

MARCIN MILLER

BEZPIECZNE FUNKCJONOWANIE W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM ZAGROŻENIA SIECIOWYMI GRAMI KOMPUTEROWYMI

OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI



ORE

MARCIN MILLER

BEZPIECZNE FUNKCJONOWANIE W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM ZAGROŻENIA SIECIOWYMI GRAMI KOMPUTEROWYMI



Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Redakcja merytoryczna
Wydział Innowacji i Rozwoju
Mariusz Malinowski

Redakcja językowa
Angelika Wiśniewska
Karolina Strugińska

Korekta
Karolina Strugińska

Redakcja techniczna i skład
Wojciech Romerowicz

Projekt okładki, rysunki, layout
Wojciech Romerowicz

Elementy graficzne: © k_yu/stock.adobe.com

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2019
Wydanie I

ISBN 978-83-66047-14-3

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji **CC BY-NC 4.0 Polska**
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>).

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl
tel. 22 345 37 00

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Część I	
Bezpieczne funkcjonowanie w mediach społecznościowych	7
1. Dane statystyczne na temat korzystania z gier i internetu.....	7
2. Kategorie gier komputerowych.....	9
3. Funkcjonowanie branży e-sportowej.....	13
4. Mechanizmy psychologiczne wykorzystywane w grach komputerowych.....	19
5. Objawy uzależnienia od gier komputerowych.....	23
6. Wpływ gier komputerowych na funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne oraz społeczne dzieci i młodzieży.....	27
Część II	
Profilaktyka zagrożeń w mediach elektronicznych w środowisku szkolnym	35
1. Specyfika i rodzaje oddziaływań profilaktycznych.....	35
2. Szkolna diagnoza zaburzenia grania w gry internetowe.....	43
Część III	
Profilaktyka bezpiecznego funkcjonowania w mediach elektronicznych w środowisku rodzinnym	47
1. Ochrona przed nadużywaniem i uzależnieniem od gier komputerowych.....	47
2. Czynniki chroniące dziecko.....	57
3. Zalecenia dla rodziców.....	59
4. Podsumowanie.....	60
Adresy i publikacje warte polecenia	61
Bibliografia	63

WSTĘP

Świat mediów społecznościowych stał się w XXI wieku przestrzenią funkcjonowania dorastających osób. Rozwijająca się branża gier i internet działają jak system naczyń połączonych, które wzajemnie na siebie wpływają, inicjując coraz bardziej złożone i postępujące procesy – niejednokrotnie powodujące zmiany w różnych sferach życia graczy i użytkowników globalnej sieci. Nie ulega wątpliwości, że problem ten dotyczy w sposób szczególny dzieci i młodzieży. Specjaliści w zakresie profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego starają się wdrażać konstruktywne działania mające na celu poszerzenie tych kompetencji młodych ludzi, które służą odpowiedzialnemu korzystaniu z mediów elektronicznych. Światowa Organizacja Zdrowia 18 czerwca 2018 roku wpisała zaburzenie grania w gry internetowe na listę chorób i problemów ze zdrowiem psychicznym. Celem niniejszej publikacji dotyczącej bezpiecznego funkcjonowania w mediach społecznościowych jest oswojenie czytelnika z tematyką gier wideo oraz wskazanie skutecznych sposobów przeciwdziałania niebezpieczeństwom mającym źródło w korzystaniu z mediów społecznościowych – zarówno w środowisku szkolnym, jak i domowym.

Szacuje się, że obecnie jest w Polsce 16 milionów graczy komputerowych, z czego – według różnych źródeł – 15, a nawet 20% to osoby uzależnione od gier i internetu. Nic więc dziwnego, że zjawisko to stało się przedmiotem wielu badań, dyskusji i analiz, co w konsekwencji doprowadziło do umieszczenia zaburzenia związanego z grami internetowymi w rewizji *DSM-V*¹ w zakresie uzależnień behawioralnych. Zarówno termin *Internet Gaming Disorder* (czyli zaburzenie grania w gry internetowe), jak i sama kwestia diagnozowania tego zjawiska wywołują wiele kontrowersji wśród badaczy i ekspertów zajmujących się tą tematyką². Pojęcie to zostało także uwzględnione w najnowszej wersji *ICD-11*³. W niniejszej publikacji określenia „uzależnienie od gier” oraz „zaburzenie związane z graniem w gry online” będą stosowane zamiennie.

Tekst składa się z trzech części. Część pierwszą stanowi wprowadzenie do podejmowanej problematyki, poruszające między innymi takie kwestie jak:

- dane statystyczne na temat korzystania z gier;
- podział gier komputerowych z uwzględnieniem poszczególnych kategorii;
- funkcjonowanie branży e-sportowej;
- wpływ gier na funkcjonowanie emocjonalne i społeczne dzieci oraz młodzieży;

¹ *DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)* – kolejna edycja klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, która została opublikowana 18.06.2013 r.

² Rowicka M., (2017), *Kontrowersje wokół zaproponowanego w DSM-V zaburzenia grania w gry*, „Uzależnienia”, nr 2 (78) 2017.

³ *ICD-11 (ang. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)* – Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Jej zaktualizowana wersja została opublikowana 18.06.2018 r. w Genewie, jest dostępna online: <https://icd.who.int/> [dostęp: 26.06.2019]. W Polsce nadal obowiązuje klasyfikacja *ICD-10*.

- psychologiczne mechanizmy, na których opierają się gry;
- charakterystyczne objawy związane z nadużywaniem i uzależnieniem od gier.

Część druga to synteza zaleceń i praktycznych wskazówek, które mogą zostać wykorzystane do pracy w środowisku szkolnym. Oferuje ona czytelnikowi między innymi kwestionariusze służące wstępnej diagnozie zaburzenia grania w gry internetowe – do wykorzystania w codziennej pracy dydaktycznej czy wychowawczej z dziećmi i młodzieżą – oraz listę gier komputerowych nieodpowiednich dla osób poniżej 18. roku życia.

Natomiast część trzecia zawiera konkretne wskazówki o charakterze profilaktycznym – do wykorzystania w środowisku domowym. Sugestie te zostały opracowane z uwzględnieniem wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej i koncepcji odnoszących się do zaspokajania potrzeb emocjonalnych dzieci i młodzieży, toteż mogą znacząco przyczynić się do podniesienia jakości działań wychowawczych w środowisku rodzinnym.

Zamysłem autora jest działanie wielopoziomowe, opierające się na współpracy pomiędzy przedstawicielami oświaty a rodzicami. Ważne jest bowiem, aby w tym trudnym zadaniu, jakim niewątpliwie jest wychowywanie dzieci i młodzieży w świecie nowych technologii, podążać wspólnie w określonym kierunku, mając zawsze na uwadze dobro przyszłych pokoleń.



1. DANE STATYSTYCZNE NA TEMAT KORZYSTANIA Z GIER I INTERNETU

W Polsce granie w gry komputerowe jest uważane za domenę wyłącznie dzieci i młodzieży. Nie ma w polskim społeczeństwie akceptacji dla grania w gry przez osoby dorosłe, przy czym nie ulega wątpliwości, że spora część Polaków nigdy nie grała w gry komputerowe. W Wielkiej Brytanii przeprowadzono badania, z których wynika, że w blisko 78%⁴ domów znajduje się urządzenie umożliwiające granie w gry (konsola do gier). Badania ekspertów potwierdzają, że bezpieczny czas, który dorosły człowiek bez żadnych konsekwencji może przeznaczyć w ciągu tygodnia na granie w gry, to średnio od 4 do 5 godzin. Tymczasem w Polsce suma czasu, jaki osoby z grupy wiekowej od 25. do 29. roku życia poświęcają na granie w gry, wynosi około 18 godzin tygodniowo. Wśród osób powyżej 30. roku życia liczba godzin spędzanych średnio w ciągu tygodnia na graniu jest mniejsza, choć nadal zdecydowanie (nawet trzykrotnie) przekracza bezpieczny próg 4–5 godzin.

Także młodzi ludzie coraz częściej spędzają wolny czas na rozgrywkach w świecie wirtualnym. W 2012 roku szacunki wskazywały, że liczba graczy komputerowych z grupy wiekowej od 10. do 65. roku życia w Polsce wynosiła około 12 milionów. Statystyki potwierdzają, że w Polsce blisko 16 milionów osób to użytkownicy gier. Obecnie daje nam to 2. miejsce w Europie i 23. na świecie pod względem liczby osób korzystających z gier komputerowych. Szacuje się, że z liczby 16 milionów graczy blisko 15% to osoby uzależnione od gier i internetu. Czas, jaki osoby poniżej 15. roku życia spędzają na graniu w gry, wynosi średnio około 21 godzin tygodniowo⁵. Nie ulega wątpliwości, że to zdecydowanie za dużo – choć zdarzają się i tacy, którzy grają 40 godzin, a nawet więcej.

Gry stały się wśród dzieci i młodzieży jedną z ulubionych form spędzania wolnego czasu. Blisko 75% łódzkiej młodzieży gimnazjalnej deklaruje, że w wolnym czasie gra w gry komputerowe, korzysta z internetu oraz ogląda telewizję. Granie zdecydowanie wypiera inne aktywności, takie jak: chodzenie do kina i teatru (deklarowane przez 5% badanych), chodzenie na dyskoteki (5%), realizowanie własnego hobby (28%) czy poświęcanie czasu na edukację (34%). Granie w gry zajmuje nastolatkom blisko 45% ogólnego czasu związanego z korzystaniem z komputera i przeważa nad czasem poświęcanym na realizowanie celów edukacyjnych (40%) oraz przeglądanie internetu (16%).

⁴ Grzyb T., (2018), *Gry komputerowe – jak widzi je psycholog*, wykład opublikowany na kanale YouTube „Strefa Psyche” Uniwersytetu SWPS: <https://www.youtube.com/watch?v=BoFqKc4Tdf0&t=792s> [dostęp: 06.08.2018].

⁵ Jędrzejko M. Z., Kowalski M., Rosik B. P., (2015), *Uzależnienia behawioralne*, Pułtusk – Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA; zob. też. artykuł z 28.12.2017 r. *Nowa choroba psychiczna trafi na listę. Może dotyczyć ponad 2 milionów Polaków* – dostępny na portalu TVN 24 – <https://www.tvn24.pl/wiadomosci-z-kraju,3/who-uzalenie-od-gier-wideo-i-komputerowych-choroba-psychiczna,801834.html> [dostęp: 06.08.2018].

Młodzi ludzie mają też specyficzne upodobania, jeśli chodzi o kategorie gier komputerowych, z których korzystają. Kilkanaście lat temu najbardziej popularne wśród łódzkiej młodzieży gimnazjalnej były gry: strategiczne (grało w nie 27% badanych), sportowe (wybierane przez 21%), RPG (z ang. *role-playing game* czyli gry fabularne – preferowane przez 16% graczy), logiczne (15%), FPP (z ang. *first-person perspective* czyli rozgrywane z perspektywy 1. osoby – cenione przez 11% graczy), natomiast mniejszym uznaniem cieszyły się gry ekonomiczne (6%) i dydaktyczne (4%)⁶.

Współcześnie największą popularność osiągają gry takie jak: *Fortnite*, *League of Legend*, *Playerunknown's Battlegrounds*, *Dota 2*, *World Of Warcraft* czy *Counter Strike*. Są to gry z kategorii *multiplayer* – czyli wieloosobowe, które umożliwiają współpracę, komunikację i rywalizację z innymi graczami za pomocą internetu. Grą, która obecnie wydaje się najbardziej atrakcyjna, jest *Fortnite*⁷. Tylko w sierpniu 2017 roku liczba użytkowników tej gry na całym świecie przekroczyła milion. Edycja *Battle Royale* wydana 26 września 2017 roku przyciągnęła blisko 10 milionów graczy w ciągu pierwszych dwóch tygodni od premiery. Do marca 2018 roku szacowano, że liczba graczy wyniesie około 45 milionów na całym świecie. Trzy miesiące później, w czerwcu 2018 roku, wydawca gry – studio „Epic Games” – podał, że *Fortnite Battle Royale* zyskał 125 milionów graczy w mniej niż rok i około 40 milionów użytkowników, którzy grają raz w miesiącu. W marcu 2018 roku była to najczęściej streamowana i oglądana gra na *Twitchu*⁸, która pokonała dotychczasowego lidera *Playerunknown's Battlegrounds*. *Fortnite Battle Royale* osiągnęła lepsze wyniki niż *Grand Theft Auto V* w wersji online i stał się najchętniej użytkowaną grą na świecie⁹.

Rynek gier nieustannie się rozwija, a czas spędzany przez młode osoby w świecie wirtualnym drastycznie się wydłuża, co jest powodem do niepokoju. W Polsce już 13% rocznych i dwuletnich dzieci posiada własne urządzenia mobilne, takie jak telefon czy tablet. Niejednokrotnie umiejętność obsługi urządzeń dotykowych przez tak małe dzieci wzbudza podziw rodziców i dziadków, co wzmacnia przywiązanie malców do elektroniki. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że w opinii Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego nie powinno się udostępniać takich urządzeń dzieciom przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia. Jak wynika z badań opublikowanych w 2015¹⁰ roku, blisko 88%

⁶ Więczkowska M., (2012), *Co wciąga twoje dziecko?*, Kraków: Wydawnictwo M, s. 66–70.

⁷ *Fortnite* – wieloosobowa gra survivalowa rozwijana przez „People Can Fly” i „Epic Games”. W trybie *battle royale* polega na bezpośredniej walce na wirtualnej mapie ok. 100 graczy (mecz trwa ok. 20 minut) – aż do wyeliminowania przez jednego z nich wszystkich przeciwników. Ze zdobytych materiałów można budować zapory i schronienia pozwalające na skuteczną obronę. Wygranie meczu zapewnia nagrodę. Kategoria: od 12. roku życia; <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/buy-now/battle-royale> [dostęp: 06.08.2018].

⁸ *Twitch* – platforma internetowa przeznaczona do transmisji gier komputerowych i rozgrywek sportu elektronicznego, online: <https://www.twitch.tv/> [dostęp: 06.08.2018].

⁹ Informacje pochodzą z anglojęzycznej wersji *Wikipedii*: https://en.wikipedia.org/wiki/Fortnite_Battle_Royale [dostęp: 06.08.2018].

¹⁰ Bąk A., (2015), *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce – wyniki badania ilościowego*, Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje (badanie zostało zrealizowane w ramach projektu „Polish Safer Internet Centre” w 2015 r.), online: http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak_Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport.pdf [dostęp: 05.08.2018].

dzieci pięcioletnich i sześcioletnich wykorzystuje urządzenia mobilne do grania w gry lub obsługiwanie różnorodnych aplikacji. W gry na konsoli gra już blisko 43% dzieci pięcioletnich i sześcioletnich, z czego blisko 16% robi to codziennie lub prawie codziennie. Gdy uwzględnimy statystykę, w świetle której blisko 50% rodziców „czasami” lub „nigdy” nie towarzyszy dzieciom podczas korzystania z dostępnych urządzeń mobilnych, można zadać sobie pytanie: kto lub co tak naprawdę wychowuje nasze dzieci?

2. KATEGORIE GIER KOMPUTEROWYCH

Szczegółową charakterystykę dotyczącą e-uzależnień warto zacząć od wymienienia najbardziej podstawowych kategorii gier komputerowych. Wydawane przez producentów gry są przeznaczone do wykorzystywania na określonej platformie – można wyróżnić gry na PC (od ang. *personal computer* – czyli na komputer) oraz gry na konsole (PlayStation czy Xbox). Najogólniej można podzielić gry na te z możliwością rozgrywki przez internet (czyli gry online) oraz te, które takiej możliwości nie mają (czyli gry offline).

Bardziej szczegółowe klasyfikacje gier są niezwykle istotne podczas określania potencjalnego zagrożenia związanego z możliwością uzależnienia¹¹. Zdecydowanie silniejszy potencjał uzależniająca niż gry sportowe, symulacyjne czy edukacyjne posiadają gry fabularne, szczególnie MMORPG (wielosobowe gry fabularne online – od ang. *massively multiplayer online role-playing game*). Warto zatem orientować się w typologii gier, aby w kontakcie z młodymi ludźmi móc zakwalifikować wskazywane przez nich tytuły do określonych kategorii i ocenić ryzyko uzależnienia. Poniżej znajduje się charakterystyka poszczególnych typów gier komputerowych wraz z przykładowymi tytułami.

Typy gier komputerowych:

1. **Gry zręcznościowe** – gry, w których pomyślne ukończenie zadania jest zależne od refleksu, szybkości reakcji oraz umiejętności operowania przyciskami kontrolera przez danego gracza. W przypadku gier zręcznościowych szczególną uwagę warto zwrócić na tzw. strzelanki pierwszoosobowe (czyli FPS – od ang. *first-person shooter*)¹², do których zaliczamy między innymi gry takie jak: *Battlefield 1*, *Counter Strike Global Offensive*¹³ (w skrócie CS GO) czy *Call of Duty*. Do kategorii gier zręcznościowych, które mogą być potencjalnie szkodliwe dla dzieci i młodzieży, należy także popularna bijatyka *Mortal Kombat*¹⁴. W najnowszej odsłonie *Mortal Kombat X* zawiera wiele

¹¹ Griffiths M., (2004), *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dojrzewania*, Gdańsk: GWP, s. 57–58.

¹² Shuck, *Klasyfikacja gier* – artykuł z dn. 16.07.2004 r., dostępny w serwisie [www.gryonline.pl](https://www.gryonline.pl/S018.asp?ID=208&STR=3): <https://www.gryonline.pl/S018.asp?ID=208&STR=3> [dostęp: 23.07.2018].

¹³ *Counter Strike Global Offensive* – wielosobowa „strzelanka” pierwszoosobowa wydana w 2012 r., która polega na wzajemnej eliminacji zawodników należących do zespołu terrorystów lub antyterrorystów, zob. hasło w *Wikipedii*: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike> [dostęp: 05.08.2018].

¹⁴ *Mortal Kombat* – seria na PC i konsolę; cel gry to eliminacja przeciwnika w walce „jeden na jeden” za pomocą uderzeń i specyficznych ruchów (np. *fatality* – ciosu, który kończy walkę, powodując śmierć rywala).

scen agresji i przemocy. Obie wymienione gry oferują możliwość interakcji online, przez co ich potencjał uzależniający jest bardzo wysoki.

2. **Gry przygodowe** – rodzaj gier, najczęściej komputerowych, w których gracz musi rozwiązać szereg różnorodnych zagadek, używając specyficznych przedmiotów i narzędzi będących elementem rozgrywki¹⁵. Gry przygodowe najczęściej zaliczane są do gier offline z uwagi na trudności, które wynikają z przeniesienia postaci i fabuły gry w wymiar wieloosobowy. Tego rodzaju gry najczęściej czerpią różnorodne wzorce z literatury i filmu. Można zatem powiedzieć, że gry przygodowe dostarczają rozrywki przez kilka lub kilkanaście godzin – najczęściej aż do momentu ukończenia gry. Potencjał uzależniający tych gier jest zdecydowanie mniejszy niż gier zręcznościowych.

3. **Gry fabularne** – gry, w których celem grającego jest wcielenie się w postać wirtualnego bohatera. Poprzez pełną kontrolę nad ruchami postaci gracz ma możliwość wypełniania misji i wyboru różnych wariantów rozwoju swojej postaci¹⁶. Rozwój ten odbywa się najczęściej poprzez doskonalenie charakterystycznych cech i zdolności, które posiada dana postać. Ulepszanie postaci jest oczywiście możliwe dzięki wykonywaniu zadań i różnorodnym interakcjom z innymi graczami. Do gier fabularnych zaliczają się wspomniane wyżej produkcje typu MMORPG, które oferują graczom nieskończoną rozgrywkę w wirtualnym świecie. Wydarzenia w tych grach rozgrywają się w ściśle określonym czasie, który odpowiada czasowi upływającemu w świecie rzeczywistym. Do najbardziej rozpoznawanych tytułów MMORPG zaliczamy grę *Metin2*¹⁷, która ma bardzo duży potencjał uzależniający. Niektórzy poświęcają wiele czasu na osiągnięcie sukcesu – jeden z najbardziej znanych graczy (posługujący się nickiem „Fubu”) na rozwój swojej głównej postaci poświęcił w przybliżeniu 4 lata. Do gier z gatunku MMORPG zaliczyć możemy również takie tytuły jak: *Lineage II*, *World of Warcraft* czy *Runes of Magic*. Gry oferujące wieloosobową rozgrywkę w czasie rzeczywistym posiadają bardzo wysoki potencjał uzależniający, czego przykładem może być także *World of Tanks*¹⁸.

¹⁵ Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier komputerowych*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, s. 6. Zob. też hasło „komputerowa gra przygodowa” w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Komputerowa_gra_przygodowa [dostęp: 15.07.2018].

¹⁶ Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier...*, op. cit., s. 6. Zob. też hasło w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Gra_fabularna [dostęp: 15.07.2018].

¹⁷ *Metin2* – gra komputerowa wydana w 2005 r., w której gracz wciela się w jedną z pięciu postaci, takich jak: Wojownik, Ninja, Sura, Szaman lub Likan, a wchodząc w różnorodne interakcje z innymi graczami, rozwija swoją postać oraz wykonuje przewidziane w fabule zadania: <https://pl.metin2.gameforge.com/> [dostęp: 15.07.2018].

¹⁸ *World of Tanks* – gra komputerowa o tematyce związanej z wozami bojowymi, której liczba zarejestrowanych graczy w 2013 r. wynosiła ponad 50 milionów. Jest to tytuł z kategorii MMO (ang. *massively multiplayer online game* – masowa rozgrywka pomiędzy graczami w trybie PvP – rywalizacji pomiędzy graczami) – <https://worldoftanks.eu/pl/> [dostęp: 15.07.2018].

Charakterystyczne rodzaje gier fabularnych to:

- *Hack and slash* (z ang. rąbać i ciąć) – uproszczona forma gry fabularnej pozbawionej kwestii dialogowych i opierającej się głównie na akcji i elementach zręcznościowych;
- MMORPG (masowe internetowe wieloosobowe gry fabularne online) – gry fabularne osadzone w wirtualnym świecie, w którym jednocześnie przebywają liczni gracze komputerowi – opierające się na zachodzących między nimi interakcjach i współzawodnictwie;
- jRPG (japońskie gry fabularne online) – cechują się turowym systemem walki (postać ma do wykorzystania określoną liczbę ruchów i punktów) oraz rozwiniętą fabułą i ścisłymi interakcjami pomiędzy członkami grupy;
- *Roguelike* – odmiana gier RPG, które charakteryzują się przedstawianiem wirtualnego świata w postaci różnorodnych rysunków z elementami tekstu w prostej grafice kafelkowej;
- MUD-y (od ang. *multi-user dungeon* – wieloosobowa gra tekstowa) – gry, które przy pomocy interfejsu tekstowego pozwalają graczowi – poprzez wykorzystanie zestawu komend – decydować o tym, jakie działania ma podjąć postać, którą kieruje on w grze¹⁹.

