

Dagmara Sobczak  <https://orcid.org/0009-0009-1358-9727>
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: dagmara.sobczak.official@gmail.com

Gry komputerowe – zagrożenie czy wsparcie rozwoju?

Computer games – threat or support for development?

<https://doi.org/10.25312/CH.808>

Streszczenie

Artykuł zgłębia temat gier komputerowych oraz ich oddziaływania na rozwój jednostki. Eksplorowane są aspekty związane zarówno z problemowym korzystaniem z gier wideo, jak i z korzyściami, między innymi w postaci rozwoju funkcji poznawczych, płynącymi z używania medium, jakim są gry komputerowe. Kwestie poruszone w niniejszej pracy są rozpatrywane pod względem wpływu na dzieci oraz na dorosłych (głównie w odniesieniu do ich roli jako rodziców młodzieży korzystającej z gier) oraz seniorów. Omówione są ponadto możliwości wykorzystania gier wideo w celach wspomagających hamowanie demencji i proces zdrowienia z uzależnienia od alkoholu i papierosów.

Słowa kluczowe: gry komputerowe, uzależnienie, procesy poznawcze, demencja, VR, MMORPG

Abstract

This article considers the influence of computer games on individual development. It explores aspects related to problematic use of video games, as well as the benefits which include, among others, cognitive development. The issues raised are considered both in terms of their impact on children and adults (mainly in relation to their role as parents of young people using games) and seniors. It also considers the possibilities of using video games to support the inhibition of dementia and in the recovery process of alcohol addiction and cigarette addiction.

Keywords: computer games, addiction, cognitive processes, dementia, VR, MMORPG

Wprowadzenie – konflikt między pokoleniami

Obecnie wielu naukowców dyskutuje na temat wpływu gier na psychikę i rozwój człowieka. Zagadnienie jest aktualne oraz ważne, ponieważ, jak wskazują wyniki badań PEW Research Center, aż 85% amerykańskich nastolatków gra w gry wideo, choć równocześnie już tylko 40% identyfikuje się jako „gamerzy”¹. Inne badania przeprowadzone przez ten sam ośrodek badawczy wykazały, że aż 62% badanych dorosłych niekorzystających z omawianej formy aktywności uważa gry komputerowe za stratę czasu, z czego aż 33% odnosi to stwierdzenie do większości gier, a 29% tylko do części dostępnych na rynku tytułów². Z zestawienia tych dwóch statystyk wyłania się pewien obraz – widok niezadowolonego rodzica strofującego dziecko, by odeszło od ekranu, bo zepsuje sobie oczy. Scena ta prezentuje różne sposoby postrzegania gier komputerowych, widoczne również w wynikach omawianych analiz statystycznych. Warto się jednak zastanowić, czy do ukształtowania się sprzecznych poglądów na temat gier komputerowych doszło ze względu na różnicę między pokoleniami w spojrzeniu na tę formę rozrywki, czy też z powodu uzasadnionej obawy rodzica o zdrowie i bezpieczeństwo dziecka. Przenosząc ten problem na grunt nauki, jaką jest psychologia, można przeanalizować, czy granie w gry komputerowe stymuluje czy też hamuje procesy rozwojowe oraz zdrowie psychiczne człowieka.

Postawienie tego pytania jest zasadne, gdyż świat wirtualny (do którego możemy zaliczyć gry komputerowe) zyskuje coraz większe znaczenie i nie wydaje się, aby w najbliższych latach trend ten miał się osłabić. Już w 2022 roku raport Stowarzyszenia Producentów i Dystrybutorów Gier Wideo sporządzony we współpracy z agencją doradczą-wdrożeniową Yotta by Publicis Groupe wykazał, że aż 85% dzieci w przedziale wiekowym 9–15 lat gra w gry wideo³. Można więc przyjąć, że skoro ludzie mają styczność z tą formą rozrywki od młodych lat, trudno im będzie wyobrazić sobie rzeczywistość pozbawioną grania. Istnieje także prawdopodobieństwo, że gry komputerowe będą coraz bardziej wypierały inne formy aktywności. Potwierdza to również rosnąca z roku na rok sprzedaż różnych tytułów i gatunków gier. Na przykład w 2024 roku zakupiono więcej gier niż rok wcześniej: „Sprzedano 9,4 mln sztuk gier na komputery PC i konsole, czyli o 900 tysięcy (10,6%) więcej niż przed rokiem. Gracze zakupili 3554 poszczególnych tytułów”⁴. Zaznaczenie tego faktu jest istotne ze względu na wskazanie wagi omawianego w dalszej części pracy problemu. Nie ma on bowiem dotyczyć konfliktu pokoleniowego ani dokładnej analizy, czy gry wideo są ważne dla współczesnej młodzieży. Oba zagadnienia odnoszą się jednak do pewnego etapu rozwojowego, czy nawet kilku, w których przebiegu pojawiają się gry wideo. Pytaniem, które należy postawić w tej pracy, jest: czy

