

Piotr Grajewski

Gry komputerowe: ryzykowna dwunasta muza?



Identyfikacja
psychologicznych
aspektów
problemowego
grania



Gry komputerowe:
ryzykowna
dwunasta muza?

Piotr Grajewski

Gry komputerowe: ryzykowna dwunasta muza?

Identyfikacja
psychologicznych
aspektów
problemowego
grania



Recenzent

Jan Chodkiewicz

Redaktor prowadzący

Małgorzata Yamazaki

Redakcja, korekta

Kamil Dźwiniel

Redakcja techniczna

Maryla Broda

Projekt okładki i stron tytułowych

Piotr Grajewski

Magda Jakubiak

Skład i łamanie

ALINEA

Publikacja finansowana ze środków Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego przyznanych przez MNiSW w formie subwencji na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego w roku 2023 (501-D125-01-1250000 zlec*. 5011000195).

Publikacja finansowana ze środków pochodzących z VII edycji Konkursu „Nauka jest dla ludzi”, organizowanego przez Centrum Współpracy i Dialogu Uniwersytetu Warszawskiego.

Publikacja na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne, Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0) (pełna treść wzorca dostępna pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pl>).

Piotr Grajewski ORCID 0000-0002-6673-0562

Uniwersytet Warszawski

ISBN 978-83-235-6144-6 (pdf online)

ISBN 978-83-235-6152-1 (e-pub)

ISBN 978-83-235-6160-6 (mobi)

Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego

02-678 Warszawa, ul. Smyczkowa 5/7

e-mail: wuw@uw.edu.pl

księgarnia internetowa: www.wuw.pl

Wydanie 1, Warszawa 2023

Spis treści

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	9
1. Czym są gry?	9
1.1. Gatunki gier	10
1.2. Polscy gracze	19
1.3. Jak świadomie wybrać grę?	21
2. Zawodowa gra w gry	23
3. Globalna branża gier	25
CZĘŚĆ DRUGA	26
4. Uzależnienia	26
4.1. Uzależnienie behawioralne	26
4.2. Uzależnienie behawioralne a uzależnienie od substancji	31
4.3. Uzależnienie od gier komputerowych	31
5. Gaming disorder	32
5.1. Kogo dotyczy problemowe granie i jak duża jest to grupa osób?	34
5.2. Rola mechanizmów gier	35
5.3. Czynniki ryzyka oraz czynniki ochronne	36
6. Czy gry wywołują agresję?	37
7. Terapia	38
8. Pozytywne następstwa grania w gry	39
9. Podsumowanie	39
Gdzie szukać pomocy?	40
Bibliografia	41

Wprowadzenie

Technologia nieustannie się rozwija. Człowiek stale korzysta z niezliczonej ilości urządzeń i programów komputerowych, które ułatwiają mu życie. Znaczącego wpływu technologii nie dostrzegamy jednak na co dzień. Nawet mając z nią kontakt, nie zastanawiamy się nad jej rolą. Cyfrowa rewolucja rozpoczęta w połowie XX wieku trwa do dziś, a większa dostępność zaawansowanych technologicznie urządzeń przyczyniła się do rozpowszechnienia gier komputerowych. Zwiększenie mocy obliczeniowej komputerów i konsol oraz ich dostępności obniżyło znacząco koszt zakupu tych sprzętów. Obecnie w większości domów można znaleźć co najmniej jedno urządzenie umożliwiające granie w gry. Prawie wszyscy korzystają również ze smartfonów pozwalających na tego typu rozrywkę.

Z roku na rok gry stają się coraz popularniejszą formą spędzania wolnego czasu zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Granie jest dzisiaj powszechną aktywnością. Niewiele jednak mówi się o związanych z tym aspektach psychologicznych. Trudno znaleźć niebędące tekstami naukowymi materiały w języku polskim przygotowane na podstawie aktualnych wyników badań. Ta publikacja ma za zadanie wypełnić wspomnianą lukę.

Opracowanie składa się z ośmiu rozdziałów. Pierwsze cztery dotyczą ogólnego wprowadzenia w tematykę gier, definicji i kluczowych sformułowań. W tej części na przykładach omówiono podstawowe różnice między platformami oraz gatunkami gier, a także bliżej przedstawiono profil polskiego gracza z jego charakterystycznymi cechami. Dodatkowo opisano główne założenia e-sportu, czyli rywalizacji profesjonalnych graczy w wirtualnych rozgrywkach. Czytelnicy dopiero odkrywający ten obszar będą mieli okazję zapoznać się też z rynkiem gier, a konkretnie z rolą tej branży w gospodarce.

Kolejne cztery rozdziały wprowadzają w tematykę uzależnień. Zostały w nich omówione podstawowe modele uzależnień behawioralnych oraz najważniejsze różnice między nimi a uzależnieniami od substancji. Dalej skupiono się na specyficznym zjawisku – problemowym graniu w gry. Można je rozumieć jako zespół objawów wskazujący na uzależnienie od gier komputerowych. Czytelnicy znajdą również odpowiedzi na pytania o objawy, czynniki ryzyka i czynniki ochronne, a także o to, kogo dotyczy uzależnienie od gier komputerowych. Na końcu podano informacje o metodach terapii oraz pozytywnych aspektach grania.

Praca jest skierowana do wszystkich zainteresowanych problemowym graniem w gry. Nie jest publikacją naukową adresowaną wyłącznie do specjalistów z zakresu uzależnień albo do psychologów. To opracowanie przeznaczone zarówno dla osób niemających wiedzy i/lub doświadczenia w tematyce uzależnień oraz gier, np. rodziców, nauczycieli, pedagogów, jak i dla instytucji szkolnych oraz ośrodków zajmujących się profilaktyką bądź promocją zdrowia psychicznego.

Część pierwsza

1. Czym są gry?

Gry wideo, gry komputerowe albo te przeznaczone na konsole, nie można pominąć także produkcji przygotowanych na smartfony i telefony. Gry są obecne w mediach społecznościowych, niektórzy nauczyciele wykorzystują je podczas zajęć w szkołach, a część firm stosuje gry kompetencyjne w ramach procesu rekrutacji. Towarzyszą nam one w wielu obszarach życia i nie są już tylko sposobem spędzania wolnego czasu. Co więc kryje się pod sformułowaniem „gry”? Podobnie do innych autorów poruszających tę tematykę (zob. Kubiński 2016; Gatuszko 2017), używając określenia „gry”, odnosimy się do gier w ich ogólnym znaczeniu. Posługując się formą „gry komputerowe” lub „gry wideo”, wskazujemy na platformę, na której są uruchamiane. Więcej informacji o podziale gier oraz ich rodzajach znajduje się w kolejnym podrozdziale.

Współczesne gry są różnorodne – od bardzo prostych, opartych na nieskomplikowanych schematach i mechanizmach, po rozległe i złożone produkcje. Oferują niemal nieograniczone doświadczenia wygrywania, przegrywania, udziału w rozbudowanych narracjach. Dają też szansę odkrywania otwartych światów czy współpracy z innymi graczami (King, Delfabbro, Griffiths 2010). Istnieją gry kierowane głównie do dzieci, nastawione na dostarczanie rozrywki, a także rozwijanie umiejętności i wiedzy (np. logicznego myślenia, rozwiązywania zagadek) w bezpiecznym środowisku. Jednocześnie wiele produkcji jest przeznaczonych dla dorosłych. Występują w nich różne rodzaje przemocy czy brutalność i często oddają one rzeczywistość taką, jaka jest w realnym świecie, np. podczas wojny.

Poruszając tematykę gier, warto wyjaśnić kilka charakterystycznych sformułowań. **Gry cyfrowe** odnoszą się do tytułów wydawanych w formie cyfrowej, czyli pozbawionych fizycznych pudełek i nośników takich jak płyty. Cyfrowa gra kupiona w sklepie internetowym jest gotowa do zainstalowania od razu po zatwierdzeniu płatności (obecnie to coraz częstszy sposób zakupu gier). **Mechaniki gry** odnoszą się natomiast do zbioru zasad i praw gry, określają, co może zrobić gracz oraz z jakimi reakcjami będzie musiał się zmierzyć w odpowiedzi na swoje działania. Są to instrukcje podobne do tych z gier planszowych, które opisują m.in., w jaki sposób można poruszać się na mapie w wirtualnym świecie lub wchodzić w interakcje z innymi postaciami czy przedmiotami. **Cheater** (z angielskiego oszust) to osoba wykorzystująca w nieuczciwy sposób specjalne oprogramowanie, które zmienia mechaniki gry. Oszukuje tym samym i łamie zasady, nieuczciwie zdobywając przewagę, np. przez automatyczne celowanie zapewniające stuprocentową skuteczność. **Kody do gier** to specyficzna forma ułatwienia stworzona przez ich producentów. Gracze mogą skorzystać z kodów np. wtedy, gdy napotkają trudności z przejściem do dalszego etapu rozgrywki. **Gaming** stanowi określenie pierwotnie pochodzące z języka angielskiego,

a oznaczające granie w gry, zostało ono jednak włączone do internetowego *Słownika języka polskiego* (SJP PWN 2023). **Gamer** to gracz (słowo zaczerpnięte, podobnie jak gaming, z języka angielskiego). **Noobem** nazywa się osoby niepotrafiące grać, a ich przeciwieństwem są **pro gracze**. Z kolei **imersja** dotyczy zanurzenia się w świecie gry, dzięki czemu, poza samym jej odbiorem, gracze mogą wczuwać się w postaci, doświadczać emocji oraz przeżywać swoje wybory i decyzje w wirtualnym świecie.

Gry są również swoistym tekstem kultury (Kubiński 2016). Oddziałują nie tylko na graczy, ale także na inne środki przekazu, m.in. stając się podstawą do tworzenia filmów lub seriali – np. gra *The*

Last of Us została zekranizowana jako serial telewizyjny. W 2021 roku w polskich szkołach średnich wprowadzono grę *This War of Mine* jako lekturę nieobowiązkową. Przedstawia ona wojnę z perspektywy cywilów i pokazuje okrucieństwo konfliktów zbrojnych. Wpływ gier jest widoczny chociażby za sprawą tego, że wiele sklepów, zarówno z elektroniką, jak i np. z wyposażeniem domu, ma działy ze sprzętem gamingowym.

CZY WIESZ, ŻE...

twórcy *Assassin's Creed: Odyssey* w swojej grze umieścili specjalny tryb umożliwiający zwiedzanie antycznych Aten? Gracz może poznać historię miasta i jego charakterystycznych elementów.

1.1. Gatunki gier

Książki możemy podzielić według rodzajów i gatunków literackich. Podobny podział można zastosować do muzyki czy filmów. Prawdopodobnie każdy ma znajomego, który jest fanem horrorów, a kogoś innego całkowicie pochłaniają produkcje science fiction. Gry również można dzielić na gatunki (Apperley 2006).

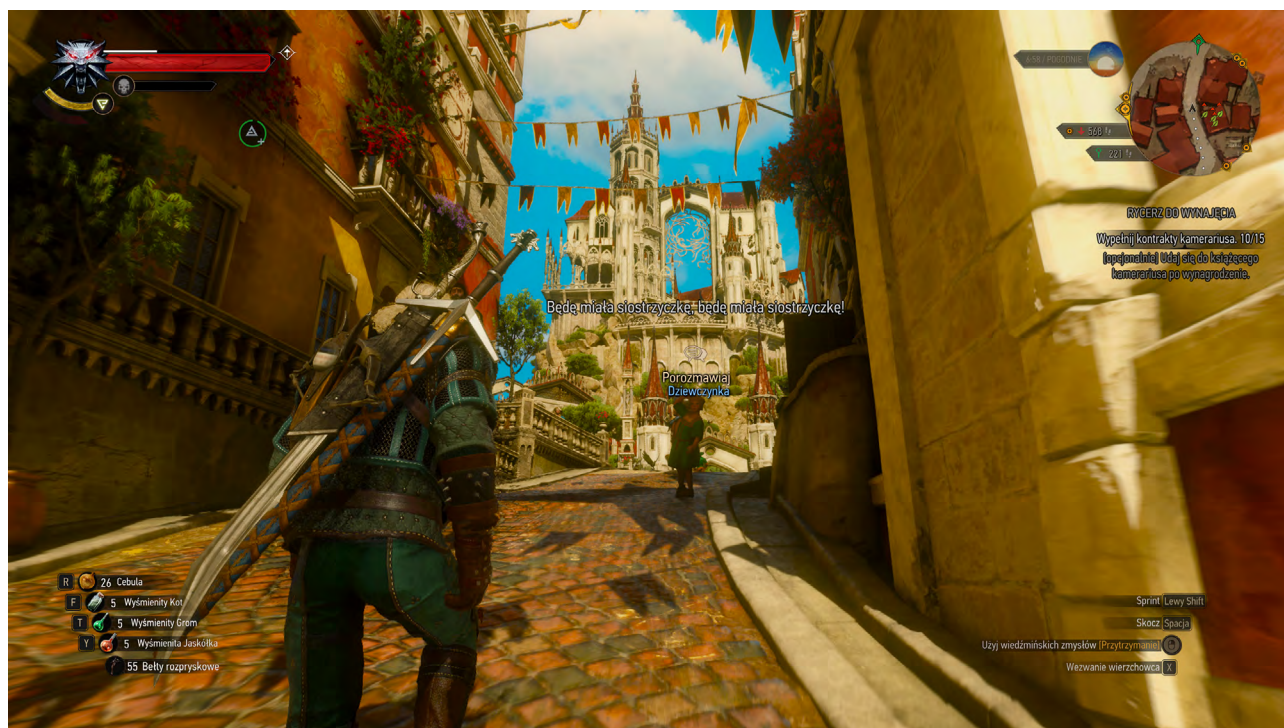
Podstawowa klasyfikacja gier odnosi się do tego, na jakiej platformie są uruchamiane (Grajewski, Dragan 2021). Platformę należy rozumieć po prostu jako urządzenie, które umożliwia granie. Może to być komputer, konsola lub telefon. Obecnie, mówiąc o podziale gier ze względu na platformę, wyróżnia się gry na komputery osobiste (stacjonarne, laptopy), konsole do gier (np. Xbox, PlayStation) oraz urządzenia mobilne (smartfony, tablety). Gry nie muszą być jednak wydawane tylko na jedną platformę – często twórcy przygotowują swoją produkcję zarówno na komputery, jak i na konsole. Istnieją też specjalne programy nazywane emulatorami, dzięki którym gry przeznaczone np. na telefony da się uruchomić na zwykłych komputerach.

Gry można podzielić według gatunków, które zostały wyszczególnione na podstawie wspólnej tematyki, zasad, celów i konwencji wyznaczających pewne standardy w obrębie zbliżonych odmian. Najczęściej wyróżnia się osiem głównych gatunków gier: zręcznościowe, przygodowe, fabularne, symulatory, sportowe, strategiczne, logiczne oraz edukacyjne. Dodatkowo można opisać co najmniej czterdzieści osobnych podtypów (Zajączkowski, Urbańska-Galanciak 2009). Jednakże w przypadku wielu gier trudno wskazać tylko jeden gatunek, do którego da się je przypisać, np. *Red Dead Redemption 2* zalicza się do gatunku gier akcji, ale jednocześnie ma ona wiele wspólnych elementów z grami przygodowymi. Badacze w swoich pracach naukowych podkreślają, że ten podział nie zawsze jest adekwatny (por. Eichenbaum et al. 2015; King, Delfabbro 2019; Dale, Joessel, Bavelier, Green 2020). Niżej przedstawiono opisy dziesięciu gatunków gier, które są często przywoływane także w kontekście badań naukowych (Grajewski, Dragan 2021).

Gry **RPG** (*role-playing game*, cRPG – *computer role-playing game*) to gry fabularne, w których gracz wciela się w określonego bohatera umiejscowionego w stworzonym świecie. Odgrywa on rolę według scenariusza, a w zależności od gry może dokonywać wielu wyborów zmieniających przebieg

całej rozgrywki. Gracz ma możliwość rozwijania swojej postaci i często personalizacji wyglądu awatara – wirtualnego bohatera. Przez wykonywanie zadań gracz rozwija jego umiejętności, zdobywa lepszy ekwipunek czy odblokowuje nowe zdolności. Do najpopularniejszych gier z tego gatunku należą serie *Wiedźmin*, *The Elder Scrolls*, *Dark Souls* czy *Diablo*. Na ilustracji 1 przedstawiono zrzut ekranu z gry *Wiedźmin 3: Dziki Gon* (CD Projekt Red 2015). Gracz steruje postacią z perspektywy trzeciej osoby. W prawym górnym rogu ekranu jest widoczna minimapa. Po prawej stronie znajdują się kluczowe informacje związane ze sterowaniem oraz podsumowanie wykonywanego zadania, po lewej zaś wskazówki dotyczące dodatkowych umiejętności i ekwipunku. Na ilustracji widać również dziewczynkę cieszącą się z wiadomości o narodzinach młodszej siostry. Dodanie takich elementów do gry pozwala na budowę bardziej realistycznego świata, który sprawia wrażenie tętniącego życiem.

