

Raport z projektu

Zaangażowanie w komputerowe gry akcji, a uzależnienie od gier komputerowych: moderująca rola depresji, samotności oraz stylu radzenia sobie ze stresem. Badania porównawcze między kobietami i mężczyznami grającymi w gry komputerowe.

Projekt współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych pozostającego w dyspozycji Ministra Zdrowia, w ramach umowy zawartej między Ministrem Zdrowia reprezentowanym przez Dyrektora Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, a Katolickim Uniwersytetem Lubelskim Jana Pawła II, obowiązującej na okres 15.01.2020 – 31.12.2021.

Wprowadzenie

Zgodnie z wynikami badań Makaruk i Wójcik (2013) osoby, które nałogowo używają Internetu ponad dwa razy częściej grają w gry typu MMORPG (Massively Multi-player Online Role-Playing Games). Autorzy wskazują również na to, że osoby nałogowo korzystające z sieci trzy razy częściej grają w gry on-line z nagrodami pieniężnymi oraz w dwa razy częściej w wieloosobowe gry typu FPS (First-Person Shooter) w porównaniu z osobami korzystającymi z sieci w sposób funkcjonalny. Ponadto zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych w Europie wśród młodzieży w wieku 14-17 lat wskazują, że odsetek osób uzależnionych od gier komputerowych w Internecie wynosi w poszczególnych krajach: 1,6%, - Niemcy, 2,5%, - Grecja, 1,8% - Islandia, 1% - Holandia, 1,3%, - Rumunia. 0,6% - Hiszpania 0,6% oraz 2% - Polska (Muller i in., 2015). Ponadto wykazano, że w grupie osób w młodszej dorosłości odsetek osób nałogowo korzystających z gier komputerowych wynosi 3,6% (Cudo i in., 2018). Zaobserwowano również, że pomimo różnych predyktorów nałogowe korzystanie z gier komputerowych powiązane jest z uzależnieniem od Internetu (Cudo i in., 2018). Ponadto wskazuje się na większy odsetek mężczyzn przejawiających symptomy uzależnienia od gier komputerowych w porównaniu do kobiet (Muller i in., 2015).

W odniesieniu do uzależnienia od gier komputerowych według kryteriów DSM-5 znajdujących się w Sekcji III o uzależnieniu od gier on-line możemy mówić wtedy, kiedy występuje pięć z poniższych kryteriów w ciągu 12 ostatnich miesięcy: 1) zaabsorbowanie grami on-line – osoba rozmyśla o grze po jej zakończeniu oraz planuje kolejne sesje grania, przy czym gry internetowe stają się dominującą częścią życia; 2) objawy odstawienia związane niemożnością grania – opisywane jako drażliwość, niepokój, smutek bez żadnych objawów abstynencji farmakologicznej; 3) tolerancja – potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu na graniu w gry internetowe; 4) nieudane próby kontrolowania korzystania z gier komputerowych; 5) utrata poprzednich zainteresowań i form spędzania wolnego czasu w wyniku korzystania z gier internetowych; 6) kontynuacja nadmiernego korzystania z gier internetowych, pomimo znajomości problemów psychospołecznych; 7) oszukiwanie członków rodziny, terapeutów i innych osób w zakresie ilości czasu poświęcanego na gry internetowe; 8) korzystanie z gier internetowych, aby uniknąć lub złagodzić negatywny

nastrój; 9) zagrożenie lub utrata istotnych relacji, pracy, możliwości kształcenia lub kariery ze względu na udział w grach internetowych (APA, 2013).

Ponadto w klasyfikacji ICD 11 opracowanej przez WHO zaburzenie związane z nałogowym graniem w gry komputerowe charakteryzowane jest jako uporczywy lub powtarzających wzorzec zachowań związanych z graniem w gry, które mogą mieć charakter online lub offline przejawiający się: 1) utratą kontroli nad graniem (np. w zakresie częstotliwości, intensywności, długości grania); 2) przedkładanie grania nad inne ważne życiowo działania oraz codzienne czynności oraz 3) kontynuacją lub eskalacją grania pomimo wystąpienia negatywnych konsekwencji. Ponadto wzorzec zachowania jest wystarczająco dotkliwy, aby spowodować znaczne upośledzenie funkcjonowania w sferze osobistej, rodzinnej, społecznej, edukacyjnej, zawodowej lub innym ważnych obszarze funkcjonowania. Wzorzec zachowań może mieć charakter ciągły lub epizodyczny i powtarzalny.

Wyniki wcześniejszych badań wskazują, że uzależnienie od gier komputerowych powiązane jest często z konkretnym typem gier, a mianowicie komputerowymi grami akcji i czasem poświęcanym na granie (Cudo i in., 2018; Muller i in., 2015). Przy czym granie w komputerowe gry akcji powiązane jest z większą ilością godzin spędzanych w ciągu tygodnia na graniu w gry komputerowe (Cudo i in., 2018). Jednakże biorąc pod uwagę badania dotyczące związków depresji, samotności oraz stylu radzenia sobie ze stresem z uzależnieniem od gier komputerowych (Wenzel i in., 2009; Bowditch, Chapman i Naweed, 2018; Caplan, Williams i Yee, 2009) można przypuszczać, że czynniki te mogą pełnić rolę moderatorów w relacji między rodzajem gier komputerowych czasem poświęcanym na grę, a tym typem uzależnienia behawioralnego.

Komputerowe gry akcji

W odniesieniu do raportu Essential Facts About the Computer and Video Game Industry Report (ESA, 2018), w Stanach Zjednoczonych najlepiej sprzedającym się gatunkiem gier są gry akcji (21,9%), „strzelanki” (ang. shooters; 25,9%) oraz gry z gatunku RPG (ang. role-playing games; 11,3%). Ponadto „strzelanki” i gry akcji są jednymi z najpopularniejszych typów gier dla wielu graczy (np. multiplayer). Gry akcji, definiowane są jako gry o wymagające szybkich reakcji, uważnego monitorowania peryferii pola widzenia i często wymagają jednoczesnego śledzenia wielu celów, a ponadto widok z gry jest pierwszo

lub trzecio osoby (Green, & Bavelier, 2003; 2006; 2007). Najczęściej obejmują takie gatunki jak pierwszoosobowe strzelanki (np.g. Halo, Call of Duty, Medal of Honor), gry fabularne online dla wielu graczy (np. World of Warcraft), action-RPG (np. Witcher) oraz gry przygodowe (np. Grand Theft Auto). W związku z powyższym pojawiają się pytania dotyczące wpływu gier komputerowych, w szczególności gier akcji, na funkcjonowanie graczy (Prot i in., 2014).

W tym kontekście należy zauważyć, że Elliott i in. (2012) wykazali, że symptomy uzależnienia od gier komputerowych najczęściej występują wśród osób, które w ciągu ostatniego roku najczęściej grały w gry akcji („strzelanki” pierwszoosobowe, gry przygodowe, gry typu RPG). Ponadto zaobserwowano, że uzależnienie od gier komputerowych związane jest również z większą liczbą godzin poświęconych na granie w gry, w tym komputerowe gry akcji (Muller i in., 2015). Inne badania wykazują również, że liczba godzin spędzonych na graniu w gry komputerowe (Cudo i in., 2018; Lee, Tran, & Morrell, 2018) była predyktorem tego typu uzależnienia. Należy jednak zauważyć, że inne badania wykazały, że strategie czasu rzeczywistego (RTS) i gry typu RPG osadzone w świecie fantasty (RPF) były silniej związane z uzależnieniem od gier, w porównaniu z grami akcji i innymi grami (Eichenbaum i in., 2015). Ponadto, badania te wykazały, że czas grania w RTS i RPF były związane większą ilością objawów tego typu uzależnienia niż czas poświęcany na gry innego rodzaju (Eichenbaum i in., 2015). Inne badania ujawniły również, że gry typu RPG, MMORPG oraz gry symulacyjne były bardziej uzależniające niż gry akcji (Buiza-Aguado i in., 2018; Lee & Kim, 2017). Jednakże RTS, RPF, MMORPG i action RPG są często włączane do definicji gier akcji (zob. Green i Bavelier, 2003; 2006; 2007).