¹ J. Gottfried, O. Sidoti, *Teens and Video Games Today*, 2024, <https://www.pewresearch.org/inter-net/2024/05/09/teens-and-video-games-today/> [dostęp: 30.03.2025].

² M. Duggan, *Gaming and Gamers*, 2015, https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/12/PI_2015-12-15_gaming-and-gamers_FINAL.pdf [dostęp: 30.03.2025].

³ M. Bobrowski, P. Rodzińska-Szary, P. Włodarski, C. Kulesza, K. Sarzyński, *Polish Gamers Kids 2022*, 2022, https://polishgamers.com/wp-content/uploads/2022/10/RaportKIDS_2022_demo.pdf?fbclid=IwAR0GJaMKMBpZtKjMrxkm0paZr10TJ7rQKCAIGrlgnpGYWuhP1oIEZqvtQqs [dostęp: 30.03.2025].

⁴ M. Olber, *Polacy w 2024 roku kupili aż 9,4 miliona gier. SPiDOR podsumowuje rok z Game Sales Data*, 2025, <https://pcmod.pl/spidor-podsumowuje-rok-z-game-sales-data.html> [dostęp: 30.03.2025].

gry powinny być elementem towarzyszącym rozwojowi dzieci i młodzieży? Czy są one czynnikiem pozytywnym w odniesieniu do rozwoju, czy wręcz przeciwnie?

Czym jest uzależnienie od gier wideo?

Zacznijmy od przeanalizowania, jak większość przedstawicieli starszego pokolenia najprawdopodobniej postrzega granie i przyjrzyjmy się uzależnieniu od gier. Aby zrozumieć, czym jest uzależnienie od gier wideo, należy przybliżyć znaczenie terminu *uzależnienie behawioralne*. Nawiązuje ono do pojęcia *behavior*, które oznacza zachowanie. Wyjaśnienie, czym jest uzależnienie od zachowania, możemy z kolei znaleźć w *Psychologii klinicznej*, gdzie czytamy, iż jest to uzależnienie od czynności i aktywności, przy czym aktywność odnosi się do wielu różnych zachowań nawykowych⁵. Zdefiniowanie terminu *uzależnienie* w odniesieniu do czynności, jaką jest granie, okazuje się trudne, gdyż ani w oficjalnej klasyfikacji międzynarodowej ICD-10⁶, ani w klasyfikacji DSM-5⁷ opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne nie uwzględnia się problemowego korzystania z gier wideo. Jedynym zaburzeniem z omawianej kategorii (niezwiązanym z zażywaniem substancji), którego kryteria diagnostyczne zostały opisane w DSM-5, jest uzależnienie od hazardu⁸.

Niezależnie od opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne publikacji Patrick Carnes, specjalizujący się w zagadnieniach związanych z uzależnieniami, określił warunki, których spełnienie wskazywałoby na występowanie hiperfilii (seksuoholizmu). Co ciekawe, zastosowane w obu przypadkach – uzależnienia od hazardu i uzależnienia od seksu – kryteria diagnostyczne zawierają punkty do siebie zbliżone dotyczące: efektu tolerancji, podejmowania wysiłków, by zmniejszyć/zatrzymać lub kontrolować daną czynność, nadmiernego poświęcania czasu aktywności oraz występowania między innymi drażliwości przy próbach zaprzestania czynności. Podobne aspekty mogą występować także przy uzależnieniu od gier. Symptomy uzależnienia od gier wideo zostały wskazane przez Marka Griffithsa, który zdefiniował je w oparciu o sześć kryteriów uzależnienia według Iana Browna: dominację, zmianę nastroju, tolerancję, objawy abstynencyjne, konflikt i nawroty⁹. Należałoby jednak zapytać, czy definiowanie omawianego zjawiska jest zasadne, czy oddziałuje ono na rozwój człowieka.