Gry **MMORPG** (*massively multiplayer online role-playing game*) – ich zakres i mechanika są zbliżone do gier RPG. Ważną zmianą jest natomiast nacisk na współpracę graczy. Użytkownicy często muszą wspólnie mierzyć się z zadaniami, by podnosić swój poziom (tzw. *levelowanie*). Gry MMO wymagają komunikacji i wchodzenia w interakcje społeczne z innymi osobami. Aby osiągać coraz wyższe poziomy rozwoju postaci, gracze nierzadko tworzą gildie lub do nich dołączają. W zespołach zwiększają swoje szanse na zrealizowanie celów. Zdarzają się sytuacje, w których samodzielne przejście do kolejnego etapu gry nie jest w ogóle możliwe. Ze względu na poziom trudności gra czasami wymusza organizację tzw. rajdów, czyli wspólnych wypraw umożliwiających wykonanie zadania. *World of Warcraft* czy *Final Fantasy* to jedne z najpopularniejszych produkcji tego gatunku. Na ilustracji 2 przedstawiono właśnie grę *World of Warcraft* (Blizzard Entertainment 2004). Widać na niej inne postaci niezależne (łatwo je poznać po umieszczonym nad nimi wykrzykniku), to jest sterowane przez komputer – mogą one zlecać nam różne zadania, których treść daje się przeczytać w lewej części ekranu na widocznym kawałku pergaminu. W stworzonej rzeczywistości można spotkać wielu innych graczy z całego świata. Wszyscy dążą do rozwoju swojej postaci i jej umiejętności.



Ilustracja 1. Zrzut ekranu z gry *Wiedźmin 3: Dziki Gon*, CD Projekt Red (2015)

FPS-y (*first-person shooter*, „strzelanki” pierwszoosobowe) to gatunek, który skupia gry oparte na walce z perspektywy pierwszej osoby. Najczęściej jest do tego wykorzystywana broń palna. Mechanika gry obejmuje dużą dynamikę i wymaga spostrzegawczości oraz zręczności. FPS-y najczęściej są oparte na statystyce *kill/death ratio* (KD) – współczynniku związanym z relacją zabójstw do zgonów, czyli punktowym przedstawieniem skuteczności gracza w rozgrywce z innymi osobami. Pokonując dwóch przeciwników i ginąc samemu raz, współczynnik KD wyniesie 2. Zaawansowani gracze dążą do maksymalizacji zabójstw przy jednoczesnym zachowaniu jak najmniejszej liczby własnych zgonów. Najpopularniejsze gry w tym gatunku to serie *Battlefield*, *Call of Duty* czy *Counter-Strike*. Ilustracja 3 przedstawia zrzut ekranu z gry *Hell Let Loose* (Black Matter 2021), która jest taktyczną grą wieloosobową, odwołującą się do prawdziwych działań wojennych prowadzonych podczas drugiej wojny światowej. Gra stanowi przykład „strzelanki” kładącej duży nacisk na realizm – odwzorowano zarówno umundurowanie żołnierzy, broń, jak i szczegóły geograficzne, np. pole bitwy w regionie Sainte-Marie-du-Mont, co także pokazuje ilustracja 3. Twórcy wykorzystali oryginalne mapy wojskowe z tamtego okresu, zdjęcia satelitarne oraz archiwalne. Na ilustracji widać dynamikę pola bitwy, np. opatrywanego żołnierza, zastonę dymną utrudniającą dostrzeżenie przeciwnika oraz ikonę (marker) czołgu, co pozwala odnaleźć się na polu walki.



Ilustracja 2. Zrzut ekranu z gry *World of Warcraft*, Blizzard Entertainment (2004)

Symulatory są grami mającymi za zadanie imitować określoną część rzeczywistości. Zastosowana w nich mechanika wiernie odzwierciedla naśladowany obszar realnego świata. Do najpopularniejszych gier tego gatunku należą symulatory latania, kierowcy samochodu ciężarowego czy farmy. Gracze otrzymują produkt przygotowany z dbałością o detale i z jak najwierniejszym odwzorowaniem praw rządzących w realnym świecie. Wiąże się to z doskonałym odtworzeniem np. przycisków na konsoli samolotu pasażerskiego, włącznie ze specyficznymi dźwiękami wydawanymi przy ich używaniu. W obrębie tego gatunku najczęściej mówi się o grach z serii *Farming Simulator* (symulatorze gospodarstwa rolnego), *Microsoft Flight Simulator* (symulatorze latania różnymi samolotami) czy *Euro Truck*

Simulator pozwalającym na wcielenie się w kierowcę ciężarówki przemierzającej Europę. Ilustracja 4 to zrzut ekranu z *Microsoft Flight Simulator* (Asobo Studio 2020). Gra jest symulatorem lotów, który umożliwia wcielenie się w rolę pilota rozmaitych statków powietrznych. Na ilustracji widać bardzo precyzyjne odwzorowanie kabiny pilotów jednosilnikowego samolotu Diamond Aircraft DA40 NG. Wszystkie przyrządy zmieniają swoje wartości zgodnie z tym, co dzieje się aktualnie z maszyną. Pokrętła, przyciski i dźwignie pełnią takie same funkcje jak w rzeczywistości. Gra odzwierciadla topografię całego świata dzięki wykorzystaniu zdjęć satelitarnych przetworzonych przez sztuczną inteligencję, która odpowiada również za dostarczanie w czasie rzeczywistym danych pogodowych z każdego miejsca na ziemi. Umożliwia to dokładne oddanie warunków atmosferycznych w grze zgodnie z tym, co w danym momencie dzieje się w określonym miejscu na świecie. Tę dbałość o szczegóły łatwo zaobserwować na ilustracji 4 – widać tam charakterystyczny cylindryczny budynek po prawej stronie zrzutu ekranu. Jest to Torre Agbar, jeden z najbardziej rozpoznawalnych obiektów Barcelony.



Ilustracja 3. Zrzut ekranu z gry *Hell Let Loose*, Team17 (Black Matter 2021)

Gry **zręcznościowe** są oparte na ćwiczeniu refleksu oraz umiejętności obsługiwanego kontrolera, takiego jak pad lub klasyczna myszka i klawiatura. Gra kładzie nacisk na sprawne wykonywanie określonych zadań. Aby osiągać wysokie wyniki, należy wykazać się szybkością oraz zręcznością. Popularni reprezentanci tego gatunku to seria *Rayman*, *Beat Saber* czy *Ori and the Will of the Wisps* (Moon Studios 2020). Ten ostatni przykład został przedstawiony na ilustracji 5. Mimo pozorów trójwymiarowości gracz może poruszać się w dwóch płaszczyznach, a nie trzech, czyli może przemieszczać się na boki, w górę i w dół, ale nie jest w stanie dotrzeć do drzew w oddali widocznych na ilustracji. Gra przez swoją baśniową oprawę zachęca do przemieszczania się po poziomach. Czasami prawidłowa droga nie jest łatwa do odgadnięcia, z jednej strony wymaga spostrzegawczości, a z drugiej wykonania skomplikowanych sekwencji kilku skoków, uników i precyzyjnego zaplanowania całego zestawu ruchów.

Gry **strategiczne** mają wiele odmiennych mechanik, jednak wszystkie skupiają się na taktycznym planowaniu. W zależności od gry może się to wiązać również z rozwojem wiedzy i kultury sterowanej cywilizacji czy z zarządzaniem surowcami. Wymaga to wykazania się umiejętnościami taktycznymi, logistycznymi, a także zdolnością do dysponowania zasobami oraz armią. Najczęściej gracze toczą między sobą pojedynki lub prowadzą całe cywilizacje ku ostatecznemu zwycięstwu. Popularne gry z tego gatunku to serie *Age of Empires*, *Total War*, *Humankind* i *Sid Meier's Civilization*. Na ilustracji 6 przedstawiono zrzut ekranu z *Sid Meier's Civilization VI* (Firaxis Games 2020). Ta produkcja to przykład gry turowej, w której – podobnie jak w planszówkach – ruchy każdego gracza następują po kolei. Struktura gry przypomina również planszę z tradycyjnych gier z polami w kształcie sześciokątów z zaznaczonymi efektami specjalnymi, takimi jak np. złoża węgla lub plantacja pomarańczy. Na górnej belce są widoczne podstawowe dane o zasobach strategicznych. W lewym górnym rogu umieszczono informacje o liczbie punktów: nauki (umożliwiających prowadzenie badań naukowych), kultury, wiary, a także o ilości złota. Po prawej stronie ekranu widać menu z możliwością budowy wyspecjalizowanej dzielnicy w mieście, np. dzielnicy przemysłowej (wzmacniającej wydajność produkcji). Gra umożliwia też wznoszenie tzw. cudów świata – na ilustracji 6, w jej lewej dolnej części, widać Kolosa Rodyjskiego, a po prawej stronie, niedaleko rzeki, został wybudowany Tadz Mahal.



Ilustracja 4. Zrzut ekranu z gry *Microsoft Flight Simulator*, Xbox Game Studios (Asobo Studio 2020)

Gry **edukacyjne** kładą nacisk na wykształcanie nowych umiejętności u graczy. Deweloperzy zakładają, że rozrywkowa forma nauki będzie lepszym sposobem przekazywania wiedzy od form tradycyjnych. Przykładami takich gier są: *Kerbal Space Program* oraz *Szybowcowa '87* (Pictureworks 2022) zaprezentowana na ilustracji 7. Jest to wirtualne ukazanie tajnej drukarni Solidarności Walczącej. Na podstawie materiałów archiwalnych Instytutu Pamięi Narodowej odtworzono mieszkanie z czasów PRL-u i autentyczne rozmowy między funkcjonariuszami Służby Bezpieczeństwa.

Gry **sportowe** imitują gry zespołowe oraz dyscypliny indywidualne. Gracze toczą między sobą pojedynki w czasie rzeczywistym. Wymaga to od nich znajomości zasad danej gry oraz umiejętności



Ilustracja 5. Zrzut ekranu z gry *Ori and the Will of the Wisps*, Xbox Game Studios (Moon Studios 2020)

strategicznych i (często) zręcznościowych. Popularne serie z tego gatunku to *FIFA*, *Football Manager* i *NBA Live*. Ilustracja 8 przedstawia zrzut ekranu z gry *Football Manager 2023* (Sports Interactive 2022). Poza widokiem na murawę podczas rozgrywanego meczu gracze mają możliwość zaawansowanego zarządzania całym zespołem przez m.in. dobór piłkarzy, a także planowanie taktyki w poszczególnych meczach. Ilustracja ukazuje fragment przygotowań przed meczem – po lewej stronie przedstawiono rozmieszczenie członków drużyny, a po prawej widać listę wszystkich piłkarzy wraz ze statystykami.

Gry **wyścigowe** opierają się na rywalizowaniu z innymi graczami w wyścigach samochodowych. W grze liczy się pokonanie oponentów. Mogą być oni sterowani przez innych graczy lub komputer. Gry takie dają szansę na podjęcie rywalizacji w skali globalnej – umożliwiają to statystyki, które można porównywać, np. osiągając najlepszy czas okrążenia lub ustanawiając rekord danym modelem samochodu. Gry z tego gatunku bywają realistyczne lub stosują prostsze mechaniki. Popularne wydania to serie *Need for Speed*, *Forza*, *Gran Turismo* czy *DiRT Rally 2.0*. Na ilustracji 9 przedstawiono zrzut ekranu z gry *Forza Horizon 5* (Playground Games 2021) wraz z elementami typowymi dla gier wyścigowych, choćby umieszczonym w prawym dolnym rogu prędkościomierzem. Charakterystyczne rozmycie otoczenia dookoła samochodu wynika z dążenia do imitacji wrażenia prędkości. Niebieskie strzałki są natomiast podpowiedzią, w jaki sposób jechać, żeby idealnie pokonać trasę i np. wejść prawidłowo w zakręt.

Gry z gatunku **MOBA** (*multiplayer online battle arena*) to gry sieciowe będące podgatunkiem gier strategicznych. Ich mechanika polega na walce co najmniej dwóch drużyn na wirtualnej arenie aż do momentu ostatecznego zwycięstwa. Gatunek ten łączy elementy z gier MMORPG. Zdecydowanie najpopularniejszymi grami MOBA są *League of Legends*, powszechnie nazywany „LOLem” oraz *Defense of the Ancients (DotA)*. Zrzut ekranu z gry *League of Legends* (Riot Games 2013) został zaprezentowany na ilustracji 10. Widać tam charakterystyczne cechy gatunku MOBA – walkę z przeciwną drużyną na



Ilustracja 6. Zrzut ekranu z gry Sid Meier's Civilization VI, 2K Games (Firaxis Games 2020)



Ilustracja 7. Zrzut ekranu z gry Szybowcowa '87, Instytut Pamięci Narodowej (Pictureworks 2022)

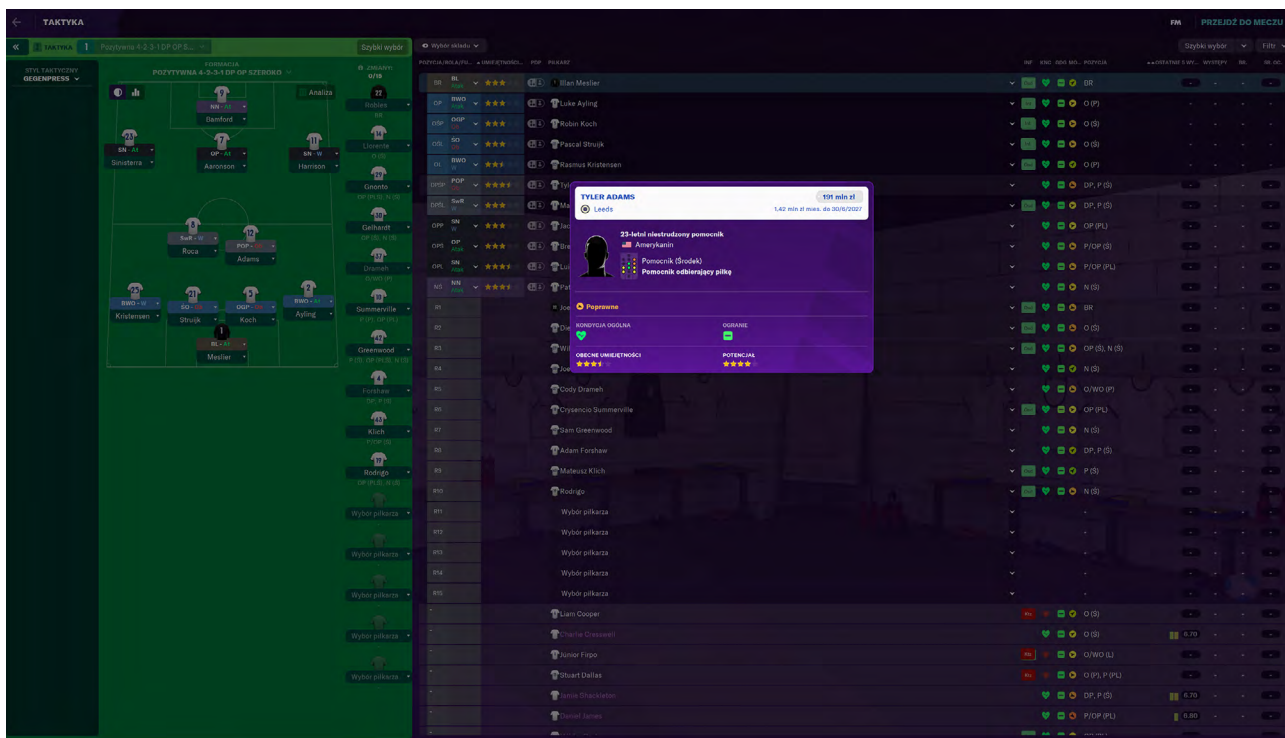
mapie przypominającej arenę z wąskimi przejściami. Na dole ilustracji podano podstawowe informacje o naszej postaci (np. pasek z ilością życia) oraz miejsce na specjalne atrybuty.

Myśląc o różnych gatunkach gier, należy pamiętać, że ich podział jest umowny, a same gry często należą do kilku gatunków jednocześnie. Gry wraz z rozwojem technologii stają się coraz bardziej złożone. W ostatnim czasie prężnie rozwija się technologia **VR** (*virtual reality*) – wirtualnej rzeczywistości.

Umożliwia ona „przeniesienie się” dzięki specjalnym okularom (gogłom) do wykreowanego świata, który można zobaczyć na własne oczy. Czasami wykorzystywane są również specjalne elementy ubioru, które przetwarzają ruch ciała na ruch w wirtualnej rzeczywistości. Ilustracja 7 pokazuje zrzut ekranu z instrukcją początkową (widoczną w górnej części), pomagającą odnaleźć się w nowej przestrzeni.

Zaprezentowana wyżej klasyfikacja gier nie jest jedyną możliwą do przyjęcia. Inna dzieli je na te, w których rywalizacja toczy się z innymi graczami (*multiplayer*), i te w trybie pojedynczego gracza (*single player*). W kontekście tego podziału często można spotkać się z używaniem określeń gra *online* i *offline*. Odnosi się to do wykorzystywania połączenia internetowego w rozgrywce. Przykładem ciekawego rozwiązania w niektórych grach nastawionych na tryb dla pojedynczego gracza jest umożliwienie niepośredniego kontaktu z innymi osobami w celu wzajemnej pomocy. Jedną z takich gier jest *Death Stranding*, w której gracze mogą zostawiać podpowiedzi oraz pomagać we wznoszeniu różnych konstrukcji na planszach innych osób. Nie następuje tam bezpośredni kontakt między dwoma graczami, ale widzą oni działania na swojej mapie podczas własnej rozgrywki.