Poprzednie badania wykazały również, że liczba godzin spędzonych na graniu w gry komputerowe (Cudo i in., 2018a; Lee, Tran i Morrell, 2018) oraz różne gatunki gier wideo akcji (Buiza-Aguado i in., 2018; Elliott i in., 2012) są związane z uzależnieniem od gier komputerowych. Jednym z możliwych wyjaśnień tych wyników może być większe zaangażowanie w gry akcji niż w inne gatunki gier (Dickey, 2005). Projekt i struktura gier akcji (np. skoncentrowaniu na celu, ambitne zadania, jasne i przekonujące standardy, możliwość stworzenia własnego awatara) sprzyjają większemu zaangażowaniu i dłuższej rozgrywce (patrz Boyle i in., 2012; Dickey, 2005).

Depresja

Obecnie prowadzone badania wskazuje, że uzależnienie od gier komputerowych może współwystępować z innymi zaburzeniami, takimi jak depresja (Błachnio, Przepiórka, i Pantic, 2015; Pontes, 201), zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (Andreassen i in., 2016), fobia społeczna (Wei i in., 2012) oraz uzależnienie od substancji psychoaktywnych (Lee i in., 2013; Konkoly Thege, Hodgins i Wild, 2016). Większość wyników badań prowadzi do konkluzji, że depresja najprawdopodobniej może być czynnikiem sprzyjającym uzależnieniu od gier komputerowych oraz innych uzależnień behawioralnych (Błachnio, Przepiórka, i Pantic, 2015; Andreassen i in., 2016; Van Rooij i in., 2017). Mentzoni i in. (2011) wykazali związek między uzależnieniem od gier komputerowych a wysokim poziomem depresji. Z kolei wyniki badań Wenzel i in. (2009) pozwalają zauważyć dodatnią relację między czasem poświęcanym na korzystanie z gier komputerowych a depresją. Należy jednak zauważyć, że depresja wiąże się z niską samooceną, niską motywacją, niską satysfakcją z życia, strachem przed pominięciem i potrzebą akceptacji przez innych (Łojko, Suwalska I Rybakowski, 2014; Fried i in., 2016). Dlatego Young i Rogers(1998) sugerują, że osoby depresyjne częściej korzystają z Internetu, w tym gier komputerowych w sposób dysfunkcyjny. Dodatkowo, Koronczai i in. (2013) pokazali, że w przypadku uzależnienia od Internetu, samoocena była w pełni mediowana przez depresję w grupie kobiet i mężczyzn. Należy również zauważyć, że według społeczno-poznawczego modelu nieuregulowanego korzystania z mediów (LaRose i in., 2003) uzależnienie od gier komputerowych może wynikać z deficytu w zakresie samoregulacji. Należy przy tym zaznaczyć, że zdolność do samoregulacji może być obniżona między innymi przez depresję.

Samotność

Ponadto, według Perlman i Peplau (Perlman i Peplau, 1981, s. 31) samotność jest "nieprzyjemnym doświadczeniem, które ma miejsce, gdy sieć relacji społecznych danej osoby jest w jakiś istotny sposób niewystarczająca ilościowo lub jakościowo". Lemmens, Valkenburg i Peter (2011) pokazali, że wyższy poziom samotności wiąże się z większymi objawami uzależnienia od gier. Również Jeong i in. (2016) wykazali, że samotność jest jednym z predyktorów uzależnienia od gier komputerowych. Podobnie Caplan, Williamsi i Yee (2009) wskazują, że wśród osób grających w gry akcji istnieje statystyczna dodatnia

korelacja między poziomem odczuwanej samotności, a uzależnieniem od Internetu. Biorąc pod uwagę model kompensacyjnego korzystania z Internetu (Kardefelt-Winther, 2014) oraz model Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE; Brand i in., 2016) korzystanie z gier komputerowych, w tym gier on-line może być sposobem na zaspokojenie swoich potrzeb, które nie mogą być zaspokojone w prawdziwym życiu lub na ucieczkę od nieprzyjemnych emocji. Zgodnie z tymi modelami Chou i Tsai (2007) przedstawili, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni grający w gry komputerowe zaznaczyli ucieczkę od samotności jako jeden z czynników motywujących do grania w gry komputerowe. Dodatkowo, kobiety będące graczami zgłaszały, że doświadczają lęku i samotności z powodu braku wsparcia społecznego (McLean i Griffiths, 2019).

Style radzenia sobie ze stresem

Selye (1956) definiuje stres jako reakcję fizjologiczną i psychologiczną będącą odpowiedzią na działanie stresorów. Stres w tym ujęciu jest rozumiany w kategoriach odpowiedzi (reakcji) na bodźce (stresory). Stresor poprzez wpływ na aktywność układu nerwowego i hormonalnego może być przyczyną uogólnionej reakcji stresowej obejmującej cały ustrój (Kaczmarska i Curyło-Sikora, 2016). Koncepcje stresu zakładają również, że jednostki podejmują wysiłek w kierunku poradzenia sobie w sytuacji stresowej (Grygorczuk, 2008). Endler i Parker (1990) opisali trzy style radzenia sobie w sytuacjach stresowych: 1) styl skoncentrowany na zadaniu (radzenie sobie ze stresem poprzez podejmowanie zadań zmierzających do rozwiązania problemu); 2) styl skoncentrowany na emocjach (wysiłki ukierunkowane na zmniejszenie napięcia emocjonalnego poprzez koncentrację na sobie, własnych przeżyciach, myślenie życzeniowe oraz fantazjowanie); 3) styl skoncentrowany na unikaniu (wystrzeganie się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji trudnej). Wyniki badań dotyczących uzależnienia od Internetu wskazują, że unikowy styl radzenia sobie ze stresem koreluje dodatnio z korzystaniem z Internetu (Li i in., 2009). Ponadto wyniki badań Tang i in. (2014) ujawniają, że negatywny styl radzenia sobie ze stresem był pośrednikiem pomiędzy stresującymi wydarzeniami życiowymi a ryzykiem związanym z uzależnieniem od Internetu (Tang i in., 2014). Ponadto Schneider, King, i Delfabbro (2018) wskazują, że style radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na emocjach są dodatnio skorelowane z uzależnieniem od gier komputerowych. Z kolei, inni badacze (Bowditch, Chapman i Naweed,

2018) ujmują, że negatywne konsekwencje korzystania z komputerowych gier akcji związane są z emocjonalnym i unikowym stylem radzenia sobie ze stresem. Ponadto wskazują, że tego typu konsekwencje korelują ujemnie z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem. Jednakże Li i in. (2016) wykazali, że dodatnia korelacja między unikowym stylem radzenia sobie ze stresem, a uzależnieniem od gier komputerowych występuje w grupie mężczyzn. Natomiast w grupie w grupie kobiet nie wykazano istnienia tego typu zależności.

Badania własne

Biorąc pod uwagę przedstawione wyniki badań można przypuszczać, że depresja, samotności oraz stylu radzenia sobie ze stresem mogą pełnić rolę moderatorów w relacji między rodzajem gier komputerowych i czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych. Ponadto wyniki badań wskazują na możliwe różnice między kobietami i mężczyznami grającymi w gry komputerowe (zob. Muller i in., 2015; Li i in., 2016; McLean i Griffiths, 2019), które mogą wynikać z innej funkcji jaką mogą pełnić gry komputerowe w każdej z tych grup (zob. McLean i Griffiths, 2019; Lopez-Fernandez i in., 2019). W związku z tym postawiono następujące hipotezy:

H1: Samotność pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych.