⁵ L. Cierpiałkowska, H. Sęk, *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

⁶ Na dzień 30 marca 2025 roku pomimo opracowania przez WHO nowej wersji klasyfikacji (ICD-11) w Polsce używana jest wciąż Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10 zatwierdzona w 1990 roku.

⁷ Klasyfikacja DSM-5 uwzględnia termin *Internet Gaming Disorder*, jednakże znajduje się on w rozdziale wskazującym jedynie na dopiero wyłaniające się miary oraz modele. Jak podkreśla się w DSM-5, choć prowadzi się badania nad uzależnieniem od gier internetowych, to wciąż wytyczne co do objawów behawioralnych są niejasne. Uważam więc, że chociaż kwestia została poruszona w tej edycji DSM, nadal nie można stwierdzić, iż w pełni uwzględnia ona problemowe korzystanie z gier wideo.

⁸ *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*, American Psychiatric Publishing, Waszyngton 2013.

⁹ L. Cierpiałkowska, I. Grzegorzewska, *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

Problemowe korzystanie z gier wideo – oddziaływanie na rozwój oraz analiza przyczyn

Rozwinięcie uzależnienia oddziałuje niekorzystnie na rozwój poprzez powodowanie utraty innych zainteresowań oraz zaniechanie aktywności, które wcześniej stymulowały rozwój poznawczy oraz społeczny. Sprzyja również wykształceniu niekorzystnych metod radzenia sobie ze stresem. Jeśli porównamy granie do wcześniej wspomnianych kryteriów hazardu w DSM-5, dojdziemy do wniosku, że gracz zaczyna postrzegać omawianą aktywność jako sposób na odgrodzenie się od problemów lub jako technikę regulacji nastroju – taki też punkt został wskazany w sugerowanych dla uzależnienia od internetu kryteriach diagnostycznych¹⁰. Dodatkowo w proponowanej charakterystyce uwzględniono narażenie na utratę znaczącego związku, pracy lub szansy związanej z edukacją bądź karierą przez uczestniczenie w grach internetowych. Takie zjawisko może skutkować zaburzeniami rozwojowymi na kilku poziomach. Przykładem może być nastolatek w okresie dorastania, który wedle psychospołecznej teorii rozwoju Eriksona znajduje się w stadium określanym jako *tożsamość a pomieszanie tożsamości*. W tym okresie normalnie następuje adaptacja społeczna oraz proces poznawania i zrozumienia siebie samego prowadzące do wytworzenia cnoty zwanej wiernością – proces ten bywa niejednokrotnie trudny i może prowadzić do cierpienia większego niż to odczuwane kiedykolwiek wcześniej czy później¹¹. W tym kontekście gry wideo, oferując ucieczkę w bezpieczniejszy świat oraz kontakt wirtualny z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, mogą wydawać się kuszące. Niestety, mogą także prowadzić do wykształcenia się negatywnej tożsamości, jeśli młody człowiek trafi w nieodpowiednie środowisko. Możemy więc założyć, że osoby, z którymi gramy, mogą wpływać hamująco na nasz rozwój. Czy jednak sam świat przedstawiony lub sposób rozgrywki także oddziałują na rozwój? DSM-5 w proponowanych kryteriach diagnostycznych odnosi się tylko do jednego rodzaju gier – mianowicie gier internetowych, nazywanych też grami online¹². Należy się jeszcze zastanowić, czy istnieją inne czynniki (na przykład osobowościowe) predysponujące do rozwoju uzależnienia.

Odpowiadając na pierwszy problem, warto wprowadzić rozróżnienie na gry online oraz gry offline. Te pierwsze odznaczają się tym, że do ich pełnej użyteczności wymagane jest połączenie z siecią, podczas gdy w grach offline tego dostępu nie potrzeba. Jest to o tyle istotne, że gry online częściej charakteryzują się takimi elementami, jak: możliwość grania w trybie wieloosobowym, brak jednoznacznego zakończenia, występowanie (często płatnych) dodatków, tak zwanych DLC. W publikacji *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects Our Participation in Popular Media Culture* na przykładzie rozgrywki w World of Warcraft zilustrowano zaangażowanie społeczeństwa w popularne media. W pracy tej dowodzi się również, że gry online, zręcznościowe oraz na automatach

¹⁰ Tamże.