Kolejny podział wynika z perspektywy ukazywania wirtualnego świata. Wyróżnia się produkcje pierwszoosobowe, w których perspektywa jest najbardziej zbliżona do widzenia ludzkiego. Inną formą jest perspektywa trzecioosobowa, gdzie kamera zostaje umieszczona za sterowaną postacią. W ramach tego podziału można też mówić o grach 2D i 3D. Niektóre tytuły umożliwiają przełączanie się między perspektywami w celu lepszego dopasowania do preferencji graczy i odczuwania różnego poziomu immersji. Pokazano to na ilustracji 11 z gry *Red Dead Redemption 2* (Rockstar Studios 2018). Zrzut ekranu przedstawia spojrzenie na ten sam fragment miasteczka na Dzikim Zachodzie z dwóch odmiennych perspektyw. Górny obraz to przykład kamery trzecioosobowej umieszczonej za plecami bohatera. Dolny zrzut ekranu to widok z perspektywy pierwszej osoby, czyli oczami bohatera jadącego konno.



Ilustracja 8. Zrzut ekranu z gry *Football Manager 2023*, Sega (Sports Interactive 2022)



Ilustracja 9. Zrzut ekranu z gry *Forza Horizon 5*, Xbox Game Studios (Playground Games 2021)



Ilustracja 10. Zrzut ekranu z gry *League of Legends*, Riot Games (2013)



Ilustracja 11. Zrzuty ekranu z gry *Red Dead Redemption 2*, Rockstar Games (Rockstar Studios 2018)

1.2. Polscy gracze

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2022 roku dostęp do internetu miało 99,3% gospodarstw domowych w Polsce. Od lat wskaźnik ten wzrasta. Obecne badania wskazują, że 51% badanych Europejczyków w wieku 6–64 lata gra w gry (Krakowski Park Technologiczny 2021). W Polsce w 2018 roku co najmniej 68% internautów było jednocześnie graczami (Bobrowski et al. 2017),

a odsetek ten zwiększył się u osób w przedziale wiekowym 16–65 lat w 2021 roku do 76% (Krakowski Park Technologiczny 2021). Polscy gracze częściej wybierają gry na komputery stacjonarne w porównaniu z konsolami (ibidem). Biorąc pod uwagę szeroki dostęp do internetu, liczba graczy w Polsce jest szacowana na około 16 milionów.

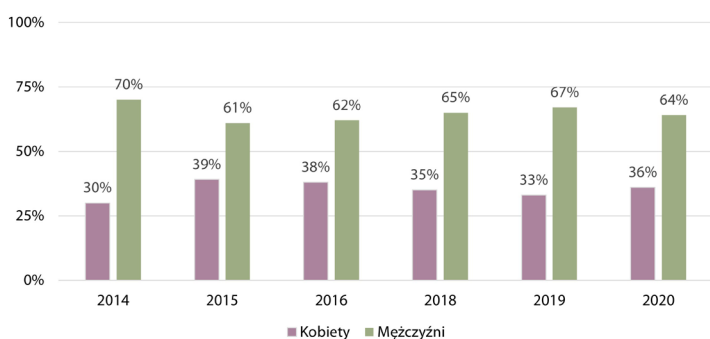
Jednym z często przywoływanych stereotypów dotyczących gier komputerowych jest przekonanie, że zdecydowana większość graczy to mężczyźni. Dotychczasowe raporty z badań polskich graczy nie potwierdzają tego trendu. W edycji przeprowadzonej w 2020 roku kobiety stanowiły 49% badanych (Krakowski Park Technologiczny 2021). Jednak w badaniach naukowych odsetek ten był niższy i wynosił odpowiednio 34% i 18% (Grajewski, Dragan 2020, 2021; Dragan, Grajewski 2021). Polki grały w gry mobilne i te dostępne w mediach społecznościowych częściej od

CZY WIESZ, ŻE...

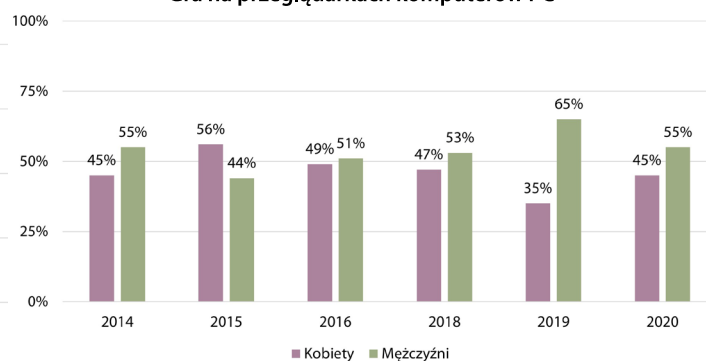
Szybowcowa '87 powstała we współpracy z Instytutem Pamięi Narodowej? Fabuła pozwala zwiedzić mieszkanie będące tajną drukarnią Solidarności.

graczy nie potwierdzają tego trendu. W edycji przeprowadzonej w 2020 roku kobiety stanowiły 49% badanych (Krakowski Park Technologiczny 2021). Jednak w badaniach naukowych odsetek ten był niższy i wynosił odpowiednio 34% i 18% (Grajewski, Dragan 2020, 2021; Dragan, Grajewski 2021). Polki grały w gry mobilne i te dostępne w mediach społecznościowych częściej od

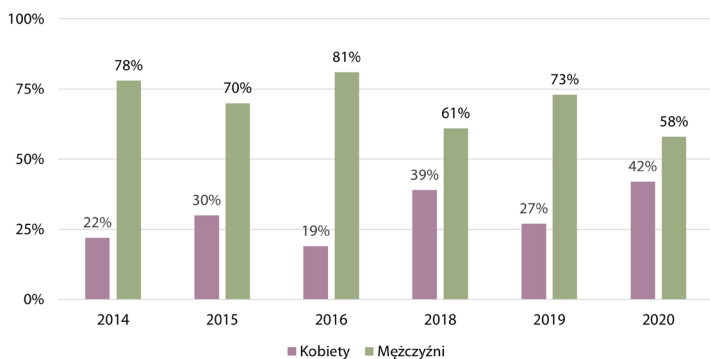
Gra na komputerach PC lub laptopach



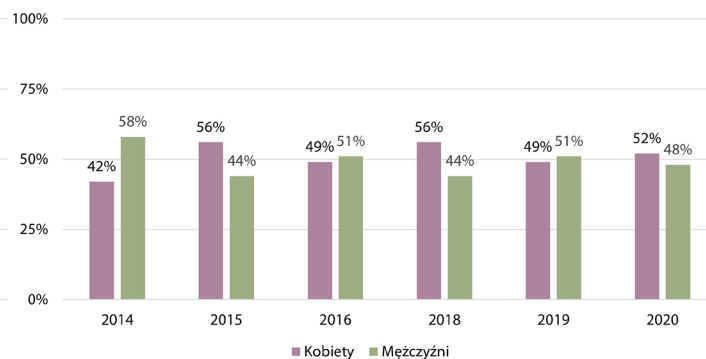
Gra na przeglądarkach komputerów PC



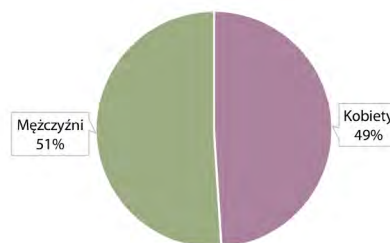
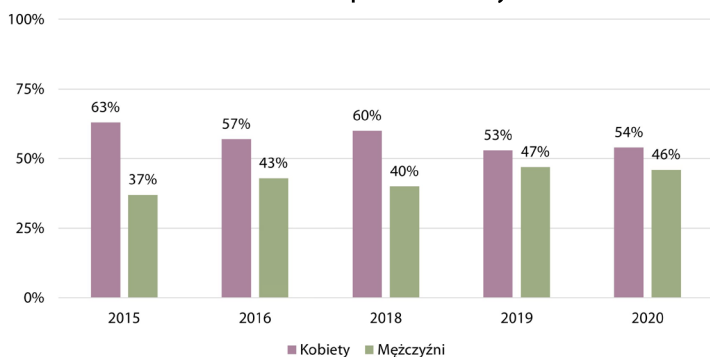
Gra na konsolach



Gra na smartfonach i tabletach



Gra w mediach społecznościowych



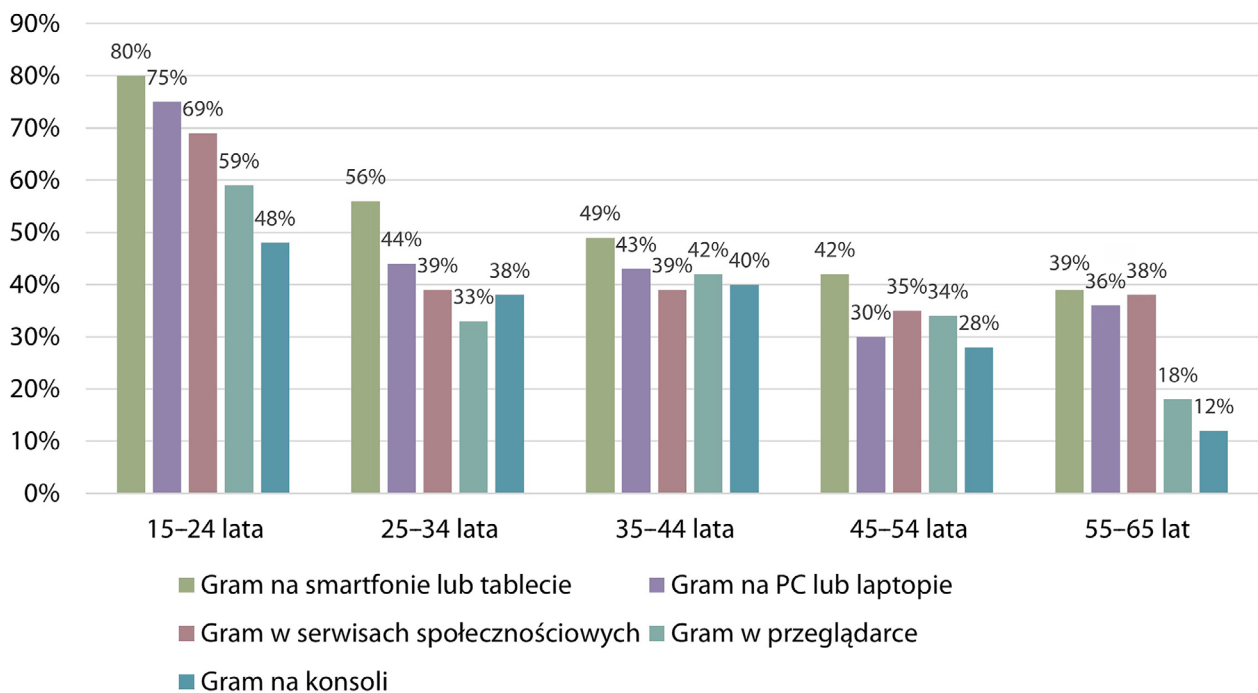
Wykres 1. Płeć polskich graczy w podziale na lata oraz w zależności od wybranych typów gier

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Krakowskiego Parku Technologicznego (2021)

mężczyzn, którzy preferowali komputery i konsole (Krakowski Park Technologiczny 2021). Szczegółowe rozróżnienie jest widoczne na wykresie 1.

Badania środowiska polskich graczy nie skupiały się na osobach poniżej 15. roku życia, więc trudno jest oszacować dokładną liczbę młodszych użytkowników. Biorąc pod uwagę obserwacje z życia codziennego, trudno też jednak stwierdzić, że dzieci nie grają w gry. Dostępne dane pozwalają natomiast na wskazanie, że gry znajdują odbiorców również w przedziale wiekowym 40–60 lat. W zależności od wieku zmieniają się preferencje dotyczące platformy, co szczegółowo zaprezentowano na wykresie 2.

W kwestii miejsca zamieszkania dominują obszary wiejskie, które wskazało 36% graczy (Krakowski Park Technologiczny 2021). W następnej kolejności są to miasta do 20 tys. mieszkańców – 14% próby, miasta powyżej 500 tys. mieszkańców – 12%, miasta między 200 tys. a 500 tys. – 11%, 20–49 tys. – 10%, 100–199 tys. – 9% oraz 50–99 tys. – 8%. Wśród graczy dominuje wykształcenie średnie – to 42% badanych; wyższe posiada 32% z nich. Gimnazjalne wykształcenie ma 17% próby, a podstawowe – 10%.



Wykres 2. Wiek polskich graczy w podziale na platformy

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Krakowskiego Parku Technologicznego (2021)

1.3. Jak świadomie wybrać grę?

Podrozdział 1.1 ukazał, jak różnorodny jest świat gier, zarówno ze względu na opowiadaną fabułę, jak i przedstawiony świat. Odpowiednie rozumienie gier okazuje się szczególnie ważne dla rodziców oraz opiekunów wybierających je dla dzieci, zwłaszcza dlatego, że większość dorosłych przed przekazaniem gry swojemu dziecku nie sprawdza dokładnie jej zawartości i treści

CZY WIESZ, ŻE...

w 2011 roku ówczesny premier Donald Tusk w ramach prezentu wręczył grę *Wiedźmin 2: Zabójcy królów* prezydentowi USA Barackowi Obamie? Później wskazał ją jako przykład polskiej przedsiębiorczości.

w niej przedstawionych. Skąd więc czerpać informacje, żeby dobierać rozrywkę dla pociech odpowiedzialnie, a także stosownie do ich potrzeb i możliwości?

Znacznym ułatwieniem doboru gry do wieku dzieci było stworzenie w 2003 roku Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier w skrócie nazywanego PEGI (z ang. *Pan European Game Information*; PEGI 2003). To inicjatywa wprowadzona w niemal czterdziestu krajach Europy, której celem było opracowanie prostego systemu ratingowego służącego do rekomendowania wieku na podstawie treści zawartych w grze. Ekspertki PEGI oceniają gry pod względem treści dostosowanych do wieku, nie oceniają natomiast stopnia trudności rozgrywki. Część gier jest przeznaczona tylko dla dorosłych, a inne mogą być dostępne dla wszystkich grup wiekowych. Oznaczenia PEGI wyróżniają pięć kategorii wiekowych:

PEGI 3 – jest odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych. Nie powinna zawierać wulgaryzmów ani dźwięków lub obrazów, które mogą przestraszyć dzieci. W grach z tej kategorii dopuszcza się przemoc, ale tylko w specyficznym kontekście, np. komicznym.

PEGI 7 – odnosi się do produkcji zawierających dźwięki lub sceny mogące przestraszyć dzieci. Dopuszczalne są też bardzo łagodne formy przemocy bez jej szczegółowego i realistycznego przedstawienia.

PEGI 12 – w grach z tej kategorii występuje przemoc wobec postaci zarówno fantastycznych, jak i przypominających ludzi. Jednocześnie mogą pojawić się odwołania do seksu, a także łagodne wulgaryzmy.

PEGI 16 – opisuje tytuły zawierające przemoc i/lub czynności seksualne podobne do tych z rzeczywistości. Wulgaryzmy są dosadne, a dodatkowo mogą pojawić się sceny z paleniem tytoniu, pić alkoholu lub zażywaniem innych substancji psychoaktywnych.

PEGI 18 – odnosi się do gier, w których występują dosadne elementy przemocy, w tym wobec bezbronnych osób, zabijanie bez motywu, a także sekwencje popierające stosowanie narkotyków i sceny seksu.



Ilustracja 12. Symbole PEGI odpowiednie dla kategorii wiekowych 7, 16 i 18 lat. Źródło: PEGI 2003

CZY WIESZ, ŻE...

w Niemczech do 2018 roku obowiązywała specjalna cenzura gier? W grach nie mogły być przedstawione swastyki, a w pewnej grze Adolf Hitler został zaprezentowany bez charakterystycznego wąsika.

Dodatkowo PEGI poza kategoriami wiekowymi stosuje oznaczenia deskryptywne, które bezpośrednio odnoszą się do treści danej gry. Wyróżnia się elementy takie jak: przemoc, wulgarny język, strach, hazard, seks, używki, dyskryminacja i zakupy w grze. Oznaczenia te występują łącznie z kategorią wiekową. Kategorie deskryptywne nie są przypisywane wszystkim grom.



Ilustracja 13. Symbole PEGI z kategoriami wiekowymi oraz deskryptywnymi. Źródło: PEGI 2003

Nadawanie kategorii PEGI jest wspierane przez największych wydawców. Obecnie w Polsce nie obowiązuje prawo, które nakazywałoby sprzedaż gier tylko osobom pełnoletnim lub w odpowiedniej kategorii wiekowej. Dwunastolatek bez problemu będzie mógł kupić produkcję z oznaczeniem kategorii wiekowej „od 18. roku życia”. Dlatego tak istotne jest to, aby rodzice byli świadomi, w co grają ich dzieci, oraz angażowali się w ich aktywności i wspólnie odkrywali wirtualne zabawy.

2. Zawodowa gra w gry

Rynek gier to duża branża, która generuje wielomiliardowe przychody i zapewnia liczne miejsca pracy. Studia deweloperskie, czyli firmy tworzące gry, zatrudniają wielu specjalistów w różnych dziedzinach. Są to m.in. programiści, projektanci, scenarzyści, osoby odpowiedzialne za tworzenie zadań, aktorzy, kompozytorzy, muzycy, a także wielu innych pracowników biorących udział w powstawaniu gry. Mówiąc o zarabianiu poprzez granie w gry, możemy myśleć właśnie o osobach tworzących dany tytuł. Jako tester gier można grać przez cały dzień – praca polega na szukaniu i raportowaniu błędów, które nie powinny się zdarzyć.

