

Redakcja naukowa:  
Maciej Dębski  
Magdalena Bigaj

# GRANIE NA EKRANIE

Młodzież w świecie  
gier cyfrowych

FUNDACJA  
**LOTTO**  
im. H. KONOPACKIEJ



Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu „Granie na ekranie” organizowanego przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej i w całości finansowanego z jej środków | [www.fundacjalotto.pl](http://www.fundacjalotto.pl)



Za przygotowanie i realizację badania „Granie na ekranie” odpowiadał partner merytoryczny projektu, Fundacja Dbam o Mój Zasięg | [www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)



Patronat honorowy nad projektem objął Minister Edukacji i Nauki



Minister  
Edukacji i Nauki

Redakcja naukowa: Maciej Dębski, Magdalena Bigaj

Recenzja naukowa: dr hab. Grzegorz Ptaszek, prof. AGH, Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej

Redakcja i korekta: Agnieszka Kochanowska

Skład i oprawa graficzna: Joanna Kurowska

Wydawca:



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

ul. Bema 4/1a

81-753 Sopot

[www.gwp.pl](http://www.gwp.pl)

ISBN 978-83-7489-875-1

Gdańsk 2020



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa

- Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

(link do licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>)

Zasady cytowania: Dębski M., Bigaj M. (red.) (2020), *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

# GRANIE NA EKSTRANIE

Młodzież w świecie  
gier cyfrowych

Redakcja naukowa: Maciej Dębski, Magdalena Bigaj

# SPIS TREŚCI

4	Słowo wstępu Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej
6	Dlaczego zajęliśmy się tym tematem? Od autorów
19	<b>CZĘŚĆ I</b> <b>ZROZUMIEĆ GRY CYFROWE. WPROWADZENIE NIE TYLKO DLA GRACZY</b>
	<b>Damian Gałuszka</b>
21	Gry cyfrowe – to nie takie straszne!
22	Czym są gry cyfrowe i praktyka grania (gamingu)?
32	Najważniejsze klasyfikacje gier
39	Czy na grach da się zarobić? Ależ tak! Staż i przyszłość branży
43	Zwyczaje growe, czyli jak chętnie i w co gramy
45	Pozytywne i negatywne aspekty korzystania z gier cyfrowych
47	Gry cyfrowe a dobrostan
49	Gry cyfrowe i hazard
51	Możliwe zastosowania gier cyfrowych w edukacji
55	<b>CZĘŚĆ II</b> <b>WYNIKI OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA ZACHOWAŃ GROWYCH DZIECI I MŁODZIEŻY „GRANIE NA EKRANIE”</b>
	<b>Maciej Dębski, Magdalena Bigaj</b>
56	<b>Rozdział 1</b> Metodologia badań ilościowych i jakościowych
100	<b>Rozdział 2</b> Podsumowanie najważniejszych wyników i główne wnioski płynące z badania
116	<b>Rozdział 3</b> Wzory grania w gry cyfrowe. Motywacje
162	<b>Rozdział 4</b> Rola rodziców i wychowawców w procesie grania w gry cyfrowe
176	<b>Rozdział 5</b> Korzyści płynące z grania w gry cyfrowe
190	<b>Rozdział 6</b> Obciążenia związane z graniem w gry
231	<b>CZĘŚĆ III</b> <b>GRY CYFROWE. JAKOŚCIOWA ANALIZA ZAWARTOŚCI OFICJALNYCH STRON INTERNETOWYCH WYBRANYCH PRODUKCJI</b>
	<b>Grzegorz D. Stunża</b>
271	<b>CZĘŚĆ IV</b> <b>REKOMENDACJE</b>
295	Bibliografia
309	Informacje o projekcie „Granie na ekranie”

# SŁOWO WSTĘPU FUNDACJI LOTTO IM. HALINY KONOPACKIEJ

*Jednym z istotnych obszarów aktywności Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej jest działanie na rzecz zapewnienia bezpiecznej rozrywki. Jest to jeden z siedmiu Filarów wyodrębnionych w ramach działalności Fundacji.*