H2: Depresja pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych.

H3: Unikowy styl radzenia sobie ze stresem pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych.

H4: Styl radzenia sobie ze stresem oparty na emocjach pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych.

H5: Występują różnice między kobietami i mężczyznami grającymi w gry komputerowe w zakresie analizowanych zmiennych.

Osoby badane

W celu odpowiedzi na postawione hipotezy badawcze zostały przeprowadzone badania na grupie młodych dorosłych ($N = 815$; $M = 24.69$; $SD = 5.47$). Z powodu pandemii

COVID-19 badanie miało charakter badania internetowego skierowanego do osób grających w gry komputerowe. Badanie odbyło się z zachowaniem wymagań określonych w Helsińskiej Deklaracji Praw Człowieka oraz w Kodeksie Etycznym Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Metody

1) Skala Uzależnienia od gier komputerowych (IGDS9-SF; Pontes, Griffiths, 2015) w polskiej adaptacji Schivinski i in. (2018). Skala służy do oceny stopnia uzależnienia do gier komputerowych online i offline. Osoba badana odpowiada na dziewięć pytań dotyczących korzystania z gier komputerowych w ostatnich dwunastu miesiącach przy wykorzystaniu 5-punktowej skali: 1 = "nigdy;" 2 = "rzadko;" 3 = "czasami;" 4 = "często" i 5 = "bardzo często". Wyniki są uzyskiwane poprzez zsumowanie odpowiedzi, a łącznych wynik może się mieścić w zakresie od 9 do 45 punktów. Wyniki wyższe wskazują na większy poziom uzależnienia od gier komputerowych. Współczynnik alfa Crombacha dla polskiej adaptacji wynosi 0,82. Skala Uzależnienia od gier komputerowych (IGDS9-SF; Pontes, Griffiths, 2015) jest metodą wykorzystywaną w wielu krajach do badania uzależnienia od gier komputerowych (zob. Pontes, Stavropoulos i Griffiths, 2017; Wu i in., 2017).

2) Kwestionariusz korzystania z gier komputerowych (Cardoso-Leite i in., 2015) jest ustrukturyzowaną metodą wykorzystywaną w wielu badaniach dotyczących funkcjonowania graczy (zob. Bediou i in., 2018). Zawiera pytania dotyczące oceny doświadczenia oraz ilości godzin poświęconych na granie w poszczególnych typach gier komputerowych w okresie ostatniego roku. Poza tym zawiera pytania o podanie gier z podziałem na kategorie, w które gracz grał w ostatnim roku. Na podstawie kwestionariusza możliwym jest ocena zaangażowania gracza w komputerowe gry akcji oraz czasu jaki spędza na graniu w tego typu gry.

3) Skala Samotności (De Jong Gierveld i Van Tilburg, 1999) w polskiej adaptacji przeprowadzonej przez Grygiel i in. (2013). Skala składa się 11 twierdzeń, na które osoba badana odpowiada używając pięciostopniowej skali odpowiedzi, od 1 – zdecydowanie tak, to 5 – zdecydowanie nie. Skala posiada dobre właściwości psychometryczne (alfa Cronbacha wynosi 0.89).

4) Szpitalna Skala Samoopisu Lęku i Depresji (ang. Hospital Anxiety and Depression Scale; Zigmond, Snaith, 1983) w polskiej adaptacji Watrowski, Rohde (2014) jest skalą służącą do badania przesiewowego lęku i depresji. Skala zawiera 16 pytań na które osoba udziela odpowiedzi na czterostopniowej skali od 0 do 3. Współczynnik alfa Crombacha równa się 0,88.

5) Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE) do pomiaru dyspozycyjnego radzenia sobie, tj. oceny typowych sposobów reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu. Inwentarz składa się z 28 stwierdzeń wchodzących w skład 14 podskal, przy czym podskale grupują się w 7 bardziej ogólnych podskal. Metoda posiada dobre właściwości psychometryczne (wskaźnik Guttmana 0.87, rzetelność połówkowa 0.86).

Model analiz statystycznych

W celu analizy korelacji między analizowanymi zmiennymi wykorzystano współczynniki rho Spearmana. W celu analizy różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie czasu poświęcanego na korzystanie z określonych gatunków gier wykorzystano test U Manna-Whitneya. Wielość efektów oceniono za pomocą statystyki η^2 . Natomiast w celu analizy różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie poziomu depresji, samotności, uzależnienia od gier oraz sposobów radzenia sobie ze stresem wykorzystano test t Studenta. Wielość efektów oceniono za pomocą statystyki d Cohena. Ponadto w celu analizy efektu moderacji depresji, samotności, sposobów radzenia sobie ze stresem dla relacji między czasem poświęcanym na korzystanie z gier komputerowych a uzależnieniem od gier przeprowadzono analizę moderacji z wykorzystaniem pakietu PROCESS (Model 1; Hayes, 2013). Dodatkowo, analogiczną analizę przeprowadzono dla lęku jako moderatora relacji między czasem poświęcanym na korzystanie z gier komputerowych a uzależnieniem od gier. Do przeprowadzenia analiz statystycznych wykorzystano oprogramowanie SPSS 27 wraz z makrem PROCESS.

Wyniki

Na podstawie przeprowadzonych analiz korelacji wykazano istnienie statystycznie istotnej współzależności między czasem poświęcanym w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy na granie w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe (FPS/TPS) ($\rho = 0.37$; $p < 0.001$), fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe ($\rho = 0.28$; $p < 0.001$) gry sportowe/prowadzenie pojazdu ($\rho = 0.17$; $p < 0.001$), strategię czasu rzeczywistego/MOBA ($\rho = 0.37$; $p < 0.001$), gry turowe/bez akcji fabularne/fantasy ($\rho = 0.26$; $p < 0.001$), strategię turowe/symulacje/łamiągłóWKI(puzzle) ($\rho = 0.16$; $p < 0.001$), gry muzyczne ($\rho = 0.13$; $p < 0.001$), inne typy gier ($\rho = 0.28$; $p < 0.001$), a uzależnieniem od gier komputerowych. Ponadto, zanotowano istnienie statystycznie istotnej korelacji między depresją ($\rho = 0.31$; $p < 0.001$), samotnością ($\rho = 0.26$; $p < 0.001$), lękiem ($\rho = 0.26$; $p < 0.001$), a uzależnieniem od gier komputerowych. Zaobserwowano również istotne statystycznie współzależności między uzależnieniem od gier, a następującymi sposobami radzenia sobie ze stresem: radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie ($\rho = -0.16$; $p < 0.001$), radzenie sobie ze stresem: bezradność ($\rho = 0.29$; $p < 0.001$), radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia ($\rho = -0.17$; $p < 0.001$), radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe ($\rho = 0.17$; $p < 0.001$), oraz radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru ($\rho = 0.10$; $p = 0.006$). Dokładne wyniki analizy korelacji między analizowanymi zmiennymi przedstawiono w Tabeli A w Załączniku 1 do raportu (na końcu raportu).

Na podstawie przeprowadzonych analiz różnic między kobietami i mężczyznami wykazano istnienie statystycznie istotnej różnicy między obiema grupami w zakresie czasu poświęcanego w ciągu tygodnia w przeciągu ostatnich 12 miesięcy na granie w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe (FPS/TPS), fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, gry sportowe/prowadzenie pojazdu, strategię czasu rzeczywistego/MOBA, gry turowe/bez akcji fabularne/fantasy, oraz gry muzyczne. Dokładniej mężczyźni grający w gry komputerowe spędzali więcej czasu w ciągu tygodnia w przeciągu ostatnich 12 miesięcy na graniu w wyżej wymienione gatunki gier za wyjątkiem gier muzycznych. W przypadku gier muzycznych kobiety spędzały więcej czasu na graniu w gry muzyczne w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy aniżeli mężczyźni grający w gry komputerowe. Dokładne wyniki analizy różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie czasu poświęcanego na granie w różne gatunki gier komputerowych w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy przedstawiono w Tabeli B w Załączniku 1 do raportu (na końcu raportu).