¹¹ C.S. Hall, G. Lindzey, J.B. Campbell, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

¹² *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, dz. cyt.

odgrywają istotną rolę w zwiększaniu podatności na uzależnienie¹³. Oprócz tego, że przywołana gra zalicza się do gier online, to należy również do tak zwanych MMORPG (ang. *massively multiplayer online role-playing game*), czyli typu gier, które poza współpracą z innymi osobami umożliwiają swoim użytkownikom silną immersję poprzez chociażby możliwość tworzenia i odgrywania stworzonej przez siebie postaci. Badania, które przeprowadzili Brian D. Ng i Peter Wiemer-Hastings, wskazały, że właśnie ten typ gier online jest bardziej uzależniający od innych¹⁴. W wynikach badań można więc zaobserwować, że dla ryzyka wystąpienia uzależnienia ma znaczenie to, na jaki dokładnie rodzaj rozgrywki się zdecydujemy. Czy jest to jedyna zmienna? Na podstawie danych ustalono, że:

– Impulsywność, brak zastanawiania się i potencjał do podejmowania ryzyka sprzyjają utracie kontroli nad czasem poświęcanym na granie, podkreślając upośledzenie funkcji wykonawczych – ich uszkodzenie może więc być czynnikiem krytycznym powstawania uzależnienia od gier, przy czym warto zauważyć, że początek ADHD (wpływającego na impulsywność jednostki) wedle badań najczęściej poprzedza początek problematycznego grania.

– Wysoka wrażliwość emocjonalna, uszkodzona regulacja emocji, nieprzystosowawcze mechanizmy radzenia sobie mogą przyczyniać się do depresji, lęku lub poirytowania wśród pacjentów z uzależnieniem od gier. Powiązania pomiędzy problemami a negatywnymi konsekwencjami mogą prowadzić do wytworzenia się cyklu, w którym nieumiejąca poradzić sobie z emocjami osoba sięga po gry, co powoduje stany depresyjne bądź lękowe; niepożądane emocje pojawiające się w tych stanach wprawiają w dyskomfort, z którym osoba nie umie sobie poradzić, sięga więc znowu po gry – tak zatacza się koło, które prowadzi do podtrzymywania uzależnienia.

– Ostatnim z trzech wyróżnionych w badaniach typów pacjentów z uzależnieniem od gier były osoby izolujące się, z lękiem społecznym. Wykazują one zazwyczaj silne hamowanie zachowań (ang. *strong behavior inhibition*), doświadczają też mniej lęku, będąc online niż offline, przez co mają tendencje do wycofywania się z prawdziwego świata na rzecz świata gier¹⁵.

Prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia od gier wideo to złożona kwestia. Jeżeli do grania będzie się podchodzić w sposób świadomy – chociażby poprzez wybór tytułu, którego styl rozgrywki według badań wykazuje mniejsze ryzyko rozwinięcia problematycznego korzystania z gier wideo lub zdając sobie sprawę z posiadania cech predysponujących do rozwoju omawianej przypadłości – znacznie zmniejszy ryzyko uzależnienia. Wiele zależy więc od użytkownika, a nie od medium. Niezależnie od tego faktem jest, że gdy częstotliwość grania osiąga problematyczny poziom, działa ono niekorzystnie na rozwój poprzez hamowanie interakcji społecznych, zastępowanie

¹³ D.J. Kuss, *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects our Participation in Popular Media Culture*, LAP Lambert Academic Publishing, Saarbrücken 2013.

¹⁴ B. Ng, P. Wiemer-Hastings, *Addiction to the internet and online gaming*, „CyberPsychology & Behavior” 2005, vol. 8(2), s. 110–114.

¹⁵ C.H. Ko, O. Király, Z. Demetrovics, M.D. Griffiths, T.A. Kato, M. Tateno, J.Y. Yen, *Heterogeneity of gaming disorder: A clinically-based typology for developing personalized interventions*, „Journal of Behavioral Addictions” 2023, vol. 12(4), s. 855–861.

konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem czy pochłanianie czasu, który można poświęcić na rozwijanie innych zainteresowań. Czy granie w sposób kontrolowany może działać prorozwojowo?

Gry a rozwój funkcji poznawczych

Oglądając udostępnione w internecie filmy, w których przechodzi się gry komputerowe, można zaobserwować, że część z nich zawiera elementy ćwiczące pamięć roboczą. Przykładem jest *Poppy Playtime Chapter 2*, gdzie zostało wykorzystane odtwarzanie coraz dłuższych sekwencji wzorów. Podobne zadanie jest elementem jednego z testów na inteligencję, w ramach którego należy odtworzyć kolejność, w jakiej badający uderzał w drewniane klocki. Ponadto wiele gier zawiera elementy wymagające spostrzegawczości. Dotyczy to najczęściej gier typu FPS (ang. *first person shooter*), a także gier platformowych, w których często, nawet w trakcie intensywnych pościgów, trzeba się rozglądać za drobnymi elementami do kolekcji, której uzupełnienie pozwoli zdobyć osiągnięcie. Przykładem są gry *Little Nightmares* czy *Stray*.