*Intensywny rozwój naszego Fundatora, którym jest Totalizator Sportowy Sp. z o.o., realizującego zapisany w ustawie o grach hazardowych **monopol państwa na prowadzenie działalności w zakresie gier hazardowych**, od początku stanowi dla nas zobowiązanie do pogłębiania i upowszechniania wiedzy z zakresu uzależnień od hazardu, stanowiących część szeroko rozumianych uzależnień behawioralnych.*

Fundacja LOTTO stara się sprostać zadaniu postawionemu przez Fundatora poprzez realizację wielu projektów badawczych z zakresu negatywnych skutków hazardu w życiu społecznym. W ostatnich latach, we współpracy z renomowanymi instytucjami badawczymi (np. IBRIS), prowadziliśmy szeroko zakrojone badania odnoszące się do tematu zagrożeń ze strony gier hazardowych dla społeczeństwa. Grupą, którą obejmowały badania Fundacji, byli jednakże bezpośredni użytkownicy tego typu rozrywki – z reguły osoby dorosłe.

Stale monitorujemy aktualne trendy, a w szczególności znaczący wzrost dostępności i użytkowania przez młodzież technologii cyfrowych. Razem z naszymi partnerami zaczęliśmy dostrzegać związki, jakie ten szybki rozwój, upowszechniane technologie i ich wykorzystanie mogą mieć z problemem uzależnień behawioralnych dzieci i młodzieży. W tym z powstaniem u nich mechanizmów hazardowych jeszcze przed pierwszym kontaktem z hazardem sensu stricto.

Nie jest tajemnicą, że nowinki technologiczne najlepiej, wręcz intuicyjnie, rozumieją osoby dorastające w świecie cyfrowym, czyli nasze dzieci. My – osoby dorosłe, rodzice odpowiedzialni za ich przyszłość – coraz częściej przestajemy nadążać za zmianami technologicznymi lub po prostu nie jesteśmy ich nawet w stanie dostrzec. Odpowiadając na te zjawiska, we współpracy z Fundacją Dbam o Mój Zasięg, specjalizującą się w przyczynach pojawiania się oraz ewolucji problemów wynikających z fonoholizmu, wpływie technologii na młodych ludzi i ich relacje, w tym rodzinne, podjęliśmy starania, aby przez projekt „**Granie na ekranie**” zebrać faktyczną wiedzę na temat zachowań growych dzieci i młodzieży oraz ich związku z grami hazardowymi w przyszłości. W szczególności pragnęliśmy pogłębić wiedzę na temat przyczyn powstawania mechanizmów ryzykownych w wieku dojrzewania mających wpływ na dalsze decyzje podejmowane w życiu dorosłym.

Mamy nadzieję, że wynik naszej wspólnej pracy przyczyni się do istotnego zwiększenia świadomości negatywnych skutków hazardu wśród rodziców, wychowawców, opiekunów oraz upowszechnienia zasad **Bezpiecznej Rozrywki**, a w konsekwencji do zapewnienia **bezpieczeństwa naszym dzieciom**.

Anna Kukła, Tomasz Ojdym  
Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej

# DLACZEGO ZAJĘLIŚMY SIĘ TYM TEMATEM? OD AUTORÓW

Oddajemy w ręce czytelników książkę będącą jednym z elementów projektu „Granie na ekranie”, zorganizowanego i finansowanego ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej, realizowanego przez Fundację Dbam o Mój Zasięg. Projekt, poświęcony graniu w gry cyfrowe przez polską młodzież, składał się z komponentu edukacyjnego w postaci cyklu szkoleń oraz badawczego – ogólnopolskiego badania naukowego, mającego na celu dostarczenie bieżącej wiedzy o tym, jak i dlaczego polskie nastolatki grają w gry cyfrowe. Kiedy planowaliśmy projekt oraz pracowaliśmy nad badaniem w 2019 roku, nie mogliśmy przypuszczać, jak bardzo w czasie realizacji zaplanowanych działań zmieni się codzienność użytkowników nowych technologii i w jakim stopniu zmuszeni zostaniemy jako społeczeństwo do zwiększenia ilości czasu poświęcanego na korzystanie z Internetu i urządzeń ekranowych. Ograniczenia związane z rozprzestrzenianiem się koronawirusa sprawiły, że nawet sceptycy zmuszeni byli korzystać z dobrodziejstw nowych technologii, pozwalających kontynuować naukę, pracę i kontakty z innymi ludźmi. W tym kontekście gry cyfrowe, nie tylko jako rozrywka, ale także przestrzeń wirtualnych spotkań z innymi, musiały również zyskać na popularności.