4. Gry symulacyjne – pozwalają na imitowanie różnorodnych sytuacji z życia człowieka, np.: lotu samolotem, prowadzenia pojazdu, motoru czy pociągu. Gracz poprzez wykonywanie różnorodnych czynności steruje pojazdami w różnych warunkach²⁰. Do najbardziej znanych gier symulacyjnych zaliczamy: *The Sims*, *Euro Truck Simulator* czy *Farming Simulator*. Gry symulacyjne pozwalają graczom opanować nowe umiejętności, których – np. z uwagi na swój wiek – nie mogliby opanować w realnym świecie. Gry tego rodzaju poszerzają doświadczenia poznawcze dzieci i młodzieży w obszarze wirtualnych kompetencji. Gry symulacyjne mają mały potencjał uzależniający, w większości są to gry typu offline – choć niektóre tytuły oferują także rozgrywkę przez internet.

5. Gry sportowe – symulują wirtualne rozgrywki w różnych dyscyplinach sportu, np. w piłce nożnej, koszykówce, boksie czy hokeju na lodzie. Gracz ma możliwość sterowania poszczególnymi zawodnikami w trakcie meczu lub kierowania całym zespołem z pozycji trenera – menedżera²¹. Do gier sportowych zaliczamy także gry wyścigowe, które oferują rozgrywkę polegającą głównie na ściganiu się i rywalizowaniu z przeciwnikami. Najbardziej popularne gry sportowe to: *Fifa 18*, *Pro Evolution Soccer 18* (gry symulujące rozgrywki piłkarskie), *NBA 2K18* (gra

¹⁹ Klasyfikacja gier w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Lista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych [dostęp: 15.07.2018].

²⁰ Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier...*, op. cit., s. 5. Zob. też hasło „komputerowa gra symulacyjna” w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Komputerowa_gra_symulacyjna [dostęp: 15.07.2018].

²¹ Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier...*, op. cit., s. 6. Zob. też hasło „komputerowa gra sportowa” w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Komputerowa_gra_sportowa [dostęp: 15.07.2018].

symulująca rozgrywki koszykarskie), *EA Sports UFC* (gra symulująca sporty walki), *Football Manager* (gra umożliwiająca wcielenie się w rolę menedżera/trenera drużyny piłkarskiej) czy *NHL 18* (symulująca hokeja na lodzie). Gry sportowe (np. *Fifa 18*) oferują możliwość rozgrywki online, co pozwala na organizowanie wirtualnej ligi i rozgrywanie turniejów, w których można wygrywać nagrody pieniężne. Potencjał uzależniający gier sportowych jest na przeciętnym poziomie.

- 6. Gry strategiczne** – wywodzą się z tradycyjnych gier planszowych. Ich celem jest kierowanie zorganizowaną jednostką, oddziałem, państwem lub miastem w celu wyeliminowania przeciwników poprzez osiągnięcie sukcesu na polu militarnym lub ekonomicznym²². Do najbardziej „grywalnych” gier strategicznych zaliczamy: *Age of Empires*, *Total War*, *StarCraft*, *Warcraft*, *Jurassic World Evolution*, *Heroes of Might & Magic* czy *Majesty*. Gry strategiczne dostarczają rozgrywki w czasie rzeczywistym lub w systemie turowym, toteż mają wysoki potencjał uzależniający.

- 7. Gry logiczne** – najczęściej wymagają od gracza wykonania ciągu zadań, co umożliwia przejście na kolejny, często trudniejszy poziom. Gry logiczne mogą stanowić adaptację klasycznych gier karcianych lub planszowych²³. Do gier logicznych zalicza się np: *Tetris*, *Snake*, *Mahjong* (chińska gra logiczna), *Memory*, *Kulki* czy *Pasjans*. Podane tytuły przedstawiają jedynie trzon gier z tej kategorii, na podstawie którego producenci tworzą nowe wersje. Tego typu tytuły są obecnie dostępne w formie online jako typowe gry proponowane przez przeglądarki bądź wydawane w wersji na telefon komórkowy czy tablet z wykorzystaniem systemów operacyjnych: Android, IOS czy Windows Phone. Gry logiczne mają niski potencjał uzależniający.

- 8. Gry edukacyjne** – umożliwiają poszerzenie wiedzy graczy oraz zdobycie przez nich nowych umiejętności, np. z zakresu posługiwania się językiem obcym. Gry edukacyjne są wykorzystywane w praktyce szkolnej i akademickiej. Do konstruktywnych gier edukacyjnych zaliczamy takie tytuły jak: *Pandemia* (gra rozwijająca współpracę i empatię), *Duolingo* (gra językowa), *Numbala* (gra rozwijająca umiejętności matematyczne), gry i aplikacje ze strony: www.khanacademy.org, które promują dostęp do edukacji o wysokiej jakości. Gry edukacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, oprócz popularnych aplikacji na telefon czy tablet, oferowane są także w przestrzeni online. Do ciekawych inicjatyw tego typu zaliczyć można:
 - www.gamesforthebrain.com/polish;
 - www.brainmax.pl/gry;
 - www.grydladzieci.edu.pl.

²² Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier...* op. cit., s. 5. Zob. też hasło „komputerowa gra strategiczna” w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Komputerowa_gra_strategiczna [dostęp: 15.07.2018].

²³ Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier...* op. cit., s. 6. Zob. też hasło „komputerowa gra logiczna” w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Komputerowa_gra_logiczna [dostęp: 15.07.2018].

Podobnie jak gry logiczne również te o charakterze edukacyjnym posiadają niski potencjał uzależniający, wobec czego mogą być szeroko stosowane zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym czy uniwersyteckim²⁴.

9. Gry akcji – gatunek gier, w których przebieg rozgrywki zależy w głównej mierze od szybkości akcji, refleksu gracza i jego zręczności w wykonywaniu poszczególnych zadań²⁵. Gry akcji łączą w sobie elementy gier wojennych, survivalowych czy przygodowych z rozgrywką w formie FPS (ang. *first-person shooter* – „strzelanka” pierwszoosobowa). Dlatego też w przypadku gier akcji wyróżniamy:

- **first-person perspective (FPP)** – gry pozwalające graczowi na obserwowanie akcji z perspektywy pierwszej osoby, np. serie: *Call of Duty*, *Battlefield*, *Medal of Honor*;
- **third-person perspective (TPP)** – gry pozwalające graczowi na obserwowanie akcji z perspektywy trzeciej osoby, np. serie: *Uncharted*, *Assassin’s Creed*, *Grand Theft Auto*.

Do najbardziej popularnych gier akcji zaliczamy również takie jak: *Wiedźmin 3: Dziki Gon*, seria gier *Outlast*, seria *Resident Evil*, *Fortnite*, *Red Dead Redemption*, *God of War* (przygodowa gra akcji o charakterystyce *hack and slash*), a także serie gier *Far Cry*, *Wolfenstein*, *Mafia*, *Fallout* i inne.

Gry akcji o charakterze survivalowym, wojennym czy przygodowym najczęściej eksponują przemoc, przez co mogą skutkować pogorszeniem funkcjonowania grających w nie dzieci i młodzieży w sferze emocjonalnej i społecznej. Większości wymienionych tytułów przyporządkowano kategorię wiekową od 18. roku życia, ale nie ulega wątpliwości, iż młodsi odbiorcy mają do nich dostęp. Gry akcji, oprócz tradycyjnej rozgrywki offline, oferują także tryb multiplayer, przez co mają wysoki potencjał uzależniający.

Więcej szczegółowych informacji na temat rodzajów gier wideo i specyficznego słownictwa używanego przez graczy komputerowych można znaleźć w książce Hilarie Cash i Kim McDaniel pt. *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*²⁶.

3. FUNKCJONOWANIE BRANŻY E-SPORTOWEJ

E-sport, czyli sport elektroniczny, to forma rywalizacji pomiędzy zawodnikami, której przestrzenią są gry komputerowe. W 2019 roku na całym świecie liczba osób zainteresowanych branżą e-sportu zgodnie z przewidywaniami miała osiągnąć 345 mln. Polska jest jednym

²⁴ Buczny J., *Wpływ gier i Internetu na umysł i emocje dzieci*, (2017) – wykład opublikowany na kanale „Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS” 13.01.2017 r.: https://www.youtube.com/watch?v=YIGkYn_sviE&t=3776s [dostęp: 17.07.2018].

²⁵ Więcej informacji na temat gier akcji w *Wielkiej Encyklopedii Gier* – online: <https://www.gry-online.pl/encyklopedia-gier.asp?KAT=1> [dostęp: 15.07.2018].

²⁶ Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*, Poznań: Media Rodzina, s. 211–217.

z liderów, jeżeli chodzi o wzrost wskaźników popularności branży e-sportowej, dlatego szacowano, że w 2019 roku liczba graczy komputerowych przekroczy w naszym kraju 1,5 mln osób (według szacunków serwisu płatniczego PayPal wynosiła dotychczas około 923 tys.)²⁷.

E-sport to profesjonalna część „gamingu”, czyli szeroko pojętego zjawiska grania w gry komputerowe (ang. *pro gaming*), który polega na profesjonalizacji „gamerów” (gracze komputerowych traktujących swoje hobby w kategoriach zawodowych i zarobkowych). Gracze komputerowi należą do różnych organizacji, których drużyny startują w profesjonalnych zawodach e-sportowych. Pula nagród w turnieju The International 2017 w grze komputerowej *Dota 2*²⁸ wyniosła blisko 25 mln dolarów. Obecnie rozwój branży sportów elektronicznych jest napędzany przez takie produkty jak: *Counter Strike Global Offensive*, *Dota 2* czy *League of Legends (LOL)*. Funkcjonowanie tej branży warto omówić na przykładzie charakterystyki gier *Counter Strike* i *League of Legends*.

Struktura rynku sportów elektronicznych:

- **organizacja** – zhierarchizowana grupa osób, skupionych na osiągnięciu określonych celów przy pomocy posiadanego zaplecza materialno-technicznego, opierających współpracę na podziale ról i na wspólnie ustalonych zasadach. Do najbardziej rozpoznawanych na całym świecie organizacji e-sportowych należą: Liquid, Natus Vincere, Fnatic, Virtus.pro, Astralis, NIP, Faze Clan, Cloud9, TSM, G2 Esports, SK Telecom;
- **team** – drużyna składająca się z przynajmniej pięciu profesjonalnych graczy, trenera, analityka, a niekiedy również psychologa. Każda osoba w tego typu grupie odgrywa określone role i wykonuje powierzone zadania, mając na celu sukces całego zespołu.

Podstawowe role zawodników w *teamie Counter Strike Global Offensive*²⁹:

- **team leader** – inaczej IGL (ang. *in-game-leader* czyli przywódca drużyny), odpowiada za dowodzenie drużyną i dobór odpowiedniej taktyki gry;
- **entry-fragger** – zawodnik na pierwszej linii ognia, który jako pierwszy sprawdza wszystkie pozycje na mapie (zdobycie pierwszego *fraga*³⁰ w rundzie zdecydowanie przybliży drużynę do sukcesu);
- **sniper** – strzelec korzystający z broni snajperskiej, który przy pomocy jednego celnego strzału jest w stanie wyeliminować przeciwnika;

²⁷ Zob. hasło „sport elektroniczny” w *Wikipedii*: https://pl.wikipedia.org/wiki/Sport_elektroniczny [dostęp: 19.07.2018].

²⁸ *Dota 2* – gra komputerowa opierająca się na rozgrywaniu meczów, w których dwie pięcioosobowe drużyny, wraz z jednostkami kontrolowanymi przez sztuczną inteligencję, próbują zniszczyć ufortyfikowane twierdze przeciwników – online: <http://www.dota2.com/play/> [dostęp: 19.07.2018].

²⁹ Więcej informacji: Manelski P., (2018), *CS GO – role w drużynie. Jak zachować się w zespole* – artykuł z 20.12.2018 r. na stronie Eurogamer: <https://www.eurogamer.pl/articles/2016-12-20-cs-go-role-w-druzyynie> [dostęp: 19.07.2018].

³⁰ *Frag* – eliminacja zawodnika przeciwnej drużyny. Zob. też: Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli...*, op. cit., s. 215.

- **support** – jedna z najbardziej niewdzięcznych ról w drużynie: osoba wspomagająca *entry-fraggera* specjalizująca się w używaniu granatów, które zwiększają przewagę nad przeciwnikiem;
- **lurker** – osoba, której podstawowym zadaniem jest odnalezienie przeciwników na mapie, przekazanie zespołowi informacji o ich położeniu oraz ich eliminacja z drugiej linii frontu, czyli od tyłu.

Podobne funkcje, w zależności od specyfiki danej gry, pełnią zawodnicy preferujący inne tytuły. Profesjonalny gracz e-sportowy spędza każdego dnia około 8 godzin na treningach i rozgrywkach w świecie wirtualnym. Wśród profesjonalnych graczy posiadanie rodziny jest rzadkością – przeciętny wiek gracza to ponad 20 lat. Najstarszym graczem na profesjonalnej scenie w przypadku *Counter Strike* jest polski gracz o nicku „TaZ”, mający obecnie 34 lata. Sukces *teamu* uzależniony jest ponadto od zaangażowania osób niewchodzących bezpośrednio w skład zespołu, które udzielają jego graczom wsparcia w wielu aspektach.

Osoby wspierające drużynę e-sportową:

- **trener** – odpowiada za stworzenie drużyny w taki sposób, aby stanowiła pewien monolit; organizuje treningi drużyny, analizuje błędy popełnione podczas poprzednich rozgrywek i dobiera odpowiednią taktykę dla poszczególnych graczy. Jego praca skupia się także na przygotowaniu grafiku związanego z zaplanowanymi meczami i turniejami³¹;
 - **analitik** – analizuje mecze swojej drużyny w celu poszukiwania błędów i wdrożenia lepszych strategii reagowania na poszczególne wydarzenia w trakcie rozgrywki lub meczu;
 - **psycholog** – odpowiada za przygotowanie mentalne zawodników, podnosi motywację i pomaga rozwiązać aktualne problemy psychologiczne, które występują w drużynie.
- **turnieje** – międzynarodowe zawody w gry elektroniczne, transmitowane za pośrednictwem *Twitcha*, *YouTube'a* oraz kanałów telewizyjnych na całym świecie. W turniejach biorą udział profesjonalne drużyny e-sportowe, które rywalizują między sobą o przewidziane nagrody.

Lista turniejów *Counter Strike* oraz pula nagród do wygrania:

- **ELEAGUE CS: GO Premier** – pula nagród: 1 mln dolarów;
- **IEM: Intel Extreme Masters** – odbywają się w różnych miastach: np. w Shanghaju, Sydney, Katowicach, San Jose; pula nagród: przeważnie 250 tys. dolarów;

³¹ Opracowanie na podstawie: *Wywiad z Kubenem* – film opublikowany 10.07.2018 na kanale „Orange Polska”: <https://www.youtube.com/watch?v=91Buf-Nueqw> [dostęp: 20.07.2018].

- **ESL One** – odbywają się w różnych miastach: np. w Nowym Jorku, Kolonii, Katowicach; pula nagród: przeważnie 250 tys. dolarów;
 - **DreamHack Master** – odbywają się w różnych miastach: np. w Sztokholmie, Las Vegas, Malmö, Marsylii; pula nagród: przeważnie 250 tys. dolarów;
 - **Blast Pro Series** – pula nagród: 250 tys. dolarów;
 - **StarSeries i-League Kiev** – pula nagród: 300 tys. dolarów;
 - **Zawody rangi Major** – najbardziej prestiżowe: np. PGL Major Kraków, Faceit Major London, IEM Katowice z rangą Major, ELEAGUE Major; pula nagród: 1 mln dolarów i uzyskanie statusu Legend przez osiem najlepszych drużyn;
 - **WESG – World Electronic Sports Games** – pula nagród: 1,5 mln dolarów³².
- **streaming** (od ang. *stream* – strumień) – czyli usługi polegające na udostępnianiu transmisji z gier komputerowych online przez internet najczęściej przy pomocy *YouTube'a* lub *Twitcha*. W transmisję z wydarzeń i eventów e-sportowych włączyła się także Telewizja Polska. Podczas Intel Extreme Masters w Katowicach widzowie mogą śledzić rozgrywki za pośrednictwem kanału TVP Sport w telewizji i w internecie.

Warto zauważyć, że liczba osób oglądających transmisje z zawodów e-sportowych wzrasta w bardzo szybkim tempie. W 2013 r. turniej DreamHack oglądało na polskim kanale na *Twitchu* około 1000 osób. Podczas ostatniej transmisji z PGL Major w Krakowie liczba oglądających przekraczała 100 tys. osób, co potwierdza niemal stu procentowy wzrost popularności tych zawodów w ciągu ostatnich 4 lat. Podczas Intel Extreme Master w Katowicach w 2017 r. rozgrywki e-sportowe na miejscu oglądało 173 tys. osób, a transmisję telewizyjną (także przez internet) – śledziło około 46 mln osób na całym świecie. Transmisja była prowadzona w 19 różnych językach³³.

Przegląd zarobków związanych ze streamingiem³⁴ rozgrywek

- 15 tysięcy dolarów jako *donate* (wsparcie finansowe dla osoby streamującej rozgrywki z gry komputerowej) dostał polski gracz „PashaBiceps” za transmisję udostępniane na swoim kanale na *Twitchu*.
- Streamując 8 godzin dziennie, pięć razy w tygodniu, gracz mający na *Twitchu* około 500 widzów, może zarobić od 3 do 5 tys. złotych. Najpopularniejsi streamerzy mogą zarabiać miesięcznie nawet kilkadziesiąt tys. złotych.
- Średnia oglądalność rozgrywek poszczególnych gier na *Twitchu* w lipcu 2018 roku wynosiła: 125 tys. osób dla gry *Fortnite*, 86 tysięcy dla gry *League of Legends*, ponad 50 tys. dla gry *Hearthstone* i około 40 tys. dla *Counter Strike* i *Dota 2*. Oczywiście oglądalność jest zdecydowanie wyższa w trakcie

³² Informacje dostępne na stronie HLTV: <https://www.hltv.org/events> [dostęp: 21.07.2018].

³³ *Ile zarabiają e-sportowcy?* – film z 1.10.2017 r. zamieszczony na kanale „Dla Pieniędzy”: <https://www.youtube.com/watch?v=jUhQ49iBBU8> [dostęp: 22.07.2018].

³⁴ *Streaming* – usługi związane z słuchaniem muzyki lub oglądaniem transmisji, telewizji czy filmów w internecie. Zob. też artykuł *Co to jest streaming?* opublikowany 1.06.2016 r. – online: <https://tech.wp.pl/co-to-jest-streaming-6034839483548801a> [dostęp: 22.07.2018].

trwania zawodów i eventów ogólnoswiatowych, takich jak: IEM, Major, DreamHack, ESL One, ELEAGUE, The International czy WESG (World Electronic Sports Games)³⁵.

- **pieniądze** – stanowią ważny element rozwoju sportów elektronicznych – branża ta nie byłaby zapewne aż tak popularna, gdyby nie dostarczała satysfakcjonujących korzyści finansowych.

Poniżej znajduje się krótkie zestawienie przykładowych wpływów z branży e-sportu:

- 639 tys. dolarów zarobił na oficjalnych turniejach w *Counter Strike* Filip „Neo” Kubski – polski gracz organizacji Virtus.pro;
- 635 tys. dolarów zarobił na oficjalnych turniejach w *Counter Strike* Wiktor „TaZ” Wojtas – polski gracz organizacji Virtus.pro (obecnie członek Team Kinguin);
- od 1,5 do 5 tys. złotych zarabiają przeciętnie gracze e-sportowi w grze CS w Polsce;
- w drużynie Team Kinguin zawodnik zarabia około 20 tys. złotych miesięcznie;
- w drużynie Virtus.pro każdy zawodnik zarabia miesięcznie około 90 tys. złotych;
- profesjonalny gracz *League of Legend* o nicku „Faker” za pozostanie w drużynie SK Telecom T1 wynegocjował zarobki w wysokości 2,5 mln dolarów rocznie, co daje około 208 tys. dolarów miesięcznie;
- transfer profesjonalnego gracza z jednej drużyny do drugiej to wydatek rzędu przynajmniej 200 tys. dolarów³⁶.

Informacje na temat dochodów profesjonalnych graczy dostępne są na stronie www.liquipedia.net. Stanowi ona bogate źródło wiedzy na temat branży e-sportowej – znajdują się na niej szczegółowe dane uwzględniające takie obszary jak: zarobki, składy drużyn, transfery, historie zawodników czy informacje dotyczące poszczególnych organizacji.

Podczas oficjalnych transmisji z rozgrywek e-sportowych emitowane są reklamy sprzętu komputerowego oraz gadżetów³⁷, które pobudzają zainteresowania młodych osób związane z branżą e-sportową. Widok idola reklamującego sprzęt lub akcesoria do *gamingu* pobudza chęć zakupu i posiadania coraz lepszych akcesoriów oraz komponentów, które podnoszą jakość rozgrywek w świecie wirtualnym. Podczas transmisji zawodów Intel Extreme Masters 2017 w Katowicach firma Play zorganizowała strefę #GamersGonnaPlay, w której można było spotkać się z idolami ze świata *streamingu* oraz gier wideo. Podczas transmisji na platformie *Twitch.tv* na czacie wyświetlana była oferta zakupu laptopów

³⁵ *Ile zarabiają e-sportowcy?*, op. cit.

³⁶ Loc. cit.

³⁷ Oficjalna strona polskiego sklepu oferującego zakup gadżetów z branży e-sportowej: <https://pl-shop.eslgaming.com/> [dostęp: 24.07.2018].

gamingowych. Nie ulega wątpliwości, że akcje tego typu zwiększają sprzedaż akcesoriów komputerowych, ale także popularyzują e-sport wśród najmłodszych odbiorców podczas oficjalnych transmisji³⁸.

Wpływy od sponsorów i reklamodawców sięgające 100 tys. dolarów są uzależnione od popularności i zasięgu poszczególnych zawodników w mediach społecznościowych. W 2017 roku polski gracz *Counter Strike* o nicku „PashaBiceps” podpisał kontrakt reklamowy z Media Markt dla rosyjskiej telewizji³⁹.

Globalnie wartość rynkowa e-sportu wynosi obecnie około 500 mln dolarów, ale według szacunków może ona wzrosnąć do poziomu 1,1 mld dolarów w 2020 roku. W Polsce wartość rynku e-sportowego została oszacowana na około 40 mln złotych, a w 2019 r. zbliżyć się miała do około 52 mln złotych. E-sport to branża, która przyciąga wielu biznesmenów inwestujących w drużyny i organizacje. Były prezes i właściciel Legii Warszawa Bogusław Leśnodorski wykupił udziały w AGO e-sports (wcześniej AGO Gaming) – polskiej organizacji rywalizującej w *Counter Strike*. W ślad za nim podobnie ulokowały kapitał także inne znane osoby ze świata biznesu⁴⁰.

W świecie e-sportu gracze mogą również otrzymywać prezenty i nagrody rzeczowe. Polski gracz o nicku „TaZ” za zwycięstwo drużyny Virtus.pro na DreamHack Masters Las Vegas 2017 dostał od właściciela organizacji nowego Mercedesa AMG GLE 43⁴¹ o wartości co najmniej 300–350 tys. złotych.