Kolejną z funkcji poznawczych jest myślenie opierające się na „tworzeniu wewnętrznego modelu sytuacji w celu wysunięcia i sprawdzania hipotez”¹⁶. Tę funkcję również można rozwijać w trakcie grania w gry wideo, między innymi poprzez konieczność planowania schronienia, wypróbowywania nowych metod tworzenia potrzebnych narzędzi/elementów, przygotowywania do pokonania kolejnych bossów (na przykład w grze *Terraria*).

Mogłoby się wydawać, że posiadając elementy stymulujące poszczególne zdolności poznawcze, gry rzeczywiście działają na nie rozwijająco. Czy badania potwierdzają te założenia? Przeprowadzone w 2019 roku badania z udziałem dzieci dowiodły, że dzieci spędzające na graniu przynajmniej dwadzieścia jeden godzin w tygodniu wykazywały szybszy czas reakcji w zadaniach mierzących funkcjonowanie poznawcze, w tym hamowanie reakcji i pamięć roboczą. Równocześnie jednak w badaniu stwierdzono zwiększone ryzyko wystąpienia problemów z uwagą, depresji oraz ADHD u dzieci grających w gry komputerowe¹⁷. Z kolei w badaniach zrealizowanych przez inną grupę badaczy za pomocą metody MR (ang. *mendelian randomization*) wykazano, że gaming wspiera rozwój funkcji poznawczych oraz inteligencji płynnej¹⁸. Badania potwierdzają więc założenia przynajmniej częściowo, bo choć niektóre ze zdolności poznawczych wypadły nieznacznie lepiej, to w przypadku innych (przede wszystkim uwagi) występuje ryzyko pogorszenia. Oczywiście, zagadnienie to wymaga dalszych badań, gdyż z danych

¹⁶ T. Maruszewski, *Psychologia poznania: umysł i świat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.

¹⁷ B. Chaarani, J. Ortigara, D. Yuan, H. Loso, A. Potter, H.P. Garavan, *Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children*, 2023, <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797596> [dostęp: 30.03.2025].

¹⁸ J. Wang, Y. Wang, Q. Ou, S. Yang, J. Jing, J. Fang, *Computer gaming alters resting-state brain networks, enhancing cognitive and fluid intelligence in players: evidence from brain imaging-derived phenotypes-wide Mendelian randomization*, 2024, <https://academic.oup.com/cercor/article/34/3/bhae061/7618462> [dostęp: 30.03.2025].

przywołanych wyżej w tym artykule wynika, że to początek ADHD poprzedza rozwój problematycznego grania¹⁹.

Kolejną istotną kwestią dotyczącą procesów poznawczych jest demencja, bowiem to właśnie w jej przebiegu dochodzi do ogólnego rozpadu funkcji poznawczych. Zgodnie z wynikami analizy MR wysoka częstotliwość grania w gry komputerowe wiąże się z obniżonym ryzykiem wystąpienia demencji; co istotne – stwierdzono także uwarunkowanie genetyczne tego faktu²⁰.

Wracając do rozważań nad procesami poznawczymi w różnych grupach wiekowych, warto wspomnieć o osobach starszych. Zazwyczaj grupy tej nie kojarzymy z czynnością, jaką jest granie. Mimo to powstały badania obrazujące wpływ gier komputerowych na zdolności poznawcze osób starszych. W wyniku analizy badań przeprowadzonych przez zespół naukowców z Uniwersytetu w Pizie zauważono, że starsze osoby trenujące przy udziale gier wideo (na przykład w jednym z przywołanych badań przeprowadzanych w Japonii wykorzystano grę Nintendo Wii Fit) wykazywały znaczącą poprawę funkcji poznawczych, jak również jakości snu, a także zmniejszenie symptomów depresyjnych oraz poziomu lęku²¹. Można więc wnioskować, że niezależnie od grupy wiekowej odpowiednio dostosowane do potrzeb rozwojowych jednostki gry potrafią działać wspierająco. Czy jednak korzyści płynące z grania przewyższają ryzyko?

Czy gra jest warta ryzyka?