Wykazano również istnienie statystycznie istotnej różnicy między kobietami i mężczyznami w zakresie poziomu uzależnienia od gier komputerowych, radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia, radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe, radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii, radzenie sobie ze stresem: akceptacja, radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru oraz lęk. Dokładniej, mężczyźni grający w gry komputerowe przejawiali wyższy poziom uzależnienia od gier aniżeli kobiety grające w gry komputerowe. Ponadto kobiety częściej korzystały od mężczyzn z następujących strategii radzenia sobie ze stresem: radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia, radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe oraz radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii. Z kolei mężczyźni częściej preferowali radzenie sobie ze stresem: akceptacja oraz radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru aniżeli kobiety. Ponadto wykazano, że kobiety przejawiały wyższy poziom lęku aniżeli mężczyźni. Dokładne wyniki analizy różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie analizowanych zmiennych przedstawiono w Tabeli C w Załączniku 1 do raportu (na końcu raportu).

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w czasie tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strzelanki pierwszo-/trzeciosobowa (FPS/TPS) (zob. Tabela 1), fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe (zob. Tabela 2) oraz gry sportowe /prowadzenie pojazdu (zob. Tabela 3). Ponadto wykazano istnienie efektu moderacji radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru sobie dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w czasie tygodnia w ciągu ostatnich 12 miesięcy w strzelanki pierwszo-/trzeciosobowa (FPS/TPS) (zob. Tabela 4). Zanotowano także efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru sobie dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w gry sportowe /prowadzenie pojazdu (zob. Tabela 5).

Tabela 1. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie dla relacji między czasem grania w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowa (FPS/TPS), a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strzelanka pierwszo-/trzecioosobowa (FPS/TPS) [1]	1.21	0.12	0.001
Radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie [2]	-1.91	0.35	0.001
[1] x [2]	-0.55	0.21	0.008
Stała	15.70	0.20	0.001
R^2	0.16		0.001
F	51.67		

Tabela 2. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie dla relacji między czasem grania w fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Fabularna gra akcji/fabularna gra przygodowa [1]	0.77	0.12	0.001
Radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie [2]	-2.20	0.36	0.001
[1] x [2]	-0.44	0.20	0.029
Stała	15.73	0.21	0.001
R^2	0.09		0.001
F	27.76		

Tabela 3. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie dla relacji między czasem grania w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Gra sportowa/prowadzenie pojazdu [1]	1.01	0.15	0.001
Radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie [2]	-1.97	0.36	0.001
[1] x [2]	-0.85	0.27	0.002
Stała	15.69	0.21	0.001
R^2	0.10		0.001
F	30.63		

Zaobserwowano również efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru sobie dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strategii czasu rzeczywistego/MOBA (zob. Tabela 6).

Tabela 4. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru dla relacji między czasem grania w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowa, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strzelanka pierwszo-/trzecioosobowa (FPS/TPS) [1]	1.27	0.12	0.001
Radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru [2]	0.18	0.30	0.549
[1] x [2]	-0.43	0.16	0.007
Stała	15.78	0.20	0.001
R^2	0.13		0.001
F	40.08		

Tabela 5. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru dla relacji między czasem grania w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Gra sportowa/prowadzenie pojazdu [1]	1.13	0.15	0.001
Radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru [2]	0.46	0.30	0.129
[1] x [2]	-0.73	0.20	0.001
Stała	15.76	0.21	0.001
R^2	0.08		0.001
F	21.95		

Na podstawie przeprowadzonych obliczeń wykazano również istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji depresji dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe (zob. Tabela 7). Zanotowano również istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji depresji dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe (zob. Tabela 8).

Tabela 6. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru dla relacji między czasem grania w strategię czasu rzeczywistego/MOBA, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strategia czasu rzeczywistego/MOBA [1]	1.21	0.11	0.001
Radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru [2]	0.29	0.30	0.339
[1] x [2]	-0.46	0.16	0.003
Stała	15.78	0.20	0.001
R^2	0.13		0.001
F	40.18		

Tabela 7. Efekt moderacji depresji dla relacji między czasem grania w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe (FPS/TPS), a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strzelanka pierwszo-/trzecioosobowa (FPS/TPS) [1]	1.17	0.11	0.001
Depresja [2]	3.39	0.35	0.001
[1] x [2]	0.67	0.20	0.001
Stała	15.69	0.19	0.001
R^2	0.22		0.001
F	76.64		

Tabela 8. Efekt moderacji depresji dla relacji między czasem grania w fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Fabularna gra akcji/fabularna gra przygodowa [1]	0.75	0.11	0.001
Depresja [2]	3.57	0.37	0.001
[1] x [2]	0.64	0.21	0.002
Stała	15.72	0.20	0.001
R^2	0.16		0.001
F	50.06		

Wykazano także istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji zmiennej depresja dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych, a czasem grania w ciągu tygodnia

w okresie ostatnich 12 miesięcy w gry sportowe /prowadzenie pojazdu (zob. Tabela 9) oraz strategią czasu rzeczywistego/MOBA (zob. Tabela 10).

Tabela 9. Efekt moderacji depresji dla relacji między czasem grania w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Gra sportowa/prowadzenie pojazdu [1]	0.92	0.15	0.001
Depresja [2]	3.33	0.36	0.001
[1] x [2]	1.21	0.26	0.001
Stała	15.65	0.20	0.001
R ²	0.17		0.001
F	54.93		

Tabela 10. Efekt moderacji depresji dla relacji między czasem grania w strategię czasu rzeczywistego, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strategia czasu rzeczywistego/MOBA [1]	1.12	0.11	0.001
Depresja [2]	3.30	0.35	0.001
[1] x [2]	0.39	0.19	0.043
Stała	15.69	0.19	0.001
R ²	0.21		0.001
F	71.49		

Na podstawie przeprowadzonych analiz zanotowano także efekt moderacji poziomu lęku dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strzelanki pierwszo-/trzeciosobowe (zob. Tabela 11). Ponadto wykazano istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji poziomu lęku dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe (zob. Tabela 12). Zaobserwowano również istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji poziomu lęku dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w gry sportowe/prowadzenie pojazdu (zob. Tabela 13).

Tabela 11. Efekt moderacji lęku dla relacji między czasem grania w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Problematiczne korzystanie z gier komputerowych		
	b	SE	p
Strzelanka pierwszo-/trzecioosobowa [1]	1.21	0.11	0.001
Lęk [2]	2.65	0.29	0.001
[1] x [2]	0.60	0.17	0.001
Stała	15.70	0.19	0.001
R ²	0.21		0.001
F	72.19		

Tabela 12. Efekt moderacji lęku dla relacji między czasem grania w fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Fabularna gra akcji/fabularna gra przygodowa [1]	0.75	0.11	0.001
Lęk [2]	2.77	0.31	0.001
[1] x [2]	0.60	0.17	0.001
Stała	15.73	0.20	0.001
R ²	0.14		0.001
F	45.13		

Tabela 13. Efekt moderacji lęku dla relacji między czasem grania w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Gra sportowa/prowadzenie pojazdu [1]	0.97	0.15	0.001
Lęk [2]	2.59	0.30	0.001
[1] x [2]	1.12	0.22	0.001
Stała	15.68	0.20	0.001
R ²	0.16		0.001
F	51.54		

Na podstawie przeprowadzonych analiz zanotowano także efekt moderacji poziomu lęku dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strategię czasu rzeczywistego/MOBA (zob. Tabela 14).