Planując niniejszą publikację, mieliśmy na uwadze przede wszystkim jej użyteczność dla kluczowych odbiorców, czyli rodziców i nauczycieli oraz osób pracujących z młodzieżą. Zdawaliśmy sobie sprawę, że w dobie tak dynamicznego rozwoju nowych technologii i gier cyfrowych, czytelnicy mogą mieć bardzo różne doświadczenia z nimi związane oraz zróżnicowany poziom wiedzy o świecie gier cyfrowych. Z tego względu zaplanowaliśmy, poza kluczowym rozdziałem poświęconym wynikom badania naukowego, rozdział wprowadzający w temat grania w gry cyfrowe oraz część ostatnią, dotyczącą wybranych, najpopularniejszych gier. Przede wszystkim jednak dołożyliśmy starań, aby publikacji tej nie zamienić w specjalistyczne opracowanie pełne branżowych sformułowań, obcych dla przeciętnego rodzica i nauczyciela. Z tego względu twórcy świata gier i środowiska profesjonalne związane z e-sportem mogą odczuć pewien niedosyt w przedstawianiu niektórych aspektów, które celowo ograniczyliśmy wyłącznie do zasygnalizowania bądź też wyjaśniliśmy na bardzo podstawowym poziomie – wystarczającym jednak dla kluczowych beneficjentów tego projektu badawczego. W niniejszym wprowadzeniu chcielibyśmy przybliżyć zatem czytelnikom, dlaczego zajęliśmy się tym tematem, ułatwić korzystanie z publikacji poprzez omówienie jej struktury i ujęcia pewnych kwestii, a także wskazać jej kluczowych odbiorców oraz rezultaty, których się spodziewamy.

## Granie na ekranie. Dlaczego zajęliśmy się tym tematem?

Granie w gry cyfrowe to czynność, która na stałe wpisała się w szkolne i domowe przestrzenie, miejsca publiczne, a nawet w świat szeroko rozumianego sportu. Realizacja ogólnoswiatowych zawodów i konwentów graczy, powstawanie (również w Polsce) specjalnych edukacyjnych kierunków związanych z e-sportem, najnowsze polskie sukcesy w produkcji gier czy wreszcie sam rozwój światowego rynku gromowego każą przypuszczać, że świat gier cyfrowych w najbliższej przyszłości ulegnie gwałtownemu rozwojowi. Również Ministerstwo Edukacji Narodowej zdaje się dostrzegać owe trendy, realizując od 8 września 2020 roku pilotażowy program związany z wykorzystaniem gier komputerowych i wideo w edukacji<sup>1</sup>. Głównym celem pilotażu jest rozwijanie kompetencji cyfrowych uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie programowania, bezpiecznego, efektywnego i odpowiedzialnego korzystania z gier komputerowych i wideo, a także zapewnienie szkołom materiałów obejmujących edukacyjne gry komputerowe. Zaangażowanie sztucznej inteligencji, rozszerzonej rzeczywistości, nowoczesnej grafiki, technik fotogrametrii, ulepszonych metod streamingowych, jak również wielość modeli dostępu do gier uczynią świat cyfrowy jeszcze ciekawszym, bardziej różnorodnym, jeszcze bardziej angażującym.

Tymczasem czynność, jaką jest granie w gry cyfrowe, i one same w potocznym dyskursie bardzo często przedstawiane są tylko i wyłącznie w niekorzystnym świetle (uzależnienie od gier, prezentacja scen przemocowych, nieumiejętność rozróżnienia między światem realnym i wirtualnym), błędnie utożsamiane z aktywnością podejmowaną przez dzieci i młodzież (bez akcentowania grania przez osoby dorosłe), a także bardzo rzadko ukazywane jako czynności angażujące całe pokolenia (np. wspólne granie rodzica z dzieckiem). Pomijanie aspektu więziotwórczego, edukacyjnego, jak również medycznego (gry cyfrowe mające na celu poprawę naszego zdrowia somatycznego) powoduje, że w rozważaniach o psychicznym i społecznym rozwoju dzieci i młodzieży kultura grania cyfrowego nie jest brana pod uwagę. Choć specjaliści w zakresie problemu uzależnień behawioralnych coraz częściej dostrzegają nałogowy potencjał gier (np. natychmiastowe gratyfikacje, pozytywne wzmocnienie, angażowanie zmy-