W dalszym ciągu za niecodzienne wykonywanie pracy zarobkowej jest uważane zawodowe granie w gry przez osoby biorące udział w zawodach e-sportowych, czyli turniejach organizowanych w ramach potyczek z innymi profesjonalnymi graczami. W zależności od rodzaju zawodów mogą to być zmagania indywidualne lub drużynowe. Podobnie jak w dyscyplinach sportowych zawodnicy e-sportowi przeważnie specjalizują się w jednej grze. Najprostszą definicją e-sportu jest odniesienie go do „konkurencyjności w graniu w gry” (Hamari, Sjöblom 2017). Wraz z gwałtownym wzrostem zainteresowania rozgrywanymi turniejami (również poza samymi zawodnikami) bardzo znacząco rozwinął się sponsoring. Największe turnieje nie ustępują pod względem oprawy i przygotowania niektórym dużym imprezom w tradycyjnych dyscyplinach sportowych.

Na pytanie, ile zarabia profesjonalny gracz, trudno wskazać uśrednioną kwotę. Można jednak sprawdzić wysokość nagród za zwycięstwa w poszczególnych turniejach. Na tej podstawie da się ustalić dochody w odniesieniu do danych publicznych. Organizacja Esports Earnings tworzy takie zestawienia. Opierając się na przygotowanych przez nią danych, aktualnych na 31 stycznia 2023 roku, zwycięzcą zawodów, który zarobił najwięcej, jest 29-letni Duńczyk Johan Sundstein z wygranymi na łączną kwotę 7 184 163 dolarów z udziału w 130 turniejach (Esports Earnings 2023). Dziesięciu najbardziej dochodowych graczy zarobiło razem ponad 55 milionów dolarów. Szczegółowe dane są widoczne w tabeli 1. Warto podkreślić, że to tylko dochody z wygranych zawodów, dodatkowo należy wziąć pod uwagę wszystkie przychody wynikające z umów sponsorskich, współprac marketingowych i pozostałych kontraktów.

CZY WIESZ, ŻE...

Iga Świątek za wygranie turnieju US Open w 2022 roku otrzymała 2,6 miliona dolarów, a Kyle „Bugha” Giersdorf za zwycięstwo w turnieju gry *Fortnite* dostał 3 miliony dolarów?

Polska w rankingu krajów zajmuje 17. miejsce z łącznymi wygranymi na kwotę 21 375 156 dolarów. Na pierwszym miejscu są Chiny z kwotą 236 259 878 dolarów. Wśród polskich graczy największą pulę nagród zdobył 22-letni Michał Jankowski – 2 283 552 dolary. Pozostali gracze z Polski nie osiągnęli granicy miliona dolarów. Szczegóły dotyczące dziesięciu najbardziej dochodowych polskich graczy są przedstawione w tabeli 2.

Biorąc pod uwagę wysokość nagród w zawodach e-sportowych, których łączna pula wyniosła już ponad 1,4 miliarda dolarów, trudno uznawać je za zjawisko o małej skali. Jako ciekawostkę warto przytoczyć fakt, że bukmacherzy regularnie oferują możliwość obstawiania meczów e-sportowych. Aby stać się profesjonalnym graczem, wymagane są precyzja, bardzo rozwinięte umiejętności związane z określoną grą oraz liczne treningi pozwalające stać się lepszym niż przeciętny gracz. Branża gier nie jest więc domeną tylko osób chcących spędzić miło wieczór lub weekend przed konsolą czy komputerem – to również sposób na zarabianie i niejako styl życia.

Tabela 1. Lista graczy osiągających największe dochody ze zwycięstw w turniejach

Opracowanie własne na podstawie <https://www.esportearnings.com/players> (dostęp: 31.01.2023)

ID gracza	Imię i nazwisko	Całkowite dochody	Najbardziej dochodowa gra	Łączny dochód z najbardziej dochodowej gry
N0tail	Johan Sundstein	7 184 163,05 \$	Dota 2	7 172 436,83 \$
JerAx	Jesse Vainikka	6 486 948,78 \$	Dota 2	6 486 400,02 \$
ana	Anathan Pham	6 024 411,96 \$	Dota 2	6 024 411,96 \$
Ceb	Sébastien Debs	5 824 309,40 \$	Dota 2	5 824 309,40 \$
Topson	Topias Taavitsainen	5 698 989,00 \$	Dota 2	5 698 989,00 \$
KuroKy	Kuro Takhasomi	5 281 147,72 \$	Dota 2	5 279 424,39 \$
Miracle-	Amer Al-Barkawi	4 882 085,26 \$	Dota 2	4 882 085,26 \$
Matumbaman	Lasse Urpalainen	4 873 411,04 \$	Dota 2	4 873 411,04 \$
MinD-ContRoL	Ivan Ivanov	4 665 159,74 \$	Dota 2	4 665 159,74 \$
GH	Maroun Merhej	4 279 454,27 \$	Dota 2	4 279 454,27 \$

Tabela 2. Lista polskich graczy osiągających największe dochody z tytułu zwycięstw w turniejach

Opracowanie własne na podstawie <https://www.esportearnings.com/countries/pl> (dostęp: 31.01.2023)

ID gracza	Imię i nazwisko	Całkowite dochody	Najbardziej dochodowa gra	Łączny dochód z najbardziej dochodowej gry
Nisha	Michał Jankowski	2 306 218,95 \$	Dota 2	2 306 218,95 \$
neo	Filip Kubski	759 158,45 \$	Counter-Strike: Global Offensive	614 177,73 \$
TaZ	Wiktoria Wojtas	743 848,82 \$	Counter-Strike: Global Offensive	600 728,10 \$
Kami	Michał Kamiński	699 297,30 \$	Fortnite	699 297,30 \$
snax	Janusz Pogorzelski	674 809,08 \$	Counter-Strike: Global Offensive	673 886,18 \$
Setty	Iwa Zając	642 447,59 \$	Fortnite	642 447,59 \$
pashaBiceps	Jarosław Jarząbkowski	624 063,44 \$	Counter-Strike: Global Offensive	577 382,35 \$
byali	Paweł Bieliński	581 487,90 \$	Counter-Strike: Global Offensive	581 458,22 \$
teeq	Maciej Radzio	490 089,53 \$	Fortnite	490 089,53 \$
Jankos	Marcin Jankowski	458 151,65 \$	League of Legends	458 151,65 \$

3. Globalna branża gier

Wiedząc już, jak duże są profesjonalne turnieje oraz jakie pieniądze znajdują się w puli nagród, warto bliżej poznać sytuację rynkową branży gier. Analitycy szacują, że liczba graczy wzrośnie w 2025 roku do około 3,6 miliarda z 2,9 miliarda w 2020 roku (Newzoo 2023). Zakłada się, że globalny rynek gier w 2022 roku wygeneruje około 184,4 miliarda dolarów. Jednak w porównaniu do roku 2021 przewiduje się spadek o 4,3% (ibidem), który jest związany z zakończeniem okresów lockdownów spowodowanych pandemią COVID-19. Czy są to wysokie dochody? Odpowiadając na to pytanie, warto zestawić je z branżami muzyczną oraz kinową, które w 2020 roku zarobiły odpowiednio 20,2 i 42,2 miliarda dolarów w porównaniu do przychodu wygenerowanego przez rynek gier na poziomie 174,9 miliarda dolarów (Krakowski Park Technologiczny 2021).

Biorąc pod uwagę rodzaj platformy, gry na urządzenia mobilne najprawdopodobniej wygenerują połowę przychodu w 2022 roku na łączną sumę 92,2 miliarda dolarów. Na drugim miejscu będzie segment konsol oszacowany na 51,8 miliarda dolarów. Gry na komputery stacjonarne pokrywają 21% rynku o wartości 38,2 miliarda dolarów, a 1% rynku zajmują gry na przeglądarki z sumą 2,3 miliarda dolarów (Newzoo 2023). Analizując rynek pod kątem geograficznym, Azja oraz region Pacyfiku będą odpowiadać za 48% jego pokrycia, Ameryka Północna za 26%, Europa za 18%, Ameryka Łacińska za 5%, a Bliski Wschód z Afryką za 4%.

Polski rynek gier ciągle się rozwija oraz przynosi zyski, jednak biorąc pod uwagę osiągnięte przychody, w 2019 roku jego udział w ujęciu globalnym stanowił jedynie około 0,4% (Krakowski Park Technologiczny 2021). Do największych polskich firm w tym sektorze należą m.in. CD Projekt, Ten Square Games, PlayWay oraz 11 bit studios. Polacy są uznawanymi na świecie twórcami gier. Do najpopularniejszych polskich produkcji można zaliczyć serię *Wiedźmin*, *Cyberpunk 2077*, *Dying Light*, *Sniper: Ghost Warrior*, *Frostpunk* czy *This War of Mine*.

CZY WIESZ, ŻE...

CD Projekt Red 2 kwietnia 2020 roku na Giełdzie Papierów Wartościowych został wyceniony wyżej niż bank PKO BP, stając się tym samym najdroższą polską spółką notowaną na warszawskiej giełdzie?

Część druga

4. Uzależnienia

W potocznej mowie często używa się określeń takich jak pracoholizm, zakupoholizm, seksoholizm, uzależnienie od internetu, gier czy telefonu. O uzależnieniach i nałogach mówi się również wtedy, gdy odnoszą się do konkretnych substancji, np. alkoholu. W codziennym życiu niewiele osób zastanawia się nad dokładną definicją „uzależnienia”. Powszechnie uważa się, że wielu zachowaniom można przypisać taką etykietę, gdy ktoś ma problem z samokontrolą.

Wśród badaczy i specjalistów w tym obszarze trwa obecnie dyskusja, które z używanych określeń – np. „nałóg”, „uzależnienie behawioralne” czy „zachowania kompulsywne” – są właściwe i powinny być używane (Grzegorzewska, Cierpiątkowska 2018). Specjaliści wskazują, że jest to jedna z kluczowych kwestii i chociaż wszystkie te pojęcia odnoszą się do tego samego typu zachowań, wskazują na zupełnie inne przyczyny. Trudno o końcowe stanowisko w tej sprawie, szczególnie gdy weźmie się pod uwagę pewną zmianę wynikającą z opublikowania przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (2013) Kryteriów Diagnostycznych Zaburzeń Psychiczych DSM-5. W tej edycji klasyfikacji w kategorii „zaburzenia związane z substancjami i uzależnienia” wyróżniono nową podgrupę: „zaburzeń niezwiązanych z substancjami”. Nacisk został położony na część dotyczącą „zaburzenia” i coraz więcej autorów sugeruje używanie właśnie tego określenia zamiast „nałogu”, np. opisując „zaburzenie korzystania z internetu”, a nie „uzależnienie od internetu” (zob. Rowicka 2015; Grzegorzewska, Cierpiątkowska 2018).

4.1. Uzależnienie behawioralne

Termin „uzależnienie behawioralne” można definiować na wiele sposobów. Lidia Cierpiątkowska (2016: 391) opisuje go jako:

stan, w którym osoba uskarża się na brak możliwości, pomimo podejmowanych prób, zapanowania nad swoimi myślami (obsesje) i zachowaniami (kompulsja) oraz ich skontrolowania, cierpi z powodu różnych problemów ekonomicznych, interpersonalnych, zdrowotnych – wynikających z kompulsywnego powtarzania tych czynności, a także ma poczucie bezradności i bezsilności wobec problemu.

Definicja ta zwraca uwagę na kilka odrębnych elementów: brak kontroli nad własnym zachowaniem i myślami, nawroty, odczuwanie cierpienia będącego konsekwencją kompulsywnego zachowania, a ponadto własna bezsilność wobec problemu.

Popularnym modelem klinicznym wyjaśniającym objawy uzależnień jest model sześcioczynnikowy opracowany przez Marka Griffithsa (2005), który wyróżnił kluczowe aspekty wspólne wielu uzależnieniom:

Zaabsorbowanie jest rozumiane jako dominacja czynności nad pozostałą życiową aktywnością. Pozostaje ona w centrum zainteresowania tej osoby, czego konsekwencją staje się nieustanne myślenie o niej i pojawianie się pragnień z nią związanych.

Modyfikacja nastroju dotyczy emocjonalnego wpływu danego zachowania lub czynności na osobę. Rozumiana jest jako wypracowana strategia radzenia sobie ze stresem, problemami lub negatywnym nastrojem.

Tolerancja opisuje rosnące zapotrzebowanie na daną czynność, co w praktyce przekłada się na wzrost częstotliwości konkretnego zachowania, jego wydłużania czy zwiększania intensywności.

Objawy (symptomy) odstawienia odnoszą się do symptomów psychicznych i/lub fizycznych w momencie, gdy wykonywanie danej czynności jest utrudnione lub uniemożliwione. W konsekwencji osoba może czuć się np. rozdrażniona, smutna, zła lub pojawia się drżenie rąk.

Konflikt dotyczy niezgody w trzech obszarach: intrapersonalnym, w którym istnieje wewnętrzny stan sprzeczności między wartościami oraz pragnieniami i który wynika z zaangażowania w daną czynność; interpersonalnym dotyczącym relacji z rodziną i najbliższym otoczeniem; wreszcie obszar konfliktu między osobą a jej pozostałymi istotnymi aktywnościami, np. pracą czy szkołą.

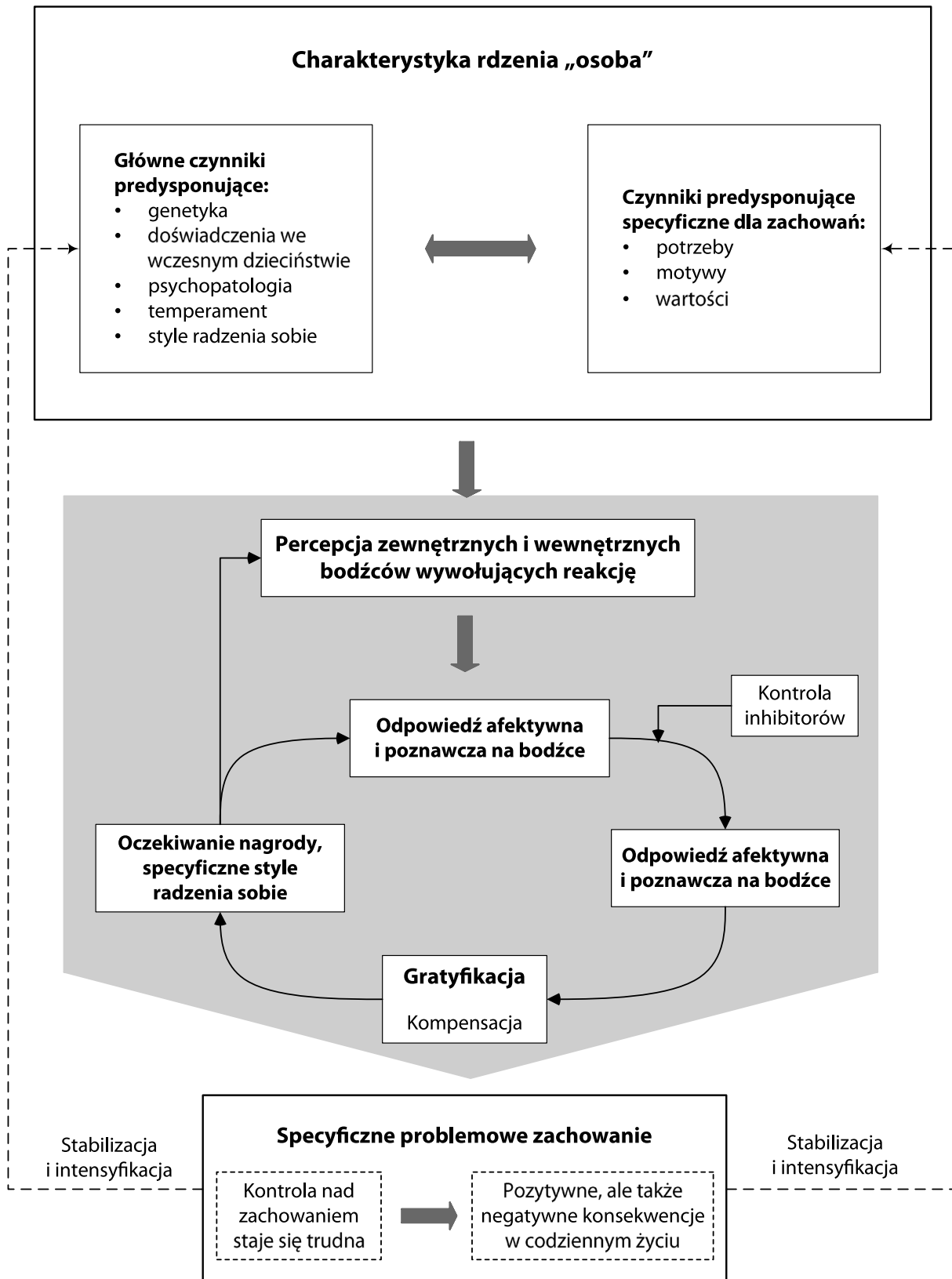
Nawrót opisuje tendencję powracania do tego samego zachowania po okresie częściowej lub całkowitej abstynencji.