Tabela 14. Efekt moderacji lęku dla relacji między czasem grania w strategię czasu rzeczywistego/MOBA, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strategia czasu rzeczywistego/MOBA [1]	1.21	0.11	0.001
Lęk [2]	2.70	0.29	0.001
[1] x [2]	0.49	0.16	0.003
Stała	15.73	0.19	0.001
R ²	0.21		0.001
F	72.61		

Zanotowano także istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji radzenia sobie ze stresem: zachowania unikowe dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w gry sportowe/prowadzenie pojazdu (zob. Tabela 15) oraz strategię czasu rzeczywistego/MOBA (zob. Tabela 16). Wykazano także istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji radzenia sobie ze stresem: akceptacja dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w gry sportowe/prowadzenie pojazdu (zob. Tabela 17). Zanotowano także istnienie statystycznie istotnego efektu moderacji radzenia sobie ze stresem: zwrot ku religii dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strategię czasu rzeczywistego/MOBA (zob. Tabela 18).

Tabela 15. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: zachowania unikowe dla relacji między czasem grania w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Gra sportowa/prowadzenie pojazdu [1]	0.99	0.15	0.001
Radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe [2]	2.26	0.39	0.001
[1] x [2]	1.00	0.27	0.001
Stała	15.70	0.20	0.001
R ²	0.12		0.001
F	25.66		

Tabela 16. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: zachowania unikowe dla relacji między czasem grania w strategię czasu rzeczywistego/MOBA, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strategia czasu rzeczywistego/MOBA [1]	1.26	0.11	0.001
Radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe [2]	2.77	0.38	0.001
[1] x [2]	0.42	0.21	0.040
Stała	15.75	0.20	0.001
R ²	0.18		0.001
F	60.55		

Tabela 17. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: akceptacja dla relacji między czasem grania w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Gra sportowa/prowadzenie pojazdu [1]	1.12	0.16	0.001
Radzenie sobie ze stresem: akceptacja [2]	-0.11	0.31	0.712
[1] x [2]	-0.47	0.23	0.038
Stała	15.73	0.21	0.001
R ²	0.06		0.001
F	18.13		

Tabela 18. Efekt moderacji radzenia sobie ze stresem: zwrot ku religii dla relacji między czasem grania w strategię czasu rzeczywistego/MOBA, a uzależnieniem od gier komputerowych.

Predyktory	Uzależnienie od gier komputerowych		
	b	SE	p
Strategia czasu rzeczywistego/MOBA [1]	1.22	0.11	0.001
Radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii [2]	0.20	0.25	0.420
[1] x [2]	0.32	0.14	0.022
Stała	15.77	0.20	0.001
R ²	0.13		0.001
F	38.88		

Dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych badań wykazano istnienie związków między uzależnieniem od gier komputerowych, a czasem poświęcanym w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy na granie w różne gatunki gier komputerowych. Dokładniej wskazano, że im więcej osoby badane grały w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe (FPS/TPS), fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, gry sportowe/prowadzenie pojazdu, strategię czasu rzeczywistego/MOBA, gry turowe/bez akcji fabularne/fantasy, strategię turowe/symulacje/łamigłówek(puzzle), gry muzyczne i inne typy gier tym wyższy poziom uzależnienia od gier komputerowych prezentowały. Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami wskazującymi na związek między czasem grania w gry komputerowe, a poziome uzależnienia od gier komputerowych (Cudo i in., 2018; Lee, Tran, & Morrell, 2018) oraz związek między graniem w gry akcji, a poziomem uzależnienia od gier komputerowych (Elliott i in., 2012; Muller i in., 2015). Należy przy tym zaznaczyć, że czas spędzany na graniu w gry komputerowe może być z jednej strony predyktorem, z drugiej zaś konsekwencją uzależnienia od gier komputerowych (zob. Brand i in., 2016). Jednakże, struktura gier akcji (np. skoncentrowaniu na celu, ambitne zadania, jasne i przekonujące standardy, możliwość stworzenia własnego awatara) mogą sprzyjać większemu zaangażowaniu i dłuższej rozgrywce (zob. Boyle i in., 2012; Dickey, 2005). W związku z tym gracz może przejawiać chęć poświęcania coraz większej ilości czasu na granie w tego typu gry.

Ponadto wskazano na istnienie dodatniego związku między uzależnieniem od gier komputerowych, a poziomem depresji, lęku oraz samotności. Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami (Chou i Tsai, 2007; Jeong i in. 2016; Mentzoni i in., 2011; Teng i in., 2021) wskazującymi na większy poziom depresji, lęku oraz samotności u osób przejawiających uzależnienie od gier komputerowych. Należy również zauważyć, że według społeczno-poznawczego modelu nieuregulowanego korzystania z mediów (LaRose i in., 2003) uzależnienie od gier komputerowych może wynikać z deficytu w zakresie samoregulacji spowodowanego między innymi przez depresję, czy lęk. Ponadto zgodnie z modelem Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE; Brand i in., 2016) depresja oraz lęk są jednymi z istotnych predyktorów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od gier komputerowych.

Zanotowano także, dodatnią współzależność między uzależnieniem od gier komputerowych, a radzeniem sobie ze stresem: bezradność, radzeniem sobie ze stresem: zachowania unikowe oraz radzeniem sobie ze stresem: poczucie humoru. Zaobserwowano

także negatywną korelację między uzależnieniem od gier komputerowych, a radzeniem sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie oraz radzeniem sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia. Otrzymane wyniki są w zgodzie z poprzednimi wynikami wskazującymi na dodatni związek między style radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na emocjach, a uzależnieniem od gier komputerowych (Schneider, King, Delfabbro, 2018). Podobnie Lin in. (2021) wskazują że gracze uzależnieni od gier komputerowych częściej przejawiają styl radzenia sobie emocjach oraz ucieczce aniżeli gracze nie przejawiający symptomów uzależnienia od gier komputerowych.

Na podstawie przeprowadzonych analiz nie wykazano, że samotność pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych, co nie wspiera H1. Może to wskazywać, że samotność może nie modyfikować relacji między czasem spędzonym na graniu w gry komputerowe, a poziomem uzależnienia od gier komputerowych. Dokładniej, można przypuszczać, że samotność może pełnić rolę niezależnego predyktora tego typu uzależnienia behawioralnego (zob. Jeong i in., 2016). Należy przy tym zaznaczyć, że w większości przypadków nie wykazano istnienia statystycznie istotnych współzależności między czasem grania w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w różne gatunki gier. Natomiast istotne współzależności pomiędzy tymi zmiennymi miały bardzo niską siłę.

W oparciu o wyniki przeprowadzonego badania wykazano, że depresja pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych, co wspiera H2. Dokładniej, wykazano, że relacja między czasem spędzonym na graniu w gry komputerowe, a poziomem uzależnienia od gier komputerowych jest silniejsza u osób przejawiających wyższy poziom depresji aniżeli u osób przejawiających niższy poziom depresji. Ponadto relacja ta występuje dla wszystkich analizowanych gatunków gier akcji (gry sportowe /prowadzenie pojazdu fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, strzelanki pierwszo-/trzecioosobowa strategię czasu rzeczywistego/MOBA; zob. Cardoso-Leite i in., 2015; Green i in., 2017).

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano, że unikowy styl radzenia sobie ze stresem pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę w strategię czasu rzeczywistego/MOBA oraz grę sportową/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych. Dokładniej, powyższe związki są silniejsze wśród graczy przejawiających wyższy poziom unikowego radzenia sobie ze stresem niż u graczy przejawiający niższy

poziom tego stylu radzenia sobie ze stresem. Należy zauważyć, że unikowy styl radzenia sobie ze stresem pełni rolę moderatora jedynie w przypadku strategii czasu rzeczywistego/MOBA oraz gier sportowych/prowadzenie pojazdu. W związku z tym, wyniki te jedynie częściowo stanowią wsparcie dla H3.