W Polsce prężnie rozwija się również produkcja gier komputerowych. Obecnie wartość tej branży szacowana jest na około 26 mld złotych, a niektóre z firm zajmujących się produkcją gier (np. CD Projekt) mają wartość wyższą niż mBank czy KGHM. Tworzenie gier komputerowych w Polsce staje się powoli ważną gałęzią przemysłu. Polscy producenci gier prezentują swoje tytuły na najbardziej prestiżowych galach i konferencjach na całym świecie. W czerwcu 2018 roku impreza E3 (służąca prezentacji najbardziej oczekiwanych tytułów gier), która odbyła się w Los Angeles Convention Center, przyciągnęła wielu fanów gier komputerowych. Polskie studia także miały okazję zaprezentować swoje gry, takie jak: *Dying Light 2* i *Cyberpunk 2077*. W trójce najwyższej ocenionych polskich producentów gier znalazły się takie marki jak: CD Projekt – wartość około 19 mln złotych, Techland – wartość około 3,5 mln złotych czy 11 bit studios o wartości około 1,1 mln złotych. Sprzedaż niezwykle popularnego tytułu, jakim niewątpliwie był *Wiedźmin 3*, w liczbie około 8 mln

³⁸ Informacja na stronie Nowy Marketing: <https://nowymarketing.pl/a/13113,play-ze-strefa-gamers-gonnaplay-powered-by-asus-na-iem-katowice-2017-realizacja-plej-i-mediacom> [dostęp: 23.07.2018].

³⁹ Siegel B., (2017), „Pasha” z Virtus.pro gwiazdą w reklamie Media Marktu, online: <https://gry.wp.pl/pasha-z-virtuspro-gwiazda-w-reklamie-media-marktu-6140227487598209a> [dostęp: 23.07.2018].

⁴⁰ *Ile zarabiają e-sportowcy?*, op. cit.

⁴¹ Nowak J., (2017), *Szef Virtus.pro dotrzymał słowa, TaZ dostał luksusowego mercedesa!*, dostępny online: <http://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2017-03-23/szef-virtus-pro-dotrzymal-slowa-taz-dostal-luksusowe-mercedesa/> [dostęp: 18.07.2018].

egzemplarzy, dała firmie CD Projekt dochód wysokości około 650 mln złotych. Inny popularny tytuł – *Dying Light* – w latach 2015–2016 przyniósł spółce Techland zysk operacyjny wynoszący około 520 mln złotych. Ranking 25 najbardziej wartościowych producentów gier wideo w Polsce jest dostępny na stronie: www.forbes.pl/polskirynek gier⁴².

Strony internetowe dotyczące e-sportu:

- **www.hltv.org** – anglojęzyczna oficjalna strona poświęcona grze *Counter Strike Global Offensive* zawierająca informacje dotyczące aktualnych meczów, wyników, eventów itp.;
- **www.izaktv.pl** – polska strona internetowa prezentująca informacje na temat turniejów wybranych gier i ich transmisje;
- **www.esportnow.pl** – polska strona internetowa oferująca newsy ze świata e-sportu.

Serwisy dotyczące e-sportu na YouTube:

- **Obszar bombowy** – program publicystyczny poświęcony polskiej scenie *Counter Strike Global Offensive*;
- **Rito ESPORT** – newsy, czyli wydarzenia i informacje ze świata e-sportu;
- **ESL Polska** – polski kanał e-sportowy prezentujący transmisje z aktualnych eventów związanych z grami takimi jak CS czy LOL.

4. MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE WYKORZYSTYWANE W GRACH KOMPUTEROWYCH

Niemal każda gra komputerowa opiera się na trzech podstawowych mechanizmach psychologicznych. Wiedza na temat ich działania może być pomocna w pracy z dziećmi i młodzieżą – zwłaszcza w określeniu przyczyn, które sprawiają, że dane dziecko ulega fascynacji wirtualnym światem oferowanym przez grę. Poszczególne mechanizmy często współwystępują ze sobą, tym silniej przywiązując dzieci i młodzież do konkretnego tytułu gry komputerowej⁴³.

1. **Pozytywne wzmocnienie** – to najważniejszy mechanizm psychologiczny oparty na otrzymywaniu nagród, które gracz zdobywa, wykonując misje i zadania w grze⁴⁴. Za trud i wysiłek wkładany w granie gracz może uzyskiwać punkty lub bonusy. Nagrody umożliwiają także dostęp do nowych miejsc, tzw. lokacji oraz podnoszą możliwości postaci, którą gracz porusza się w wirtualnym świecie. Zdobywając kolejne przedmioty, takie jak: narzędzia, miecze, zbroje, a także zwierzęta hodowlane

⁴² Karnaszewski P., Kowalik F., (2018), *Ranking: najwięksi polscy producenci gier*, online: <https://www.forbes.pl/biznes/najlepiej-wyceniani-polscy-producenci-gier-polacy-sa-swiatowa-elita/1w3xwdl> [dostęp: 19.06.2019].

⁴³ Wójcik S., (2013), *Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 12 (1) 2013, s. 88–90, online: https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wojcik_S_2013_Gry_online_korzystanie_i_naduzywanie.pdf [dostęp: 16.01.2020].

⁴⁴ Strona Uzależnienia Behawioralne: <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/dlaczego-gry-online-uzalezniaja/> [dostęp: 23.07.2018].

czy wierzchowce, postać staje się bardziej wartościowa oraz zyskuje szacunek wśród innych graczy. Niekiedy nagrody nie wpływają na poziom rozgrywki, a jedynie poprawiają aspekt wizualny gry. W grze *Counter Strike* po wygranej meczu turniejowym (16 rund rozgrywanych w trybie: 5 na 5 graczy) zawodnicy mogą otrzymać nowe *skiny* (skórki), które zmieniają wizualnie wygląd broni.

Po poprawnym wykonaniu zadania gracz natychmiast dostaje nagrodę, stanowiącą dowód tego, że jego wysiłki zostały zauważone. Zwykle częstotliwość wzmocnień oraz ich wartość uzależnione są od ilości czasu i zaangażowania, które poświęca się na to, aby wykonać zadanie. Pozytywne wzmocnienia gracz zyskuje w szczególności, gdy pokona *bossa* – czyli unikatowego lub szczególnie groźnego potwora bądź przeciwnika. W niektórych grach nagrody są specjalnie odroczone w czasie, aby zmobilizować gracza do codziennego grania. Taki mechanizm odroczenia nagrody jest szczególnie widoczny w grach typu MMORPG, gdzie występują zadania polegające np. na przekazaniu określonej ilości specjalnych przedmiotów, które można oddawać w wyznaczonym miejscu w grze raz na 24 godziny (np. w grze *Metin2* trzeba na pewnym poziomie oddać 15 ksiąg klątw, które są przyjmowane raz na 22 godziny. Jeśli przedmiot nie zostanie przyjęty, trzeba odczekać kolejne 22 godziny, aby podjąć kolejną próbę)⁴⁵.

Mechanizm pozytywnego wzmocnienia jest wykorzystywany przez administratora danej gry – reprezentowanego jako *admin* – w celu zachęcenia graczy do spędzania coraz większej ilości czasu online. Ta zależność jest widoczna w grach umożliwiających rozgrywkę wieloosobową. Dlatego też od czasu do czasu na serwerach pojawiają się *eventy* (specjalne wydarzenia w grze) lub konkursy, umożliwiające zdobycie cennych przedmiotów w szybszym tempie niż standardowo. Przykładowo: w trakcie Bożego Narodzenia pojawia się możliwość, by *wydropić*⁴⁶ specjalne skarpetki, które można spieniężyć lub oddać w celu zdobycia cennego przedmiotu lub otrzymania nagrody.

- 2. Samodoskonalenie** – to kolejny mechanizm psychologiczny, na którym opierają się gry komputerowe. Oddziałuje dwutorowo. Po pierwsze dotyczy umiejętności, których gracz nabywa w trakcie rozgrywki. Poświęcając coraz większą ilość czasu na działania w grze, poznaje on możliwości, jakie oferuje rozgrywka, co przekłada się na jego coraz lepsze funkcjonowanie w wirtualnym świecie⁴⁷. W grach typu FPS, takich jak np. *Counter Strike*, gracz musi zapoznać się z ośmioma mapami turniejowymi, na których prowadzone są rozgrywki. Wiąże się to z poszerzaniem własnej wiedzy na temat taktyki i specyficznych pozycji, które warto zająć na poszczególnych mapach, aby maksymalnie zwiększyć swoje szanse na zwycięstwo.

⁴⁵ Szczegółowe informacje na temat gry *Metin2* na stronie: <http://wiki.metin2.pl/> [dostęp: 23.07.2018].

⁴⁶ *Wydropić* – zdobyć lub pozyskać cenny przedmiot w grze komputerowej.

⁴⁷ Więcej informacji na stronie Uzależnienia Behawioralne: <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/dlaczego-gry-online-uzalezniaja/> [dostęp: 23.07.2018].

W grach typu MMORPG gracz może doskonalić swoje umiejętności poprzez swobodne zwiedzanie poszczególnych *lokacji*⁴⁸ na mapach, ale równie dobrze może uczyć się gry z wirtualnych poradników, rozmawiać z graczami, którzy mają dłuższy staż w grze, oglądać filmiki instruktażowe na *YouTube* lub zadawać pytania na forach społecznościowych dotyczących gry.

Samodoskonalenie w grach dotyczy takich obszarów jak:

- **rozwój umiejętności posiadanych przez postać** – najczęściej poprzez podnoszenie poziomu *skilli* – czyli specjalnych umiejętności fizycznych lub magicznych, jakie oferuje dana klasa postaci – przydatnych w walce z przeciwnikami; rozwój ten postępuje m.in. dzięki czytaniu specjalnych ksiąg lub uzyskiwaniu dostępu do magicznych kamieni;
- **zdobywanie wyposażenia** – kolekcjonowanie broni, pancerzy, kostiumów, hełmów, tarcz i innych niezbędnych do walki narzędzi, którymi może posługiwać się postać;
- **osiągnięcie kolejnych poziomów** – zdobywanie tzw. *leveli*, czyli poziomów rozwoju postaci – im wyższy *level* osiągnęła dana postać, tym większe posiada możliwości. W wielu grach dostęp do nowych *lokacji* jest uzależniony od poziomu gry, na którym znajduje się postać;
- **obecność magicznych zwierząt** – w wielu grach (zwłaszcza typu MMORPG) postać może zyskać magicznych współtowarzyszy rozgrywki – najczęściej są nimi wierzchowce lub *pety* czyli zwierzaki, które swoją obecnością wpływają na wzrost umiejętności postaci w różnych obszarach;
- **item shop** – sklep, w którym administrator danej gry lub serwera oferuje specjalne magiczne przedmioty niedostępne w grze, mające silny wpływ na kompetencje postaci. W grach typu MMORPG *item shop* jest niezbędnym elementem rozgrywki dla graczy chcących osiągnąć najwyższy poziom.

W grze *Grand Theft Auto V* można poprawiać statystyki postaci, zapewniając jej rozmaite aktywności – takie jak np. chodzenie na siłownię, pływanie, jeżdżenie na rowerze czy wizyty na strzelnicy. Mechanizm samodoskonalenia sprawia, że gracze mogą rozwijać i prowadzić postać w kierunku, który jest dla nich atrakcyjny i najbardziej pożądany. W grze *Wiedźmin 3: Dziki Gon* można wybierać *skille*, które powinny być rozwijane u Geralta⁴⁹ – sprawiając, że będzie umiał lepiej strzelać, zabijać czy bronić się lub dowie się, gdzie zdobyć cenne i przydatne przedmioty. Inni użytkownicy gry darzą szacunkiem gracza, który rozwija swoją postać, i chcą, aby z nimi współdziałał w świecie wirtualnym.

⁴⁸ *Lokacja* – oferowana przez grę komputerową lokalizacja, czyli miejsce stanowiące element większego obszaru związanego z fabułą – punkt na mapie wirtualnego świata, w którym rozgrywa się akcja gry.

⁴⁹ Geralt z Rivii – fikcyjna postać, bohater cyklu powieści Andrzeja Sapkowskiego pt. *Wiedźmin* oraz opartych na nim komiksów, filmów, seriali i gier komputerowych, więcej informacji: <http://wiedzmin.wikia.com/wiki/Geralt> [dostęp: 30.07.2018].

3. Afiliacja – to trzeci z mechanizmów psychologicznych wyzyskiwanych w grach komputerowych. Wykorzystuje on naturalną potrzebę psychiczną wyrażającą się w poszukiwaniu kontaktu z innymi ludźmi i możliwości współdziałania w grupie⁵⁰. Twórcy gier komputerowych oferują praktycznie nieograniczone możliwości kontaktu pomiędzy użytkownikami – przybierające rozmaite formy i przebiegającego na różnych poziomach zaangażowania.

Płaszczyzny afiliacji w grach komputerowych:

- **czat** – podstawowa przestrzeń komunikacji z innymi graczami w formie pisanej;
- **komunikacja głosowa** – interakcja z innymi graczami z użyciem mikrofonu i słuchawek w trakcie rozgrywki; może ona stanowić standardowy element gry (np. *Counter Strike*) lub zachodzić, gdy gracze niezależnie od rozgrywek łączą się ze sobą w programach do komunikacji, takich jak *Ventrilo* czy *Team Speak*;
- **forum internetowe** – forma interakcji pisanej najczęściej służąca przekazywaniu informacji dotyczących specyficznych wydarzeń, aktualności, możliwości handlu i wymiany, a także poradników i zasad, które obowiązują graczy w trakcie rozgrywki;
- **związki i przyjaźnie** – możliwość zawierania związków pomiędzy graczami oferują zwłaszcza gry wieloosobowe typu MMORPG – np. w popularnej grze *Metin2* postaci przeciwnej płci mogą wziąć ślub, co daje im dostęp do nowych form rozgrywki;
- **gildie i klany** – to ustrukturalizowane formy zrzeszania się i nawiązywania współpracy pomiędzy graczami, którzy realizują wspólne cele określone w statucie gildii⁵¹; są to popularne rozwiązania stosowane w grach wieloosobowych rozgrywanych przez internet;
- **teamy** – drużyny, najczęściej składające się z pięciu osób, które wchodzi ze sobą w interakcję mającą na celu opracowanie wspólnej taktyki i rywalizację z innymi drużynami; najczęściej tworzone są w grach typu FPS, aby poprzez wspólne treningi i wdrażanie efektywnych metod działania pokonywać innych graczy w turniejach.

W grach komputerowych możemy poznawać nowych graczy i nawiązywać z nimi relacje. Dzięki temu gra staje się dla nas bardziej atrakcyjna oraz stwarza nam większe możliwości rozgrywki i rywalizacji. Społeczny aspekt gier komputerowych jest wykorzystywany przez ich twórców w celu ograniczenia dostępu do pewnych *lokacji*, misji czy *bossów*. W wielu przypadkach bowiem osoba grająca w pojedynkę nie jest w stanie poprawnie wykonać misji czy ukończyć wyprawy na *bossa*.

⁵⁰ Więcej informacji na stronie Uzależnienia Behavioralne: <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciologizm/dlaczego-gry-online-uzalezniaja/> [dostęp: 30.07.2018].

⁵¹ Gildia – organizacja zrzeszająca postaci w grze komputerowej, więcej informacji na ten temat: <https://www.gry-online.pl/slownik-gracza-pojecie.asp?ID=76> [dostęp: 30.07.2018].

By osiągnąć sukces, niezbędna okazuje się współpraca z innymi graczami, zawieranie sojuszy – czasem trzeba podzielić *drop* lub stworzyć gildię realizującą określone cele⁵².

Liczne „topowe” gry sprzed lat są aktualnie wykorzystywane przez osoby prywatne w celach zarobkowych. Oficjalna polska wersja gry *Metin2* lata świetności ma już za sobą. Po odejściu graczy – spowodowanym m.in. zatrzymaniem rozwoju gry i upadkiem serwerów – aktywność społeczności *Metina* przeniosła się jednak do sfery prywatnej. Obecnie gra przeżywa swoiste odrodzenie na łatwo dostępnych serwerach prywatnych, administrowanych najczęściej przez byłych graczy oficjalnej wersji. W ten sposób gra pomimo zaawansowanego wieku rozwija się bardzo dynamicznie, oferując nowe możliwości rozgrywki, które nie są dostępne w oficjalnej wersji. *Metin2* na serwerach prywatnych oferuje „większą *rate*”⁵³ związany z szybszą możliwością rozwoju postaci, większym *dropem yang* (wirtualnej waluty w grze), szybszym zdobywaniem doświadczenia (zwanego *exp* – od ang. *experience*) oraz bardzo rozwiniętym *item shopem*, który umożliwia zakup smoczyczych monet poprzez wysłanie smsa lub dokonanie przelewu. Monety te można wymieniać na specjalne lub magiczne przedmioty trudno dostępne lub niemożliwe do zdobycia w grze.

5. OBJAWY UZALEŻNIENIA OD GIER KOMPUTEROWYCH

Raport z badania zrealizowanego dla Sapphire Technology opublikowany w 2014 roku wskazuje, że czas poświęcany przez Polaków z kategorii wiekowej do 15. roku życia⁵⁴ na granie w gry wynosi średnio prawie 22 godziny tygodniowo. Nie ulega wątpliwości, że to zdecydowanie za długo. Duża ilość czasu spędzanego online stanowi jeden z trzech podstawowych czynników prowadzących do uzależnienia od gier i internetu. Diagnozując zaburzenie, należy pamiętać, że istotne są również zgubne konsekwencje wynikające z nadużywania gier, dające o sobie znać w codziennym życiu młodego człowieka, a także tendencja do zaprzeczania uzależnieniu, związana z chęcią kontynuowania gry pomimo obniżenia jakości życia.

Zapisy zawarte w *DSM-V* wskazują, że stałe lub regularne granie z użyciem internetu, które prowadzi do klinicznie znaczących szkód lub cierpienia, przejawia się występowaniem

⁵² Opis psychologicznych mechanizmów wykorzystywanych w grach, został opracowany na podstawie analizy aktualnej oferty gier online i nawiązuje do zaproponowanej przez Szymona Wójcika diagnozy dotyczącej źródeł uzależnień od gier – zob. Wójcik S., (2013), *Gry online – korzystanie i nadużywanie...* op. cit.

⁵³ *Rate* – ustawienia na serwerze, które dotyczą np. szybkości zdobywania doświadczenia w trakcie gry lub potencjalnej częstotliwości zdobycia cennego przedmiotu.

⁵⁴ Ipsos, (2014), *Jestem graczem. Raport zrealizowany dla Sapphire Technology* – dostępny online w formie prezentacji: http://www.jestemgraczem.com/assets/jestemgraczem_raport_z_badania.pdf [dostęp: 26.06.2019].

pięciu lub więcej charakterystycznych objawów⁵⁵. Symptomy dotyczą szeroko pojętego uzależnienia od gier internetowych – oferujących możliwość rozgrywki zarówno online, jak i offline⁵⁶ – należy jednak podkreślić, że gry online mają większy potencjał uzależniający. Zaburzenie grania w gry komputerowe (ang. *gaming disorder*) zostało uwzględnione w finalnej wersji klasyfikacji *ICD-11*⁵⁷ opublikowanej w języku angielskim 18 czerwca 2018 roku. Według WHO zaburzenia związane z graniem charakteryzują się utrwalonym i powtarzającym się zachowaniem.

Trzy aspekty zaburzenia grania w gry:

- ograniczona kontrola – gracz nie panuje nad ilością czasu, który poświęca na granie, nie ma świadomości jego upływu, nie kontroluje i nie planuje swego zachowania;
- zachwianie hierarchii czynności – granie staje się priorytetową aktywnością w ciągu dnia – ma pierwszeństwo przed pozostałymi czynnościami i zadaniami związanymi z codziennym funkcjonowaniem człowieka;
- niemożność zmiany nawyku – gracz kontynuuje granie pomimo występowania negatywnych konsekwencji; nasiloną tendencją lub obsesją związaną z graniem doprowadza do wystąpienia problemów w życiu osobistym i rodzinnym, a także związanych z funkcjonowaniem społecznym oraz edukacją.

Zaburzony wzorzec zachowania związany z graniem w gry może występować w formie ciągłej, epizodycznej lub się powtarzać. Diagnozę zaburzenia grania w gry należy uznać za trafną, jeśli przedstawione poniżej objawy występowały u diagnozowanego przez okres co najmniej dwunastu miesięcy ją poprzedzających. Można wziąć pod uwagę krótszy okres od momentu pojawienia się symptomów, jeżeli dana osoba spełnia inne kryteria diagnostyczne, a objawy są nasilone⁵⁸.

SYMPTOMY UZALEŻNIENIA OD GIER ONLINE (WEDŁUG DSM-V)⁵⁹:

- 1. Zaabsorbowanie grami (w szczególności oferującymi możliwość rywalizacji online)** – szereg obsesyjnych zachowań, myśli i emocji, które w konsekwencji powodują zmianę priorytetów w codziennym funkcjonowaniu. Występować mogą m.in.: w sferze myślenia: notoryczne rozmyślania na tematy związane z grą

⁵⁵ Zob. *Nadmierne granie w gry komputerowe – zmora rodzica* – artykuł z 29.12.2017 r. opublikowany na stronie Medico. Psychiatria dziecięca – online: <http://www.psychiatria-dziecieca.pl/blog/nadmierne-granie-w-gry-komputerowe-zmora-rodzica> [dostęp: 26.06.2019].

⁵⁶ Zob. Radzewicz S., (2018), *To już oficjalne – gry komputerowe mogą być chorobą. Czy ci się to podoba, czy nie* – artykuł z 18.06.2018 r. opublikowany na stronie Spider's Web: <https://www.spidersweb.pl/2018/06/gry-wideo-to-choroby-icd-11.html> [dostęp: 30.07.2018].

⁵⁷ Zob. informacje zawarte w *ICD-11* – online: <https://icd.who.int/> [dostęp: 26.06.2019].

⁵⁸ Zob. *Nadmierne granie w gry komputerowe – zmora rodzica*, op. cit.

⁵⁹ Izdebski P., Kotyśko M., (2016), *Zaburzenie korzystania z gier internetowych* [w:] Habart B., *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 280–282. Zob. także: Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 189–191.

i możliwościami, jakie ona oferuje, częste rozmowy dotyczące gier – także przez internet – oraz ograniczanie kontaktów z osobami spoza „świata” graczy; w sferze zachowania: ciągłe spędzanie czasu przed komputerem, tendencja do spożywania posiłku w trakcie rozgrywki, ograniczanie liczby wizyt w toalecie do minimum (najczęściej w trakcie przerwy w grze) czy problemy związane z utrzymywaniem prawidłowego dobowego rytmu snu i czuwania. Sygnałem ostrzegawczym może być dążenie do zakupu coraz lepszego sprzętu komputerowego (np. takiego jak: gamingowa mysz komputerowa, klawiatura mechaniczna, słuchawki do grania, gamingowe fotele itp.), który wpływa na poprawę jakości grania.