Diagnoza kliniczna może zostać postawiona dopiero wtedy, gdy sześć wskazanych aspektów jest obecnych w zachowaniu danej osoby. W tym modelu możemy zauważyć wspólne cechy z tymi wymienionymi w definicji uzależnień behawioralnych Cierpiątkowskiej – to elementy zaabsorbowania, zmiany nastroju będące skutkiem wykonywania danej czynności, utrata kontroli, nawroty czy negatywne konsekwencje wynikające z danego zachowania. Odnosząc to do grania w gry, w przypadku coraz większej ilości czasu temu poświęcanego – zaabsorbowanie i fantazjowanie o grach, odczuwanie tęsknoty wobec braku możliwości zaangażowania się w rozgrywkę czy irytacja i zmiany nastroju z tego wynikłe mogą wskazywać na problemowe granie. Tacy gracze mogą także ignorować swoje biologiczne potrzeby takie jak sen, jedzenie i dbanie o higienę. Gry komputerowe stają się wówczas najważniejszą częścią życia. Jednak nawet codzienne granie nie musi być oznaką uzależnienia. W przypadku gdy gry są tylko formą spędzania wolnego czasu, a gracz traktuje je wyłącznie jako rozrywkę, która nie wywołuje zaabsorbowania i negatywnych odczuć przy braku możliwości grania, nie powinno traktować się tego jako uzależnienia.

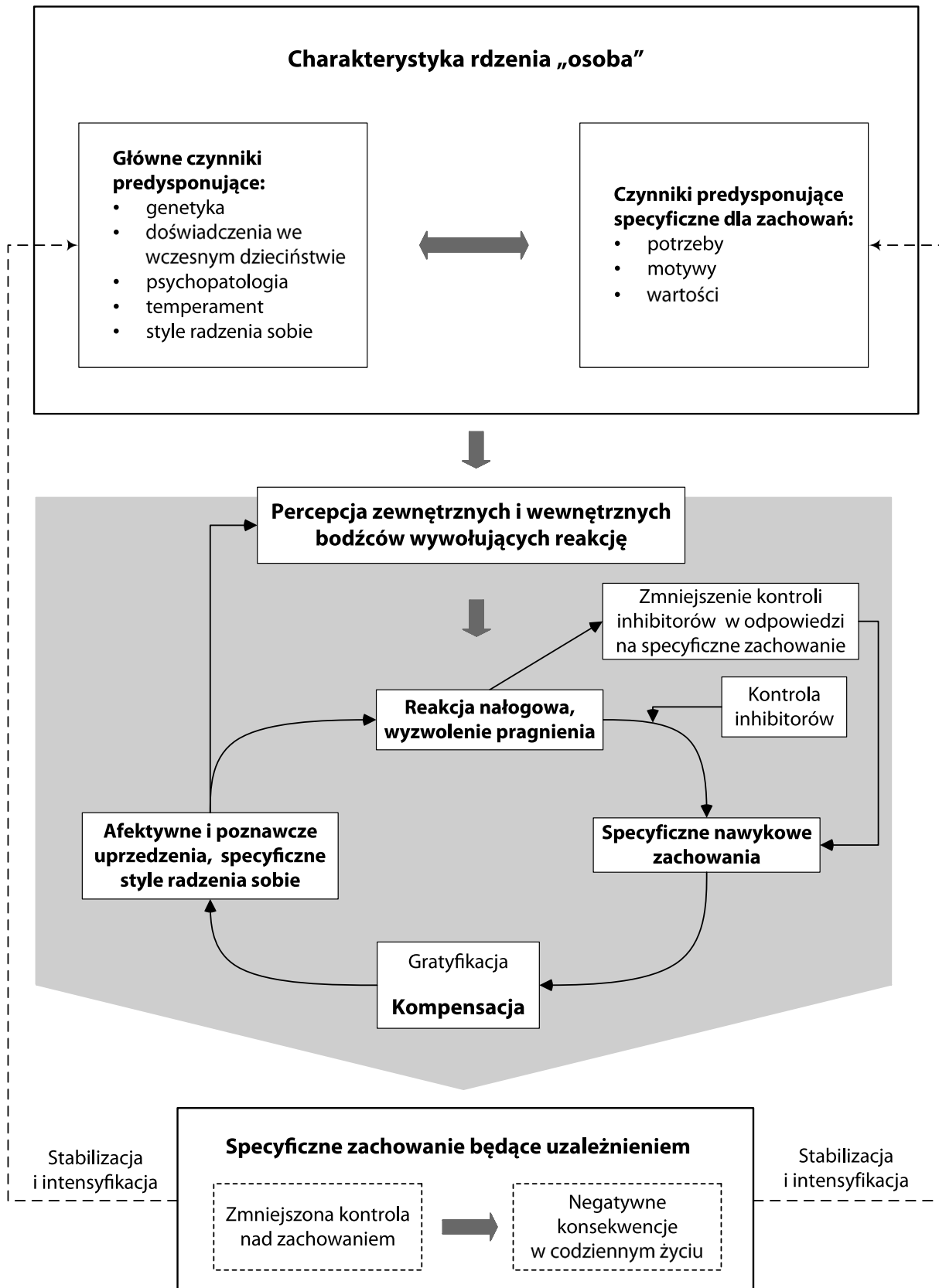
Znając podstawowe definicje opisujące uzależnienia behawioralne, warto bliżej poznać modele wyjaśniające etiologię, czyli przyczyny ich rozwoju. Dotychczasowe badania nie pozwalają jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie dotyczące ich pochodzenia (Rowicka 2015). Analizując modele teoretyczne, które objaśniają uzależnienia behawioralne, można je pogrupować według ukierunkowania na określone przyczyny. Są to modele wyróżniające czynniki biologiczno-genetyczne, psychologiczne i biopsychospołeczne.

Badając podłoże biologiczne, wykorzystuje się m.in. pozytonową tomografię emisyjną (*positron emission tomography*, PET) oraz funkcjonalny rezonans magnetyczny (*functional magnetic resonance*, fMRI), co pozwala obserwować zmiany w mózgu bezpośrednio w trakcie wykonywania różnych zadań. Zastosowanie technik neuroobrazowania umożliwia powiązanie struktur mózgu z poszczególnymi procesami umysłowymi. Dzięki nim zaobserwowano podobieństwo między uzależnieniami od

A: Wczesny etap uzależnienia



B: Późniejszy etap uzależnienia



Ilustracja 14. Na rysunku A przedstawiono wczesny etap rozwoju uzależnienia. Rysunek B ukazuje późniejsze etapy tego procesu oraz czynniki biorące udział w utrzymaniu zachowań nałogowych.

Pogrubione strzałki oznaczają silniejszą relację

Źródło: opracowanie własne na podstawie Brand et al. 2019

substancji a uzależnieniami behawioralnymi – przez wykrycie nieprawidłowości w funkcjonowaniu brzusznokory przedczołowej (Grzegorzewska, Cierpiatkowska 2018). Struktura ta odpowiada za podejmowanie ryzyka, a także za procesy decyzyjne (Potenza 2006). Jednak podstawowy model biologiczny wskazuje na rolę układu nagrody oraz neuroprzekaźników w rodzaju dopaminy i serotoniny (Rowicka 2015; Grzegorzewska, Cierpiatkowska 2018). Układ nagrody jest odpowiedzialny za powtarzanie zachowań niezbędnych do przetrwania (takich jak pożywanie, zachowania seksualne), a jego nieprawidłowe działanie może prowadzić do odczuwania przyjemności po wykonaniu czynności ryzykownych czy nałogowych (Weiss 2005; Rowicka 2015). Powtarzanie zachowań związanych z uzależnieniem prowadzi zaś do osłabienia funkcji układu nagrody (Grzegorzewska, Cierpiatkowska 2018).

Istnieją liczne koncepcje psychologiczne wyjaśniające uzależnienia. Wiele z nich odnosi się do rozmaitych nurtów w psychologii, np. teorii poznawczo-behawioralnych, psychodynamicznych czy łączących czynniki społeczne. Można w nich spotkać elementy nawiązujące do stylów więzi (Alvarez-Monjaras et al. 2018), mechanizmów radzenia sobie i deficytów w samoregulacji (Kardefelt-Winther 2014) czy dysocjacji, czyli poznawczego odcięcia się od rzeczywistości (van der Hart, Nijenhuis, Solomon 2010).

Modele biopsychospołeczne integrują elementy ze wszystkich podejść teoretycznych, tworząc bardzo rozbudowane ścieżki mechanizmów rozwoju nałogów. Jednym z przykładów jest model I-PACE – interakcji osoby-afektu-funkcji poznawczych-wykonania (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*; Brand et al. 2019). Ten wielowymiarowy model łączy czynniki biologiczne, genetyczne, osobowościowe, temperamentalne, poznawcze i środowiskowe. Autorzy podkreślają jego użyteczność w kontekście uzależnień behawioralnych.

Zgodnie z założeniami tego modelu (zob. ilustracja 14) kluczowym aspektem jest interakcja poszczególnych czynników. Komponent osoby w modelu odnosi się do zmiennych traktowanych jako specyficzne czynniki ryzyka i mogących zwiększać szanse na rozwój uzależnienia. Na ilustracjach komponent ten pojawia się w lewym górnym prostokącie – ukazano tam kluczowe elementy potwierdzone w dotychczasowych badaniach, takie jak m.in. wczesne doświadczenia w dzieciństwie, rola genetyki czy temperamentu. Nie są to jednak wszystkie możliwe zmienne odpowiedzialne za większe ryzyko rozwoju uzależnienia. W prawym górnym prostokącie wymieniono potwierdzone badaniami czynniki związane z zachowaniami (potrzeby, motywy, wartości). Wewnętrzny krąg modelu podkreśla konieczność wystąpienia interakcji między poszczególnymi elementami oraz czynnikami. Konsekwencją interakcji jest doświadczenie gratyfikacji i kompensacji przy specyficznym zachowaniu, np. podczas grania w gry. Na wczesnym etapie uzależnienia osoby mogą postrzegać różne bodźce zewnętrzne (np. konsekwencje wynikające z jakichś działań) oraz wewnętrzne (np. negatywny lub pozytywny nastrój) jako wyzwalacze, które powodują reakcję afektywną (emocjonalną) i poznawczą, a także skutkują potrzebą zachowywania się w określony sposób, np. grając w gry. Prowadzą one do decyzji o zaangażowaniu się w wykonywanie danej czynności – realizowanej na skutek impulsu lub jako odpowiedź na reakcję. Procesy te angażują wiele neurobiologicznych aspektów podejmowania decyzji i zachowań. W późniejszych etapach rozwoju uzależnienia skojarzenia związane z graniem (lub inną czynnością) mogą stawać się coraz silniejsze, a zachowania przybrać charakter automatycznych.

Opisany model łączy liczne koncepcje oraz podejścia, dzięki czemu wyjaśnia mechanizmy uzależnienia w wielu wymiarach. Jednocześnie pozwala na ujęcie zarówno czynników biologicznych, w tym procesów neurobiologicznych, jak i szerokiej gamy czynników poznawczych, psychologicznych, społecznych, środowiskowych oraz rozwojowych. Dodatkowo bierze pod uwagę fakt zmian w procesie uzależnienia.

4.2. Uzależnienie behawioralne a uzależnienie od substancji

Pierwsze koncepcje uzależnień behawioralnych były zaczerpnięte z definicji i kryteriów uzależnienia od alkoholu (Rowicka 2015). Badania potwierdzają, że w obu typach nałogów można wskazać te same czynniki ryzyka (Müller et al. 2014). Od tamtej pory badania mocno się rozwinęły, a na podstawie dotychczasowych wyników uwidoczniają się główne różnice między uzależnieniami od substancji a uzależnieniami behawioralnymi (Rowicka 2015):

- czynnik stanowiący przedmiot uzależnienia – substancja jest przyjmowana z zewnątrz, a w przypadku uzależnień behawioralnych jest to zachowanie mogące być przejawem zdrowego funkcjonowania (np. robienie zakupów);
- pełna abstynencja w przypadku substancji jest możliwa do osiągnięcia (np. odstawiając całkowicie alkohol), co w przypadku nałogów behawioralnych jednakże nie zawsze jest możliwe (np. w kwestii zakupów spożywczych, seksu);
- brak detoksykacji dotyczy uzależnień behawioralnych, co nie jest możliwe w przypadku uzależnień od substancji ze względu na gromadzenie się jej w organizmie;
- odmienne konsekwencje dla zdrowia i życia – uporczywie powtarzane zachowania mają inne konsekwencje niż np. picie alkoholu. Jednak oba typy uzależnień mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych;
- ryzyko przedawkowania jest dużo wyższe w przypadku uzależnień od substancji;
- zaburzenia funkcji poznawczych występują w obu typach uzależnień, ale ich przyczyny wynikają z innych aspektów. W przypadku uzależnień od substancji może to być wpływ samej substancji psychoaktywnej na działanie mózgu, a w przypadku uzależnień behawioralnych zmiany są rezultatem szerszych procesów oddziałujących na zmiany neurologiczne;
- odmienne postrzeganie przez społeczeństwo, co w przypadku osób uzależnionych od substancji łączy się z przypisaniem etykiety związanej z poważną chorobą, a uzależnienia behawioralne bywają traktowane jako fanaberia.

Niezależnie od tego, czy dana osoba przyjmuje substancje psychoaktywne, czy powtarza nałogowe zachowania, jej uzależnienie nigdy nie powinno być powodem stygmatyzacji, obwiniania, poniżania, wykluczenia czy dyskryminacji.

4.3. Uzależnienie od gier komputerowych

Znając podstawowe założenia uzależnień behawioralnych, łatwiej zrozumieć badaczy, którzy skupiali się na roli gier oraz ich potencjalnym uzależniającym charakterze. Pierwsze badania nad grami rozpoczęły się w latach 80. XX wieku (King, Delfabbro 2019). Zaczęto wtedy stosować termin „uzależnienie” w odniesieniu do osób nadużywających gier. Swoisty przełom nastąpił w momencie, gdy Mark Griffiths (1991) zestawiał granie w gry z patologicznym hazardem, w którego analizowaniu miał duże doświadczenie. Od tamtego momentu wiele badań nad grami opierano na różnych koncepcjach dotyczących właśnie hazardu. W literaturze zaczęto używać określenia „problemowe granie”, niejako wypełniającego lukę powstałą w wyniku braku formalnej klasyfikacji opisywanego problemu jako uzależnienia. Jednak konsekwencją deficytu ustalonych kryteriów diagnostycznych było przeprowadzanie badań odnoszących się do różnych założeń teoretycznych i klinicznych. Utrudniało to porównywanie uzyskanych wyników, powodując wiele wątpliwości metodologicznych.

CZY WIESZ, ŻE...

za pierwszą grę komputerową uważa się *Spacewar* z 1962 roku? Gra polegała na lataniu statkiem kosmicznym i próbie zestrzelenia przeciwnika.

Stan ten obowiązywał do roku 2013, gdy Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) opublikowało DSM-5, czyli kolejną edycję Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych. W USA jest to obowiązująca klasyfikacja służąca do diagnozy zaburzeń psychicznych. Korzystają z niej lekarze, psychiatrzy i psycholodzy. Opisano tam jednostkę nozologiczną – zaburzenie grania w internecie (*internet gaming disorder*, IGD). Jednak autorzy klasyfikacji uznali, że nie

ma wystarczających dowodów na to, aby wyróżnić nowe zaburzenie. Umieścili więc IGD w rozdziale zbierającym zaburzenia do dalszych badań. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) odpowiada za opracowanie Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (*International Statistical Classification of Diseases*, ICD). WHO w 2019 roku opublikowała zrewidowaną wersję swojej klasyfikacji – ICD-11 (obecnie w Polsce obowiązuje ICD-10). ICD-11 wprowadziła nowe zaburzenie – *gaming disorder* (GD), czyli zaburzenie gamingowe. Po raz pierwszy problemowe granie formalnie uznano zatem za zaburzenie. Nie zakończyło to jednak dyskusji między badaczami i specjalistami w kwestii tego, czy tworzenie nowej jednostki diagnostycznej było konieczne (zob. Aarseth et al. 2017; Griffiths et al. 2017). Inni badacze (Ferguson 2010; Bean et al. 2017) wskazywali, że IGD to efekt „moralnej paniki”. Określenie odnosi się do sytuacji, w której normalne zachowanie i produkt są nadmiernie patologizowane. Ponadto w dyskusji publicznej postuluje się prawną kontrolę tego zachowania bądź produktu. Przekonania te w dużej mierze opierają się na lęku, a nie na dowodach (King, Delfabbro 2019). Niezależnie od kontrowersji związanych z problemowym graniem ujednolicenie kryteriów diagnostycznych pozwala na spójne badania i dalszy rozwój wiedzy.

5. Gaming disorder

W trakcie przygotowywania tej publikacji nie ukazało się oficjalne tłumaczenie klasyfikacji ICD-11, dlatego autor przygotował własny przekład kluczowego tutaj fragmentu:

Zaburzenie gamingowe jest charakteryzowane przez ciągłe lub powtarzające się zachowanie wynikające z grania w gry wideo lub gry cyfrowe, zarówno online, jak i offline; przejawiające się poprzez:

1. ograniczoną kontrolę nad graniem (np. rozpoczynanie, częstotliwość, intensywność, czas użytkowania, zakończenie, kontekst);
2. nadanie graniu większego znaczenia niż innym celom życiowym i codziennym działaniom;
3. kontynuowanie i eskalowanie grania mimo wystąpienia negatywnych konsekwencji.