W oparciu o wyniki przeprowadzonego badania wykazano, że styl radzenia sobie ze stresem oparty na emocjach (akceptacja) pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych jedynie w przypadku gier sportowych/prowadzenie pojazdu. Dokładniej, gracze przejawiający wyższy poziom radzenia sobie ze stresem: akceptacja ujawniają słabszy związek między czasem poświęcanym na grę w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, a uzależnieniem od gier komputerowych aniżeli gracze przejawiający niższy poziom radzenia sobie ze stresem: akceptacja. Ponadto wykazano, że styl radzenia sobie ze stresem oparty na emocjach (poczucie humoru) pełni rolę moderatora związku między czasem poświęcanym na grę, a uzależnieniem od gier komputerowych w przypadku gier sportowych/prowadzenie pojazdu, strzelanek pierwszo-/trzecioosobowych oraz strategii czasu rzeczywistego/MOBA. Dokładniej, osoby przejawiające większy poziom stylu radzenia sobie: poczucie humoru ujawniają niższą siłę związku między czasem poświęcanym na grę w gry sportowe/prowadzenie pojazdu, strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe oraz strategię czasu rzeczywistego/MOBA, a uzależnieniem od gier komputerowych aniżeli gracze przejawiający niższy poziom radzenia sobie ze stresem: poczucie humoru. W związku z tym, powyższe wyniki stanowią wsparcie dla H4. Należy wskazać, że wykazano istnienie efektu moderacji radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie dla relacji między uzależnieniem od gier komputerowych a czasem grania w czasie tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowa (FPS/TPS), fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe oraz gry sportowe /prowadzenie pojazdu. Dokładniej, gracze przejawiający wyższy poziom radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie ujawniali niższą siłę związku między czasem grania, a uzależnieniem od gier komputerowych aniżeli gracze ujawniający niższy poziom radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie. Powyższe wyniki mogą wskazywać na znaczenie stylów radzenia sobie ze stresem dla zrozumienia związku między czasem spędzonym na graniu w gry komputerowe, a mechanizmem rozwoju uzależnienia do tego medium (zob. Bowditch, Chapman, Naweed, 2018; Li i in., 2016; Lin i in., 2021; Schneider, King, Delfabbro, 2018).

Zgodnie z hipotezą (H5) zanotowano istnienie różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami grającymi w gry komputerowe. Dokładniej, wykazano, że mężczyźni grający w gry komputerowe przejawiali wyższy poziom uzależnienia od gier aniżeli kobiety grające w gry komputerowe. Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami wskazującymi na wyższy odsetek mężczyzn przejawiających tego typu uzależnienie w porównaniu z kobietami (Cudo i in., 2020; Wartberg, Kriston, Thomasius, 2017). Oprócz tego kobiety częściej korzystały od mężczyzn z następujących strategii radzenia sobie ze stresem: radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia, radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe oraz radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii. Z kolei mężczyźni częściej preferowali radzenie sobie ze stresem: akceptacja oraz radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru aniżeli kobiety. Oprócz tego wykazano, że kobiety przejawiały wyższy poziom lęku aniżeli mężczyźni. Powyższe wyniki mogą wskazywać, że kobiety w porównaniu z mężczyznami mogą ujawniać inny schemat korzystania z gier komputerowych w kontekście sposobów radzenia sobie ze stresem oraz lękiem. W tym kontekście wykazano także, że mężczyźni grający w gry komputerowe spędzali więcej czasu w ciągu tygodnia w przeciągu ostatnich 12 miesięcy na graniu w różne gatunki gier za wyjątkiem gier muzycznych. W przypadku gier muzycznych kobiety spędzały więcej czasu na graniu w gry muzyczne w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy aniżeli mężczyźni grający w gry komputerowe.

Wnioski i rekomendacje

Na podstawie przeprowadzonych badań wykazano znaczenie sposobów radzenia sobie ze stresem jako mediatorów związku między czasem korzystania z różnych gatunków gier komputerowych oraz poziomem uzależnienia od gier komputerowych.

1) potwierdzono większy poziom uzależnienia od gier komputerowych wśród mężczyzn grających w tego typu gry w porównaniu z kobietami. Jednakże, wykazano również różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie czasu poświęcanego na poszczególne gatunki gier. W związku z tym należałoby z jednej strony w dalszych badaniach, z drugiej zaś w przygotowaniu programów profilaktycznych zwrócić uwagę na różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie rodzajów użytkowanych gier.

2) Wykazane efekty moderacji stylów radzenia sobie ze stresem (unikowy oraz aktywny) dla związku między czasem korzystania z gier komputerowych a poziomem uzależnienia od nich

mogą wskazywać na ważność obu stylów radzenia sobie ze stresem w zrozumieniu mechanizmu rozwoju tego typu uzależnienia. Dokładniej, biorąc pod uwagę model kompensacyjnego korzystania z Internetu (Kardefelt-Winther, 2014) korzystanie z gier komputerowych może być sposobem na zaspokojenie swoich potrzeb, które nie mogą być zaspokojone w prawdziwym życiu lub na ucieczkę od nieprzyjemnych emocji/wydarzeń. Dokładniej, osoby preferujące unikowy styl radzenia sobie ze stresem mogą poszukiwać zachowań, które mogą być ucieczką od nieprzyjemnych emocji lub wydarzeń. W tym przypadku granie w gry komputerowe może być taką formą ucieczki. Dodatkowo, osoby preferujące aktywny sposób radzenia sobie ze stresem mogą w mniejszym stopniu mogąc traktować gry komputerowe jako formę „ucieczki” od nieprzyjemnych emocji lub wydarzeń. W związku z tym należy rozważyć wprowadzenie elementów wzmacniających aktywne radzenie sobie ze stresem w projektach profilaktycznych i terapeutycznych skierowanych do graczy przejawiających symptomy uzależnienia od gier komputerowych.

3) Wyniki przeprowadzonego badania, podobnie jak wyniki wcześniejszych badań (zob. Lin i in., 2021; Melodia, Canale, Griffiths, 2020), mogą wskazywać na znaczenie stylów radzenia sobie ze stresem w zrozumieniu relacji między czasem spędzonym na graniu w gry komputerowe, a rozwojem zachowań nałogowych. W tym kontekście ważnym aspektem profilaktycznym, nie tylko w aspekcie uzależnienia od gier komputerowych, wydaje się uczenie aktywnych, funkcjonalnych sposobów radzenia sobie z emocjami i nieprzyjemnymi wydarzeniami obejmujące jak najmłodsze osoby. Dokładniej, zajęcia i warsztaty dla dzieci powinny zawierać elementy uczące sposobów radzenia sobie z sytuacjami stresowymi w sposób konstruktywny. Wypracowanie konstruktywnych mechanizmów radzenia sobie może być dla dzieci i młodzieży czynnikiem ochronnym. Dokładniej, dzieci/młodzież grająca w gry komputerowe i radząca sobie w sposób konstruktywny z sytuacjami stresowymi może przejawiać mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju symptomów uzależnienia od gier komputerowych.