<sup>1</sup> Więcej na <https://www.gov.pl/web/edukacja/gry-komputerowe-i-wideo-w-szkolach-rusza-pilotaz-programu>.

słów, odcięcie od świata zewnętrznego, eksploracja nieznanego, atrakcyjna fabuła, rozgrywka w czasie rzeczywistym, ucieczka od rzeczywistości, spełnianie fantazji, budowanie własnej tożsamości, poczucie kontroli, zdobywanie realnych dóbr: poczucia władzy, wpływu, szacunku innych graczy, statusu społecznego wśród grających czy możliwość samodoskonalenia się bez końca), wydaje się, że w potocznym dyskursie publicznym, ale również w przestrzeni naukowych publikacji, wciąż daje się zauważyć swoistego rodzaju nierównowagę prowadzącą do deprecjonowania całej kultury gromowej.

Dlatego jednym z założeń niniejszej publikacji, jak i całego projektu „Granie na ekranie”, realizowanego przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej i Fundację Dbam o Mój Zasięg, było utrzymanie równowagi poprzez ukazanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych aspektów związanych z graniem w gry cyfrowe. W swoim głównym założeniu – uwzględniając najważniejszych adresatów niniejszego opracowania – przygotowana książka ma za zadanie nie tylko w sposób naukowy opisać kulturę grania w gry cyfrowe przez polskich nastolatków, ale również określić role osób znaczących (rodziców, nauczycieli) w tej kulturze. Rozpoczynając ów projekt (wrzesień 2019), nikt z jego organizatorów i realizatorów nie spodziewał się, że rok później rzeczywistość życia w Polsce i na świecie w sposób zasadniczy ulegnie zmianie. Dystans społeczny, niemożność spotykania się w dotychczas znanych formułach, jak również prowadzenie edukacji w sposób zdalny sprawiają, że czas pandemii koronawirusa COVID-19 sprzyja częstszej obecności ludzi w przestrzeni Internetu. Również częstszej obecności w świecie gier cyfrowych. Myśląc o roli i znaczeniu przygotowanej publikacji, można byłoby zatem dodać, że w wielu miejscach stanowić ona może drogowskaz prowadzący do bezpiecznego, odpowiedzialnego, kreatywnego, a przede wszystkim higienicznego korzystania z gier cyfrowych.

## Granie na ekranie – struktura raportu

Przygotowana publikacja składa się z czterech części. W pierwszej Damian Gałuszka – autor wielu publikacji poświęconych grom cyfrowym, m.in. *Gry wideo w środowisku rodzinnym. Diagnoza i rekomendacje* – w sposób przejrzysty pomaga zrozumieć świat gier cyfrowych. Wyjaśnia, czym są gry cyfrowe, określa ich najważniejsze typy i klasyfikacje oraz zaznacza różnice między grami angażującymi i nieangażującymi.



Szczegółowo opisuje międzynarodowy system PEGI, który kataloguje gry w odniesieniu do ich zawartości i poziomu dostosowania do wieku graczy. To bardzo ważna część, w szczególności dla rodziców, którzy są jednymi z najważniejszych adresatów przygotowanej publikacji. W swoich rozważaniach autor dotyka również problemu monetyzacji gier cyfrowych i kreśli przyszłość całej branży growej, dokonując jej szczegółowej charakteryzacji. Opisuje najważniejsze zwyczaje growe na świecie i w Polsce, wskazując na dominujące wzory korzystania z gier cyfrowych. W tym celu sięga po najważniejsze rankingi, podkreślając jednak, że rozmawianie dzisiaj o konkretnych grach cyfrowych, strategiach czy tytułach może się bardzo szybko zdezaktualizować. Do bardzo ważnych treści poruszanych przez autora należą te, które odnoszą się do pozytywnych i negatywnych konsekwencji korzystania z gier cyfrowych, powiązania grania w gry z graniem hazardowym, jak również możliwości wykorzystania gier cyfrowych w procesie edukacji.