- 2. Objawy odstawienne** – szereg symptomów fizjologicznych i psychicznych, które pojawiają się w sytuacjach ograniczenia dostępu do grania w gry. Typowe objawy odstawienne to m.in.: tendencja do nadwrażliwości i nadmiernych reakcji emocjonalnych, brak siły, energii, poczucie ciągłego zmęczenia, problemy z koncentracją lub skupieniem uwagi oraz brak zainteresowania innymi formami aktywności. Objawy te w przypadku dzieci i młodzieży mogą pojawiać się w naturalnych sytuacjach, takich jak pobyt w szkole (gdy nie ma dostępu do gier), albo w momencie, gdy – np. w wyniku kontroli lub interwencji rodzicielskiej – możliwość grania zostaje odebrana lub ograniczona.
- 3. Tolerancja: konieczność poświęcania coraz większej ilości czasu na grę** – nieustanna potrzeba eskalowania bodźców oferowanych przez grę (wynikająca z szeregu zmian neurofizjologicznych w mózgu osoby potencjalnie uzależnionej), która skutkuje wydłużaniem każdego pobytu w świecie wirtualnym. Wzrastająca tolerancja powoduje, że wcześniejsze doświadczenia związane z grą stają się niewystarczające, by osiągnąć satysfakcję, i skłaniają osobę uzależnioną do stopniowego zwiększania wysiłku i zaangażowania w granie oraz maksymalnego wydłużania czasu korzystania z gry.
- 4. Nieskuteczne wysiłki podejmowane w celu kontrolowania aktywności online** – objaw ten pojawia się w momencie, gdy osoba potencjalnie uzależniona odczuwa w otoczeniu brak akceptacji dla swej postawy związanej z graniem. Mając świadomość, że czas poświęcany przez nią na granie w gry jest zdecydowanie za długi, podejmuje różne działania mające na celu jego ograniczenie, jednakże występują wówczas objawy odstawienne, którym towarzyszy obniżenie nastroju. Kolejne nieudane próby ograniczania dostępu do gier powodują w sferze poznawczej racjonalizację i wynajdowanie coraz to bardziej wymyślnych i nieprawdziwych powodów mających usprawiedliwić dalszy udział w rozgrywkach online.
- 5. Utrata wcześniejszych zainteresowań i zaangażowania na rzecz gier** – notoryczne granie w gry komputerowe powoduje, że wraz z wydłużaniem się czasu spędzanego w świecie wirtualnym pozostałe aktywności i zainteresowania zostają wyparte, a w konsekwencji porzucone. Wcześniejsze alternatywne formy aktywności, takie jak: uprawianie sportu, czytanie, spotkania ze znajomymi, nauka czy jazda na rowerze, są powoli eliminowane z codziennego życia na rzecz korzystania z gier. Granie staje się najważniejszą aktywnością w życiu osoby uzależnionej

i doprowadza do podporządkowania planu dnia działaniom związanym z rywalizacją w świecie wirtualnym. Proces ten wzmacniają psychologiczne mechanizmy, na których opierają się gry, oraz wirtualni znajomi, którzy dają poczucie zrozumienia i przynależności.

- 6. Kontynuowanie zaangażowania w granie pomimo wystąpienia problemów psychospołecznych** – pojawiające się problemy psychospołeczne – takie jak np.: napięcia i konflikty w domu rodzinnym, doświadczanie porażek na tle edukacyjnym czy brak zrozumienia i akceptacji wśród rówieśników – pogłębiają uzależnienie od gier komputerowych. Dynamika tego procesu jest tym większa, im trudniejsze doświadczenia spotykają osobę uzależnioną w kontakcie z rzeczywistością, która ją otacza.
- 7. Oszukiwanie rodziny, terapeutę i bliskich osób** – tendencja do okłamywania i manipulacji, ma na celu zatajenie rzeczywistej ilości czasu spędzanego w grze, coraz częstsze staje się także usprawiedliwianie i wyszukiwanie powodów oraz zalet nadmiernego korzystania z gier. W miarę utrwalania się tej postawy zaczyna działać – charakterystyczny w przypadku uzależnień – mechanizm iluzji i zaprzeczeń.
- 8. Używanie gier w celu uniknięcia trudnych emocji** – osoba grająca dzięki wirtualnej rozrywce zapomina o dręczących ją negatywnych uczuciach, takich jak złość, poczucie winy, czy smutek – „ucieka” od utrzymującego się przez dłuższy czas obniżonego nastroju. Wytwarza się wówczas schemat regulowania emocji i nastroju za pomocą grania w gry komputerowe, które w sposób sztuczny podnosi na poziom dopaminy i endorfin w ośrodkowym układzie nerwowym (w ośrodku nagrody i kary). Jest to szczególnie niebezpieczna tendencja mogąca doprowadzić do powstania nałogu oraz do zaniku umiejętności panowania nad emocjami bez pomocy wirtualnych narzędzi.
- 9. Zagrożenie lub utrata znaczących relacji, brak zainteresowania pracą, szkołą czy zadaniami zawodowymi** – patologiczny sposób używania gier i internetu przekłada się na pogorszenie funkcjonowania osoby uzależnionej praktycznie we wszystkich dziedzinach życia. Traci ona zainteresowanie podtrzymywaniem relacji społecznych, przyjaźnią, kontaktem z kolegami z klasy czy miejsca pracy oraz życiem rodzinnym, zaczyna zaniedbywać obowiązki zawodowe lub związane z edukacją. Proces ten pogłębia się i postępuje tym szybciej, w im większym stopniu osoba uzależniona ma zapewniony tzw. komfort grania. Często wynika on z nieświadomych zachowań najbliższych osób, które wzmacniają nieprawidłowy schemat użytkowania gier. Komfort grania niejednokrotnie ma źródło w niekonsekwentnej postawie wychowawczej rodziców. Bliscy mogą niekiedy wykazywać tendencję do ukrywania problemu uzależnienia i nieświadomie wzmacniać destrukcyjne przyzwyczajenia, np. płacąc rachunki za internet. Próby udzielenia dziecku pomocy ze strony rodziców często pojawiają się dopiero wówczas, gdy proces uzależnienia jest już na zaawansowanym etapie. Brak rzetelnej wiedzy i nieumiejętność racjonalnego postępowania sprawiają, że pomimo występowania wielu negatywnych konsekwencji w życiu osoby uzależnionej (zerwanie więzi,

utrata pracy, niepowodzenia edukacyjne), nałóg pogłębia się i jest podtrzymywany przez wadliwie funkcjonujący system rodzinny⁶⁰.

6. WPŁYW GIER KOMPUTEROWYCH NA FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE, EMOCJONALNE ORAZ SPOŁECZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

Wyniki badań pokazują, że dziecko w Stanach Zjednoczonych do chwili ukończenia 18. roku życia ogląda na ekranie telewizora lub komputera statystycznie około 8 tys. scen morderstw i około 100 tys. scen agresji oraz przemocy⁶¹. Podobną analizę przeprowadzili dziennikarze „Rzeczpospolitej”, którzy w 1999 roku stwierdzili, że oglądając polską telewizję przez siedem dni, natknęli się na: 500 zdjęć lub ujęć przedstawiających trupy, 2 tys. scen przemocy, 60 ostrych scen erotycznych oraz usłyszeli 500 słów powszechnie uznawanych za wulgarne⁶².

Analizując wyniki rozmaitych badań naukowych, należy stwierdzić, że wpływ gier komputerowych zawierających sceny agresji i przemocy na zachowanie dzieci i młodzieży nie jest jednoznaczny. Udało się wprawdzie zaobserwować związek pomiędzy występowaniem zachowań agresywnych a przemocą ukazywaną w grach, jednakże jest on słaby. Zależność negatywnych zachowań od grania wydaje się silniejsza u chłopców niż u dziewczynek. Warto podkreślić, że badanie dzieci i młodzieży, szczególnie w warunkach laboratoryjnych, oprócz naturalnych trudności metodologicznych, rodzi także wątpliwości natury etycznej. Wnioski dotyczące oddziaływania obserwowanej w grach agresji i przemocy prowokują także pytanie o rzetelność prowadzonych badań. Niewątpliwie jednak stwierdzić można, iż czynnikiem, który ma znaczenie w kontekście występowania u grających negatywnych zachowań, jest czas, jaki dana osoba poświęca na granie⁶³.

Udowodniono, że granie osób dorosłych w gry typu FPS (*first person-shooter*) przyczynia się do ich lepszego funkcjonowania poznawczego. W badaniach tego typu najczęściej biorą udział osoby, które korzystają ze „strzelanek” przez 4–5 godzin w tygodniu⁶⁴. W przypadku osób dorosłych granie w tego rodzaju gry opóźnia procesy starzenia się, poszerza zakres uwagi, przez co lepiej radzą sobie one z zadaniami wymagającymi koncentracji. Brak jest jednak rzetelnych badań, które potwierdzałyby występowanie analogicznego zjawiska wśród dzieci i młodzieży. Dlatego w potencjalnej dyskusji warto użyć argumentów, które przeczą rzekomemu pozytywnemu wpływowi gier na rozwój procesów poznawczych u dzieci i młodzieży, wskazując, że dotychczas przeprowadzone badania dotyczyły osób dorosłych.

⁶⁰ Izdebski P., Kotyśko M., (2016), *Zaburzenie korzystania z gier...*, op. cit., s. 280–282; Grzegorzewska I., Lidia Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 189–191.

⁶¹ Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., (1997), *Psychologia społeczna – serce i umysł*, Poznań: Zysk i S-ka, s. 513.

⁶² Łoś M., (2014), *Skutki poziomu ekspozycji dzieci i młodzieży na przemoc w mediach oraz propozycje działań profilaktycznych* [w:] J. Jarczyńska, *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 49–50.

⁶³ Buczny J., (2017), *Wpływ gier i Internetu...*, op. cit.

⁶⁴ Zob. badania przeprowadzone w 2003 r. na grupie osób w wieku 18–23 lata grających w *Counter Strike: Green C.S.*, Bavelier D., (2003), *Action video game modifies visual selective attention*, „Nature”, 423 (6939), s. 534–547.

Profesor SWPS Aneta Brzezicka w audycji radiowej pt. *Czy gry komputerowe mogą zmienić strukturę ludzkiego mózgu?* potwierdziła, że granie w gry może przyczynić się do poprawy płynności wykonywania zadań oferowanych przez daną grę czy aplikację. Z badań prowadzonych aktualnie w GamesLab – laboratorium psychologicznym SWPS – wynika jednak, że granie w owe gry czy korzystanie z aplikacji, pomimo ćwiczenia procesów zachodzących w naszych mózgach, nie przekłada się na lepsze funkcjonowanie poznawcze w codziennym życiu⁶⁵. Granie w gry komputerowe zawierające sceny agresji i przemocy powoduje natomiast osłabienie rozwoju tak ważnej kompetencji społecznej jak samokontrola. Polega ona m.in. na umiejętności opanowania pokus i przeszkód w realizacji celów. Osłabiona samokontrola związana z notorycznym korzystaniem z gier idzie w parze z naturalną tendencją wykazywaną przez dzieci do 15–16 roku życia, które są bardziej podatne na nagrody niż kary. U dorosłych przeważa tendencja odwrotna – do unikania kar, dlatego to młodym osobom trudniej jest koordynować swe zachowania związane z grami, a łatwiej popaść w nałóg. Badania pokazują także, że u osób cechujących się silną samokontrolą konflikt pomiędzy alternatywnymi celami (pokusami) jest mniej nasilony niż u reszty populacji. Ponadto występuje u nich słabsze pobudzenie emocjonalne i fizjologiczne, przez co samokontrola wymaga od nich mniejszego wysiłku i przekłada się na łatwiejsze panowanie nad sobą.

Badania dotyczące gier komputerowych opartych na przedstawianiu ryzyka i przemocy⁶⁶ ujawniły szereg zależności pomiędzy ich użytkowaniem a ilością alkoholu wypijanego przez graczy, częstotliwością palenia papierosów, używaniem agresji w kontaktach z innymi ludźmi oraz tendencją do częstych kontaktów seksualnych (w tym do wczesnej inicjacji seksualnej i uprawiania seksu bez zabezpieczeń). Granie w gry osłabia mechanizmy samokontroli, co hipotetycznie przekładać się może na występowanie u graczy zachowań ryzykownych z wyższą częstotliwością niż u osób, które nie korzystają z gier promujących agresję i przemoc⁶⁷.

Zwolennicy teorii społecznego uczenia się wyrażają przekonanie, że granie w gry kultywujące przemoc i agresję doprowadza do upowszechniania zachowań agresywnych wśród dzieci i młodzieży. Z dotychczasowych analiz wynika, że problem ten częściej dotyczy młodszych dzieci niż nastolatków. Ukazywanie agresji w grach niewątpliwie prowadzi do modelowania i naśladowania zachowań przemocowych w życiu społecznym. Warto jednak zwrócić uwagę na pozostałe czynniki, które bezpośrednio i pośrednio stymulują ten proces⁶⁸.

⁶⁵ *Czy gry komputerowe mogą zmienić strukturę ludzkiego mózgu* – audycja z cyklu *Homo Science* w Radiu TOK FM z dn. 08.09.2018: <https://audycje.tokfm.pl/podcast/Czy-gry-komputerowe-moga-zmienic-strukture-ludzkiego-mozgu/66696> [dostęp: 11.10.2018].

⁶⁶ Hull J. G., Brunelle T. J., Prescott A. T., Sargent J. D., (2014), *A Longitudinal Study of Risk-Glorifying Video Games and Behavioral Deviance*, „*Journal of Personality and Social Psychology*” 107 (2) 2014, s. 300–325

⁶⁷ Buczny J., *Wpływ gier i Internetu...*, op. cit.

⁶⁸ Loc. cit.

Małgorzata Więzkowska uważa, że doświadczając agresji i przemocy widzianej na ekranie, dziecko kształtuje swoje poglądy, postawy i opinie o otaczającym je świecie⁶⁹. Spędzanie przez dzieci coraz większej ilości czasu w wirtualnej rzeczywistości przesiąkniętej przemocą, wyzwała w nich agresję słowną, sprawia, że zaczynają używać wulgaryzmów, popadają w konflikty oraz mają agresywne myśli i fantazje, które mogą doprowadzić do wystąpienia lęków czy problemów z zasypianiem. W wyniku częstego doświadczania wirtualnej agresji i przemocy może dojść do ich internalizacji czyli przyswojenia przez daną osobę nieprzystosowawczych wzorców funkcjonowania społecznego.

Udowodniono także, że granie w gry kultywujące przemoc i agresję prowadzi do wykształcenia się lub ewentualnego wzmocnienia orientacji egoistycznej⁷⁰ oraz do ograniczenia empatii, czyli umiejętności wczuwania się w emocje i potrzeby innej osoby⁷¹. Rozwój emocjonalny młodych ludzi zostaje zatem zaburzony pod wpływem nadmiernego użytkowania gier – dochodzi do desensytyzacji⁷² polegającej na obniżeniu wrażliwości na bodźce, które wywołują wrażenia i emocje.

Grający mogą doświadczać szerokiej gamy emocji wywoływanych obserwowaniem scen agresji i przemocy. Za pierwszym razem emocje w momencie strzelania lub zabijania przeciwnika są najsilniejsze. W miarę wzrostu częstotliwości zabójstw i aktów agresji dokonywanych w grach emocje z nimi związane słabną. Gracz nie przeżywa ich z takim natężeniem jak na początku, staje się obojętny na krzywdę i cierpienie, które obserwuje w wirtualnym świecie, może także przejawiać skłonność do przenoszenia obojętności na swoje życie codzienne i relacje społeczne.

W sierpniu 2000 roku cztery amerykańskie stowarzyszenia ochrony zdrowia opublikowały oświadczenie w sprawie przemocy ukazywanej w mediach. Stwierdzono w nim, że długotrwałe oglądanie przemocy prezentowanej w programach telewizyjnych, filmach i grach komputerowych może prowadzić do trwałego wzrostu wrogości, występowania zachowań agresywnych oraz zubożeniu na zjawiska przemocy i agresji w życiu codziennym. Gry komputerowe promujące przemoc i agresję, oprócz odczucia powodują zahamowanie zdolności do rozpoznawania emocji i uczuć innych osób oraz osłabiają samokontrolę⁷³.

Polskie badania nad oddziaływaniem gier komputerowych przeprowadzone na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim oraz na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim pokazują, że używający gier chłopcy w wieku 12–14 lat stają się bardziej impulsywni, wykazują

⁶⁹ Więzkowska M., (2012), *Co wciąga...*, op. cit., s. 70–77, 103–112.

⁷⁰ Plaisier X. S., Veldhuis J., Konijn E. A., (2013), *YouTube as research tool – Three approaches*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, 16 (9) 2013, s. 695–701.

⁷¹ Kirsh S. J., Mounts J.R.W., Olczak P., (2006), *Violent media consumption and the recognition of dynamic facial expressions*, „Journal of Interpersonal Violence” 21 (5) 2006, s. 571–584.

⁷² Carnagey N. L., Anderson C. A., Bushman B. J., (2007), *The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence*, „Journal of Experimental Social Psychology”, 43 (3) 2007, s. 489–496.

⁷³ Buczny J., (2017), *Wpływ Internetu...*, op. cit.

większą skłonność do podporządkowywania sobie innych, silniejszą tendencję do skupiania uwagi na własnej osobie i swoich potrzebach oraz niższy poziom empatii niż ich rówieśnicy. Inne badania dowiodły, że chłopcy skupiający się na graniu w gry komputerowe przejawiają większe trudności w kontaktach społecznych – mają skłonności narcystyczne i są obojętni na innych ludzi. U chłopców uczestniczących w badaniach zaobserwowano również wyraźniejszą skłonność do rywalizacji niż do współpracy z innymi osobami, a także trudności z nawiązywaniem i podtrzymywaniem bliskich relacji emocjonalnych z członkami rodziny. Brak głębokich relacji może być konsekwencją lękowo-ambiwalentnego stylu regulowania emocji, który jest charakterystyczny dla osób mających skłonności do e-uzależnień⁷⁴, prowadzi on do wyobcowania i izolacji.

Najnowsze amerykańskie badania pozwalają stwierdzić, że pod wpływem długotrwałego korzystania z gier komputerowych zawierających sceny agresji i przemocy w osobowości gracza mogą zachodzić trwałe zmiany. Dowiedziono, że użytkownicy gier częściej niż ich rówieśnicy przejawiają postawy agresywne wobec innych (głównie w sytuacjach konfliktowych) w życiu dorosłym. Można wysnuć wniosek, że granie w gry obfitujące w motywy agresji i przemocy może doprowadzić nawet do kształtowania się zaburzeń zachowania i postaw antyspołecznych. Warto podkreślić, że gry generują opisane powyżej zjawiska w dużo większym stopniu niż oglądanie przejawów agresji w telewizji. Kluczowe znaczenie ma bowiem aktywne uczestnictwo w rozgrywce – typowy gracz nie tylko ogląda sceny przemocy, ale niejako sam jej dokonuje, sterując postacią w grze. Podejmuje ponadto szereg decyzji dotyczących używania różnorodnych form agresji i przemocy oferowanych w trakcie rozgrywki⁷⁵.

Analizując negatywne aspekty gier komputerowych, warto zwrócić uwagę na kwestię udostępniania pornografii. Współczesne gry oprócz opisanej wcześniej brutalności prezentują także sceny o charakterze erotycznym i seksualnym⁷⁶. Seks przestał być tematem tabu w grach od 2015 roku. W starszych seriach *Grand Theft Auto (GTA)* sceny tego typu występowały, ale nie miały tak wulgarnego charakteru jak obecnie. W *GTA III* stosunek z prostytutką ograniczał się do przedstawienia animacji ruszającego się samochodu i odjęcia z konta użytkownika od 50 do 100 dolarów. W obecnej wersji *GTA V* nie istnieją już takie ograniczenia. Gracz może skorzystać z oferty prostytutek w nocnym klubie, gdzie sam wybiera rodzaj usługi. Gra oferuje m.in.: możliwość zapłaty za erotyczny taniec na rurze czy striptiz w *VIP-roomie*. Utożsamiając się z kierowaną przez siebie postacią, gracz może zacząć przejawiać skłonność do poszukiwania mocniejszych erotycznych i seksualnych doświadczeń w przestrzeni internetu, nie tylko w formie animowanej

⁷⁴ Na podstawie audycji w Radio dla Ciebie pt. *To też uzależnia? Facebook – kogo i dlaczego uzależnia* – wywiad z profesorem Janem Chodkiewiczem opublikowany 5.04.2018 r. : <http://www.rdc.pl/podcast/wieczor-rdc-to-tez-uzaleznie-6/> [dostęp: 02.08.2018].

⁷⁵ Więczkowska M., (2012), *Co wciąga...*, op. cit., s. 70–77, s. 103–112.

⁷⁶ Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., (1997), *Psychologia społeczna...*, op. cit., s. 516–518. Zob. też.: Łoś M., (2014), *Skutki poziomu ekspozycji...*, op. cit., s. 49–64.

pornografii. Warto podkreślić w tym kontekście fakt, iż użytkownikami gier są nieraz ośmio- czy dziesięcioletnie dzieci.

Inną grą, której twórcy odrzucają erotyczne tabu, jest popularny *Wiedźmin III: Dziki Gon*. Jedną ze scen przedstawia Geralta i Yennefer uprawiających seks na jednorożcu. Gra oferuje także inne formy doznań erotycznych – np. wizytę w domu publicznym czy spotkanie Geralta z wiedźmą, która kąpie się nago w wannie. Twórcy gier celowo włączają tego typu treści w fabułę, by uatrakcyjnić rozgrywkę i wzbudzić emocje graczy. Nie ulega wątpliwości, że niektóre gry zawierają treści nieadekwatne dla dzieci i młodzieży, mimo iż są oznakowane w sposób sugerujący bezpieczeństwo danej grupy wiekowej.

Podsumowując powyższe rozważania, warto zwrócić uwagę na wnioski płynące z eksperymentów i badań z zakresu psychologii społecznej, które zostały opisane w książce *Psychologia społeczna – serce i umysł*⁷⁷:

- Dostępność przedmiotów skojarzonych z agresją (np. pistoletów) wzmacnia tendencję do występowania zachowań agresywnych wśród dzieci i dorosłych – powstawanie tego efektu zostało udowodnione podczas eksperymentów psychologicznych⁷⁸.
- Agresja może być zachowaniem wyuczonym poprzez obserwację i naśladownictwo – co potwierdziły klasyczne eksperymenty z lalką Bobo⁷⁹.
- Agresja bywa uwarunkowana negatywnym wpływem wychowawczym rodziców – udowodniono, że rodzice stosujący kary cielesne wobec swoich dzieci sami doświadczali przemocy w dzieciństwie⁸⁰.
- Agresja pokazywana w środkach masowego przekazu może wzmacniać zachowania agresywne wśród dzieci i nastolatków – udowodniono, że im bardziej agresywne filmy człowiek ogląda w dzieciństwie, tym częściej jako nastolatek lub dorosły posługuje się przemocą⁸¹.
- Oglądanie przemocy generuje zachowania agresywne – w klasycznym eksperymencie dzieci, które oglądały agresywny film, wykazywały więcej agresywnych zachowań niż dzieci, które oglądały program sportowy⁸².
- Oglądanie brutalnych scen w mediach w większym stopniu wpływa na dzieci, które już wcześniej przejawiały skłonność do prezentowania zachowań agresywnych⁸³.

⁷⁷ Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., (1997), *Psychologia społeczna...*, op. cit.