Literatura

American Psychiatric Association. (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684.
- Bowditch, L., Chapman, J., & Naweed, A. (2018). Do coping strategies moderate the relationship between escapism and negative gaming outcomes in World of Warcraft (MMORPG) players?. *Computers in Human Behavior*, 86, 69-76.
- Boyle, E. A., Connolly, T. M., Hainey, T., & Boyle, J. M. (2012). Engagement in digital entertainment games: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 771-780.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266.
- Buiza-Aguado, C., Alonso-Canovas, A., Conde-Mateos, C., Buiza-Navarrete, J. J., & Gentile, D. (2018). Problematic video gaming in a young Spanish population: association with psychosocial health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 388-394.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in human behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Cardoso-Leite, P., Kludt, R., Vignola, G., Ma, W. J., Green, C. S., Bavelier, D., ... Bavelier, D. (2015). Technology consumption and cognitive control: Contrasting action video game experience with media multitasking. *Attention, Perception & Psychophysics*, 78(1), 218–241. <https://doi.org/10.3758/s13414-015-0988-0>.
- Chou, C., & Tsai, M. J. (2007). Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 812-824.
- Cudo, A., Kopiś, N., Stróżak, P., & Zapała, D. (2018). Problematic Video Gaming and Problematic Internet Use Among Polish Young Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 523-529.

- Cudo, A., Misiuro, T., Griffiths, M. D., & Torój, M. (2020). The Relationship Between Problematic Video Gaming, Problematic Facebook Use, and Self-Control Dimensions Among Female and Male Gamers. *Advances in Cognitive Psychology*, 16(3), 248-267.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 14(1), 1-24.
- Dickey, M. D. (2005). Engaging by design: How engagement strategies in popular computer and video games can inform instructional design. *Educational Technology Research and Development*, 53(2), 67-83.
- Eichenbaum, A., Kattner, F., Bradford, D., Gentile, D. A., & Green, C. S. (2015). Role-playing and real-time strategy games associated with greater probability of internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(8), 480-485.
- Elliott, L., Golub, A., Ream, G., & Dunlap, E. (2012). Video game genre as a predictor of problem use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(3), 155-161.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844
- Entertainment Software Association (2018). Report: Essential Facts About the Computer and Video Game Industry.
- Fried, E. I., Epskamp, S., Nesse, R. M., Tuerlinckx, F., & Borsboom, D. (2016). What are 'good' depression symptoms? Comparing the centrality of DSM and non-DSM symptoms of depression in a network analysis. *Journal of affective disorders*, 189, 314-320.
- Green, C. S., Kattner, F., Eichenbaum, A., Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., & Bavelier, D. (2017). Playing Some Video Games but Not Others Is Related to Cognitive Abilities. *Psychological Science*, 28(5), 679-682.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–7. Green, C. S., & Bavelier, D. (2006). Effect of action video games on the spatial distribution of visuospatial attention. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 32(6), 1465–78.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2007). Action-video-game experience alters the spatial resolution of vision. *Psychological science*, 18(1), 88-94.

- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., Świtaj, P., & Sikorska, J. (2013). Validating the polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld loneliness scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2):129–139.
- Grygorczuk, A. (2008). Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria*, 5(3), 111-115.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., Lee, D. M., & Lee, H. R. (2016). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. In 2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS) (pp. 3769-3780). IEEE.
- Kaczmarek, A., & Curyło-Sikora, P. (2016). Problematyka stresu—przegląd koncepcji. *Hygeia*, 51(4), 317-321.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Konkolý Thege, B., Hodgins, D. C., & Wild, T. C. (2016). Co-occurring substance-related and behavioral addiction problems: A person-centered, lay epidemiology approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 614-622.
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., ... & Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 39(4), 259-265.
- McLean, L., & Griffiths, M. D. (2019). Female gamers' experience of online harassment and social support in online gaming: a qualitative study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 970-994.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 58-66.
- Lee, H. J., Tran, D. D., & Morrell, H. E. (2018). Smoking, ADHD, and Problematic Video Game Use: A Structural Modeling Approach. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(5), 281-286.

- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., & Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive behaviors*, 38(4), 2022-2025.
- Li, H., Zou, Y., Wang, J., & Yang, X. (2016). Role of stressful life events, avoidant coping styles, and neuroticism in online game addiction among college students: a moderated mediation model. *Frontiers in psychology*, 7, 1794.
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 333–346.
- Lin, P. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Chou, W. P., Liu, T. L., & Ko, C. H. (2021). Coping, Resilience and Perceived Stress in Individuals with Internet Gaming Disorder in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1771.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in human behavior*, 27(1), 144-152.
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2019). Female gaming, gaming addiction, and the role of women within gaming culture: A narrative literature review. *Frontiers in psychiatry*, 10, 454.
- Łojko, D., Suwalska, A., & Rybakowski, J. (2014). Bipolar and related disorders and depressive disorders in DSM-5. *Psychiatria Polska*, 48(2), 245-260.
- Makaruk, K., & Wójcik, S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 12(1), 35–48.
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). the role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(10), 591-596.
- Muller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wolfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., ... Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence,

- predictors, and psychopathological correlates. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565–574.
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 601-610.
- Pontes, H. M., Stavropoulos, V., & Griffiths, M. D. (2017). Measurement invariance of the internet gaming disorder scale–short-form (IGDS9-SF) between the United States of America, India and the United Kingdom. *Psychiatry research*, 257, 472-478.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. In A. Jordan & D. Romer (Eds.). *Media and the Well-Being of Children and Adolescents* (pp. 109-128). New York: Oxford University Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY, US: McGraw-Hill
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Buchanan, E. M., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2018). Psychometric assessment of the internet gaming disorder diagnostic criteria: an item response theory study. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 176-184.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Maladaptive coping styles in adolescents with Internet gaming disorder symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 905-916.
- Strelau J, Jaworowska A, Wrześniewski K, Szczepaniak P. (2007). *CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa.
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113-121.

- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747.
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2021). Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 169-180.
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2017). The prevalence and psychosocial correlates of internet gaming disorder: analysis in a nationally representative sample of 12-to 25-Year-Olds. *Deutsches Ärzteblatt International*, 114(25), 419.
- Watrowski, R., & Rohde, A. (2014). Validation of the Polish version of the Hospital Anxiety and Depression Scale in three populations of gynecologic patients. *Archives of medical science: AMS*, 10(3), 517.
- Wei, H. T., Chen, M. H., Huang, P. C., & Bai, Y. M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC psychiatry*, 12(1), 92.
- Wenzel, H. G., Bakken, I. J., Johansson, A., Götestam, K. G., & Øren, A. (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychological reports*, 105(3_suppl), 1237-1247.
- Westland, J.C. (2010). Lower bounds on sample size in structural equation modeling. *Electronic Commerce Research and Applications*, 9(6), 476-487
- Wu, T. Y., Lin, C. Y., Årestedt, K., Griffiths, M. D., Broström, A., & Pakpour, A. H. (2017). Psychometric validation of the Persian nine-item Internet Gaming Disorder Scale–Short Form: Does gender and hours spent online gaming affect the interpretations of item descriptions?. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 256-263.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica scandinavica*, 67(6), 361-370.

Załącznik 1

Tabela A. Korelacje między analizowanymi zmiennymi (N = 815).