Druga część to oś całej publikacji zawierająca najważniejsze wyniki badań ilościowych oraz jakościowych prowadzonych przez Magdalenę Bigaj i Macieja Dębskiego w projekcie „Granie na ekranie”. Zebrane od polskich nastolatków opinie o kulturze grania w gry cyfrowe dostarczają interesującej wiedzy o wzorach korzystania z gier, pozwalają zanotować najważniejsze społeczne wskaźniki determinujące ten sposób uczestnictwa młodych w świecie cyfrowym, określając jednocześnie najważniejsze motywacje growe badanych uczniów. Przeprowadzone na terenie całej Polski badania ukazują powiązanie grania w gry cyfrowe z takimi problemami jak patologiczny hazard, uzależnienie od gier czy podejmowanie innych zachowań ryzykownych, np. spożywanie napojów alkoholowych czy palenie papierosów. Szczególnie ciekawe w tej części publikacji są wszystkie wątki nawiązujące do doświadczeń badanych uczniów w zakresie korzystania z cyfrowych narzędzi ekranowych i ich wpływu na całość procesu growego. Indywidualne oraz grupowe wywiady jakościowe prowadzone z rodzicami, psychologami, a także zawodowymi graczami i ekspertami growymi, dopełniają opisu statystycznego, pogłębiając zdobytą wiedzę o kulturze grania w gry cyfrowe przez polskich nastolatków.

Trzecia część przygotowanej publikacji jest autorstwa Grzegorza D. Stunży – pracownika naukowego Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Gdańskiego. Specjalista, na co dzień zajmujący się edukacją medialną dzieci, młodzieży oraz dorosłych, dokonuje jakościowej analizy zawartości oficjalnych stron internetowych wybranych produk-

cji growych. Jak wskazuje sam autor, „niniejsze badanie miało dać obraz rodzicom i nauczycielom, jak wyglądają światy gier, na co zwracają uwagę twórcy, o czym są gry, jakie mechanizmy współpracy i korzystania z treści są promowane, jakie warianty gier są dostępne”. Stunża przybliży świat najważniejszych dla polskiej młodzieży gier cyfrowych takich jak Minecraft, Fortnite, League of Legends oraz Brawl Stars. Wybór gier poddanych analizie podyktowany został wynikami badań ilościowych i jakościowych zaprezentowanych w drugiej części publikacji. Autor dla każdej z analizowanych gier przyjmuje taką samą strukturę opisu, co czyni to zestawienie jasnym i przejrzystym. Grzegorz D. Stunża w każdym przypadku podaje na samym początku najważniejsze informacje dotyczące opisywanej gry, a następnie szczegółowo charakteryzuje fabułę gry, wskazując przy tym najważniejsze zagrożenia i korzyści. Analiza wybranych gier zawiera również jasne odniesienie do opisanego przez Damiana Gałuszkę systemu PEGI. Kończąc swoją część, autor kieruje uwagę na istotne kwestie edukacyjne powiązane z graniem w gry cyfrowe, jak również określa rolę rodziców w procesie wchodzenia dzieci w wielobarwny i wieloaspektowy świat gier.

Ostatnia, czwarta część publikacji stanowi spis rekomendacji, które w dużej mierze oparte zostały na wcześniej opisanych przez Damiana Gałuszkę doświadczeniach (Gałuszka, 2017), ale które rozszerzono o dodatkowych adresatów takich jak organizacje rządowe, pozarządowe, jednostki samorządu terytorialnego czy inne instytucje organizujące edukację w Polsce i organizacje pomocowe. Część spisanych rekomendacji wprost odnosi się do świata gier cyfrowych, część ma wymiar szerszy, obejmujący edukację medialną, obszar wsparcia psychologicznego w procesie leczenia uzależnień od gier cyfrowych czy też obszar e-sportu i grania zawodowego.