Wzorzec zachowania jest wystarczająco zarysowany, by pokazać, że problemowe granie może wywrządzić poważne szkody w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym lub innych ważnych obszarach funkcjonowania. Wzorzec ów może mieć przy tym formę ciągłą lub epizodyczną i powtarzać się. Konsekwencje zaburzenia są zwykle widoczne w czasie co najmniej dwunastu miesięcy i taki okres jest wymagany do zdiagnozowania problemowego grania. Dwanaście miesięcy nie jest kryterium krytycznym do postawienia diagnozy pod warunkiem spełnienia wszystkich objawów diagnostycznych przy jednoczesnym ich nasileniu (tekst oryginalny w: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>, dostęp: 31.01.2023).

Dodatkowo należy wykluczyć możliwość diagnozy patologicznego hazardu oraz zaburzeń afektywnych dwubiegunowych. Autorzy wskazują, że granie w gry bez występowania pozostałych objawów zaburzenia nie powinno być powodem do diagnozy. To samo dotyczy codziennego grania jako elementu rutyny służącego rozwojowi umiejętności i doskonaleniu. Ponadto zwiększona częstotliwość oraz długość sesji poświęconych na granie może być związana z określonymi czynnikami (np. wiek, płeć) lub wydarzeniami społecznymi. Bez wystąpienia objawów GD nie powinno się stawiać diagnozy. Należy uwzględniać również normy kulturowe, subkulturowe oraz rówieśnicze.

Nazwa zaburzenia rodzi trudności w poprawnym tłumaczeniu na język polski. Słowo „gaming” ma wąski zakres w języku angielskim i brakuje jego polskiego odpowiednika. Tłumaczenie go jako „gra” lub „granie” zmienia jego znaczenie. Słowo „gaming” jest powszechnie używane w polszczyźnie, szczególnie w środowisku graczy. Zostało ono naturalnie przyjęte jako część samego grania w gry i kultury z nimi związanej. Powoduje to problem w prawidłowym zdefiniowaniu i nazwaniu jednostki diagnostycznej w ICD-11 w języku polskim.

W opinii przewodniczącej Rady Języka Polskiego, dr hab. Katarzyny Kłosińskiej (2015), należy używać przymiotnika „growy” w odniesieniu do sytuacji, w której chcemy użyć słowa „gaming”. „Growy” to wynik poprawnego słowotwórstwa od „gra”. Stosowanie go rozwiązuje błąd językowy, który popełnia się przy używaniu określenia „gaming”. Mimo przedstawionej opinii – na potrzeby prezentowanej pracy poddano tę kwestię głębszej analizie. W ocenie autora powyższe ujęcie nie oddaje prawidłowo charakteru słowa źródłowego. „Gaming” według Słownika oxfordzkiego (The Oxford 2023) jest pojmowany jako pewna czynność, akcja przy korzystaniu z gier hazardowych i gier wideo. Kładzie się tam więc nacisk właśnie na czynność – granie rozumiane jako uczestnictwo w określonej grze. „Growy” jest zaś przymiotnikiem, toteż skupia się raczej na opisaniu cechy czy właściwości zjawiska. Rodzi to pytanie, czy w takim przypadku „gaming disorder” można tłumaczyć jako „zaburzenie growe”.

Użycie wyrażenia „zaburzenie growe” może przesunąć uwagę diagnosty na opisowy charakter jednostki chorobowej. Źródło semantyczne podkreśla natomiast znaczenie czynności – grania w gry. Ponadto warto zauważyć, że pojęcie gamingu ma szersze znaczenie i odnosi się również do części społeczno-kulturowej towarzyszącej graniu w gry. Środowisko graczy jest rozwinięte i wykazuje wiele osobliwych zachowań czy czynności, które nie występują w innych grupach społecznych (King, Delfabbro 2019). Używanie słowa „growy” przypuszczalnie będzie prowadzić do znacznie bardziej usystematyzowanego postrzegania graczy jako środowiska. Wszystkie te wątpliwości zmuszają do zastanowienia się, czy przekład „gaming disorder” na „zaburzenie growe” jest w pełni poprawny. Należy zwrócić uwagę, że „growy” to słowo rzadko używane, które może zostać odebrane błędnie, a przecież prawidłowe tłumaczenie nazwy zaburzenia jest konieczne do jego właściwej identyfikacji.

Autor tego opracowania proponuje używać określenia „zaburzenie gamingowe”. Dodatkowo warto odwołać się w tym miejscu do przekładu zastosowanego w DSM-5. Źródłowe „internet gaming disorder” tłumacze polskiej wersji oddali jako „zaburzenie grania w internecie”. Z oczywistych względów w ICD-11 zrezygnowano z założenia, że granie odbywa się wyłącznie za pośrednictwem internetu, lecz biorąc pod uwagę wątpliwości przekładowe, trzeba uznać tę propozycję za niewystarczającą (por. Kuss, Griffiths, Pontes 2017). Należałoby ją odpowiednio dostosować do ICD-11, więc tłumaczenie brzmiałoby „zaburzenie grania”. Trudno tutaj mówić o poprawności tego określenia, ponieważ w języku polskim czasownik „grać” odnosi się do gier zespołowych, sportowych, planszówek, gier cyfrowych, instrumentów muzycznych. „Zaburzenie grania” odnosiłoby się zaś do wszystkich wymienionych czynności, co jest sprzeczne z kryteriami WHO. Wnioski płynące z analizy problemu tłumaczenia

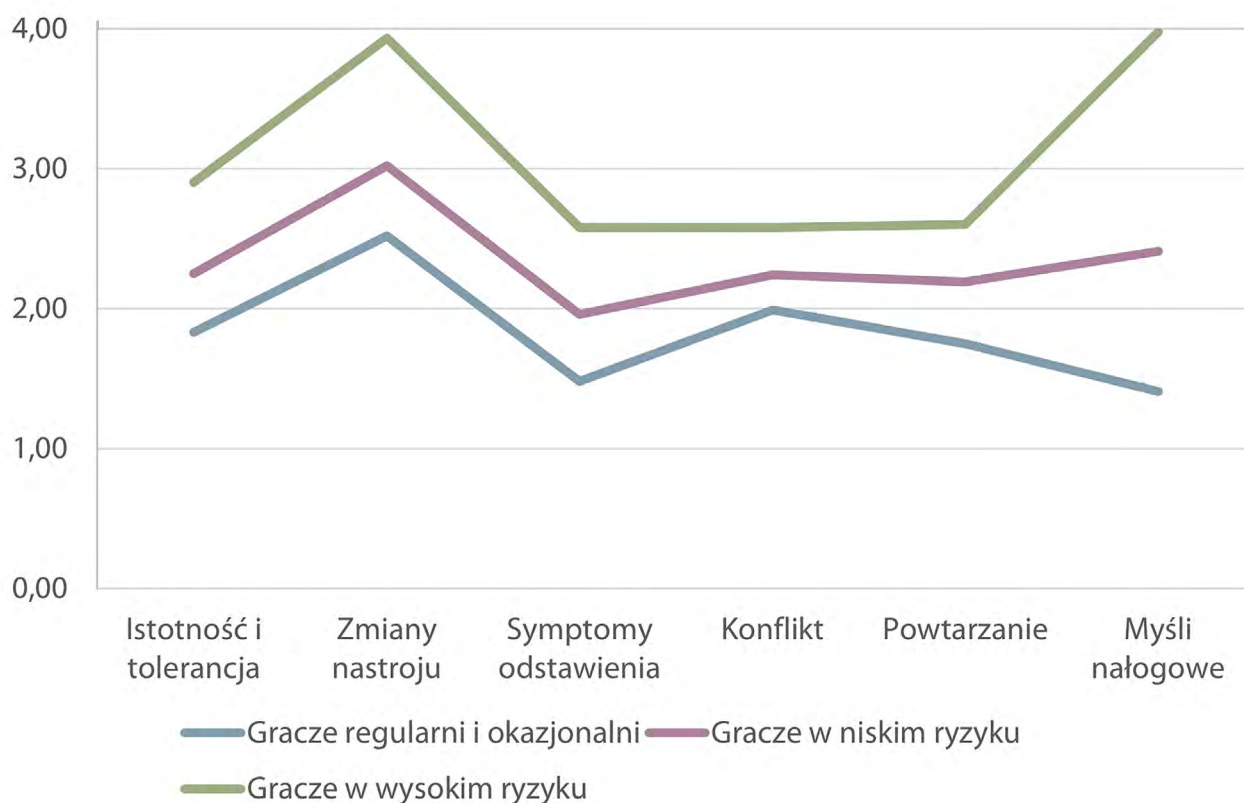
„gaming disorder” wskazują, że ze względu na brak polskiego odpowiednika należy używać określenia „gaming” jako jedynego, które pozwala prawidłowo nazwać obszar zaburzenia. Do czasu publikacji polskiej wersji ICD-11 autor zaleca stosowanie wyrażenia „zaburzenie gamingowe”.

5.1. Kogo dotyczy problemowe granie i jak duża jest to grupa osób?

Definicja zaburzenia gamingowego nie wskazuje minimalnej i maksymalnej granicy wiekowej, gdyż może dotyczyć dzieci, nastolatków i osób starszych. Istotnym czynnikiem jest to, czy dana osoba gra w gry i jednocześnie występują określone objawy. Sam czas grania nie jest wyznacznikiem uzależnienia.

Warto zastanowić się nad rozpowszechnieniem problemowego grania w poszczególnych krajach. Dotychczasowe badania uwidocznily duże rozbieżności rozpowszechnienia IGD i GD w zależności od kraju: 1,4% próby w Norwegii (Wittek et al. 2016), 1,5% w Grecji (Kormas et al. 2011), 1,6% w Finlandii (Kaltiala-Heino, Lintonen, Rimpelä 2004), 2,5% w Słowenii (Pontes, Macur, Griffiths 2016), 3,3% w Holandii (Haagsma, Pieterse, Peters 2012), 4% w USA (Liu et al. 2011), 5,7% w Niemczech (Wartberg, Kriston, Thomasius 2017). W krajach Dalekiego Wschodu zostały zauważone wyższe wartości, co tłumaczy się różnicami kulturowymi, np. 8,1% w Chinach (Cao et al. 2011), 10,7% w Korei Południowej (Park, Kim, Cho 2008).

Przeprowadzone w Polsce badanie wykazało, że 11,8% graczy wykazuje objawy GD (Grajewski, Dragan 2020). Jednak jego autorzy podkreślają, że zostało ono zrealizowane na niereprezentatywnej grupie badanych oraz było pierwszym, w którym wykorzystano zmodyfikowany kwestionariusz do



Wykres 3. Wykres przedstawiający różnice w natężeniu myślenia nałogowego wśród graczy w zależności od ich grupy wyodrębnionej na podstawie analizy ukrytych profilów (*latent profile analysis*, LPA). Poszczególne objawy problemowego grania zostały szerzej opisane w podrozdziale 4.1

Źródło: opracowanie własne na podstawie Dragan, Grajewski 2021

pomiaru objawów GD. Duże zróżnicowanie między krajami w rozpowszechnieniu zaburzeń gamingowych może być wyjaśniane przez odwoływanie się do różnych koncepcji teoretycznych, stosowanie narzędzi pomiarowych nieodnoszących się bezpośrednio do grania, a np. będących adaptacją kwestionariuszy dotyczących hazardu, czy wreszcie przez niereprezentatywność prób.

Ciekawym sposobem na dokładniejsze opisywanie graczy było podejście wykorzystujące zaawansowane metody statystyczne (np. analizę ukrytych profilów – *latent profile analysis*, LPA) do stworzenia profilów graczy na podstawie tych samych wzorców zachowań. Badanie na polskich graczach pozwoliło wyodrębnić trzy grupy: (1) graczy okazjonalnych i regularnych, (2) graczy w niskim ryzyku oraz (3) graczy w wysokim ryzyku (Dragan, Grajewski 2021). Poszczególne podtypy różnią się natężeniem objawów problemowego grania, takich jak zmiany nastroju, konflikt z innymi ważnymi życiowymi aktywnościami, objawy odstawienia i myśli natógowe (zob. wykres 3). Myśli natógowe koncentrują się na pragnieniu grania w gry lub w szerszym kontekście wykonania jakiejś czynności czy zażycia danej substancji. Grupa graczy okazjonalnych i regularnych prezentowała statystycznie istotnie niższe nasilenie wszystkich badanych objawów problemowego grania oraz myśli natógowych niż dwa pozostałe podtypy grających. Najintensywniejsze symptomy były widoczne w grupie graczy w wysokim ryzyku. Badanie to statystycznie potwierdziło istnienie różnych profili graczy, co prowadzi do wniosku o niejednorodności tej grupy. Nie powinno się zatem stosować uproszczeń i uogólnień, które mogą prowadzić do przypisywania każdemu, kto gra w gry, jednoznacznych powiązań z problemowym graniem.

Badania nad zaburzeniem gamingowym nie są liczne. Dlatego tak istotne stają się dalsze analizy tego obszaru, szczególnie w Polsce, gdzie brakuje publikacji w tym zakresie. Biorąc pod uwagę dotychczasowe wyniki, można stwierdzić, że gracze spełniający kryteria diagnostyczne problemowego grania stanowią zdecydowaną mniejszość.

5.2. Rola mechanizmów gier

W pierwszej części opracowania przedstawiono główne rodzaje gier z krótkim opisem typowych mechanik. Gry mogą angażować na wiele różnych sposobów, co zainteresowało badaczy. Część z nich analizowała gatunki gier w kontekście mechanizmów psychologicznych. W jednym z badań zauważono związek między gatunkiem gier, w które grały osoby badane, a rodzajem wykonywanej pracy (Wallinheimo et al. 2022). Zaobserwowano, że gracze wybierający gry RPG zajmowali stanowiska menedżerskie, inżynierowie wybierali gry strategiczne, a specjaliści IT skupiali się na grach logicznych. Autorzy, interpretując wyniki, stwierdzili, że gry RPG wiążą się z rozwijaniem takich umiejętności jak lepsza organizacja i planowanie. Gry strategiczne wymagają umiejętności rozwiązywania problemów, a logiczne rozwijają zdolności przestrzenne. Badanie przeprowadzone na polskich graczach wykazało natomiast związek poszczególnych gatunków z objawami problemowego grania (Grajewski, Dragan 2021). Zaobserwowano m.in., że granie w gry edukacyjne korelowało ujemnie z natężeniem objawów problemowego grania oraz czasem grania. Oznacza to, że u osób częściej wybierających ten gatunek występowały mniejsze niepokojące objawy i krótszy czas grania.

Inny rodzaj mechanik, które zaczęto badać w ostatnim czasie, wiąże się z polityką **monetyzacji** gier. Pojęcie to odnosi się do całego modelu biznesowego opartego na podejściu do gier jako usługi (King, Delfabbro 2019). W tradycyjnym modelu gracz kupował grę

CZY WIESZ, ŻE...

gra *Hellblade: Senua's Sacrifice* przedstawia historię bohaterki doświadczającej stanów psychotycznych?

za określoną (wysoką) cenę, a ona przechodziła na jego własność. Obecnie część gier jest wydawana bezpłatnie (*free-to-play*), ale gracze mają możliwość dokonywania dodatkowych zakupów, w ramach tzw. **mikrotransakcji**, nabywając za realne pieniądze przedmioty typowo kosmetyczne (np. nową „skórkę” na broń, czyli specjalne malowanie). Czasami można „kupić” znaczącą przewagę nad innymi graczami (np. silniejszą broń). Takie gry są nazywane grami typu *pay-to-win*, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „zapłać, by wygrać”. Specyficzną formą monetyzacji są **lootboxy**, czyli „skrzynki”. *Lootbox* to system dostarczania nagród przybierających najczęściej formę otwieranych skrzynek lub pudełek, które umożliwiają graczowi wylosowanie określonych przedmiotów (ibidem). Gra przydziela nagrody losowo – mogą to być zarówno popularne przedmioty o niskiej wartości, jak i te rzadsze, droższe i bardziej pożądane. Mechanizm działania *lootboxów* w swojej naturze jest niezwykle podobny do hazardu. Nagroda nie zależy od umiejętności gracza, a jest dostarczana na zasadzie losowości. Badania nad tym obszarem wskazują zresztą na bardzo silne powiązanie z hazardem (zob. Lelonek-Kuleta et al. 2020). Część badaczy zaznacza, że gracze z grup szczególnie wrażliwych (np. młodzież mająca dostęp do kart płatniczych swoich rodziców) mogą być podatni na nadmierne wydawanie pieniędzy na zakup *lootboxów* (King et al. 2016).

Specyficzne mechanizmy gier mogą przyczyniać się do występowania objawów problemowego grania lub innych poważnych konsekwencji psychologicznych. Regulacje prawne nie zawsze nadążają za rozwojem technologicznym i pomysłowością twórców. Belgia jest jednym z nielicznych krajów, które zakazały w grach mechaniki *lootboxów* ze względu na zbyt duże podobieństwo do hazardu. Warto podkreślić, że branża gier jest odpowiedzialna za swoje działania i powinna brać udział w dyskusjach dotyczących możliwych konsekwencji psychologicznych wynikających z charakterystyki gier.