Zmienne	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]	[8]	[9]	[10]
[1] STRZELANKA PIERWSZO- /TRZECIOOSOBOWA (FPS/TPS)										
[2] FABULARNA GRA AKCJI/FABULARNA GRA PRZYGODOWA	0.39***									
[3]GRA SPORTOWA/ PROWADZENIE POJAZDU	0.40***	0.16***								
[4] STRATEGIA CZASU RZECZYWISTEGO / MOBA	0.41***	0.32***	0.24***							
[5] TUROWA/BEZ AKCJI GRA FABULARNA/FANTASY	0.25***	0.43***	0.11**	0.35***						
[6] STRATEGIA TUROWA / SYMULACJE / ŁAMIGŁÓWKI (PUZZLE)	0.10**	0.28***	0.09**	0.30***	0.27***					
[7] GRY MUZYCZNE	0.10**	0.03	0.22***	0.10**	0.17***	0.16***				
[8] INNE GRY	0.20***	0.21***	0.13***	0.19***	0.20***	0.29***	0.24***			
[9] Wiek	-0.08*	0.13***	-0.08*	0.01	0.19***	0.07	-0.01	-0.08*		
[10] Uzależnienie od gier komputerowych	0.37***	0.28***	0.17***	0.37***	0.26***	0.16***	0.13***	0.28***	-0.04	
[11] Samotność	0.10**	0.01	0.08*	0.02	0.00	0.01	0.07	0.11**	-0.16***	0.26***
[12] Radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie	-0.04	0.02	-0.03	0.02	0.03	0.07*	-0.01	-0.07*	0.11**	-0.16***
[13] Radzenie sobie ze stresem: bezradność	0.06	0.08*	0.01	0.01	0.10**	0.05	0.05	0.20***	-0.13***	0.29***
[14] Radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia	-0.18***	-0.04	-0.06	-0.10**	0.04	0.05	0.04	-0.03	0.04	-0.17***
[15] Radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe	-0.08*	-0.03	-0.02	-0.11**	-0.02	0.06	0.08*	0.11**	-0.22***	0.17***
[16] Radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii	-0.12**	-0.12***	-0.02	-0.12***	-0.08*	0.04	0.04	-0.10**	-0.08*	-0.05
[17] Radzenie sobie ze stresem: akceptacja	0.10**	0.16***	0.02	0.09*	0.11**	0.04	0.01	0.02	0.02	0.03
[18] Radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru	0.12***	0.16***	0.04	0.11**	0.16***	0.07*	0.03	0.08*	-0.01	0.10**
[19] Depresja	0.04	0.01	0.06	0.06	0.01	-0.01	0.08*	0.14***	-0.17***	0.31***
[20] Lęk	0.01	-0.02	0.02	-0.03	0.03	0.09*	0.11**	0.18***	-0.27***	0.26***

*** p < 0.001; ** p < 0.01; * p < 0.05

Tabela A. Korelacje między analizowanymi zmiennymi (N = 815) –ciąg dalszy

Zmienne	[11]	[12]	[13]	[14]	[15]	[16]	[17]	[18]	[19]
[1] STRZELANKA PIERWSZO-/TRZECIOOSOBOWA (FPS/TPS)									
[2] FABULARNA GRA AKCJI/FABULARNA GRA PRZYGODOWA									
[3]GRA SPORTOWA/ PROWADZENIE POJAZDU									
[4] STRATEGIA CZASU RZECZYWISTEGO / MOBA									
[5] TUROWA/BEZ AKCJI GRA FABULARNA/FANTASY									
[6] STRATEGIA TUROWA / SYMULACJE / ŁAMIGŁÓWKI (PUZZLE)									
[7] GRY MUZYCZNE									
[8] INNE GRY									
[9] Wiek									
[10] Uzależnienie od gier komputerowych									
[11] Samotność									
[12] Radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie	-0.41***								
[13] Radzenie sobie ze stresem: bezradność	0.40***	-0.35***							
[14] Radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia	-0.50***	0.44***	-0.16***						
[15] Radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe	0.20***	-0.07	0.45***	0.17***					
[16] Radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii	0.02	0.10**	0.05	0.14***	0.18***				
[17] Radzenie sobie ze stresem: akceptacja	-0.14***	0.43***	-0.04	0.14***	0.02	0.04			
[18] Radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru	-0.09*	0.16***	0.11**	0.09*	0.09*	0.08*	0.27***		
[19] Depresja	0.57***	-0.45***	0.50***	-0.35***	0.19***	0.02	-0.17***	-0.10**	
[20] Lęk	0.54***	-0.35***	0.50***	-0.18***	0.37***	0.12**	-0.13***	-0.01	0.72***

*** p < 0.001; ** p < 0.01; * p < 0.05

Tabela B. Analiza różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie czasów korzystania z różnych gatunków gier.

Zmienne	Mężczyźni		Kobiety		U	z	p	η^2
	M	SD	M	SD				
ostatnie 12 miesięcy								
STRZELANKA PIERWSZO-/TRZECIOOSOBOWA (FPS/TPS)	2.32	1.74	0.73	1.28	37576.00	-14.15	0.001	0.25
FABULARNA GRA AKCJI/FABULARNA GRA PRZYGODOWA	3.01	1.56	1.89	1.79	52837.00	-9.12	0.001	0.10
GRA SPORTOWA/ PROWADZENIE POJAZDU	1.42	1.56	0.64	0.98	59809.00	-7.47	0.001	0.07
STRATEGIA CZASU RZECZYWISTEGO / MOBA	2.11	1.88	0.92	1.45	52553.00	-9.63	0.001	0.11
TUROWA/BEZ AKCJI GRA FABULARNA/FANTASY	1.53	1.67	0.95	1.49	64355.00	-5.98	0.001	0.04
STRATEGIA TUROWA / SYMULACJE / ŁAMIGŁÓWKI (PUZZLE)	1.88	1.72	1.92	1.62	80774.00	-0.69	0.493	0.01
GRY MUZYCZNE	0.47	1.12	0.54	1.01	76360.50	-2.60	0.009	0.01
INNE GRY	1.53	1.58	1.45	1.54	80739.00	-0.71	0.481	0.00
wcześniej niż 12 miesięcy								
STRZELANKA PIERWSZO-/TRZECIOOSOBOWA (FPS/TPS)	2.73	1.77	0.86	1.34	33648.00	-15.18	0.001	0.13
FABULARNA GRA AKCJI/FABULARNA GRA PRZYGODOWA	3.24	1.58	1.93	1.83	49503.50	-10.14	0.001	0.08
GRA SPORTOWA/ PROWADZENIE POJAZDU	1.65	1.69	0.76	1.09	58150.50	-7.86	0.001	0.16
STRATEGIA CZASU RZECZYWISTEGO / MOBA	2.36	1.91	0.93	1.50	46881.00	-11.31	0.001	0.06
TUROWA/BEZ AKCJI GRA FABULARNA/FANTASY	1.77	1.79	0.96	1.51	60240.00	-7.23	0.001	0.01
STRATEGIA TUROWA / SYMULACJE / ŁAMIGŁÓWKI (PUZZLE)	2.02	1.78	1.86	1.64	79789.00	-0.98	0.325	0.01
GRY MUZYCZNE	0.58	1.25	0.60	1.09	78505.00	-1.71	0.086	0.01
INNE GRY	1.51	1.59	1.41	1.55	79940.50	-0.95	0.340	0.25

Tabela C. Analiza różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie analizowanych zmiennych.

Zmienne	Mężczyźni		Kobiety		t	p	d Cohena
	M	SD	M	SD			
Wiek	25.41	6.12	23.96	4.61	3.83	0.001	0.27
Problematiczne korzystanie z gier	17.28	6.26	14.15	5.66	7.48	0.001	0.52
Samotność	25.73	9.10	25.06	9.44	1.03	0.305	0.07
Radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie	1.86	0.56	1.87	0.58	-0.36	0.719	0.03
Radzenie sobie ze stresem: bezradność	0.93	0.56	0.90	0.56	0.92	0.356	0.06
Radzenie sobie ze stresem: poszukiwanie wsparcia	1.54	0.72	1.89	0.73	-6.74	0.001	0.47
Radzenie sobie ze stresem: zachowania unikowe	1.12	0.52	1.33	0.51	-5.77	0.001	0.40
Radzenie sobie ze stresem: zwrot ku religii	0.46	0.77	0.65	0.86	-3.24	0.001	0.23
Radzenie sobie ze stresem: akceptacja	1.92	0.67	1.81	0.70	2.38	0.017	0.17
Radzenie sobie ze stresem: poczucie humoru	1.18	0.72	0.99	0.65	4.00	0.001	0.28
Depresja	0.67	0.55	0.67	0.54	-0.12	0.907	0.01
Lęk	0.96	0.64	1.10	0.67	-2.90	0.004	0.20