⁷⁸ Berkowitz L., LePage A., (1967), *Weapons as aggression-eliciting stimuli*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 7 (2, Pt.1) 1967, s. 202–207.

⁷⁹ Bandura A., Ross D., Ross S., (1963), *Imitation of film-mediated aggressive models*, „Journal of Abnormal and Social Psychology”, 66 (1) 1963, s. 3–11.

⁸⁰ Straus M. A., Gelles J., (1980), *Physical violence in American families*, Ann Arbor: University of Michigan.

⁸¹ Eron L. D., (1982), Parent-Child Interaction, Television Violence, and Aggression of Children, „American Psychologist”, 37 (2) 1982, s. 197–211; Eron L. D., (1987), *Television as a source of maltreatment of children*, „School psychology review”, 16 1987, s. 195–202.

⁸² Liebert R. M., Baron R. A., (1972), *Some immediate effects of televised violence on children's behavior*, „Developmental Psychology”, 6 (3) 1972, s. 469–475.

⁸³ Josephson W. L., (1987), *Television violence and children's aggression: Testing the priming, social script, and disinhibition predictions*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 53 (5) 1987, s. 882–890.

- Długotrwałe oglądanie przemocy w mediach może powodować tendencję do zachowań agresywnych u osób, które wcześniej nie wykazywały skłonności tego typu⁸⁴.
- Oglądanie treści, których motyw przewodni stanowią agresja i przemoc, może powodować u osób dorosłych nasilanie się skłonności do dokonywania czynów przestępczych⁸⁵.
- Częsta styczność ze scenami przemocy w mediach sprawia, że wzrasta tolerancja agresji w życiu codziennym – osoby oglądające filmy epatujące przemocą reagują mniejszym pobudzeniem fizjologicznym na przejawy brutalności.
- Długotrwałe obcowanie z przedstawieniami aktów przemocy w mediach może osłabić reakcje ludzi na agresję w życiu realnym⁸⁶.
- Istnieją cztery zjawiska związane z tendencją do zachowań agresywnych w wyniku kontaktu z przemocą ukazywaną w środkach masowego przekazu:
 - oglądanie bohaterów, którzy zachowują się agresywnie, może osłabić normy postępowania wpojone danej osobie w dzieciństwie;
 - oglądanie scen przedstawiających zachowania agresywne może dostarczyć pomysłów na to, jak ujawnić własną agresję;
 - oglądanie przemocy pozwala uświadomić sobie własną złość i uruchomić agresywne zachowania w celu jej rozładowania;
 - częste oglądanie krwawych i brutalnych scen może zniwelować wstręt i obrzydzenie w stosunku do tego typu sytuacji oraz prowadzić do zmniejszenia współczucia dla ofiar przemocy i agresji.
- Kontakt z brutalną pornografią (np. ukazującą seks z przemocą) może prowadzić do akceptacji przemocy seksualnej wobec kobiet i być czynnikiem wzmacniającym agresywne zachowania względem nich⁸⁷. Długotrwałe oglądanie scen przemocy seksualnej minimalizuje współczucie w stosunku do osób, które jej doświadczyły⁸⁸.

Inne konsekwencje w zakresie zdrowia somatycznego i psychicznego związane z nadmiernym graniem w gry:

1. **Objawy fizyczne:** problemy ze snem, padaczka fotogenna, halucynacje słuchowe, moczenie nocne, nietrzymanie stolca, problemy ze skórą, problemy ze stawami

⁸⁴ Leyens J.-P., Camino L., Parke R. D., Berkowitz L., (1975), *Effects of movie violence on aggression in a field setting as a function of group dominance and cohesion*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 32 (2) 1975, s. 346–360; Parke R. D., (1977), *Imitation of Live and Televised Models by Children One to Three Years of Age*, „Monographs of the Society for Research in Child Development”, 42 (5) 1977, s. 1–94.

⁸⁵ Phillips D. P., (1983), *The impact of mass media violence on US homicides*, „American Sociological Review”, 48, 1983, s. 560–568; Phillips D. P., (1986), *Natural experiments on the effects of mass media violence on fatal aggression: Strengths and weaknesses of a new approach*, „Advances in experimental social psychology”, vol. 19, s. 207–250.

⁸⁶ Thomas A., Chess S., (1977), *Temperament and Development*, New York: Brunner/Mazel.

⁸⁷ Donnerstein E., Berkowitz L., (1981), *Victim reactions in aggressive erotic films as a factor in violence against women*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 41 (4) 1981, s. 710–724.

⁸⁸ Linz D. G., Donnerstein E., Penrod S., (1988), *Effects of long-term exposure to violent and sexually degrading depictions of women*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 55 (5) 1988, 758–768; Zob. też: Aronson E., Wilson T. D., Akert R (1997), *Psychologia społeczna...*, op. cit.

i mięśniami, drętwienie rąk i palców, urazy na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien, syndrom trzęsących się dłoni, otyłość⁸⁹.

2. **Zachowania problemowe:** poświęcanie na granie większej ilości czasu niż pierwotnie zamierzano, kradzież pieniędzy na dostęp do gry lub rozbudowę postaci, kradzież pieniędzy na zakup nowych gier⁹⁰.
3. **Objawy w sferze zdrowia psychicznego:** irytacja i rozdrażnienie, wzrost napięcia i lęku społecznego⁹¹.
4. **Problemowe funkcjonowanie społeczne:** nieobecności w szkole, niewypełnianie obowiązków szkolnych, osiągnięcia zdecydowanie poniżej własnych możliwości, zaniedbywanie społecznych aktywności, obniżenie jakości relacji interpersonalnych⁹².
5. **Pozostałe objawy wskazywane w literaturze przedmiotu:** problemy z odżywianiem, otyłość, cukrzyca typu 2, podwyższony poziom cholesterolu, zaburzenia sercowo-naczyniowe, osłabienie kości wskutek braku ruchu, obniżona samoocena, depresja, problemy ze wzrokiem (przemęczenie wzroku, zaczerwienienie oczu, widzenie podwójne), bóle karku, bóle pleców, nadwrażliwość na światło, nasilenie się objawów ADD (ang. *attention deficit disorder* – zaburzenie koncentracji uwagi) i ADHD (ang. *attention deficit hyperactivity disorder* – zespół nadpobudliwości psychoruchowej), zaburzenia snu, efekty oddziaływania pola elektromagnetycznego (szczególnie gdy laptop znajduje się na kolanach dzieci), wzrost liczby ataków padaczki u epileptyków, problemy ze skupianiem uwagi, osłabienie umiejętności krytycznego myślenia, kreatywności i wyobraźni, upośledzenie motywacji wewnętrznej i samodzielności, obniżenie progu irytacji, tendencja do zachowań impulsywnych, osłabienie umiejętności językowych, pogorszenie funkcjonowania w obszarze uczenia się i zdobywania wiedzy, a także funkcjonowania moralnego, etycznego oraz obniżenie poziomu zachowań społecznie pożądanych⁹³.

⁸⁹ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 198–199.

⁹⁰ Loc. cit.

⁹¹ Loc. cit.

⁹² Loc. cit.

⁹³ Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli...*, op. cit., s. 63–106.

PROFILAKTYKA ZAGROŻEŃ W MEDIACH ELEKTRONICZNYCH W ŚRODOWISKU SZKOLNYM



1. SPECYFIKA I RODZAJE ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Na profilaktykę zagrożeń internetowych ze szczególnym uwzględnieniem nadużywania gier komputerowych składają się planowanie i podejmowanie intencjonalnych działań ukierunkowanych na eliminację destrukcyjnego korzystania przez dzieci i młodzież z internetu oraz na ograniczenie ilości przypadków zaburzenia grania w gry. Działania profilaktyczne w tym obszarze opierają się przede wszystkim na nauce konstruktywnych sposobów wykorzystywania mediów społecznościowych do celów edukacyjnych, dydaktycznych i rozwojowych oraz podejmowanie czynności uprzedzających rozposzechnianie się problemu e-uzależnień.

Wyróżniamy następujące typy profilaktyki:

- **profilaktyka uniwersalna** – adresowana do całej niezdiagnozowanej populacji i jej poszczególnych podgrup, mająca na celu redukcję czynników ryzyka, ograniczenie inicjacji w zakresie zachowań ryzykownych i zapobieganie występowaniu kolejnych przypadków;
- **profilaktyka selektywna** – skierowana do grup podwyższonego ryzyka, które doświadczyły w swoim życiu działania czynników zagrażających i są bardziej narażone na pojawienie się problemów i zaburzeń w różnych sferach;
- **profilaktyka wskazująca** – adresowana bezpośrednio do jednostek z grup podwyższonego ryzyka, które przejawiają już wczesne objawy dysfunkcyjne w sferze zachowania. Poprzez poszerzanie wiedzy oraz nabywanie społecznych i psychologicznych umiejętności ogranicza się wczesną inicjację ryzykownych zachowań⁹⁴.

Opisane powyżej rodzaje profilaktyki realizuje się, dobierając odpowiednie strategie.

Strategie realizowania profilaktyki:

- **strategie informacyjne** – ich celem jest dostarczenie rzetelnych i adekwatnych do wieku dzieci i młodzieży informacji na temat skutków podejmowania zachowań ryzykownych, a tym samym umożliwienie im dokonywania racjonalnych wyborów. Strategie informacyjne opierają się najczęściej na wykładach zawierających projekcje filmów oraz omówienie danego tematu;

⁹⁴ Szymańska J., (2015), *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, s. 37. Zob. także: Ostaszewski K., (2010), *Kompendium wiedzy o profilaktyce [w:] Przewodnik metodyczny po programach promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki*, Warszawa: Fundacja ETOH, s. 73–96.

- **strategie edukacyjne** – ich celem jest pomoc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych, takich jak: radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie konfliktów czy asertywność w kontakcie z grupą rówieśniczą. U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, którzy posiadają wiedzę na temat szkodliwości związanej z ryzykownymi zachowaniami, podejmują je głównie ze względu na deficyty w zakresie umiejętności społecznych;
- **strategie działań alternatywnych** – mają na celu pomoc dzieciom i młodzieży zaniedbanym pod względem zaspokajania ich emocjonalnych i psychologicznych potrzeb, do których zaliczamy: potrzebę przynależności, akceptacji, bezpieczeństwa czy sukcesu. Strategie te realizuje się poprzez angażowanie młodych ludzi w konstruktywne działania (np. w aktywność sportową, artystyczną, społeczną);
- **strategie interwencyjne** – to konkretna pomoc adresowana do osób mających trudności w identyfikowaniu i rozwiązywaniu własnych problemów oraz udzielanie im wsparcia w sytuacjach kryzysowych. Te strategie stosuje się w sposób zindywidualizowany (wcześniej poprzedza się je diagnozą).

Skuteczność działań to ważny aspekt profilaktyki, na który trzeba zwracać uwagę, wybierając odpowiednie metody, środki i wykonawców poszczególnych działań zapobiegawczych. Wyniki badań związanych z efektywnością programów profilaktycznych, wskazują, że:

- strategie informacyjne są mało skuteczne, ponieważ młodzi ludzie często zachowują się ryzykownie pomimo posiadanej wiedzy – działania profilaktyczne oparte na strategiach informacyjnych podnoszą poziom wiedzy uczestników, ale raczej nie wpływają na zmianę ich zachowania;
- strategie edukacyjne są uważane za jedne z najbardziej skutecznych, pomagają w kształtowaniu i rozwijaniu umiejętności psychologicznych i społecznych;
- strategie działań alternatywnych są powszechnie oceniane jako skuteczne, choć ich rezultaty zazwyczaj widać dopiero po dłuższym czasie; ich oddziaływanie powinno skupiać się m.in. na prezentowaniu konstruktywnych metod zaspokajania potrzeb psychologicznych i osiagania przez młodych ludzi pozytywnych stanów emocjonalnych;
- strategie interwencyjne skierowane do dzieci i młodzieży przeżywających liczne trudności wymagają przede wszystkim zastosowania indywidualnego podejścia, co często przysparza problemów wynikających z konieczności doboru odpowiednich form i metod działania. W przypadku tego typu strategii najważniejsze czynniki warunkujące powodzenie to: profesjonalizm działań oraz odpowiednie cechy osobowości osoby wspomagającej, a także konstruktywne włączenie rodziców w interwencję.

Mając na uwadze omówione powyżej rodzaje działań profilaktycznych i strategie, które są w ich ramach realizowane, warto podkreślić znaczenie etapu przygotowywania planu profilaktyki. Należy wypracować koncepcję planowania, która będzie przydatna podczas organizowania działań profilaktycznych na terenie szkoły.

Koncepcja planowania profilaktyki powinna obejmować takie elementy, jak:

- **diagnoza** – umożliwia poznanie problemów dzieci i młodzieży, do których kierujemy działania profilaktyczne, jest kluczowym elementem pozwalającym na dobór działań profilaktycznych adekwatny do potrzeb grupy. W zależności od natężenia problemów występujących w grupach szkolnych pedagodzy, psycholodzy i wychowawcy powinni w ramach wzajemnej współpracy wytyczyć kierunki działań profilaktycznych. Najlepszym sposobem przeprowadzenia diagnozy aktualnych problemów w szkole są anonimowe ankiety i badania, które umożliwiają zebranie informacji na temat aktualnych problemów grupy;
- **wyodrębnienie grup i dobór strategii działań profilaktycznych** – w zależności od intensywności zdiagnozowanych problemów i celów, które chcemy osiągnąć, planując oddziaływania, powinniśmy kierować się określonymi zasadami. Ważne jest, aby działania profilaktyczne miały charakter interdyscyplinarny i były adresowane do wszystkich grup wchodzących w skład środowiska szkolnego. Działania profilaktyczne kierujemy nie tylko do uczniów, lecz także do rodziców i nauczycieli. Strategie informacyjne, które opierają się na przekazywaniu wiedzy, warto adresować właśnie do rodziców i nauczycieli, aby zwiększyć ich świadomość na temat danego problemu. Do uczniów najlepiej adresować strategie edukacyjne z elementami działań informacyjnych oraz działań alternatywnych;
- **wybór realizatora działań profilaktycznych** – mając na uwadze troskę o dobro dzieci i młodzieży, prowadzenie działań profilaktycznych na terenie szkoły powinno się zlecać doświadczonym i wykwalifikowanym realizatorom – trenerom działań profilaktycznych. Często firmy szkoleniowe oferujące szereg działań profilaktycznych (opartych głównie na strategiach informacyjnych – czyli mało skutecznych) realizują powierzone im zadania przez pośredników. Działania profilaktyczne odbywające się w szkole powinny być prowadzone przez osoby, które zajmują się profilaktyką profesjonalnie oraz mają za sobą bogate doświadczenie w pracy wychowawczej i terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą. Należy zatem dokładnie analizować nie tylko oferty poszczególnych działań profilaktycznych, ale także kompetencje potencjalnych wykonawców.

W wielu szkołach organizowane są wydarzenia, które mogą być dla uczniów ciekawe i pomocne, jednakże w rzeczywistości mają niewiele wspólnego z rzetelną profilaktyką. Do takich działań zaliczyć można m.in.:

- **spektakle teatrów profilaktycznych** – przedstawienia artystyczne, które poruszają tematykę związaną z uzależnieniami. Niektóre przedstawienia profilaktyczne wystawiane są w szkołach bez omówienia i wytłumaczenia wydarzeń zawartych w scenariuszu. Może się to przyczynić do niezrozumienia treści przez młodzież lub odbioru nieadekwatnego do zamierzonych celów;
- **występy grup muzycznych poruszające problematykę uzależnień** – najczęściej zespołów muzycznych prowadzonych przez osoby, które mają za sobą doświadczenia związane z uzależnieniem od narkotyków czy alkoholu. Twórcy kierują

pozytywne przesłanie do młodych i przestrzegają przed zażywaniem substancji zmieniających świadomość. Główne zastrzeżenia dotyczące działalności tego typu grup dotyczą przede wszystkim tekstów tworzonych przez nich piosenek, często prezentujących pozytywne stany emocjonalne związane z zażywaniem substancji oraz przekazu adresowanego nieświadomie do młodych ludzi: „on kiedyś ćpał i pił, ale mimo to wyszedł na ludzi – skoro jemu się udało, to ja też mogę spróbować – jakoś to będzie”. Takie refleksje mogą okazać się szczególnie niebezpieczne, zwłaszcza dla młodych ludzi będących w okresie dojrzewania⁹⁵;

- **świadczenia członków wspólnot takich jak: Anonimowi Alkoholicy lub Anonimowi Narkomani** – głoszone w wielu szkołach przez niepijących alkoholików lub niebiorących narkomanów stanowią w rozumieniu tych osób przesłanie dla innych osób uzależnionych. Wśród członków wspólnoty Anonimowych Alkoholików kwestia ich posłannictwa stała się w ostatnim czasie ważnym powodem do dyskusji i standaryzacji stanowiska wspólnoty w tej sprawie. Warto zwrócić uwagę, że świadectwa osób uzależnionych mogą stanowić jeden z rodzajów działań profilaktycznych realizowanych na terenie szkoły, jednak pod warunkiem, że będą skierowane do rodziców i uczniów w przedziale wiekowym 17–18 lat⁹⁶.

Realizacja działań profilaktycznych na terenie szkoły

Warto zauważyć, że nauczyciel jako osoba ze środowiska edukacyjnego dziecka staje się często realizatorem działań profilaktycznych na terenie szkoły. Wyniki badań wskazują, że posiadanie przez dziecko naturalnego mentora (np. w osobie nauczyciela) skutkuje zmniejszeniem nasilenia zachowań problemowych, a także zwiększeniem pozytywnego nastawienia do szkoły⁹⁷. Nauczyciele oraz wychowawcy klas w sposób naturalny towarzyszą dzieciom i młodzieży w okresie dojrzewania oraz rozwoju. Relacja nauczyciel/wychowawca – uczeń opiera się na wsparciu emocjonalnym, merytorycznym i udzielaniu informacji zwrotnych. Pozytywny wpływ mentorów na rozwój dzieci i młodzieży znalazł praktyczne zastosowanie w profilaktyce. Warto zatem wskazać na pozytywne, konstruktywne działania nauczycieli/wychowawców realizujących programy profilaktyczne na terenie szkół (np. Program Nauki Zachowania nastawiony na pracę z dziećmi i młodzieżą pochodzącymi ze środowisk zwiększonego ryzyka). Nauczyciele powinni otrzymywać wsparcie w podnoszeniu swych kompetencji zawodowych w zakresie zdobywania uprawnień do prowadzenia i realizacji programów rekomendowanych w środowisku szkolnym⁹⁸. Warto zapoznać się z książką *Niezbędnik profilaktyczny, wybór tekstów i prezentacja programów rekomendowanych* wydaną w 2017 roku przez ETOH – Fundację Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych. W publikacji znajduje się wykaz i przegląd programów profilaktycznych, które znajdują się w bazie programów rekomendowanych.

⁹⁵ Szymańska J., (2015), *Programy profilaktyczne...*, op. cit., s. 67–70.

⁹⁶ Łukowska K., (2017), *Gminy i profilaktyka – najwyższy czas na zmianę*, „Świat problemów” nr 1 2018, online: <http://www.swiatproblemow.pl/gminy-i-profilaktyka-najwyzszy-czas-na-zmiane/> [dostęp: 27.06.2019].

⁹⁷ Ostaszewski K., (2017), *Kompendium wiedzy o profilaktyce*, op. cit., s. 73–96.

⁹⁸ Loc. cit. Zob. też: Baza programów rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia – online: <https://programyrekomentowane.pl/> [dostęp: 27.06.2019].

Działania profilaktyczne adresowane do uczniów poszczególnych klas mogą być także zlecane trenerom profilaktycznym – realizatorom spoza szkoły. Wielu trenerów wskazuje, że tego typu zajęcia powinny odbywać się bez udziału nauczycieli. Czasem jednak zdarza się, że polityka i zasady obowiązujące na terenie szkoły uniemożliwiają przeprowadzenie zajęć w ten sposób. Wtedy ustalenie reguł związanych z ewentualnym udziałem nauczycieli czy osób ze środowiska szkolnego pozostaje w gestii osoby realizującej działania profilaktyczne. Podczas ustalania reguł należy przede wszystkim mieć na uwadze to, że potencjalna obecność nauczyciela nie powinna znacząco wpływać na proces grupowy, jakiemu podlega młodzież w trakcie zajęć⁹⁹.

Ewaluacja oraz podsumowanie przeprowadzonych działań

Rzetelny realizator działań profilaktycznych powinien przekazać szkole szczegółowe informacje dotyczące zrealizowanych treści oraz własną ocenę poszczególnych zajęć. Ewaluacja zajęć powinna stanowić kluczowy moment współpracy. Może jej dokonać zarówno szkoła, jak i realizator. Pozwala ona na ocenę skuteczności przeprowadzonych zajęć. Doświadczeni realizatorzy proponują także opracowanie i przekazanie bezpośrednio do dyrekcji szkoły raportu końcowego ze zrealizowanych zajęć profilaktycznych. Raport najczęściej uwzględnia: zrealizowane treści, cele zajęć, szczegółowy opis ich przebiegu w każdej klasie, opis zachowania uczniów, ocenę funkcjonowania uczniów pod względem emocjonalnym i społecznym, zalecenia do dalszej pracy oraz ocenę pracy realizatora, której dokonują uczniowie.

W licznych publikacjach dotyczących standardów działań profilaktycznych na terenie szkoły znaleźć możemy informacje na temat tego, jakie strategie warto stosować w odniesieniu do konkretnych grup uczniów. Poniższa propozycja wyodrębnienia kategorii wiekowych może stanowić przydatną wskazówkę podczas dokonywania wyboru odpowiednich strategii i metod profilaktyki. Wskazane zalecenia dotyczące działań profilaktycznych zostały zaproponowane przez Joannę Szymańską w publikacji *Programy Profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Przedstawione poniżej uwagi sformułowano na podstawie wniosków z ewaluacji niektórych programów profilaktycznych adresowanych do uczniów szkół podstawowych.

Kategorie wiekowe uczniów w kontekście działań profilaktycznych:

- **uczniowie klas 0–6 szkoły podstawowej** – treści profilaktyczne adresowane do tej grupy wiekowej powinny być przekazywane w odniesieniu do dotychczasowej wiedzy dzieci, z naciskiem na ewentualną korektę ich nieprawdziwych przekonań dotyczących szkodliwości substancji oraz czynności zmieniających świadomość. Filmy edukacyjne adresowane do uczniów klas 0–6 powinny mieć postać kreskówek, by dzieciom łatwiej było się utożsamiać z przedstawionymi bohaterami. Jest to także bezpieczniejsze rozwiązanie, jeżeli chodzi o modelowanie

⁹⁹ Więcej na temat procesu grupowego można przeczytać w książce Jedliński K., (2008), *Trening interpersonalny*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.

konstruktywnych zachowań. Nie należy w takiej grupie wiekowej prezentować filmów, które przedstawiają osoby dorosłe lub nastolatów sięgających po substancje uzależniające, a także pokazywać czynności zmieniających świadomość – niezależnie od tego, czy przedstawione zachowania są złe, czy dobre, dzieci mają skłonność do ich naśladowania. Często przywoływany jest w literaturze przykład niefortunnego wykorzystania filmu profilaktycznego, na którym uczniowie „waczą klej”. Zawierał on niejako praktyczną instrukcję prezentującą krok po kroku, jak używać tego typu substancji jako odurzających. Okazało się następnie, że kilkoro uczniów przyłapanych na podobnym procederze tłumaczyło, że inspirację do działania zaczerpnęli właśnie z prezentowanego filmu. Warto zwrócić także uwagę na filmy profilaktyczne wyświetlane przez policjantów w trakcie spotkań i pogadań – nie powinny one zawierać brutalnych i agresywnych scen ani przedstawiać wydarzeń odwzorowujących doświadczenia osób starszych lub dorosłych. Mimo dobrych intencji niektóre działania mogą przynieść skutek odwrotny do zamierzonego, dlatego warto unikać pomyłek i weryfikować treści, które docierają do dzieci;

- **uczniowie klas 7–8 szkoły podstawowej** – podobnie jak w odniesieniu do poprzedniej kategorii wiekowej należy unikać prezentowania uczniom w tym wieku filmów, które mogą podsuwać pomysły, w jaki sposób zażywać substancje lub wykonywać czynności zmieniające świadomość. Podczas realizacji wszelkich działań należy zachować szczególną ostrożność z uwagi na to, że mamy do czynienia z grupą młodzieży wchodzącej w okres dojrzewania. Przekaz powinien skupiać się na prezentacji skutecznych i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi. Działania profilaktyczne najlepiej zatem oprzeć na strategiach edukacyjnych oraz kształtowaniu u młodzieży kompetencji psychologicznych i społecznych. Realizujących działania profilaktyczne obowiązuje etyka – istotne jest: nieużywanie wulgaryzmów, panowanie nad własnymi emocjami, unikanie wskazywania nazw środków, które mogą zawierać substancje odurzające, używanie zrozumiałego języka, a w przypadku operowania pojęciami, które są dla uczniów nowe – podawanie definicji lub szczegółowego objaśnienia. W przypadku prezentacji lub opisu przypadków trudnych pod względem psychologicznym lub poruszających historii – należy dawkować ciężar emocjonalny przekazu oraz pozwolić uczniom na ujawnienie skrywanych emocji. Szczególną uwagę warto poświęcić negatywnym aspektom związanym z przyjmowaniem substancji lub wykonywaniem czynności uzależniających – z uwzględnieniem bólu, cierpienia i szkód, które ono powoduje dla jednostki i środowiska rodzinnego¹⁰⁰.

Iwona Grzegorzewska oraz Lidia Cierpiątkowska w publikacji *Uzależnienia behawioralne* wskazują charakterystyczne cechy strategii działań profilaktycznych w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym. W przypadku działań kierowanych do dzieci

¹⁰⁰ Szymańska J., (2015), *Programy profilaktyczne...*, op. cit., s. 67–85.

w wieku 6–11 lat autorki podkreślają konieczność zwrócenia uwagi na takie aspekty jak: kształtowanie umiejętności szkolnych, trening kompetencji emocjonalnych, społecznych i komunikacyjnych, trening zachowań prospołecznych, integracja z rówieśnikami, budowanie więzi z osobami znaczącymi spoza rodziny i monitorowanie zachowań dziecięcych. W odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 12–15 lat badaczki rekomendują położenie nacisku na następujące obszary: praca z relacjami rodzinnymi (komunikacja, empatia, role rodzinne), nauka monitorowania zachowań dzieci, rozwijanie umiejętności życiowych (radzenie sobie ze stresem, regulacja emocji i kontrola zachowania), wzmacnianie charakteru oraz odporności psychicznej, rozwijanie zdrowego stylu życia (modelowanie prozdrowotnych nawyków), zrozumienie konsekwencji uzależnień behawioralnych i dostrzeganie korzyści wynikających z bycia wolnym od nałogów¹⁰¹.

Działaniami profilaktycznymi należy objąć także rodziców uczniów¹⁰². Z doświadczeń autora niniejszego opracowania wynika, że wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z treści gier, w które grają ich dzieci. Dlatego jedną ze strategii do zastosowania podczas spotkania z rodzicami jest ich edukacja polegająca na zaprezentowaniu autentycznych scen agresji, przemocy i treści seksualnych pojawiających się w grach, w które grają uczniowie. W tym celu można posłużyć się filmikami dostępnymi w serwisie *YouTube*¹⁰³. Rodzicom warto także przedstawić dane statystyczne (np. pochodzące z anonimowego badania dostępności gier) dotyczące korzystania z gier przez ich dzieci. Ważne jest, aby udzielić im również wsparcia i pokazać, w jaki sposób konstruktywnie interweniować w sytuacji, gdy dziecko nadużywa gier komputerowych¹⁰⁴ – informacje na ten temat znajdują się w dalszej części opracowania poświęconej profilaktyce w środowisku domowym.

Profilaktyka w środowisku szkolnym stanowi ważny element szeregu działań zapobiegawczych mających na celu ochronę młodych ludzi przed e-uzależnieniami. Warto odwiedzić stronę www.programyrekomendowane.pl, na której stworzono bazę programów profilaktycznych¹⁰⁵ polecanych przez Ministerstwo Zdrowia. Bogatym źródłem wiedzy z zakresu profilaktyki na terenie szkoły jest także strona www.uzaleznieniabehawioralne.pl, która w zakładce dla profesjonalistów udostępnia scenariusze zajęć do przeprowadzenia z uczniami¹⁰⁶.

¹⁰¹ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 106–107

¹⁰² Szymańska J., (2015), *Programy profilaktyczne...*, op. cit., s. 49–51.

¹⁰³ Film *Agresja i przemoc w grach wideo*: <https://www.youtube.com/watch?v=2WLB1fEYWpc> [dostęp: 4.08.2018].

¹⁰⁴ Jędrzejko M. Z., Kowalski M., (2015), *Uzależnienia behawioralne...*, op. cit., s. 125–129.

¹⁰⁵ Zob. Baza programów rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia – online: <http://programyrekomendowane.pl/> [dostęp: 27.06.2019].

¹⁰⁶ Zob. scenariusze zajęć polecane przez Ministerstwo Zdrowia dostępne na stronie Uzależnienia Behawioralne: <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/strefa-profesjonalistow/scenariusze-zajec/> [dostęp: 10.10.2018].

W przypadku działań prewencyjnych opierających się na osłabianiu czynników ryzyka i wzmacnianiu czynników chroniących w ramach przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym rekomenduje się:

- edukację w zakresie psychologicznych uwarunkowań nałogów behawioralnych (istota, mechanizmy, symptomy, konsekwencje);
- zwiększanie samoświadomości uczniów związanej z przeżywanymi emocjami oraz ich identyfikacją, nazewnictwem i prawidłową regulacją;
- podnoszenie poziomu samoakceptacji uczniów oraz kształtowanie u każdego z nich pozytywnego obrazu samego siebie;
- rozwijanie kompetencji edukacyjnych związanych z uczeniem się i zdobywaniem przez uczniów wiedzy (odnoszeniem sukcesów edukacyjnych);
- wspieranie rozwoju zdrowych i satysfakcjonujących relacji uczniów z rówieśnikami i dorosłymi;
- wdrażanie skutecznych metod i strategii rozwiązywania konfliktów oraz problemów;
- prezentowanie metod radzenia sobie ze stresem;
- wzmacnianie potrzeby uprawiania sportu i podejmowania aktywności fizycznej;
- pomoc uczniom w rozwijaniu zainteresowań i mocnych stron;
- wzmacnianie i rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców, takich jak: umiejętność wspierania dziecka, stawianie adekwatnych wymagań, akceptacja potrzeb i emocji, zrównoważona kontrola zachowań dziecka, wzmacnianie relacji: rodzic – dziecko, konsekwentne wytyczanie bezpiecznych granic, modelowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego oraz jasna komunikacja dotycząca oczekiwań, zasad i wartości¹⁰⁷.

Paweł Izdebski i Martyna Kotyśko, którzy są autorami tekstu *Zaburzenie korzystania z gier internetowych* zawartego w publikacji pod redakcją naukową Bogusława Habarta *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*¹⁰⁸, wskazują na niewielką intensywność działań profilaktycznych w Europie w zakresie przeciwdziałania patologicznym zachowaniom związanym z używaniem internetu i gier. Jako pozytywny przykład systemowych rozwiązań mających na celu przeciwdziałanie zaburzeniom związanym z korzystaniem z gier i internetu podają praktyki przyjęte w krajach południowej Azji, w których zjawiska te są najbardziej widoczne. Autorzy zauważają, że podobne rozwiązania opierające się na prewencji środowiskowej i prewencji zachowań występują jedynie w Niemczech¹⁰⁹. Nie ulega wątpliwości, że wdrożenie skutecznych systemowych rozwiązań prewencyjnych i profilaktycznych mogłoby podnieść bezpieczeństwo korzystania z wirtualnych zasobów i mediów społecznościowych przez dzieci i młodzież w Polsce.

¹⁰⁷ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 99–100.

¹⁰⁸ Habart B., (2016), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

¹⁰⁹ Izdebski P., Kotyśko M., (2016), *Zaburzenie korzystania z gier...*, op. cit., s. 297–300.

2. SZKOLNA DIAGNOZA ZABURZENIA GRANIA W GRY INTERNETOWE

Iwona Grzegorzewska i Lidia Cierpiałkowska wskazują, że – podobnie jak w przypadku diagnozowania patologicznego hazardu – w celu zdiagnozowania zaburzenia związanego z graniem w gry internetowe stosuje się najczęściej wywiad oraz kwestionariusze oceny patologicznego grania. Metody te, choć są powszechnie wykorzystywane przez klinicystów, budzą wiele kontrowersji wśród badaczy. Najczęściej krytyka ta obejmuje brak staranności psychometrycznej związanej z wykorzystaniem skal i testów do oceny innych uzależnień behawioralnych¹¹⁰.

Wśród narzędzi wykorzystywanych podczas diagnozy zaburzenia grania w gry internetowe stosowane są kwestionariusze i skale skonstruowane do oceny problemu patologicznego grania w gry wideo. Jednym z takich narzędzi jest Kwestionariusz Problemowego Grania Online (ang. *Problematic Online Gaming Questionnaire* – POGQ) opracowany przez Zsolta Demetrovicsa i współpracowników (2012)¹¹¹. Kwestionariusz występuje w dwóch wersjach – pełnej 18-itemowej i skróconej 12-itemowej. Osoba badana zaznacza odpowiedzi na 5-stopniowej skali Likerta. Skala ta posiada bardzo dobre wskaźniki psychometryczne i opiera się na założeniach zarówno teoretycznych, jak i empirycznych¹¹². Diagnoza problemowego grania w gry online uwzględnia sześć kryteriów, takich jak: zaabsorbowanie, nadużywanie, izolacja społeczna, konflikty i napięcia interpersonalne oraz wycofanie. Wyniki w kwestionariuszu mieszczą się w przedziale pomiędzy 12–60 punktów (w przypadku wersji skróconej). Za moment odcięcia różnicujący granie problemowe od nieproblemowego uznaje się wynik o wartości 32 punkty. Zgodność wewnętrzna skali w wersji skróconej wynosi 0,93¹¹³. W polskich badaniach mających na celu adaptację POGQ wzięło udział 1200 osób w wieku od 16 do 25 lat ($M = 18,24$, $Sd = 2,75$), mężczyźni stanowili 57,6%. Badane były osoby zamieszkałe w województwach: mazowieckim, łódzkim i kujawsko-pomorskim¹¹⁴. Rzetelność wynosi $\alpha = 0,95$ ¹¹⁵.

¹¹⁰ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 193, Zob. też.: Kiraly K. i in. (2014), *Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample*, „Cyberpsychology Behavior and Social Networking” 17 (12) 2014, s. 749–754.

¹¹¹ Kwestionariusz w wersji anglojęzycznej opublikowany w czasopiśmie „PLoS One” 2012, 7 (5): e36417 dostępny jest online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3349662/> [dostęp: 09.01.2020].

¹¹² Kim M.G., Kim J., (2010), *Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale*, „Computers in Human Behavior”, 26 (3) 2010, s. 389–398.

¹¹³ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 193; Kiraly K. i in. (2014), *Problematic internet use...*, op. cit., s. 749–754.

¹¹⁴ Praca zbiorowa, (2016), *Raport badawczy z projektu „Adaptacja narzędzi do pomiaru stopnia zagrożenia problemowym korzystaniem z komputera/internetu i graniem w gry online”*, Warszawa: Ministerstwo Zdrowia – Akademia Pedagogiki Specjalnej, s. 2., online: http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7555036 [dostęp: 10.10.2018].

¹¹⁵ Ibidem, s. 13.

Kwestionariusz w wersji 18-itemowej zawiera następujące pytania:

1. Kiedy nie grasz, jak często myślisz o graniu lub o tym, kiedy w końcu zagrasz?	1	2	3	4	5
2. Jak często grasz dłużej, niż zamierzałeś?	1	2	3	4	5
3. Jak często czujesz się przygnębiony lub zdenerwowany, gdy nie grasz, a uczucie znika, gdy zaczynasz grać?	1	2	3	4	5
4. Jak często czujesz, że powinieneś ograniczyć czas poświęcony na granie?	1	2	3	4	5
5. Jak często ludzie z twojego otoczenia skarżą się, że za dużo grasz?	1	2	3	4	5
6. Jak często rezygnujesz ze spotkania ze znajomymi, ponieważ akurat grasz?	1	2	3	4	5
7. Jak często marzysz i fantazjujesz o graniu?	1	2	3	4	5
8. Jak często w trakcie grania tracisz poczucie czasu?	1	2	3	4	5
9. Jak często czujesz się podenerwowany, rozdrażniony lub niespokojny, gdy nie możesz grać tak dużo, jak byś chciał?	1	2	3	4	5
10. Jak często próbowałeś bez powodzenia ograniczyć granie?	1	2	3	4	5
11. Jak często kłócisz się z rodzicami lub partnerką/partnerem z powodu grania?	1	2	3	4	5
12. Jak często rezygnujesz z innych przyjemności, bo wolisz raczej grać?	1	2	3	4	5
13. Jak często w trakcie grania masz wrażenie, że czas się zatrzymał?	1	2	3	4	5
14. Jak często czujesz się niespokojny lub rozdrażniony, kiedy nie możesz grać kilka dni pod rząd?	1	2	3	4	5
15. Jak często masz wrażenie, że granie powoduje problemy w twoim życiu?	1	2	3	4	5
16. Jak często wybierasz granie zamiast wyjścia lub spotkania ze znajomymi?	1	2	3	4	5
17. Jak często jesteś tak zajęty graniem, że zapominasz jeść?	1	2	3	4	5
18. Jak często jesteś rozdrażniony lub niespokojny, gdy nie możesz grać? ¹¹⁶	1	2	3	4	5

1 – prawie nigdy/nigdy

2 – czasami

3 – dość często

4 – bardzo często

5 – prawie zawsze/zawsze

¹¹⁶ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 194.

W badaniach nad problemowym graniem w gry wideo wykorzystuje się także skalę do oceny motywów grania, czyli Kwestionariusz Motywacji do Grania Online (ang. *Motives For Online Gaming Questionnaire – MOGQ*), opracowany także przez Demetrovicsa (2011). Kwestionariusz składa się z 27 stwierdzeń i dotyczy siedmiu motywów związanych z angażowaniem się w gry online. Rzetelność całego narzędzia wynosi $\alpha = 0,965$ ¹¹⁷. Osoba badana ma za zadanie ocenić w skali trafność poszczególnych zakończeń zdania.

Gram w gry online...

1. ...ponieważ chcę poznać nowych ludzi.	1	2	3	4	5
2. ...ponieważ granie pozwala mi zapomnieć o codziennych kłopotach.	1	2	3	4	5
3. ...ponieważ lubię rywalizować z innymi.	1	2	3	4	5
4. ...ponieważ granie pozwala mi poczuć się lepiej.	1	2	3	4	5
5. ...ponieważ granie wyostrza mi zmysły.	1	2	3	4	5
6. ...ponieważ mogę robić rzeczy, których nie jestem w stanie lub nie mogę robić w realnym życiu.	1	2	3	4	5
7. ...dla wypoczynku.	1	2	3	4	5
8. ...ponieważ mogę spotkać wiele różnych osób.	1	2	3	4	5
9. ...ponieważ pozwala mi to zapomnieć o realnym życiu.	1	2	3	4	5
10. ...ponieważ lubię wygrywać.	1	2	3	4	5
11. ...ponieważ to pozwala mi radzić sobie ze stresem.	1	2	3	4	5
12. ...ponieważ zwiększam swoje umiejętności.	1	2	3	4	5
13. ...ponieważ czuję się, jakbym był kimś innym.	1	2	3	4	5
14. ...ponieważ to mnie bawi.	1	2	3	4	5
15. ...ponieważ to dobre doświadczenie społeczne.	1	2	3	4	5
16. ...ponieważ granie pozwala mi uciec od rzeczywistości.	1	2	3	4	5
17. ...ponieważ to miłe uczucie, gdy jest się lepszym od innych.	1	2	3	4	5
18. ...ponieważ pozwala mi to poskromić swoją agresję.	1	2	3	4	5
19. ...ponieważ pozwala mi to poprawić koncentrację.	1	2	3	4	5
20. ...by być przez chwilę kimś innym.	1	2	3	4	5
21. ...ponieważ lubię grać.	1	2	3	4	5
22. ...ponieważ dzięki graniu mam towarzystwo.	1	2	3	4	5
23. ...by zapomnieć o nieprzyjemnych rzeczach i wykroczeniach.	1	2	3	4	5
24. ...dla przyjemności pokonywania innych.	1	2	3	4	5

¹¹⁷ Praca zbiorowa, (2016), *Raport badawczy z projektu „Adaptacja narzędzi...”*, s. 14.

25. ...ponieważ redukuje to napięcie.	1	2	3	4	5
26. ...ponieważ poprawia to moją zręczność.	1	2	3	4	5
27. ...ponieważ mogę być w innym świecie ¹¹⁸ .	1	2	3	4	5

1 – prawie nigdy/nigdy

2 – czasami

3 – dość często

4 – bardzo często

5 – prawie zawsze/zawsze

W Kwestionariuszu Motywacji do Grania Online uwzględniono następujące motywy: zjawiska społeczne (badane w pytaniach: 1, 8, 15, 22), ucieczka (badane w pytaniach: 2, 9, 16, 23), kompetencje (badane w pytaniach: 3, 10, 17, 24), radzenie sobie (badane w pytaniach: 4, 11, 18, 28), rozwój umiejętności (badane w pytaniach: 5, 12, 19, 26), fantazje (badane w pytaniach: 6, 13, 20, 27) i rozrywka (badane w pytaniach: 7, 14, 21)¹¹⁹.

Innym narzędziem wykorzystywanym do diagnozy zaburzenia związanego z graniem w gry online jest *Internet Gaming Disorder Test* (z ang. test zaburzenia związanego z graniem w internecie). Więcej informacji na temat tego narzędzia można odnaleźć we wspomnianej już publikacji *Zaburzenie korzystania z gier*¹²⁰. Anglojęzyczną wersję testu można pobrać pod adresem: <https://www.halleypontes.com/igd-20/>¹²¹.

¹¹⁸ Grzegorzewska I., Cierpiąłkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 194–196.

¹¹⁹ Ibidem, s. 194.

¹²⁰ Izdebski P., Kotyśko M. (2016), *Zaburzenie korzystania z gier...*, op. cit., s. 291–295.

¹²¹ Internetowy test zaburzenia grania w gry (IGD) opublikowany przez Halley M. Pontes – wersje online w różnych językach: <https://www.halleypontes.com/igd-20/> [dostęp: 10.10.2018].

PROFILAKTYKA BEZPIECZNEGO FUNKCJONOWANIA W MEDIACH ELEKTRONICZNYCH W ŚRODOWISKU RODZINNYM



Profilaktyka w środowisku domowym opiera się na zaleceniach i poradach dla rodziców, które mogą być przydatne w wychowaniu dzieci i młodzieży, w czasach powszechnej dostępności urządzeń dotykowych i różnorodnych gier oferujących możliwość rozgrywki online. Rodzina to najważniejsza grupa społeczna, która zaspokaja zarówno potrzeby jednostki, jak i społeczeństwa. Troska o rodzinę i młode pokolenie powinna stanowić ważny aspekt pracy wszystkich osób zaangażowanych w działania zapobiegawcze i wychowawcze.

Nie ulega wątpliwości, że brakuje uniwersalnej recepty, która umożliwiłaby całkowitą ochronę dziecka przed zagrożeniami płynącymi ze świata gier i internetu. W dalszej części tekstu zostaną jednak zaproponowane rozwiązania, które mogą być wykorzystywane do codziennej „walki” z e-uzależnieniami, które niczym „złodziej” każdego dnia wkradają się do życia naszych dzieci i powoli zabierają to, co w nim najcenniejsze.

1. OCHRONA PRZED NADUŻYWANIEM I UZALEŻNIENIEM OD GIER KOMPUTEROWYCH

1. ŚWIADOMOŚĆ DZIAŁANIA MECHANIZMÓW UZALEŻNIENIA OD GIER KOMPUTEROWYCH I INTERNETU

Jeden z profesorów psychologii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie opowiadał, że przez całą swoją karierę terapeutyczną widywał rodziców, którzy przychodzili po poradę, jak „naprawić” to „zepsute” dziecko, które przejawiało zachowania problemowe. Zastanawiał się, w jaki sposób powiedzieć rodzicom, że problem, z którym do niego przychodzą, nie dotyczy tak naprawdę dziecka tylko ich samych. Okazuje się bowiem, że w wielu przypadkach tendencja do nadużywania gier, a następnie uzależniania się od nich jest następstwem problemów, które występują w środowisku rodzinnym. Środowisko rodzinne dziecka jest najważniejszym miejscem, w którym powinno ono zdobyć rzetelną wiedzę na temat zagrożeń płynących ze świata gier i internetu. Niestety wielu rodzicom użytkowanie komputera przez dziecko wydaje się bezpieczniejszą formą spędzania wolnego czasu niż zabawy na podwórku czy spotkania ze znajomymi (blisko 60,6% młodzieży uważa, że w ich domach nie istnieją żadne zasady dotyczące korzystania z internetu i telefonu komórkowego)¹²². Wielu rodziców nie ma również świadomości, że często swoim zachowaniem pogłębiają proces uzależnienia. Badania ogólnopolskie pokazują, że blisko 14% rodziców pozwala swoim dzieciom długo korzystać z telefonów komórkowych i internetu, aby załatwić swoje

¹²² Dębski M., (2016), *Nałogowe korzystanie z telefonów. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@SIĘG – prezentuje wyniki badań przeprowadzonych przez siebie na przełomie 2015 i 2016 r. na próbie 22 084 osób w wieku 12–18 lat – online: <https://dbamomojzasieg.com/publikacje-raporty/> [dostęp: 4.08.2018].

zaległe sprawy¹²³. Dlatego też ważne jest, aby rodzice posiadali podstawową wiedzę na temat uzależnienia oraz mechanizmów, które do niego prowadzą.