5.3. Czynniki ryzyka oraz czynniki ochronne

Mechanizmy powstawania zaburzenia gamingowego są objaśniane w ramach większych modeli uzależnień behawioralnych (zob. 4.2). Badacze zajmujący się problemowym graniem skupiali się w swoich pracach również na czynnikach mogących prowadzić do większej podatności na wykształcenie objawów problemowego grania. Do tej pory zidentyfikowano czynniki ryzyka w postaci:

- płci i wieku – mężczyźni między 12. a 20. rokiem życia są w grupie ryzyka (Światowa Organizacja Zdrowia 2019);
- zatrudnienia – status studenta i osoby bezrobotnej zwiększają ryzyko wystąpienia problemowego grania (Hussain, Griffiths, Baguley 2012);
- czasu grania w gry (np. Hussain, Griffiths, Baguley 2012; Grajewski, Dragan 2020) – dłuższe sesje wiążą się z większym ryzykiem;
- czynników genetycznych – holenderskie badanie wykazało, że geny odpowiadają za wyjaśnienie 48% problemowego grania i korzystania z internetu (Vink et al. 2015), ale trzeba podkreślić, że badania genetyczne stanowią rzadkość, dlatego należy je kontynuować w celu dokładnego określenia tych czynników w rozwoju problemowego grania;
- wychowywania się w rodzinie z jednym rodzicem (Rehbein, Baier 2013);
- niekorzystnych doświadczeń we wczesnym dzieciństwie (Grajewski, Dragan 2020) – osoby doświadczające w dzieciństwie zaniedbania i/lub przemocy emocjonalnej oraz fizycznej są bardziej podatne na rozwój objawów;
- współwystępowania objawów depresyjnych – zwiększają ryzyko występowania problemowego grania (Cudo et al. 2019);

- metapoznania (czyli zdolności do analizy, regulacji i kontrolowania własnych procesów poznawczych) i związanych z tym myśli nałogowych – koncentracja werbalna i wyobrazeniowa na graniu jest czynnikiem ryzyka (Dragan, Grajewski 2021);
- dysocjacji postrzeganej jako element ucieczki i odcięcia się od trudnych emocji czy problemów, gdzie gry pełnią funkcję bezpiecznego środowiska (Grajewski, Dragan 2020);
- niektórych cech osobowości: wysoki neurotyzm, czyli ogólna podatność na doświadczanie nieprzyjemnych uczuć, takich jak niepokój, lęk, smutek; niska ugodowość jest natomiast wiązana z mniejszym zaufaniem do innych czy gorszym rozumieniem potrzeb (Gervasi et al. 2017);
- lękowego stylu przywiązania – czyli brak zaufania, negatywny obraz siebie oraz silna potrzeba bliskości to także czynniki ryzyka problemowego grania (Grajewski, Dragan 2020);
- wśród czynników ryzyka związanych z gatunkami gier wskazuje się m.in. MMORPG, „strzelanki” oraz gry strategiczne (Müller et al. 2015).

Nie poznano wszystkich czynników ryzyka problemowego grania. Nie są też znane interakcje między nimi ze względu na to, że badania z reguły skupiają się tylko na kilku czynnikach naraz. Jednak obecny stan wiedzy pozwala na wyróżnienie czynników niezbędnych do stworzenia programów edukacyjnych i profilaktycznych. Jednocześnie zarówno specjaliści, jak i rodzice oraz nauczyciele, dzięki wiedzy o czynnikach ryzyka, są w stanie łatwiej identyfikować obszary związane z możliwym rozwojem problemowego grania, co ma szczególne znaczenie w kontekście dzieci, u których podejrzewa się zaburzenie gamingowe.

Znajomość obszarów ryzyka jest istotna, tak samo jak ważne pozostaje poznanie elementów zapewniających ochronę przed rozwojem objawów problemowego grania. Do czynników ochronnych zaliczają się:

- traktowanie gier jako formy rekreacji, poszukiwania przyjemności i doświadczeń (Achab et al. 2022);
- wysoki poziom integracji z klasą szkolną, a także dobrostan psychiczny wynikający z życia szkolnego (Rehbein, Baier 2013);
- satysfakcjonujące relacje z innymi osobami (Lee, Kim 2016);
- zdrowa samoocena, wyższa inteligencja, satysfakcja z życia i wyższy poziom edukacji (Ropovik et al. 2023).

Badań nad czynnikami ochronnymi jest mniej niż nad ryzykiem problemowego grania. Jednak dotychczasowe wyniki potwierdzają istotną rolę dobrostanu, pozytywnych relacji, wykształcenia i satysfakcji z życia. To kluczowe elementy, których poprawa może przyczynić się do zwiększonej odporności w kontekście rozwoju objawów problemowego grania.

6. Czy gry wywołują agresję?

Prawdopodobnie jednym z najbardziej medialnych tematów związanych z grami jest ich rola w rozwoju agresji. W dyskusjach często można spotkać się z przekonaniem, że gry (w szczególności te z elementami przemocy) powodują agresję. Powstało wiele badań w tym zakresie, których wnioski są ze sobą sprzeczne. Porównanie ponad 130 badań (Anderson et al. 2010) wykazało silny związek między ekspozycją na agresywne gry a wzrostem myśli i zachowań agresywnych przy jednoczesnym

zmniejszeniu empatii. Inna metaanaliza potwierdziła zależność między grami a agresją, ale równocześnie wskazała, że wielkość efektu jest niższa niż w przypadku związku przemocy w telewizji z agresją (Sherry 2001). Kolejna metaanaliza wykazała brak związku między grami a agresją (Ferguson 2007). Inni badacze wskazywali też błędy metodologiczne w badaniach skupionych na próbie odpowiedzi, czy taki związek istnieje (Griffiths 1999). Jeszcze inni podkreślali, że nawet w przypadku, gdy badania potwierdzają związek gier z agresją, siła efektów statystycznych jest niewielka (Mathur, VanderWeele 2019). Metaanaliza badań podłużnych (czyli takich, w których badano te same osoby co najmniej dwa razy w różnych punktach czasowych) nie wspiera założenia o zależności agresji i gier w perspektywie długoterminowej; ewentualne dodatnie rezultaty tej korelacji wynikają z metodologicznych słabości badań, a nie efektów w realnym świecie (Drummond, Sauer, Ferguson 2020).

Badacze zainspirowani wynikami badań skupionych na związku agresji i gier dostrzegli potencjał w analizowaniu empatii u graczy w kontekście zachowań prospołecznych w grach. Potwierdzili, że gry zawierające elementy prospołeczne (np. ratowanie innych z pożarów, pomoc w łapaniu przestępców) przyczyniają się do powstawania prospołecznych myśli, które w konsekwencji przekładają się na wspierające zachowania (Greitemeyer, Osswald 2010).

Biorąc pod uwagę dotychczasowe wyniki wielu badań w tym zakresie, można uznać, że w zależności od próby badawczej istnieje związek gier z agresją, ale nie występuje on u wszystkich graczy. Podkreśla się jednocześnie, że statystyczna siła tych korelacji jest bardzo niska i może być rezultatem zastosowanej metodologii oraz nie znajdować odzwierciedlenia w prawdziwym życiu.

7. Terapia

Problemowe granie jest złożonym zjawiskiem o nie w pełni wyjaśnionych mechanizmach i przyczynach. Do tej pory opublikowano niewielką liczbę badań skupionych na jego terapii (King, Delfabbro 2019). Metaanaliza z 2017 roku (King et al. 2017) wykazała, że 70% badań dotyczyło grup badawczych z Dalekiego Wschodu. W krajach Zachodu opublikowano dużo mniej prac na ten temat. King i Delfabbro (2019) sugerują w pierwszej kolejności wybór terapii poznawczo-behawioralnej (*cognitive behavioral therapy*, CBT). Jednocześnie podkreślają ogromną rolę, jaką odgrywa psychoedukacja – zarówno w kwestii normalizacji grania, czyli nieprzypisywania grom i graczom etykiety niebezpiecznej formy spędzania wolnego czasu, jak i w kwestii zaangażowania branży gier w dyskusję o mechanizmach gier.

CZY WIESZ, ŻE...

wiele gier ma rozbudowany edytor postaci, dzięki czemu można decydować o wielu detalach wyglądu bohatera, którym gramy? W grze *Forza Horizon 5* da się dodatkowo wybrać elementy takie jak protezy czy aparaty słuchowe.

Niektóre kraje (np. USA, Chiny, Korea Południowa) tworzą specjalne obozy poświęcone „cyfrowemu detoksowi”. Ich głównym założeniem jest umożliwienie odcięcia się od komputera i innych urządzeń elektronicznych. Programy te nie są jednak przedmiotem badań naukowych, a usługą komercyjną i nie ma dowodów na ich skuteczność (King, Delfabbro 2019).

Specjaliści zajmujący się problemowym graniem twierdzą, że dalsze badania nad skutecznością różnych form terapii powinny stanowić priorytet. Z powodu ich

niewystarczającej liczby trudno przedstawić rekomendacje będące wartościowymi informacjami dla terapeutów uzależnień i osób szukających pomocy.

8. Pozytywne następstwa grania w gry

Poruszając temat psychologicznych aspektów gier, najczęściej mówi się o uzależnieniu. Istnieją jednak również dowody potwierdzające pozytywne aspekty grania. Jednym z nietypowych przykładów jest wykorzystanie gier w celu ćwiczenia przeprowadzania operacji endoskopowych. Chirurdzy, którzy korzystali z gier, byli skuteczniejsi w metodzie endoskopowej (Lynch, Aughwane, Hammond 2010). W literaturze wyróżnia się cztery główne kategorie związane z pozytywnymi aspektami grania: poznawczą, motywacyjną, emocjonalną oraz społeczną (Granic, Lobel, Engels 2014).

Gry prowadzą do rozwoju funkcji poznawczych, kontroli uwagi, podejmowania decyzji i oceny ryzyka (Reynaldo et al. 2021). Część badań wskazuje, że granie w gry logiczne (bardzo proste, jak np. *Angry Birds*) może poprawiać nastrój i wspierać relaksację (Russoniello, O'Brien, Parks 2009).

Obszar społeczny, poza wcześniej przedstawionymi badaniami dotyczącymi empatii, wiąże się z elementami interakcji z innymi osobami. Gracze, komunikując się, nie tylko rozwijają swoje umiejętności w wirtualnym świecie, ale też własne doświadczenia przenoszą do realnego świata (Gentile et al. 2009). Inne badanie potwierdziło również związek między graniem w gry a większym zaangażowaniem w ruch obywatelski (Lenhart et al. 2008).

CZY WIESZ, ŻE...

grę *Minecraft* wykorzystuje się w nauce programowania? Jest to bardzo atrakcyjna forma zdobywania nowych umiejętności – popularna wśród dzieci.

Gry są wykorzystywane także w badaniach związanych ze zdrowiem psychicznym. W przypadku kobiet po cesarskim cięciu, gdy grały przez kwadrans w *Tetrisa* (to prosta gra polegająca na układaniu klocków w odpowiednie struktury) w ciągu sześciu godzin po wykonanym zabiegu, poziom intruzywnych (natrętnych i niechcianych) myśli z traumatycznym doświadczeniem zabiegu chirurgicznego był niższy o 48% w porównaniu z grupą kobiet niegrającą w grę (Horsch et al. 2017). *Tetris* przyczynił się również do zwiększenia objętości hipokampu w przypadku weteranów ze stwierdzonym PTSD (zespół stresu pourazowego) oraz zredukowania objawów tego zaburzenia (Butler et al. 2020). Specjalnie zaprojektowane gry są wykorzystywane w terapii demencji i wspieraniu osób z chorobą Alzheimera (Benveniste et al. 2012). Badania potwierdzają duży potencjał gier w prewencji oraz neurorehabilitacji procesów neurodegeneracji i osłabienia poznawczego spowodowanego starzeniem się (Sokolov, Collignon, Bieler-Aeschlimann 2020).

Gry wspierają pozytywne aspekty funkcjonowania człowieka. Dodatkowo mogą być źródłem nowych form terapii w przypadku wielu dziedzin zdrowia psychicznego. W związku z tym stereotypowe postrzeganie gier jako rozrywki niewnoszącej nic poza samą zabawą nie jest zgodne z faktami.

9. Podsumowanie

Problemowe granie jest nowym zjawiskiem, które wymaga wielu dalszych badań nad przyczynami jego powstawania, mechanizmami i skutecznymi formami pomocy, jakie można zaoferować graczom z objawami. Wyróżnienie przez WHO zaburzenia gamingowego otworzyło nowy rozdział w prowadzeniu badań i komunikacji ze społeczeństwem. Niezależnie od sporów dotyczących tego, czy wyodrębnienie nowej jednostki nozologicznej było potrzebne, wszyscy zgadzają się, że problemowe granie winno być obiektem dalszych badań.

Należy tutaj podkreślić, że wyróżnienie zaburzenia gamingowego nie powinno być przyczyną stygmatyzacji graczy i gier komputerowych. Fakt grania w gry nie może stanowić powodu do oceny drugiej osoby przez pryzmat potencjalnego uzależnienia. Gry są angażującą formą rozrywki, ale jednocześnie umożliwiają naukę i rozwój wielu umiejętności, co zostało potwierdzone badaniami. Biorąc pod uwagę doświadczenia z niektórych krajów zachodnich, temat gier może zostać sztucznie wykorzystany do wzbudzenia kontrowersji. Dlatego tak istotne jest budowanie debaty na podstawie rzetelnej wiedzy oraz poszanowania graczy jako bardzo licznej grupy społecznej. Ta publikacja pozwoliła poznać główne elementy związane z tematyką zaburzenia gamingowego i w szerszej perspektywie problemowego grania.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli szukasz wsparcia, sprawdź informacje o możliwych formach pomocy w poniższych miejscach:

- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>
Portal poświęcony uzależnieniom behawioralnym oferujący poradnię online
- 116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- 800 100 100
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- <https://kcpu.gov.pl/mapa/>
Mapa placówek oferujących wsparcie w ramach działań realizowanych przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
- 800 120 002
Niebieska Linia

Bibliografia

- Aarseth, E., Bean, A.M., Boonen, H., Carras, M.C., Coulson, M., Das, D. et al. (2017). Scholars' Open Debate Paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder Proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6. DOI: 10.1556/2006.5.2016.088.
- Achab, S., Rothen, S., Giustiniani, J., Nicolier, M., Franc, E., Zullino, D. et al. (2022). Predictors of Gaming Disorder or Protective from It, in a French Sample: A Symptomatic Approach to Self-Regulation and Pursued Rewards, Providing Insights for Clinical Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (15). DOI: 10.3390/ijerph19159476.
- Alvarez-Monjaras, M., Mayes, L.C., Potenza, M.N., Rutherford, H.J.V. (2018). A Developmental Model of Addictions: Integrating Neurobiological and Psychodynamic Theories through the Lens of Attachment. *Attachment and Human Development*, 21 (6), s. 1–22. DOI: 10.1080/14616734.2018.1498113.
- Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, C.A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E.L., Bushman, B.J., Sakamoto, A. et al. (2010). Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 136 (2), s. 151–173. DOI: 10.1037/a0018251.
- Apperley, T.H. (2006). Genre and Game Studies: Toward a Critical Approach to Video Game Genres. *Simulation & Gaming*, 37 (1), s. 6–23. DOI: 10.1177/1046878105282278.
- Asobo Studio. (2020). *Microsoft Flight Simulator*. Wydawca: Xbox Games Studio.
- Bean, A.M., Nielsen, R.K., van Rooij, A.J., Ferguson, Ch.J. (2017). Video Game Addiction: The Push to Pathologize Video Games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48, s. 378–389. DOI: 10.1037/pro0000150.
- Benveniste, S., Jouvelot, P., Pin, B., Péquignot, R. (2012). The MINWii Project: Renarcissization of Patients Suffering from Alzheimer's Disease through Video Game-Based Music Therapy. *Entertainment Computing*, 3 (4), s. 111–120. DOI: 10.1016/j.entcom.2011.12.004.
- Black Matter. (2021). *Hell Let Loose*. Wydawca: Team17.
- Blizzard Entertainment. (2004). *World of Warcraft*. Wydawca: Blizzard Entertainment.
- Bobrowski, M., Rodzińska-Szary, P., Krampus-Sepielak, A., Śliwiński, M., Rudnicki, S. (2017). *Kondycja Polskiej Branży Gier 2017*, <https://www.kpt.krakow.pl/branza-gier-wideo/badania-branzy-gier/> (dostęp: 31.01.2023).
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T.W. et al. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, s. 1–10. DOI: 10.1016/j.neubio-rev.2019.06.032.
- Butler, O., Herr, K., Willmund, G., Gallinat, J., Kühn, S., Zimmermann, P. (2020). Trauma, Treatment and Tetris: Video Gaming Increases Hippocampal Volume in Male Patients with Combat-Related

- Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 45 (4), s. 279–287. DOI: 10.1503/jpn.190027.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Tao, F. (2011). Problematic Internet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction. *BMC Public Health*, 11. DOI: 10.1186/1471-2458-11-802.
- CD Projekt Red. (2015). *Wiedźmin 3: Dziki Gon*. Wydawca: CD Projekt Red.
- Cierpiatkowska, L. (2016). Psychologia uzależnień. W: L. Cierpiatkowska, H. Sęk (red.). *Psychologia kliniczna* (s. 383–406). Warszawa: PWN.
- Cudo, A., Szewczyk, M., Błachnio, A., Przepiórka, A., Jarzabek-Cudo, A. (2019). The Role of Depression and Self-Esteem in Facebook Intrusion and Gaming Disorder among Young Adult Gamers. *Psychiatric Quarterly*, 91 (1), s. 65–76. DOI: 10.1007/s11126-019-09685-6.
- Dale, G., Joessel, A., Bavelier, D., Green, C.S. (2020). A New Look at the Cognitive Neuroscience of Video Game Play. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1464 (1). DOI: 10.1111/nyas.14295.
- Dragan, M., Grajewski, P. (2021). Psychometric Properties of the Polish Version of the Desire Thinking Questionnaire in a Sample of Internet Game Players. *Addictive Behaviors*, 112. DOI: 10.1016/j.adbeh.2020.106653.
- Drummond, A., Sauer, J.D., Ferguson, Ch.J. (2020). Do Longitudinal Studies Support Long-Term Relationships between Aggressive Game Play and Youth Aggressive Behaviour? A Meta-Analytic Examination. *Royal Society Open Science*, 7 (7). DOI: 10.1098/rsos.200373.
- Eichenbaum, A., Kattner, F., Bradford, D., Gentile, D.A., Choo, H., Chen V.H.H. et al. (2015). The Role of Game Genres and the Development of Internet Gaming Disorder in School-Aged Children. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*, 4 (3). DOI: 10.4172/2324-9005.1000141.
- Esports Earnings. (2023). <https://www.esportsearnings.com/players> (dostęp: 31.01.2023).
- Ferguson, Ch.J. (2007). The Good, The Bad and the Ugly: A Meta-Analytic Review of Positive and Negative Effects of Violent Video Games. *Psychiatric Quarterly*, 78 (4), s. 309–316. DOI: 10.1007/s11126-007-9056-9.
- Ferguson, Ch.J. (2010). Blazing Angels or Resident Evil? Can Violent Video Games Be a Force for Good? *Review of General Psychology*, 14, s. 68–81. DOI: 10.1037/a0018941.
- Firaxis Games. (2020). *Sid Meier's Civilization VI*. Wydawca: 2K Games.
- Gałaszko, D. (2017). *Gry wideo w środowisku rodzinnym. Diagnoza i rekomendacje*. Kraków: Wydawnictwo Libron – Filip Lohner.
- Gentile, D.A., Anderson, C.A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L.K. et al. (2009). The Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behaviors: International Evidence from Correlational, Longitudinal, and Experimental Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, s. 752–763. DOI: 10.1177/0146167209333045.
- Gervasi, A.M., La Marca, L., Costanzo, A., Pace, U., Guglielmucci, F., Schimmenti, A. et al. (2017). Personality and Internet Gaming Disorder: A Systematic Review of Recent Literature. *Current Addiction Reports*, 4, s. 293–307. DOI: 10.1007/s40429-017-0159-6.
- Główny Urząd Statystyczny. (2022). *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce w 2022 r.*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2022-roku,2,12.html> (dostęp: 31.01.2023).
- Grajewski, P., Dragan, M. (2020). Adverse Childhood Experiences, Dissociation, and Anxious Attachment Style as Risk Factors of Gaming Disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 11. DOI: 10.1016/j.abrep.2020.100269.
- Grajewski, P., Dragan, M. (2021). Badanie walidacyjne polskiej wersji kwestionariusza Zaburzenie Grania w Internecie-20 (Internet Gaming Disorder-20, IGD-20). *Psychiatria Polska*, 55 (6), s. 1257–1292. DOI: 10.12740/PP/125656.
- Granic, I., Lobel, A., Engels, R.C.M.E. (2014). The Benefits of Playing Video Games. *The American Psychologist*, 69 (1), s. 66–78. DOI: 10.1037/a0034857.

- Greitemeyer, T., Osswald, S. (2010). Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (2), s. 211–221. DOI: 10.1037/a0016997.
- Griffiths, M.D. (1991). Amusement Machine Playing in Childhood and Adolescence: A Comparative Analysis of Video Games and Fruit Machines. *Journal of Adolescence*, 14, s. 53–73. DOI: 10.1016/0140-1971(91)90045-S.
- Griffiths, M.D. (1999). Violent Video Games and Aggression: A Review of the Literature. *Aggression and Violent Behavior*, 4 (2), s. 203–212. DOI: 10.1016/s1359-1789(97)00055-4.
- Griffiths, M.D. (2005). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), s. 191–197. DOI: 10.1080/14659890500114359.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Lopez-Fernandez, O., Pontes, H.M. (2017). Problematic Gaming Exists and Is an Example of Disordered Gaming. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, s. 296–301. DOI: 10.1556/2006.6.2017.037.
- Grzegorzewska, I., Cierpiatkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Warszawa: PWN.
- Haagsma, M.C., Pieterse, M.E., Peters, O. (2012). The Prevalence of Problematic Video Gamers in the Netherlands. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (3), s. 162–168. DOI: 10.1089/cyber.2011.0248.
- Hamari, J., Sjöblom, M. (2017). What Is eSports and Why Do People Watch It?. *Internet Research*, 27 (2), s. 211–232. DOI: 10.1108/IntR-04-2016-0085.
- Horsch, A., Vial, Y., Favrod, C., Harari, M.M., Blackwell, S.E., Watson, P. et al. (2017). Reducing Intrusive Traumatic Memories after Emergency Caesarean Section: A Proof-of-Principle Randomized Controlled Study. *Behaviour Research and Therapy*, 94, s. 36–47. DOI: 10.1016/j.brat.2017.03.018.
- Hussain, Z., Griffiths, M.D., Baguley, T. (2012). Online Gaming Addiction: Classification, Prediction and Associated Risk Factors. *Addiction Research & Theory*, 20 (5), s. 359–371. DOI: 10.3109/16066359.2011.640442.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., Rimpelä, A. (2004). Internet Addiction? Potentially Problematic Use of the Internet in a Population of 12–18 Year-Old Adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12 (1), s. 89–96. DOI: 10.1080/1606635031000098796.
- 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, s. 351–354. DOI: 10.1016/j.chb.2013.10.059.
- King, D.L., Delfabbro, P.H. (2019). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*. London: Academic Press.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D. (2010). Video Game Structural Characteristics: A New Psychological Taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, s. 90–106. DOI: 10.1007/s11469-009-9206-4.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Wu, A.M.S., Doh, Y.Y., Kuss, D.J., Mentzoni, R., et al. (2017). Treatment of Internet Gaming Disorder: An International Systematic Review and CONSORT Evaluation. *Clinical Psychology Review*, 54, s. 123–133. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.04.002.
- King, D.L., Russell, A., Gainsbury, S., Delfabbro, P.H., Hing, N. (2016). The Cost of Virtual Wins: An Examination of Gambling-Related Risks in Youth who Spend Money on Social Casino Games. *Journal of Behavioral Addictions*, 5, s. 401–409. DOI: 10.1556/2006.5.2016.067.
- Kłosińska, K. (2015). *Growy*. W: *Poradnia językowa* PWN, <https://sjp.pwn.pl/poradnia/haslo/growy;16336.html> (dostęp: 31.01.2023).
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., Tsitsika, A. (2011). Risk Factors and Psychosocial Characteristics of Potential Problematic and Problematic Internet Use among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 27. DOI: 10.1186/1471-2458-11-595.
- Krakowski Park Technologiczny. (2021). *Kondycja Polskiej Branży Gier 2020*, <https://www.kpt.krakow.pl/branza-gier-wideo/badania-branzy-gier/> (dostęp: 31.01.2023).
- Kubiński, P. (2016). *Gry wideo. Zarys poetyki*. Kraków: Universitas.

- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Pontes, H.M. (2017). Chaos and Confusion in DSM-5 Diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, Concerns, and Recommendations for Clarity in the Field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, s. 103–109. DOI: 10.1556/2006.5.2016.062.
- Lee, C., Kim, O. (2016). Predictors of Online Game Addiction among Korean Adolescents. *Addiction Research & Theory*, 25 (1), s. 58–66. DOI: 10.1080/16066359.2016.1198474.
- Lelonek-Kuleta, B., Chwaszcz, J., Szewczyk, J., Augustynowicz, W., Wiechetek, M., Bartczuk, R. et al. (2020). *Raport końcowy z realizacji projektu badawczego „Korzystanie z lootboxów przez Polaków – popularność, zagrożenia, regulacje prawne*, https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11319366 (dostęp: 31.01.2023).
- Lenhart, A., Kahne, J., Middaugh, E., Macgill, A. R., Evans, Ch., Vitak, J. (2008). *Teens, Video Games, and Civics: Teens' Gaming Experiences Are Diverse and Include Significant Social Interaction and Civic Engagement*. Pew Internet & American Life Project, <https://www.researchgate.net/publication/255702945> (dostęp: 31.01.2023).
- Liu, T.C., Desai, R.A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D.A., Potenza, M.N. (2011). Problematic Internet Use and Health in Adolescents. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72 (6), s. 836–845. DOI: 10.4088/JCP.10m06057.
- Lynch, J., Aughwane, P., Hammond, T.M. (2010). Video Games and Surgical Ability: A Literature Review. *Journal of Surgical Education*, 67 (3), s. 184–189. DOI: 10.1016/j.jsurg.2010.02.010.
- Mathur, M.B., VanderWeele, T.J. (2019). Finding Common Ground in Meta-Analysis “Wars” on Violent Video Games. *Perspectives on Psychological Science*, 14 (4), s. 705–708. DOI: 10.1177/1745691619850104.
- Moon Studios. (2020). *Ori and the Will of the Wisps*. Wydawca: Xbox Game Studios.
- Müller, K.W., Beutel, M.E., Egloff, B., Wölfling, K. (2014). Investigating Risk Factors for Internet Gaming Disorder: A Comparison of Patients with Addictive Gaming, Pathological Gamblers and Healthy Controls Regarding the Big Five Personality Traits. *European Addiction Research*, 3, s. 129–136. DOI: 10.1159/000355832.
- Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M.E., Tzavara, C. et al. (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 & Adolescent Psychiatry*, 24 (5), s. 565–574. DOI: 10.1007/s00787-014-0611-2.
- Newzoo. (2023). *Global Games Market Report. Free Version 2023*, https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/Games/2022_Newzoo_Free_Global_Games_Market_Report.pdf?utm_campaign=GGMR%202022&utm_medium=email&_hsmi=220823342&_hsenc=p2ANqtz-8j6jYrUy0fV3yYIJTnjQ-6_kysXN6TEmdFzBxrmwqKnezd5q63R9klQZw1LV5A_uZebYt1-3butXiY5Ta2pWoanQK3HQ&utm_content=220823342&utm_source=hs_automation (dostęp: 31.01.2023).
- The Oxford. (2023). Gaming. W: *The Oxford Advanced Learner's Dictionary*, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/gaming> (dostęp: 31.01.2023).
- Pan European Game Information, PEGI. (2003). *Kodeks Postępowania PEGI*, <https://pegi.info/pl/node/48> (dostęp: 31.01.2023).
- Park, S.K., Kim, J.Y., Cho, Ch.B. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean Adolescents. *Adolescence*, 43, s. 895–909.
- Pictureworks. (2022). *Szybowcowa '87*. Wydawca: Instytut Pamięci Narodowej.
- Playground Games. (2021). *Forza Horizon 5*. Wydawca: Xbox Game Studios.
- Pontes, H.M., Macur, M., Griffiths, M.D. (2016). Internet Gaming Disorder among Slovenian Primary Schoolchildren: Findings from a Nationally Representative Sample of Adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5 (2), s. 304–310. DOI: 10.1556/2006.5.2016.042.
- Potenza, M.N. (2006). Should Addictive Disorders Include Non-Substance-Related Conditions? *Addiction*, 101 (1), s. 142–151. DOI: 10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x.
- Rehbein, F., Baier, D. (2013). Family-, Media-, and School-Related Risk Factors of Video Game Addiction. *Journal of Media Psychology*, 25 (3), s. 118–128. DOI: 10.1027/1864-1105/a000093.

- Reynaldo Ch., Christian R., Hosea H., Gunawan, A.S.S. (2021). Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making and Cognitive Skill: A Literature Review. *Procedia Computer Science*, 179, s. 211–221. DOI: 10.1016/j.procs.2020.12.027.
- Riot Games. (2013). *League of Legends*. Wydawca: Riot Games.
- Rockstar Studios. (2018). *Red Dead Redemption 2*. Wydawca: Rockstar Games.
- Ropovik, I., Martončik, M., Babinčák, P., Baník, G., Vargová, L., Adamkovič, M. (2023). Risk and Protective Factors for (Internet) Gaming Disorder: A Meta-Analysis of Pre-COVID Studies. *Addictive Behaviors*, 139. DOI: 10.1016/j.addbeh.2022.107590.
- Rowicka, M. (2015). *Uzależnienia behawioralne: Terapia i profilaktyka*. Warszawa: Fundacja Praesterno.
- Russoniello, C.V., O'Brien, K., Parks, J.M. (2009). EEG, HRV and Psychological Correlates while Playing Bejeweled II: A Randomized Controlled Study. W: B.K. Wiederhold, G. Riva (red.). *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine: Advance Technologies in the Behavioral, Social and Neurosciences*, 7 (s. 189–192). Amsterdam: Interactive Media Institute, IOS Press. DOI: 10.3233/978-1-60750-017-9-189.
- Sherry, J.L. (2001). The Effects of Violent Video Games on Aggression: A Meta-Analysis. *Human Communication Research*, 27 (3), s. 409–431. DOI: 10.1111/j.1468-2958.2001.tb00787.x.
- SJP PWN. (2023). Gaming. W: *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pl/gaming> (dostęp: 31.01.2023).
- Sokolov, A.A., Collignon, A., Bieler-Aeschlimann, M. (2020). Serious Video Games and Virtual Reality for Prevention and Neurorehabilitation of Cognitive Decline because of Aging and Neurodegeneration. *Current Opinion in Neurology*, 33 (2), s. 239–248. DOI: 10.1097/WCO.0000000000000791.
- Sports Interactive. (2022). *Football Manager 2023*. Wydawca: Sega.
- Światowa Organizacja Zdrowia. (2019). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (11th ed.), <https://icd.who.int/> (dostęp: 31.01.2023).
- van der Hart, O., Nijenhuis, E.R.S., Solomon, R. (2010). Dissociation of the Personality in Complex Trauma-Related Disorders and EMDR: Theoretical Considerations. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4 (2), s. 76–92. DOI: 10.1891/1933-3196.4.2.76.
- Vink, J.M., van Beijsterveldt, T.C.E.M., Huppertz, Ch., Bartels, M., Boomsma, D.I. (2015). Heritability of Compulsive Internet Use in Adolescents. *Addiction Biology*. DOI: 10.1111/adb.12218.
- Wallinheimo, A.S., Hosein, A., Barrie, D., Chernyavskiy, A., Agafonova, I., Williams, P. (2022). How Online Gaming Could Enhance Your Career Prospects. *Simulation & Gaming*, 54 (1), s. 28–44. DOI: 10.1177/10468781221137361.
- 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), s. 419–424. DOI: 10.3238/arztebl.2017.0419.
- Weiss, F. (2005). Neurobiology of Craving, Conditioned Reward and Relapse. *Current Opinion in Pharmacology*, 5, s. 9–19. DOI: 10.1016/j.coph.2004.11.001.
- Witek, Ch.T., Finserås, T.R., Pallesen, S., Mentzoni, R.A., Hanss, D., Griffiths, M.D. et al. (2016). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14 (5), s. 672–686. DOI: 10.1007/s11469-015-9592-8.
- Zajączkowski, B., Urbańska-Galanciak, D. (2009). *Co o współczesnych grach wiedzieć powinniśmy*. Warszawa: Stowarzyszenie Producentów i Dystrybutorów Oprogramowania Rozrywkowego.

Publikacja jest wprowadzeniem w problematykę gier komputerowych. Autor tłumaczy podstawowe różnice między platformami oraz gatunkami gier, opisuje profil polskiego gracza i główne założenia e-sportu, czyli rywalizacji profesjonalnych graczy w wirtualnych rozgrywkach, rolę branży gier w gospodarce oraz pozytywne i negatywne konsekwencje grania. Jako psycholog zajmujący się uzależnieniami behawioralnymi prezentuje wyniki własnych badań nad tzw. problemowym graniem, a jednocześnie identyfikuje objawy, podaje kryteria diagnostyczne, czynniki ryzyka, mechanizmy rozwoju, analizuje rolę samych gier w powstawaniu uzależnienia oraz wskazuje metody terapii.

Praca jest skierowana zarówno do wszystkich osób zainteresowanych problemowym graniem, a niemających wiedzy lub doświadczenia w tej dziedzinie: rodziców i opiekunów młodych graczy, nauczycieli, pedagogów, jak i do instytucji szkolnych, ośrodków zajmujących się profilaktyką bądź promocją zdrowia psychicznego, a także do graczy zainteresowanych problemem uzależnienia od gier komputerowych.

Autor przedstawia dokładne, poparte przykładami i ilustracjami opisy najbardziej znanych gier, ich podziały i różnice; pisze językiem zrozumiałym dla odbiorcy (nauczycieli i rodziców), omawia stan badań analizowanej problematyki, opisuje ciekawe przykłady; w sposób wyważony przytacza argumenty dotyczące zagrożeń i korzyści płynących z grania; chociaż analizowana problematyka jest stosunkowo nowa, podaje szeroką literaturę przedmiotu.

z recenzji dr. hab. Jana Chodkiewicza, prof. UŁ

Piotr Grajewski jest psychologiem, doktorantem na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. W ramach doktoratu realizuje grant przyznany przez Narodowe Centrum Nauki „Metapoznanie w problemowym graniu: rola motywacji, pragnienia dysocjacji i myślenia nałogowego”.



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI

CENTRUM
WSPÓŁPRACY
I DIALOGU



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego