdobywcy" to gracze, którzy skupiają się na osiągnięciu celów wyznaczonych w grze i jak najlepszych wyników, chcą być lepsi od innych. Wycofują się z gry, gdy tylko okazuje się, że nie są w niej najlepsi, przy czym winą za niepowodzenia obarczają strukturę gry i szukają takiej, w której będą odnosili sukcesy.
- „Odkrywcy" nastawieni są na doświadczanie nowości, odkrywanie i poznanie tajemnic otaczającego ich świata gry, porównywanie swoich wyników z innymi nie jest dla nich specjalnie ważne.
- „Społecznicy" to gracze, dla których najważniejsi są inni grający. Gra jest dla nich miejscem i sposobem poznawania innych ludzi i wchodzenia z nimi w w interakcje.
- „Zabójcy" również kierują się motywacja społeczną, ale inni gracze są im potrzebni, by mogli mieć poczucie władzy nad nimi. Ich celem w grze jest pokonanie przeciwników. Lubią pojedynki i chętnie eliminują awatary innych graczy, nawet gdy fabuła gry tego nie wymaga. Ten typ graczy na szczęście zdarza się najrzadziej.

Źródło: Unsplash

Obserwacje Bartle'a zachęciły badaczy do tworzenia narzędzi, które pozwoliłyby klasyfikować i mierzyć motywacje graczy, a w dalszej perspektywie zidentyfikować te, które prowadzą do problematycznego grania.

N. Yee zidentyfikował trzy główne motywacje i ich składowe:

- osiągnięcia: postęp, mechanika gry i konkurencja z innymi;
- społeczność: nawiązywanie kontaktów społecznych i relacji, praca zespołowa;
- imersja, czyli zanurzenie w świecie gry: odgrywanie ról, tworzenie postaci, odkrywanie świata gry, eskapizm.

Według Z. Demetrovicsa można wyróżnić 7 rodzajów motywów, mierzonych kwestionariuszem MOGQ (Motives For Online Gaming Questionnaire, składa się z 27 stwierdzeń będących dokończeniem zdania „Gram w gry komputerowe ponieważ…"). Oto motywacje graczy, uporządkowane w kolejności od najczęściej do najrzadziej wskazywanych przez badane osoby (oraz przykładowe stwierdzenia z kwestionariusza):

- rozrywka (np. „...jest to dobra zabawa") – motyw najczęściej wskazywany przez najmłodszych graczy, którzy być może nie mają jeszcze pełnego wglądu w powody, dla których grają, a aktywność ta kojarzy im się po prostu z dobrą zabawą;
- społeczne (np. „...mogę poznać nowych ludzi") – gra jest sposobem na poznawanie nowych ludzi, nawiązywanie relacji z nimi czy spędzanie czasu wspólnie ze znajomymi;
- radzenia sobie ze stresem (np. „...granie poprawia nastrój") – wielu graczy ma świadomość, że gra pozwala im odreagować negatywne emocji i robią to w sposób świadomy;

Źródło: Unsplash

- rywalizacja (np. „...lubię wygrywać") – granie daje satysfakcję z odniesionych sukcesów i możliwość poczucia się lepszym niż inni gracze, rywalizacja, sprawdzanie rankingów mobilizują i dają poczucie ekscytacji;
- fantazjowanie (np. „...przez chwilę mogę być kimś innym") – możliwość eksperymentowania ze swoją tożsamością, bycia kimś innym w świecie, w który rządzi się innymi zasadami;
- rozwijanie umiejętności (np. „...granie wyostrza zmysły") – gra jest postrzegana jako trening pozwalający wyćwiczyć spostrzegawczość czy koordynację;
- ucieczkowe (np. „...granie pozwala zapomnieć o prawdziwym życiu.") – to motywacja związana z ucieczką od problematycznej codzienności (Demetrovics i inni, 2011).

Komu gry mogą zaszkodzić, a komu pomóc?

Badanie motywacji w powiązaniu z symptomami problematycznego grania pokazuje, że nie wszystkie powody, dla których ludzie grają w gry komputerowe, są równie dobre.

Motywy społeczne, rozrywkowe i rozwoju umiejętności nie są znacząco powiązane z symptomami uzależnienia od tej aktywności (Ballabio i inni, 2017, Demetrovics i inni, 2011). Gry z symultanicznym udziałem wielu graczy (tzw. multiplayer) mogą więc być w czasie przymusowej izolacji z powodu pandemii sposobem na zaspokojenie potrzeb społecznych, mogą chronić przed samotnością dając namiastkę kontaktów społecznych, współpracy z innymi i wspólnoty. Z tego powodu Światowa Organizacja Zdrowia wsparła akcję branży gamingowej #PlayApartTogether promującą granie w gry online z wieloma graczami jako aktywność pozwalającą na utrzymanie zarówno więzi społecznych, jak i społecznego dystansu mającego ograniczyć rozprzestrzenianie się pandemii. Choć WHO nadal apeluje o ograniczenie czasu spędzanego przed ekranami (według zaleceń sprzed pandemii to nie więcej 2 godziny dziennie!) na rzecz innych aktywności przede wszystkim ruchu, oraz troskę o zdrowy sen.

Gry są także mniej szkodliwym sposobem odreagowywania stresu towarzyszącego pandemii niż alkohol, narkotyki, objadanie się czy samookaleczenia (Kingp i inni, 2020). Co więcej, wyniki jednego z badań wskazują, że pomiędzy czasem spędzonym na graniu a satysfakcją z życia istnieje pozytywny związek! Electronic Arts oraz Nintendo udostępniły zespołowi psychologów dane dotyczące zachowań graczy. Dotyczące liczby i długości sesji grania w ciągu dwóch tygodni oraz (wprowadzonej na życzenie zespołu badawczego) oceny psychicznego samopoczucia. Uczestnicy badania oceniali, jak często doświadczyli sześciu pozytywnych i sześciu negatywnych uczuć w tym czasie. Okazało się, że im więcej

czasu badani spędzali na graniu, tym częściej doświadczali pozytywnych emocji. Badacze przestrzegają przed wyciąganiem zbyt daleko idących wniosków: choć wyniki badania przeczą tezie, że intensywne granie w gry komputerowe niszczy i unieszczęśliwia, to nie oznaczają, że gry w prosty sposób przyczyniają się do szczęścia. Być może osoby, które dużo grają, są szczęśliwsze z innego powodu, np. cieszy je posiadanie dużej ilości wolnego czasu, który mogą przeznaczać na rozrywki. Badanie dotyczyło dwóch konkretnych gier (Plants vs Zombies oraz Animal Crossing) i wzięły w nim udział osoby dorosłe. Wpływ innych gier na psychikę małoletnich graczy może być inny (N.Johannes i inni, 2021).

Przekonanie, że gry komputerowe mogą poprawiać umiejętności poznawcze, związane z rozwiązywaniem problemów oraz szybkością i precyzją alokacji uwagi, znajduje potwierdzenie w badaniach. Ta właściwość niektórych gier została wykorzystana przy tworzeniu EndeavorRX – gry terapeutycznej dla dzieci z ADHD, oficjalnie uznanej w USA (przez Food and Drug Administration) za formę terapii. Specjaliści zajmujący się terapią ADHD, mają świadomość, że dzieci z nadpobudliwością i zaburzeniami koncentracji uwagi mają większą skłonność do nadużywania i uzależniania się od gier. Mimo to uznali, że ta forma pozwoli młodym pacjentom na pracę nad korektą deficytów uwagi w sytuacji, kiedy dostęp do tradycyjnych form terapii i reedukacji został ograniczony na skutek pandemii. Potwierdziły to badania z udziałem 600 dzieci z diagnozą ADHD. Blisko połowa rodziców widziała znaczącą poprawę w funkcjonowaniu dziecka w wielu obszarach, ponad połowa stwierdziła, że u ich syna/córki poprawiła się zdolność koncentracji uwagi. W EndeavorRX dziecko steruje ruchem animowanego bohatera pokonującego różne przeszkody. Gra aktywuje to określone obszary układu nerwowego poprzez określone bodźce sensoryczne i działania motoryczne (więcej informacji na stronie EndeavorRx™ – FDA-approvedVideo Game Treatment for ADHD).

Niektóre powody, dla których siadamy przed monitorem, mogą prowadzić do pogorszenia psychicznego samopoczucia i niekorzystnych zmian w zachowaniu.

Im silniejsza motywacja eskapistyczna oraz potrzeba fantazjowania, tym więcej symptomów problemowego grania. Granie jako forma ucieczki od świata, zanurzenie w alternatywnej rzeczywistości, w której można być kimś innym, niż się jest, wiąże się z największym ryzykiem uzależnienia. Co ciekawe granie ze świadomością, że robi się to, by odreagowywać stres – na pierwszy rzut oka dość podobna motywacja – jest znacznie słabszym prognostykiem uzależnienia. Oznacza to, że gry mogą być również wykorzystywane jako adaptacyjna strategia radzenia sobie ze stresem pod warunkiem, że gracz ma świadomość swoich negatywnych emocji i okoliczności, które do nich doprowadziły.

Stwierdzono także związek między potrzebą osiągnięć i rywalizacji a skłonnością do uzależnienia od gier. W przypadku osób kierujących się przede wszystkim tą motywacją, odnoszenie sukcesów w grze jest sposobem na poprawianie swojej samooceny. To motywacja dość częsta u graczy z narcystycznym rysem osobowości, którzy bardzo boleśnie przeżywają niepowodzenia, stanowiące rysę na ich wyidealizowanym obrazie własnej osoby i intensywnie poszukują sukcesów potwierdzających ich wyjątkowość.

Pandemia powodująca, że świat przestał być relatywnie bezpiecznym i przewidywalnym miejscem może generować chęć zatracenia się w atrakcyjnym fikcyjnym świecie, który pozwala się kontrolować w większym stopniu niż rzeczywistość, w którym można doświadczyć swojej sprawczości i odnosić sukcesy. W przypadku dzieci i młodzieży siadających przed monitorem z takimi potrzebami największe jest niebezpieczeństwo utrwalenia niezdrowych wzorców życia i powstania zaburzeń związanych z niewłaściwym używaniem cyfrowych mediów oraz trudności z powrotem do bardziej zróżnicowanej aktywności po pandemii. Sposobem na minimalizowanie tego ryzyka może być rozmowa na temat emocji doświadczanych w sytuacji lęku o zdrowie własne i bliskich, tęsknoty za rówieśnikami, zmęczenia zdalnym nauczeniem czy stresu towarzyszącego powrotowi do szkoły, jak również stwarzanie sytuacji, które dadzą namiastkę sukcesu np. poprzez obowiązki domowe, pomaganie innym, a także wyzwania związane ze wspólnym graniem w tradycyjne gry. Scrabble, szachy, gry planszowe mogą okazać się dobrym sposobem na nudę, która często dopada nas podczas pandemii. Choć ich forma jest zupełnie inna niż gier komputerowych, to być może nadal potrafią bawić, zachęcać do współpracy i rywalizacji, rozwijać myślenie.

Bibliografia

Kingp D.L., Delfabbro P.H., Billieux J., Potenza M.N. (2020), *Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic*, „Journal of Behavioral Addictions", 9 (2), s. 184-186

Johannes N., Vuorre M., Przybylski A.K. (2021), *Video game play is positively correlated with well-being*, „Royal Society Open Scence", vol. 8, Issue 2.

Ballabio M., Griffiths M. D., Urbán R., Quartiroli A., Demetrovics Z., & Király O. (2017), *Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study*, „Addiction Research and Theory", *25*(5), s. 397–408.

Demetrovics Z., Urbán R., Nagygyörgy K., Farkas J., Zilahy D., Mervó B., Reindl A., Ágoston C., Kertész A., & Harmath E. (2011), *Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire* (MOGQ), Behavior Research Methods, *43*(3), s. 814–825.

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