Faktem jest, że – jak już wcześniej wskazano – nie wszystkie rodzaje gier przyczyniają się w takim samym stopniu do rozwoju problematycznego grania. Co więcej, udało się znaleźć pozytywne aspekty rozwojowe wynikające z tej rozrywki. Czy warto jednak rozpoczynać taką aktywność, wiedząc o ryzyku uzależnienia? Czy rodzic ma pozwolić swojemu dziecku na granie w gry komputerowe? Opiekunowie obawiający się możliwości nadużywania komputera, konsoli lub telefonu przez dziecko powinni zdać sobie sprawę, że poprzez granie młodzież może kompensować sobie różne niedobory, chociażby brak akceptacji przez rodziców. Badania dowodzą, że istnieje istotna zależność między poczuciem odrzucenia i brakiem akceptacji rodzicielskiej, jak również przeświadczeniem, że jedynie chore dzieci otrzymują od rodziców miłość, uwagę oraz wsparcie, a pojawieniem się objawów uzależnienia od gier komputerowych²². Należy się zastanowić, czy w takiej sytuacji w celu udzielenia pomocy młodemu człowiekowi nie byłaby wskazana praca nad

¹⁹ C.H. Ko, O. Király, Z. Demetrovics, M.D. Griffiths, T.A. Kato, M. Tateno, J.Y. Yen, *Heterogeneity...*, dz. cyt.

²⁰ Y. Jia, M. Shi, P. Yang, R. Wang, L. Sun, Y. Wang, Q. Xu, J. Zhang, Q. Zhang, D. Guo, X. Zheng, Y. Liu, X. Chang, Y. He, L. Hui, G.C. Chen, Y. Zhang, Z. Zhu, *Associations of computer gaming with incident dementia, cognitive functions, and brain structure: a prospective cohort study and Mendelian randomization analysis*, 2024, <https://doi.org/10.1186/s13195-024-01496-7> [dostęp: 30.03.2025].

²¹ L. Dell’Osso, B. Nardi, L. Massoni, S. Battaglini, C. De Felice, C. Bonelli, S. Pini, I.M. Cremone, B. Carpita, *Video Gaming in Older People: What Are the Implications for Cognitive Functions?*, 2024, <https://www.mdpi.com/2076-3425/14/7/731> [dostęp: 30.03.2025].

²² B. Pawłowska, E. Dziurzyńska, *Relacje w rodzinie a uzależnienie od gier komputerowych*, „Current Problems of Psychiatry” 2012, nr 13(3), s. 196–208.

odbudowaniem więzi rodzinnych. Zalecane wydaje się także rozwijanie przez rodziców umiejętności wychowawczych. Zagadnienie to z pewnością wymaga głębszych analiz, należy jednak mieć świadomość, że gry nie zawsze sprzyjają powstawaniu uzależnienia.

Aby odpowiedzieć na pytanie postawione w tytule rozdziału, należy wziąć pod uwagę, że w dzisiejszych czasach nauka dysponuje coraz większą wiedzą na temat wychodzenia z uzależnienia od gier wideo. Według badań opartych na danych pozyskanych z Chin, Korei, Hiszpanii i Niemiec spośród przeanalizowanych metod terapeutycznych znaczące efekty wykazują: terapie grupowe, interwencje typu CBI (ang. *Craving Behavioral Intervention*), interwencje typu ACRIP (ang. *Acceptance and Cognitive Restructuring Intervention Program*) i krótkoterminowa terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym²³. Choć niewątpliwie samo uzależnienie działa niekorzystnie na rozwój, to w wyniku terapii można nawiązać relacje z ludźmi w podobnej sytuacji życiowej oraz uzyskać głębsze zrozumienie samego siebie. Oczywiście, nie zawsze pojawi się autorefleksja dotycząca czasu spędzanego na graniu. Jeśli jednak ma miejsce, to z pewnością przyczyni się do rozpoczęcia pracy nad uzależnieniem, a przede wszystkim nad jego źródłami, co długofalowo prowadzi do rozwoju jednostki.

Ryzyko związane z grami jest zatem mniejsze, jeśli wykażemy się dużą samoświadomością oraz wiedzą o mechanizmach wybranej gry. W przypadku dostrzeżenia rozwoju problematycznego grania dostępne są metody skutecznej pomocy i wciąż są one przedmiotem badań. Ponadto w niektórych sytuacjach zastosowanie gier wideo wiąże się z korzyściami zdrowotnymi. Przykładem może być stworzona przez grupę badaczy gra VR (ang. *virtual reality*) bazująca na przejmowaniu kontroli i mająca wspierać jednostki uzależnione od papierosów lub alkoholu w procesie leczenia nałogu oraz powrotu do zdrowia. Wyniki badań wykazały, że osoby grające w tę grę odczuwały, iż jest ona angażująca i zabawna, a także pomaga w wysiłkach związanych z wychodzeniem z nałogu. Faktycznie, średnio zażywana ilość substancji zmalała w okresie interwencji, przy czym efekty uboczne były niewielkie i dodatkowo malały wraz z upływem czasu²⁴. Może więc środowisko naukowe, zamiast pytać o to, czy gra jest warta ryzyka, powinno przeanalizować, kiedy gra jest warta ryzyka, dla kogo jest warta ryzyka oraz które tytuły gier są warte ryzyka wystąpienia uzależnienia.

Wnioski końcowe

Choć od czasu pojawienia się pierwszych automatów do gier minęło wiele lat, obecnie rynek gier oferuje zróżnicowany i bogaty wachlarz propozycji. Większy odsetek dzieci gra już teraz nie na konsolach czy laptopach, lecz na smartfonach²⁵. Gry przystosowane

²³ Y. Chen, J. Lu, L. Wang, X. Gao, *Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials*, 2023, <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1098922/full> [dostęp: 30.03.2025].

²⁴ M. Metcalf, K. Rossie, K. Stokes, C. Tallman, B. Tanner, *Virtual Reality Cue Refusal Video Game for Alcohol and Cigarette Recovery Support: Summative Study*, 2018, <https://games.jmir.org/2018/2/e7/> [dostęp: 30.03.2025].

²⁵ *Uzależnienie od gier*, 2020, <https://cik.uke.gov.pl/news/uzaleznienie-od-gier,188.html> [dostęp: 30.03.2025].

do smartfonów są zarazem przeważnie grami wymagającymi dostępu do internetu, a więc grami online. Właśnie ten rodzaj gier według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego jest uznawany w klasyfikacji DSM-5 za związany z ryzykiem uzależnienia²⁶. Chociaż w ICD-11 rozróżnia się już uzależnienie od gier online oraz gier offline²⁷, wciąż można zauważyć, że typy gier występujące w wersji online częściej przyczyniają się do rozwoju uzależnienia ze względu na takie elementy, jak: stałość, intensywność środowiska, realność, granie za pośrednictwem awatara, gra wielopłaszczyznowa i niemająca końca, stwarzanie złudzenia interakcji społecznych²⁸. Jednakowoż występowanie w grze tych cech nie jest jedynym istotnym czynnikiem warunkującym powstawanie uzależnienia – ważne są także czynniki osobowościowe, omówione we wcześniejszej części pracy.

Nie można zapominać o zaletach wynikających z grania oraz możliwościach wykorzystywania gier w celu wspomagania rozwoju, szczególnie gier, które w jednym z badań określono grami trenującymi poznawczo (zaliczano do nich komputerowe wersje takich gier, jak: sudoku, szachy czy krzyżówki)²⁹.

Podsumowując, warto powołać się na cel powstania systemu klasyfikacji PEGI – *Pan-European Game Information*. „Jest to system klasyfikacji wiekowej stworzony, aby pomóc europejskim rodzicom podejmować świadome decyzje dotyczące zakupu gier komputerowych”³⁰. Cytat ten odzwierciedla, jak ważne jest świadome sięganie po gry. Gdy wybierze się grę po zapoznaniu się ze specyfiką danego tytułu oraz ze świadomością występowania u danej osoby dorosłej lub u dziecka cech predysponujących do problematycznego grania, korzyści mają szansę przeważać nad zagrożeniami rozwojowymi wynikającymi z grania w gry wideo.

Bibliografia

Bobrowski M., Rodzińska-Szary P., Włodarski P., Kulesza C., Sarzyński K., *Polish Gamers Kids 2022*, 2022, https://polishgamers.com/wp-content/uploads/2022/10/RaportKIDS_2022_demo.pdf?fbclid=IwAR0GJaMKMBpZtKjMrxkm0paZr10TJ7rQKCAIgrlgnpGYWuhPl0IEZqvTQqs [dostęp: 30.03.2025].

Chaarani B., Ortigara J., Yuan D., Loso H., Potter A., Garavan H.P., *Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children*, 2023, <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797596> [dostęp: 30.03.2025].