Uzależnienie to nabyta silna, niepohamowana chęć korzystania z gier komputerowych, która trwa pomimo występowania licznych szkód i konsekwencji na wielu płaszczyznach życia osoby grającej¹²⁴. Osoba najczęściej nie zauważa tych szkód, ponieważ proces uzależnienia opiera się na trzech podstawowych mechanizmach. Warto więc zaznaczyć się z ich działaniem:

- **mechanizm iluzji i zaprzeczeń** – to utrwalająca się tendencja do oszukiwania samego siebie i bliskich, związana m.in. z ukrywaniem prawdziwych powodów grania oraz wymyślaniem nowych usprawiedliwień w celu wyjaśnienia obecnego sposobu funkcjonowania¹²⁵;
- **mechanizm nałogowego regulowania emocji i uczuć** – to tendencja do ustawicznego poprawiania sobie nastroju i sztucznego zmieniania stanów emocjonalnych przy użyciu gier i internetu w celu niedopuszczenia do wystąpienia obniżonego nastroju i trudnych emocji¹²⁶;
- **mechanizm rozproszenia i rozdwojenia „ja”** – pogłębiający się proces uzależnienia doprowadza do podziału osobowości osoby grającej na rzeczywistą i wirtualną. Wirtualna tożsamość opiera się najczęściej na utożsamieniu się grającego z postacią reprezentującą go w grze, która jest lepsza i bardziej atrakcyjna niż on sam. Dlatego mamy tu do czynienia z podziałem osobowości na dwa przeciwstawne aspekty¹²⁷.

Opisane powyżej mechanizmy generujące uzależnienia nie wyczerpują zawłości problemu potencjalnego nadużywania gier oraz uzależniania się od nich. Warto dodać, że wielu rodziców wchodzi w rolę osób ze „współuzależnieniem” i swoim zachowaniem, motywowanym często dobrymi chęciami, nieświadomie pogłębia proces uzależniania. Niestety zdarzają się przypadki, że dziecko nadużywające gier i internetu jest wykorzystywane jako „pionek w grze rozwodowej” pomiędzy rodzicami. Ta smutna rzeczywistość dotyczy prawdopodobnie sporego odsetka młodych ludzi, ponieważ współczynnik rozwodów w Polsce wynosi około 35%. Dziecko cierpi na tym podwójnie, gdyż każda sytuacja rozwodowa, czyli utrata któregoś z rodziców, może je traumatyzować i zbliżyć do tego rodzica, który – oferując nieograniczony dostęp do internetu i gier – coraz bardziej pogłębia jego problem.

¹²³ Loc. cit.

¹²⁴ Definicja uzależnienia na portalu „Moja psychologia”: <https://mojapsychologia.pl/definicje/9,uzaleznie/> [dostęp: 4.08.2018].

¹²⁵ Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z., (2011), *Integracyjna Psychoterapia Uzależnień*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

¹²⁶ Ibidem, s. 116–118.

¹²⁷ Ibidem, s. 121–124.

2. SPRAWDZANIE TREŚCI I ZAWARTOŚCI GIER

Odpowiedzialni rodzice powinni działać jak zabezpieczający „filtr”, który nie dopuszcza do tego, aby dziecko miało kontakt z niepożądanymi treściami w internecie. W dokonywaniu prawidłowej selekcji gier komputerowych pod względem ich przekazu i zawartych w nich treści przydatny jest Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier – PEGI (ang. *Pan European Game Information*)¹²⁸. System PEGI to zestaw pomocnych znaków, które znajdują się na opakowaniu każdej gry komputerowej. Celem PEGI jest ochrona odbiorców przed treściami nieodpowiednimi dla ich kategorii wiekowej¹²⁹. Na system ten składają się dwa rodzaje znaków. Pierwszy stanowi szereg symboli, które obrazowo przedstawiają elementy i treści, jakie zawiera dana gra komputerowa. Drugi z nich prezentuje oznaczenia dotyczące zalecanego wieku potencjalnych odbiorców danej treści. W domowej profilaktyce znajomość tego systemu jest szczególnie istotna, ponieważ pomaga on rodzicom w prawidłowej selekcji treści, które oferowane są przez twórców gier. W Stanach Zjednoczonych i Kanadzie funkcjonuje równoległy system oznaczeń gier ESRB (ang. *Entertainment Software Rating Board* – platforma oceniająca oprogramowanie rozrywkowe)¹³⁰. Poniżej przedstawiono opisy poszczególnych oznaczeń i kategorii w systemie PEGI.



PRZEMOC – gra zawiera elementy, obrazy i treści przedstawiające agresję i przemoc.



DYSKRYMINACJA – gra zawiera elementy dyskryminujące lub odniesienia nawołujące do dyskryminacji.



WULGARYZMY – gra zawiera elementy wulgarного języka, przekleństwa lub inne formy agresji słownej.



HAZARD – gra przedstawia sceny hazardu lub materiały mogące zawierać odniesienia do gier hazardowych.



SEX – gra zawiera sceny i treści przedstawiające nagość lub inne odniesienia do tematyki erotycznej.



STRACH – gra zawiera elementy, obrazy i treści budzące przerażenie lub grozę odbiorców.



UŻYWKI – gra zawiera sceny pokazujące korzystanie z substancji odurzających lub odniesienia do tych substancji.



ONLINE – gra umożliwia rozgrywkę przez internet z udziałem innych graczy.

¹²⁸ Polska strona Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier PEGI (*Pan European Game Information*): <https://pegi.info/pl/> [dostęp: 4.08.2018].

¹²⁹ Oznaczenia wiekowe PEGI: <https://pegi.info/pl/node/59>; [dostęp: 05.08.2018].

¹³⁰ Strona *Entertainment Software Rating Board*: <http://www.esrb.org> [dostęp: 07.08.2018].



Gra od lat 3 – gra dla najmłodszych dzieci, nie ukazuje agresji i przemocy; rozgrywka toczy się w sposób uniemożliwiający utożsamianie się z bohaterem gry.



Gra od lat 16 – gra zawiera sceny agresji i przemocy, a także sceny ukazujące hazard i nagość; możliwość jej użycia zależy od dojrzałości emocjonalnej gracza.



Gra od lat 7 – gra nie ukazuje agresji i przemocy, natomiast zawiera elementy rozgrywki, które mogą powodować strach u młodszych dzieci.



Gra od lat 18 – gra zawiera sceny erotyczne, wulgarny język, elementy hazardu oraz liczne sceny agresji i przemocy; przeznaczona jedynie dla osób dorosłych.



Gra od lat 12 – fabuła gry osadzona jest w realistycznym świecie; mogą występować wulgaryzmy, przemoc i nagość, choć są łagodnie przedstawione.

Mając na uwadze oznaczenia zawarte w systemie PEGI, należy dobierać gry w zależności od stopnia rozwoju i funkcjonowania emocjonalnego danego dziecka. Może się okazać, że nawet gra oznaczona kategorią wiekową od lat 12 zawiera nadmiar scen agresji i przemocy, które w perspektywie dłuższego użytkowania będą wywierać niepożądany wpływ na dziecko. Warto także mieć na uwadze ograniczenia związane z ilością czasu, który dziecko poświęca na rozgrywki w świecie wirtualnym. Jak wiadomo, dla przeciętnej osoby dorosłej bezpieczny czas związany z korzystaniem z gier w ciągu tygodnia wynosi od 4 do 5 godzin¹³¹. W zależności od wieku dziecka proponowane przez ekspertów warunki i „bezpieczny czas” korzystania z gier są następujące:

- **0–2 lat** – według Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego dziecko nie powinno mieć dostępu do żadnych gier i urządzeń ekranowych (takich jak telefon, tablet itp.);
- **3–4 lata** – nie dłużej niż przez 15 minut jednorazowo, maksymalnie dwa razy w ciągu jednego dnia, zawsze pod opieką rodzica do 3–4 razy w tygodniu;
- **5–7 lat** – jednorazowo nie dłużej niż przez godzinę – najlepiej ok. 40 minut, nie częściej niż 1–2 razy w tygodniu;
- **8–12 lat** – nie dłużej niż przez 1,5 godziny dziennie, maksymalnie 2–3 razy w ciągu tygodnia – tylko gry adekwatne do wieku;

¹³¹ Buczny J., *Wpływ gier i Internetu*, op. cit.

- **13–18 lat** – maksymalnie dwie godziny dziennie, zgodnie z zasadą: 2–3 razy w tygodniu (przy czym 6 godzin w ciągu tygodnia to minimalne przekroczenie bezpiecznej normy dla osoby dorosłej) – tylko treści adekwatne do wieku ¹³².

Gry powinny być zatem jedynie dodatkiem do wielu innych form aktywności dziecka w ciągu tygodnia. Niestety na podstawie wcześniej analizowanych statystyk stwierdzić można, że dzieci i nastolatki w Polsce spędzają zdecydowanie za dużo czasu, grając w gry komputerowe¹³³.

Lista gier komputerowych zawierających sceny agresji i przemocy oraz oznakowanych kategorią wiekową od lat 18:

1. *Grand Theft Auto – GTA* – seria;
2. *Mortal Kombat X* – seria;
3. *Resident Evil VII* – seria;
4. *Call of Duty* – seria;
5. *Mafia, Mafia II*;
6. *Ojciec Chrzestny*;
7. *Battlefield 1* – także wcześniejsze wersje;
8. *Assassin's Creed* – cała seria;
9. *Counter Strike* – kategoria od lat 16;
10. *Manhunt, Manhunt II*;
11. *Fear*;
12. *Left for Dead*;
13. *Carmageddon*;
14. *Wiedźmin III: Dziki Gon*;
15. *Hitman* – seria;
16. *Postal, Postal II*;
17. *Son of Rome*;
18. *God of War* – seria;
19. *Red Dead Redemption, Red Dead Redemption II*;
20. *Outlast i Outlast II*;
21. *Dying Light*;
22. *Soldiers of Fortune*;
23. *Mad World*;
24. *Dead Island*;
25. *Dead Rising 3*;
26. *Siren* – seria;
27. *27. The Last of Us*;
28. *28. Sniper – Ghost Warrior 3*.

¹³² Opracowano na podstawie literatury przedmiotu oraz wywiadu z dr Anną Andrzejewską z 26.02.2015 r. opublikowanego na stronie [belchatow.naszemiasto.pl: <http://belchatow.naszemiasto.pl/arttykul/dr-anna-andrzejewska-o-bezpieczenstwie-w-internecie,3294917,art,t,id,tm.html>](http://belchatow.naszemiasto.pl/arttykul/dr-anna-andrzejewska-o-bezpieczenstwie-w-internecie,3294917,art,t,id,tm.html) [dostęp: 04.08.2018].

¹³³ Grzegorzewska I., Cierpialkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 208–211.

Należy tu także wiele innych gier, np.: *Cyberpunk 2077*¹³⁴ (jeszcze nie wydana), *Watch Dogs 2*, *Wolfenstein II*, *Batman: Arkham Knight*, *Farcry 5*, *Vampyr* itp.

Warto pamiętać, że **jeżeli nie znamy jakiegoś tytułu**, a nie znajduje się on na powyższej liście, **można poszukać informacji na jego temat w internecie** – np. na *YouTube*, gdzie znajduje się dużo *gameplay*ów.

3. WPROWADZANIE ZASAD DOTYCZĄCYCH KORZYSTANIA Z GIER W ŚRODOWISKU DOMOWYM

Ogólnopolskie badania przeprowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@SIĘG na przełomie 2015 i 2016 roku pokazały, że blisko 60,6% młodzieży w Polsce uważa, że w ich domach nie obowiązują żadne zasady dotyczące korzystania z telefonu komórkowego i internetu¹³⁵. Nie ulega więc wątpliwości, że brak jasnych i przejrzystych zasad obowiązujących w środowisku domowym jest jednym z czynników, który nasila proces nadużywania oraz uzależniania się od internetu i gier z możliwością rozgrywki online. Normy związane z korzystaniem z gier komputerowych powinny stanowić ważny element profilaktyki w środowisku domowym. Wspólne ustalenie zasad może posłużyć pogłębieniu relacji z dzieckiem oraz wdrożeniu ważnych nawyków związanych z korzystaniem z gier. Normy mogą zostać spisane i wywieszane w widocznym miejscu w domu, co znacząco ułatwi ich przestrzeganie i egzekwowanie. Wprowadzanie norm w środowisku domowym warto przeprowadzić kreatywnie – zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Wprowadzanie norm – rady dla rodziców:

1. Udaj się wraz z dzieckiem do sklepu papierniczego i zakup duży arkusz papieru.
2. Po powrocie do domu rozłóż arkusz na stole i zaproponuj wspólne ustalenie zasad dotyczących korzystania z gier.
3. Wyjaśnij dziecku, że pewne gry zawierają treści, które są nieadekwatne do jego wieku oraz mogą stanowić dla niego zagrożenie.
4. Razem z pozostałymi członkami rodziny umów się, że każdy zaproponuje 2–3 zasady, które zostaną omówione i przegłosowane.
5. Wręcz każdemu członkowi rodziny po kartce papieru i zaproponuj, aby w ciągu 10 minut wymyślił i przedstawił pozostałym osobom zasady dotyczące korzystania z gier.
6. Omówcie wspólnie każdą z zaproponowanych zasad i wypracujcie kompromis.

¹³⁴ *Cyberpunk 2077* – fabularna gra akcji tworzona przez polskie studio CD Projekt RED (twórcę gry *Wiedźmin 3: Dziki Gon*) – jej premiera planowana jest na kwiecień 2020 r., gra prawdopodobnie osiągnie duży sukces ekonomiczny i zyska popularność wśród odbiorców, co może przełożyć się na dostępność tego tytułu w grupie młodzieży z kategorii wiekowej nieadekwatnej do założeń wydawców. Szczegółowe informacje na temat gry można znaleźć na oficjalnej stronie: <https://www.cyberpunk.net/pl/> [dostęp: 04.08.2018].

¹³⁵ Badania przeprowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@SIĘG na przełomie 2015–2016 r. na próbie 22 084 osób w wieku 12–18 lat, <https://dbamomozasieg.com/publikacje-raporty/> [dostęp: 4.08.2018].

7. Odrysuj dłonie członków rodziny na zakupionym arkuszu papieru i wpisz w kontury wspólnie wypracowane zasady. Arkusz warto zatytułować i opatrzyć kolorowym zdjęciem, rysunkiem lub fotografią.
8. Powieś arkusz w widocznym miejscu, najlepiej obok komputera lub konsoli do gier.

Propozycje zasad, które mogą posłużyć jako inspiracja podczas opracowywania domowego kontraktu dotyczącego korzystania z gier:

1. Najpierw obowiązki, później przyjemności – pierwszeństwo nauki i odrabiania prac domowych przed rozrywkami, takimi jak granie w gry.
2. Możliwe jest granie wyłącznie w gry odpowiednie do wieku – zgodnie z klasyfikacją PEGI i oznaczeniami.
3. Czasami urządzamy rodzinne rozgrywki turniejowe – może to być np. dwugodzinny turniej gry sportowej, w którym będą uczestniczyć wszyscy członkowie rodziny (chodzi o angażowanie się dorosłych w świat gier i kreowanie konstruktywnych postaw wobec wirtualnych wydarzeń, takich jak wygrywanie czy przegrywanie).
4. Maksymalny jednorazowy czas rozgrywki w świecie wirtualnym wynosi 1 godzinę. Zasada nie obowiązuje w trakcie rodzinnych rozgrywek turniejowych.
5. Gramy w gry pochodzące z legalnego źródła – mówimy stop piractwu.
6. Niedziela jest dniem wolnym od komputera i gier.
7. Istnieje możliwość wprowadzenia zmian w rodzinnym kontrakcie.

W zależności od potrzeb i wieku dziecka zasady można modyfikować. Przedstawione powyżej normy są jedynie wskazówką dotyczącą zagadnień, na których warto się skupić.

4. WSPIERANIE DZIECKA W ROZWOJU ADEKWATNIE DO JEGO WIEKU I MOŻLIWOŚCI

Wspieranie dziecka w jego naturalnym rozwoju jest trudnym procesem, który wymaga zarówno czasu, zaangażowania, empatii, konsekwencji, miłości, przykładu własnego, wiedzy, ale także poświęcenia ze strony rodziców. Świat gier komputerowych oferuje dziecku wiele sposobów zaspokajania jego psychicznych i emocjonalnych potrzeb, które bywają niedostrzegane lub nieprawidłowo zaspokajane w środowisku domowym (np. kiedy rodzice stosują nadmierną dyscyplinę i nie uwzględniają emocji dziecka). Wiedza z zakresu psychologii rozwojowej może być przydatna podczas wdrażania racjonalnych działań zapobiegawczych.

Etapy rozwoju dziecka w kontekście działań wychowawczych:

- **Dziecko do 6. roku życia uczy się głównie poprzez obserwację i naśladownictwo.** Jest to zatem najlepszy moment na kształtowanie pożądaných przez rodziców postaw i nawyków. Należy wziąć pod uwagę specyficzny dla tego okresu rozwoju egocentryzm dziecięcy, który polega na skupianiu się dziecka na własnych potrzebach i nierespektowaniu potrzeb innych osób. Dziecko 5–6 letnie przejawia najczęściej centrację, co oznacza, że myśli o otaczającym go świecie w perspektywie własnych korzyści, lęku przed „karą” i nie uwzględnia innych niż

własne sposobów patrzenia na świat. Proces ten ustaje około 6. roku życia – mamy wówczas do czynienia z decentracją rozwojową.

- **Dziecko około 6–7. roku życia do prawidłowego rozwoju potrzebuje rówieśników i konstruktywnej grupy społecznej**, która wpływa na naukę ról obowiązujących w grupach społecznych. W tym okresie autorytet rodziców jest ważny dla dziecka. Warto zatem wykorzystać ten okres, trwający do około 12. roku życia, na wpojenie dziecku konstruktywnych przekonań na temat gier i internetu, a także zainwestowanie w jego rozwój w sferze poznawczej.
- **Dziecko około 13. roku życia** wchodzi w trudny dla niego okres dojrzewania, który najczęściej charakteryzuje się pogorszeniem nastroju (wynikającym z „burzy hormonów”), zmianami w ciele nastolatka oraz tendencją do kwestionowania norm i wartości narzuconych przez rodziców. Sfera emocjonalna funkcjonowania nastolatków charakteryzuje się dużą labilnością, czyli zmiennością, która wynika ze zmian zachodzących w mózgu dorastającego dziecka. Proces ten kończy się w przypadku dziewcząt około 17–18. roku życia, a w przypadku chłopców około 18–20. roku życia. Na ten czas przypada także tzw. okres buntu, który może przynieść wiele problemów i zmian w kontekście kształtowania się tożsamości młodego człowieka¹³⁶.

Mając zatem na uwadze opisane powyżej etapy rozwoju dziecka i nastolatka, warto zwrócić uwagę na to, aby rodzice – w zależności od potrzeb dziecka, etapu jego rozwoju i poziomu funkcjonowania emocjonalnego – odpowiednio stymulowali jego rozwój w poszczególnych sferach. Uwzględniając mechanizmy, na których opierają się gry komputerowe, trzeba zapewnić dziecku możliwość zaspokajania w środowisku domowym potrzeb, na których te mechanizmy się opierają.

Działania rodziców wspierające rozwój dziecka:

- **Pozytywne wzmocnienie dziecka** – szereg działań rodzicielskich, których celem jest budowanie w dziecku poczucia własnej wartości, sprawczości i prawidłowe kształtowanie jego osobowości. Pozytywne wzmocnienia to pochwały, komunikacja unikająca oceniania, dostrzeganie i aktywne realizowanie potrzeb sygnalizowanych przez dziecko, a także okazywanie akceptacji dla jego emocji i uczuć. Rodzice powinni skupiać się na tym, co dziecko robi dobrze, a nie na tym, co robi źle. Jeżeli sami przejawiają wysoki poziom lęku (często wynikający z negatywnych doświadczeń), nie powinni przekazywać go dziecku, które może inaczej postrzegać i oceniać daną sytuację. Nie należy podcinać dziecku skrzydeł, lecz

¹³⁶ Informacje opracowane przez autora tekstu na podstawie: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), (2008), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Zaproponowana klasyfikacja okresów rozwojowych ma charakter umowny i w zależności od cech indywidualnych każdego człowieka może się różnić, stanowi jednak syntezę ogólnych procesów i zadań rozwojowych przewidzianych dla poszczególnych kategorii wiekowych.

starać się stworzyć takie warunki, aby jego potrzeby emocjonalne były prawidłowo zaspokajane¹³⁷.

- **Stwarzanie możliwości samodoskonalenia i stawania się lepszym** – celem wielu rodziców jest wychowanie młodego człowieka na osobę, która ma wysoką samoocenę, wykazuje się zaradnością i potrafi tworzyć głębokie relacje z innymi osobami w oparciu o konstruktywny dla rozwoju system wartości i przekonań. Dlatego też jednym z podstawowych zadań wychowawczych rodziców powinno być zapewnienie dziecku, a później nastolatkowi, optymalnych warunków do prawidłowego rozwoju osobowości. Dziecko w wieku siedmiu lat potrzebuje konstruktywnej i prospołecznie nastawionej grupy rówieśniczej, która poprzez różne doświadczenia (zarówno pozytywne, jak i negatywne) będzie kształtowała jego osobowość. Nie ulega wątpliwości, że podobnych doświadczeń potrzebuje także dorastający trzynastolatek wchodzący w okres buntu. Ważne zatem, aby podążać za potrzebami, które komunikuje dziecko, i odpowiednio na nie odpowiadać, stwarzając warunki wszechstronnego rozwoju, wspierając je w poznawaniu środowiska rówieśniczego i pogłębianiu relacji z kolegami. Aktywny udział obojga rodziców w procesie wychowawczym jest ważnym czynnikiem chroniącym dziecko przed uzależnieniami.
- **Budowanie poczucia wspólnoty rodzinnej i społecznej** – każdy człowiek odczuwa naturalną potrzebę budowania więzi i podtrzymywania relacji z innymi ludźmi. W pierwszych latach życia dziecka więzi społeczne kształtują się w odniesieniu do jego relacji z rodzicami. Ten specyficzny model związku pomiędzy rodzicem a dzieckiem jest przenoszony także później na relacje dziecka z innymi osobami, stanowi więc podwaliny jego późniejszego funkcjonowania społecznego i emocjonalnego. Wspólnota rodzinna i społeczna to ważne sfery w życiu każdego człowieka, dlatego odpowiedzialni rodzice powinni włożyć wiele wysiłku i pracy w konstruktywne budowanie poczucia bezpieczeństwa i oparcia oraz przynależności dziecka wspólnoty¹³⁸.

5. DOSTRZEGANIE POTRZEB EMOCJONALNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ ADEKWATNA ODPOWIEDŹ

Dziecko od momentu narodzin przejawia szereg potrzeb emocjonalnych, które najczęściej manifestują się poprzez różnorodne zachowania. Najbardziej podstawowe formy zachowania dziecka, takie jak płacz czy ssanie kciuka, oddziałują na rodziców, którzy starają się odczytywać te komunikaty i zaspokajają potrzeby. Według wielu psychologów rozwojowych pierwsze trzy lata życia dziecka są najważniejsze dla jego późniejszego funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Dziecko w tym okresie rozwojowym

¹³⁷ Fundacja Rodzice Przyszłości przeprowadziła kampanię społeczną zwracającą uwagę na zjawisko przemocy emocjonalnej wobec dzieci – wypromowany przez nią film dostępny jest w internecie: <https://www.youtube.com/watch?v=0Gj9SC75edk> [dostęp: 09.08.2018].

¹³⁸ Informacje opracowane na podstawie zaproponowanej przez Szymona Wójcika koncepcji motywacji młodzieży do używania gier komputerowych – zob. Wójcik S., (2013), *Gry online – korzystanie i nadużywanie...* op. cit.

potrzebuje przede wszystkim responsywnego rodzica – czyli takiego, który będzie prawidłowo reagował na jego potrzeby emocjonalne.

Relacja z rodzicem pozwala dziecku wytworzyć relację zwaną przywiązaniem. W zależności od jakości opieki sprawowanej przez rodzica, warunków bytowych rodziny i poziomu zaspokojenia jego podstawowych potrzeb (takich jak bezpieczeństwo czy akceptacja) dziecko tworzy określony model więzi. Responsywny rodzic może wpłynąć na wykształcenie się bezpiecznego stylu przywiązania, który jest najbardziej przystosowawczy – służy prawidłowemu rozwojowi dziecka. Czasami jednak rodzice już od najmłodszych lat nie w pełni respektują potrzeby emocjonalne swoich dzieci, co najczęściej skutkuje wytworzeniem przez nie pozabezpiecznego stylu przywiązania.

Style przywiązania wiążą się z wyuczonymi sposobami regulowania emocji, które mogą przekładać się na poziom emocjonalnego funkcjonowania dziecka. Odkryto m.in. że u dzieci z ambiwalentnym stylem przywiązania¹³⁹ występuje większa tendencja do popadania w e-uzależnienia niż u tych, u których wykształcił się styl bezpieczny. Styl unikający¹⁴⁰ natomiast kształtuje się najczęściej w rodzinach, w których normy są ważniejsze niż emocje dziecka. Rodzice przejawiający nadmierną surowość najczęściej nie dopuszczają do tego, aby ich dziecko swobodnie wyrażało i przeżywało swoje emocje. Taki rodzic może np. ukarać dziecko zakazem korzystania z komputera w sytuacji, gdy dziecko dostaje kolejną jedynekę z matematyki i przeżywa w tym czasie trudne emocje (np. smutek, złość). Taka postawa rodzicielska oznacza dla dziecka tyle, że nie ważne jest to, co ono czuje, ponieważ ważniejsza jest zasada. W ten sposób dochodzi do przemocy emocjonalnej, opartej na tym, że rodzic, odwołując się do normy, „używa” dziecka w celu przywrócenia własnego poczucia bezpieczeństwa, które zostało zachwiane kolejną negatywną oceną otrzymaną przez potomka¹⁴¹.

Tematyka więzi i przywiązania jest niezwykle ciekawa i istotna, dlatego warto zapoznać się z koncepcjami, nad którymi pracowali Mary D. Ainsworth i John Bowlby¹⁴². Należy pamiętać, że za każdym zachowaniem dziecka jest ukryta jakaś potrzeba. Odpowiedzialni rodzice nie powinni zatem wyolbrzymiać i oceniać postępowania dziecka, ale raczej skupiać się na potrzebach, które się za nim kryją¹⁴³.

¹³⁹ Informacje opracowane na podstawie wywiadu z profesorem Janem Chodkiewiczem wyemitowanego 05.04.2018 r. w audycji radiowej RDC (Radia dla Ciebie) pt. *To też uzależnia? Facebook – kogo i dlaczego uzależnia?*, online: <http://www.rdc.pl/podcast/wieczor-rdc-to-tez-uzaleznia-6/> [dostęp: 2.08.2018].

¹⁴⁰ Styl unikający – charakteryzuje się m.in. tym, że norma (zasada) jest ważniejsza niż emocje odczuwane w danej sytuacji społecznej. Więcej informacji na temat stylów przywiązania na stronie Dzieci Są Ważne: <https://dziecisawazne.pl/style-przywiazania/> [dostęp: 30.07.2018].

¹⁴¹ Jadczak-Szumiło T., *Przywiązanie* – materiały szkoleniowe w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 adresowane do uczestników szkolenia pt. „Praca z dziećmi z zaburzeniami przywiązania”.

¹⁴² Czub M., (2003), *Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka*, „Forum Oświatowe”, nr 2 (29) 2003, s. 31–49, online: <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=wm#search/przywi%C4%85zani/15fd411d477f9516?projector=1&messagePartId=0.1>, [dostęp: 4.08.2018].

¹⁴³ Jadczak-Szumiło T., *Przywiązanie...* op. cit.

2. CZYNNIKI CHRONIĄCE DZIECKO¹⁴⁴

Bezpieczna relacja z rodzicami i pozytywne oddziaływanie na dziecko środowiska domowego wydają się kluczowymi czynnikami mogącymi ograniczyć jego podatność na szkodliwy wpływ mediów. Wśród czynników chroniących dziecko¹⁴⁵ przed tendencją do nadużywania gier i uzależniania się od nich wskazuje się jednak także na inne zjawiska i aspekty w życiu dziecka.

Czynniki chroniące przed uzależnieniami:

- **silna i bliska więź z rodzicami, rodzicem lub opiekunem;**

W literaturze przedmiotu często spotykamy się z tezą, że silna więź dziecka z rodzicem minimalizuje ryzyko uzależnienia. Postrzegając tę zależność szerzej, należy wspomnieć o tym, że silna więź pomiędzy rodzicami jest równie ważnym czynnikiem chroniącym.

- **sukces szkolny (rozumiany jako zaangażowanie we własny rozwój);**

Ważnym czynnikiem chroniącym jest także powodzenie w szkole. Sukces edukacyjny należy w tym kontekście rozumieć jako aktywne wykorzystywanie zasobów i możliwości, jakie oferuje szkoła, w celu doskonalenia własnych zdolności i wchodzenia na ścieżkę rozwoju osobistego.

- **czynne życie religijne, duchowe lub szacunek dla wartości etycznych;**

Bardzo istotny czynnik chroniący stanowi trwałe przywiązanie młodej osoby do systemu wartości i przekonań. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że staje się ono realnym czynnikiem chroniącym dopiero w momencie, gdy jego podłoże jest motywowane wewnątrz – potrzebami i osobowością danej jednostki, a nie wynika wyłącznie z zewnętrznego przymusu, polegającego np. na zmuszaniu dziecka do uczestnictwa w praktykach religijnych. Czynnik ten musi opierać się na doświadczeniach, przeżyciach, myślach i czynach danej osoby.

- **konstruktywna i prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza;**

Znaczącym czynnikiem, stanowiącym osłonę przed zagrożeniami jest przynależność dziecka do wspólnoty rówieśniczej. Konstruktywna i prospołecznie nastawiona grupa społeczna może być ważnym bodźcem do rozwoju w okresie dojrzewania, gdy autorytet grupy rówieśniczej i jej wpływ ma kluczowe znaczenie w kształtowaniu się tożsamości nastolatka.

¹⁴⁴ Informacje przygotowane w oparciu o: Hawkins J.D., (1992), *Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention*, „Psychological Bulletin”, 112 (1) 1992, s. 64–105 ; Dolto F., (1995), *Nastolatki*, Warszawa: Wydawnictwo WAB; Kay L., (1996), *Seks wśród nastolatków*, „Medycyna po Dyplomie”, 5 (2) 1996; Praca zbiorowa, (1994), *Młodzież i używki. Komunikat z badań CBOS*, Warszawa: CBOS; Praca zbiorowa, (1996), *Postawy młodzieży wobec kontaktów seksualnych. Komunikat z badań CBOS*, Warszawa: CBOS; McGraw J., (1995), *Samotność: głód bliskości/sensu*, „Zdrowie Psychiczne”, 1–2 1995.

¹⁴⁵ Zalecenia dla rodziców dotyczące ochrony dzieci przed uzależnieniami można także odnaleźć w: Wojcieszek K.A., (2016), *Nasze dzieci w dżungli życia. Jak pomóc im przetrwać*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon. Zob. też: Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 209; Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli...*, op. cit., s. 181–182.

- **wysokie umiejętności psychologiczne i społeczne: spójność, asertywność, umiejętność rozwiązywania konfliktów;**

Wysokie umiejętności psychologiczne i interpersonalne pomagają przezwyciężyć codzienny stres i trudne doświadczenia sytuacyjne, które mogą stanowić czynnik ryzyka u młodzieży wykazującej tendencję do uzależniania się. Posiadanie wyżej opisanych umiejętności znacząco poprawia funkcjonowanie społeczne młodych ludzi¹⁴⁶.

- **umiejętność rozpoznawania, wyrażania i konstruktywnego regulowania własnych emocji;**

Stany emocjonalne, których doświadcza człowiek, mają znaczący wpływ na jego sposób myślenia i zachowania, dlatego szczególnie przydatną umiejętnością jest bezpieczny kontakt z własnymi emocjami, oparty na świadomości ich występowania i możliwości regulowania. Przez wielu młodych ludzi uczucia, których doświadczają, regulowane są przy pomocy czynności uzależniających. Warto zatem dołożyć starań w procesie wychowawczym, aby ukierunkować funkcjonowanie emocjonalne dzieci i młodzieży. Emocje – niezależnie od tego, jakie są – zawsze mają dla człowieka pozytywne znaczenie, ponieważ stanowią informację o tym, co się z nim dzieje w danej sytuacji społecznej. Warto zatem nazywać emocje i dawać innym osobom możliwość ich wyrażania w sposób konstruktywny¹⁴⁷.

Powyższe wytyczne nie wyczerpują tematu wdrażania działań zapobiegawczych w środowisku domowym dzieci i młodzieży. Stanowią jedynie wskazówki przydatne w codziennej pracy wychowawczej. Mając na uwadze dobro dziecka, warto zaproponować mu prosty test do wykonania w domu. Wynik tego testu może okazać się kluczowy dla podjęcia racjonalnych działań zapobiegawczych w kontekście gier wideo¹⁴⁸.

Krótki test „sygnał ostrzegawczy” – instrukcja do zastosowania w domu:

1. Ustaw stoper, budzik lub minutnik na 55 minut i odłóż w bezpieczne miejsce – najlepiej z dala zasięgu wzroku dziecka.
2. Pozwól dziecku na granie w jego ulubioną grę.
3. Zwróć dziecku uwagę, że musi skończyć grę i samodzielnie wyłączyć urządzenie w ciągu 5 minut od usłyszenia alarmu (niezależnie od tego, w którym momencie gry akurat będzie).

¹⁴⁶ Informacje opracowano na podstawie notatek z wykładów profesora Krzysztofa Andrzeja Wojcieszka wygłoszonych w ramach kampanii społecznej „Masz wpływ – wybierz marzenia, nie ryzyko!” zorganizowanej przez Stowarzyszenie „Diakonia Ruchu Światło-Życie” w dniach 27–29 października 2017 r.

¹⁴⁷ Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., (2009), *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, online: http://www.parpa.pl/download/Raport_IPiN_2009_07MAC_popr%20final.pdf [dostęp: 4.08.2018].

¹⁴⁸ Zaproponowany test polega na wychwyceniu jednego z symptomów uzależnienia od grania w gry online opisanych w *ICD-11* (utruty kontroli nad ilością czasu spędzanego w grze online). Narzędzie to zwraca uwagę na zbyt dużą ilość czasu poświęcanego przez dzieci i młodzież na granie. Test przeznaczony jest do wykorzystania przez rodziców w warunkach domowych.

Pozytywny wynik testu (dziecko kończy i wyłącza grę wkrótce po usłyszeniu alarmu) oznacza, że nie ma ono problemu z kontrolą ilości czasu poświęcanego na granie w gry. Jeżeli wynik testu okaże się negatywny (dziecko nie jest w stanie wyłączyć gry w wyznaczonym czasie, wymyśla powody kontynuowania gry lub po zaprzestaniu gry pojawiają się typowe objawy odstawienia), należy podjąć racjonalne działania mające na celu ograniczenie dziecku dostępu do gier oraz wdrożenie działań psychologiczno-pedagogicznych.

W przypadku gdy u dziecka występuje większość opisanych wcześniej symptomów uzależnienia od gier i internetu lub gdy jego zachowanie wskazuje na problem wynikający z nieprawidłowego korzystania z gier, rodzice powinni skontaktować się ze specjalistą, który po wstępnej rozmowie i diagnozie będzie w stanie ocenić ryzyko uzależnienia oraz wdrożyć odpowiednią strategię pomocową. Ważne jest, aby nie czekać z decyzją o podjęciu działań i nie bać się, a tym bardziej nie wstydzić kontaktu z profesjonalistą. Zawsze można poprosić o konsultację psychologa lub pedagoga szkolonego, który jest w stanie fachowo i obiektywnie ocenić daną sytuację. Mając na uwadze dobro dziecka, należy podejmować przemyślane i zdecydowane działania, by chronić je przed e-uzależnieniami.

3. ZALECENIA DLA RODZICÓW

1. Nawiązujcie kontakt z dzieckiem. Rozmawiajcie, wymieniajcie się doświadczeniami i przemyśleniami dotyczącymi mediów elektronicznych. Towarzyszcie dzieciom podczas grania i monitorujcie ich działania w sieci.
2. Wspierajcie dzieci w rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych. Nie dawajcie do zabawy małym dzieciom urządzeń dotykowych. Dbajcie o wczesną profilaktykę.
3. Wpajajcie dzieciom zasady bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych i uświadamiajcie im konsekwencje wynikające z uzależnienia. Nauczcie dzieci kontrolowania czasu spędzanego na graniu.
4. Edukujcie dzieci w zakresie systemu PEGI, dobierajcie treści adekwatne do wieku. Weryfikujcie treści i zawartość gier wideo.
5. Ustalcie jasne i sprecyzowane zasady dotyczące korzystania z mediów elektronicznych i gier wideo. Komputer czy konsola powinny znajdować się w miejscu dostępnym dla wszystkich domowników.
6. Ograniczcie czas korzystania z gier stosownie do wieku dziecka, zredukujcie go lub czasowo wyeliminujcie możliwość grania.
7. Bądźcie konsekwentni i działajcie adekwatnie do potrzeb oraz sytuacji, w której znajduje się dziecko. Interweniujcie i szukajcie pomocy u profesjonalistów, gdy zauważycie pierwsze sygnały problemowego korzystania z gier i mediów elektronicznych.

8. Dajcie przykład osobisty dziecku, korzystajcie z mediów elektronicznych odpowiedzialnie (negatywny przykład: ojciec grający z 12-letnim synem w gry przeznaczone dla osób pełnoletnich). Zadbajcie o to, aby zapewnić dziecku atrakcyjne alternatywne formy spędzania wolnego czasu¹⁴⁹.

4. PODSUMOWANIE

W przeciwdziałaniu uzależnieniom cyfrowym nie można przecenić wartości codziennego towarzyszenia dziecku, dialogu i nawyku wspólnego spędzania czasu wolnego przez członków rodziny. Warto jednak podkreślić konieczność ścisłej współpracy rodziców z nauczycielami, którzy często jako pierwsi odkrywają problem dziecka, np. obserwując jego senność na lekcjach (spowodowaną brakiem snu – w wyniku wykorzystywania pory nocnej na granie), problemy z koncentracją, monotematyczne wypowiedzi i rozmowy czy zabawy z kolegami. W przypadku podejrzenia lub stwierdzenia zaburzenia grania w gry ważna jest także współpraca z psychologiem szkolnym i lokalną poradnią psychologiczno-pedagogiczną. Specjaliści są w stanie sformułować odpowiednie zalecenia dla rodziny, a także wdrożyć działania terapeutyczne. Należy zaprzestać demonizowania i piętnowania (zwłaszcza w środowisku szkolnym, szczególnie w małych miastach, na prowincji) osób korzystających z usług specjalistów – np. psychiatry. W przypadku, gdy rodzice nie mogą poradzić sobie z problemem dziecka, taka pomoc może okazać się niezbędna. Zazwyczaj terapia psychiatryczna w przypadku uzależnień skupia się na oddziaływaniach farmakologicznych – np. wdrożeniu leczenia stabilizatorami nastroju, antydepresantami, które może pomóc dziecku w wyjściu z nałogu. Ważne, by rodzice mieli świadomość, że w przypadku zdiagnozowania uzależnienia dziecka należy szukać również wsparcia tego typu. Warto również pomyśleć, na ile uzasadnione jest pozwalanie dziecku na korzystanie ze smartfona czy tabletu w czasie zajęć szkolnych. Być może odgórne wprowadzanie zakazu używania urządzeń elektronicznych przez uczniów na terenie szkoły – który obowiązuje już w niektórych placówkach – nie byłoby pozbawione sensu.

¹⁴⁹ Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, op. cit., s. 209; Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli...*, op. cit., s. 181–182.

ADRESY I PUBLIKACJE WARTO POLECENIA

Ważne adresy:

- **Telefon 800 100 100**
<http://800100100.pl/>
Bezpłatna anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli w zakresie m.in. bezpieczeństwa w sieci
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**
<http://www.116111.pl/>
Bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę działająca codziennie w godzinach 12.00–22.00
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12**
Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży
- **Dyżurnet.pl**
www.dyzurnet.pl
Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie
- **Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier PEGI**
www.pegi.info.pl
Strona internetowa zawierająca informacje na temat systemu oceny treści znajdujących się w grach komputerowych PEGI
- **Entertainment Software Rating Board (ESRB)**
<http://www.esrb.org>
Amerykańsko-kanadyjska organizacja, której zadaniem jest ocenianie zawartości gier i wyznaczanie ograniczeń wiekowych dla użytkowników
- **Akademia NASK**
www.akademia.nask.pl
Strona Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej (NASK), na której można znaleźć informacje na temat edukacji i działań z zakresu bezpieczeństwa w sieci
- **Program Safer Internet**
<http://www.saferinternet.pl/pl/>
Polska strona programu Komisji Europejskiej „Safer Internet” poświęcona bezpiecznemu korzystaniu z nowych technologii i internetu przez dzieci i młodzież
- **Sieciaki.pl**
<http://www.sieciaki.pl/>
Serwis dla najmłodszych użytkowników internetu dotyczący bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych
- **Cybernauci.edu.pl**
<https://cybernauci.edu.pl/>
Projekt kształtowania bezpiecznych zachowań w sieci adresowany do uczniów, rodziców, nauczycieli i profesjonalistów.

Polecane publikacje:

1. Habart B., (2016), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
2. Jarczyńska J., (2014), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
3. Rowicka M., (2015), *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Warszawa: Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii.
4. Ostaszewski K., (2016), *Standardy Profilaktyki*, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.
5. Jędrzejko M. Z., Kowalski M., Rosik B. P., (2015), *Uzależnienia behawioralne, wybrane aspekty*, Pułtusk-Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA.
6. Grzegorzewska I., Cierpiątkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
7. Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*, Poznań: Media Rodzina.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association, (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V)*, Washington: DC APA; polska edycja: Gałęcki P., Pilecki M. i in. (red.), *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych (DSM-V)*, (2018), Wrocław: Edra Urban & Partner.
- Bandura A., Ross D., Ross S., (1963), *Imitation of film-mediated aggressive models*, „Journal of Abnormal and Social Psychology”, 66 (1) 1963.
- Bąk A., (2015), *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce – wyniki badania ilościowego*, Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Berkowitz L., Lepage A., (1967), *Weapons as aggression-eliciting stimuli*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 7 (2, Pt.1) 1967.
- Borkowska A., (2016), *Dzieci w świecie gier komputerowych*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Carnagey N. L., Anderson C. A., Bushman B. J., (2007), *The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence*, „Journal of Experimental Social Psychology”, 43 (3) 2007.
- Cash H., McDaniel K., (2014), *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*, Poznań: Media Rodzina.
- Czub M., (2003), *Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka*, „Forum Oświatowe”, 2 (29) 2003.
- Dębski M., (2016), *Nałogowe korzystanie z telefonów. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@SIĘG.
- Dolto F., (1995), *Nastolatki*, Warszawa: Wydawnictwo WAB.
- Eron L. D., (1982), *Parent-Child Interaction, Television Violence, and Aggression of Children*, „American Psychologist”, 37 (2) 1982.
- Eron L. D., (1987), *Television as a source of maltreatment of children*, „School psychology review”, 16 1987.
- Griffiths M., (2004), *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dojrzewania*, Gdańsk: GWP.
- Grzegorzewska I., Cierpiątkowska L., (2018), *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Habart B., *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), (2008), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hawkins J.D., (1992), *Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention*, „Psychological Bulletin”, 112 (1) 1992.
- World Health Organization, (2009), *ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)*, Genewa: World Health Organization; polska edycja: *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych X Rewizja*, (2012), Warszawa: Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia.

- Izdebski P., Kotyśko M., (2016), *Zaburzenie korzystania z gier internetowych* [w:] Habart B., *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Jadczak-Szumiło T., *Przywiązanie – materiały szkoleniowe w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 adresowane do uczestników szkolenia pt. „Praca z dziećmi z zaburzeniami przywiązania”*.
- Jędrzejko M. Z., Kowalski M., Rosik B. P., (2015), *Uzależnienia behawioralne*, Pułtusk – Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA.
- Josephson W. L., (1987), *Television violence and children’s aggression: Testing the priming, social script, and disinhibition predictions*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 53 (5) 1987.
- Kay L., (1996), *Seks wśród nastolatków*, „Medycyna po Dyplomie”, 5 (2) 1996.
- Kim M.G., Kim J., (2010), *Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale*, „Computers in Human Behavior”, 26 (3) 2010.
- Kiraly K. i in. (2014), *Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample*, „Cyberpsychology Behavior and Social Networking”, 17 (12) 2014.
- Liebert R. M., Baron R. A., (1972), *Some immediate effects of televised violence on children’s behavior*, „Developmental Psychology”, 6 (3) 1972.
- McGraw J., (1995), *Samotność: głód bliskości/sensu*, „Zdrowie Psychiczne”, 1–2 1995.
- Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z., (2011), *Integracyjna Psychoterapia Uzależnień*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., (2009), *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Praca zbiorowa, (1994), *Młodzież i używki. Komunikat z badań CBOS*, Warszawa: CBOS.
- Praca zbiorowa, (1996), *Postawy młodzieży wobec kontaktów seksualnych. Komunikat z badań CBOS*, Warszawa: CBOS.
- Praca zbiorowa, (2016), *Raport badawczy z projektu „Adaptacja narzędzi do pomiaru stopnia zagrożenia problemowym korzystaniem z komputera/internetu i graniem w gry online”*, Warszawa: Ministerstwo Zdrowia – Akademia Pedagogiki Specjalnej.
- Rowicka M., (2017), *Kontrowersje wokół zaproponowanego w DSM-V zaburzenia grania w gry*, „Uzależnienia”, 2 (78) 2017.
- Straus M. A., Gelles J., (1980), *Physical violence in American families*, Ann Arbor: University of Michigan.
- Więczkowska M., (2012), *Co wciąga twoje dziecko?*, Kraków: Wydawnictwo M.
- Wojcieszek K.A., (2016), *Nasze dzieci w dżungli życia. Jak pomóc im przetrwać*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Wójcik S., (2013), *Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, 12 (1) 2013.

**OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI
ALEJE UJAZDOWSKIE 28
00-478 WARSZAWA
TEL. 22 345 37 00
WWW.ORE.EDU.PL**