Chen Y., Lu J., Wang L., Gao X., *Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials*, 2023, <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1098922/full> [dostęp: 30.03.2025].

²⁶ *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, dz. cyt.

²⁷ *ICD-11: International classification of diseases (11th revision)*, 2022, <https://icd.who.int/> [dostęp: 30.03.2025].

²⁸ L. Cierpiąłowska, I. Grzegorzewska, *Uzależnienia behawioralne*, dz. cyt.

²⁹ L. Dell’Osso, B. Nardi, L. Massoni, S. Battaglini, C. De Felice, C. Bonelli, S. Pini, I.M. Cremone, B. Carpita, *Video Gaming...*, dz. cyt.

³⁰ *The PEGI Organisation*, b.r., <https://pegi.info/page/pegi-organisation> [dostęp: 30.03.2025].

Cierpiałkowska L., Grzegorzewska I., *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

Cierpiałkowska L., Sęk H., *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

Dell’Osso L., Nardi B., Massoni L., Battaglini S., De Felice C., Bonelli C., Pini S., Cremonese I.M., Carpita B., *Video Gaming in Older People: What Are the Implications for Cognitive Functions?*, 2024, <https://www.mdpi.com/2076-3425/14/7/731> [dostęp: 30.03.2025].

Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.), American Psychiatric Publishing, Waszyngton 2013.

Duggan M., *Gaming and Gamers*, 2015, https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/12/PI_2015-12-15_gaming-and-gamers_FINAL.pdf [dostęp: 30.03.2025].

Gottfried J., Sidoti O., *Teens and Video Games Today*, 2024, <https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/> [dostęp: 30.03.2025].

Hall C.S., Lindzey G., Campbell J.B., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

ICD-11: International classification of diseases (11th revision), 2022, <https://icd.who.int/> [dostęp: 30.03.2025].

Jia Y., Shi M., Yang P., Wang R., Sun L., Wang Y., Xu Q., Zhang J., Zhang Q., Guo D., Zheng X., Liu Y., Chang X., He Y., Hui L., Chen G.C., Zhang Y., Zhu Z., *Associations of computer gaming with incident dementia, cognitive functions, and brain structure: a prospective cohort study and Mendelian randomization analysis*, 2024, <https://doi.org/10.1186/s13195-024-01496-7> [dostęp: 30.03.2025].

Ko C.H., Király O., Demetrovics Z., Griffiths M.D., Kato T.A., Tateno M., Yen J.Y., *Heterogeneity of gaming disorder: A clinically-based typology for developing personalized interventions*, „Journal of Behavioral Addictions” 2023, vol. 12(4), s. 855–861.

Kuss D.J., *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects our Participation in Popular Media Culture*, LAP Lambert Academic Publishing, Saarbrücken 2013.

Maruszewski T., *Psychologia poznania: umysł i świat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.

Metcalf M., Rossie K., Stokes K., Tallman C., Tanner B., *Virtual Reality Cue Refusal Video Game for Alcohol and Cigarette Recovery Support: Summative Study*, 2018, <https://games.jmir.org/2018/2/e7/> [dostęp: 30.03.2025].

Ng B., Wiemer-Hastings P., *Addiction to the internet and online gaming*, „CyberPsychology & Behavior” 2005, vol. 8(2), s. 110–114.

Olber M., *Polacy w 2024 roku kupili aż 9,4 miliona gier. SPiDOR podsumowuje rok z Game Sales Data*, 2025, <https://pccmod.pl/spidor-podsumowuje-rok-z-game-sales-data.html> [dostęp: 30.03.2025].

Pawłowska B., Dziurzyńska E., *Relacje w rodzinie a uzależnienie od gier komputerowych*, „Current Problems of Psychiatry” 2012, nr 13(3), s. 196–208.

The PEGI Organisation, b.r., <https://pegi.info/page/pegi-organisation> [dostęp: 30.03.2025].

Uzależnienie od gier, 2020, <https://cik.uke.gov.pl/news/uzaleznienie-od-gier.188.html> [dostęp: 30.03.2025].

Wang J., Wang Y., Ou Q., Yang S., Jing J., Fang J., *Computer gaming alters resting-state brain networks, enhancing cognitive and fluid intelligence in players: evidence from brain imaging-derived phenotypes-wide Mendelian randomization*, 2024, <https://academic.oup.com/cercor/article/34/3/bhae061/7618462> [dostęp: 30.03.2025].

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