## Granie na ekranie – adresaci publikacji

Ponieważ granie w gry cyfrowe jest ważną czynnością w życiu polskich nastolatków, z przygotowaną publikacją powinni zapoznać się wszyscy, którzy na co dzień mają kontakt z dziećmi i młodzieżą. Mając jednak świadomość, że tak sformułowana grupa odbiorców jest zbyt szeroka, kierujemy niniejszą publikację przede wszystkim do **rodziców i nauczycieli**.



Ci pierwsi odnajdą wiele wątków, które można bezpośrednio wprowadzić do codziennego życia. Prezentowane wyniki badań ilościowych i jakościowych, ale również informacje z rozdziału teoretycznego Damiana Gałuszki, mogą się przyczynić nie tylko do wzrostu wiedzy o grach cyfrowych i ich użytkowaniu przez młodych ludzi, ale również do nabycia konkretnych umiejętności związanych z zarządzaniem procesem growym swoich dzieci. Z kolei opracowanie Grzegorza Stunży – zwracające uwagę na bohaterów wybranych gier, opracowany przez producentów gier model biznesowy czy dokładnie opisany system PEGI – dostarczyć może praktycznej wiedzy o najczęściej używanych przez dzieci i młodzież grach cyfrowych. Gdyby przyjąć założenie, że dzieci, ich zachowanie, stosunek do świata oraz prezentowane wartości są w pewnym stopniu odzwierciedleniem zachowań i wartości rodziców, przedstawione w publikacji treści nabierają ważnego znaczenia dla osób dorosłych, mających dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Ważnym punktem odniesienia dla rodziców pozostają również zrealizowane w badaniach jakościowych indywidualne wywiady pogłębione nie tylko z uczniami grającymi w gry cyfrowe, ale również z samymi rodzicami dzieci grających w gry.

Jak już wyżej wspomniano, odbiorcą owej publikacji jest **grupa nauczycieli i szeroko rozumiane środowisko szkolne**. Granie w gry cyfrowe i same gry coraz częściej stanowią (i stanowić będą) element procesu edukacji pokolenia młodych cyfrowych. Pracownicy ośrodków doskonalenia nauczycieli, wykładowcy akademicki, dyrektorzy szkół, nauczyciele, pedagodzy i psychologowie szkolni, edukatorzy społeczni będący przedstawicielami organizacji pozarządowych oraz inni specjaliści powinni zapoznać się z wynikami zawartymi w przygotowanej publikacji. Zgromadzony materiał może być bowiem doskonałą podstawą do inicjowania działań edukacyjnych w zakresie bezpiecznego, odpowiedzialnego i kreatywnego używania gier cyfrowych w procesie edukacji. Polecamy przygotowaną lekturę nie tylko dyrektorom, nauczycielom czy wychowawcom, ale również różnego rodzaju **specjalistom**, w szczególności pedagogom i psychologom szkolnym, psychoterapeutom uzależnień, pracownikom poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz pracownikom ochrony zdrowia (w szczególności psychiatrom). Temat związany z nadużywaniem gier cyfrowych przez polskich nastolatków stanowić może bowiem przesłankę do prowadzenia działań profilaktycznych i leczniczych w zakresie problemu uzależnień od gier cyfrowych i hazardu. Ponadto psychologowie szkolni i pedagodzy bardzo często są pierwszymi osobami, które z jed-

nej strony mogą zaobserwować niepokojące sygnały związane z utratą kontroli nad graniem w gry, a z drugiej być pierwszymi osobami wspierającymi użytkowników gier w sytuacji dostrzeżenia symptomów uzależnienia.

Niniejsze opracowanie i jego wyniki warto również skierować do samych **uczniów**. To oni tak licznie brali udział w badaniu, to oni są reprezentantami pokolenia młodych cyfrowych, najczęściej korzystającego z urządzeń mobilnych, mediów cyfrowych, zasobów sieci oraz gier cyfrowych. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo grania w gry, higienę cyfrową, jak również na pozytywne i negatywne konsekwencje grania w gry w tej grupie osób wydaje się być kluczowe dla oddziaływań profilaktycznych. Jest również z pewnością niezbędne do zapewnienia dalszego rozwoju młodych ludzi we względnym dobrostanie psychicznym, ich edukacji medialnej coraz częściej wykorzystywanej w procesie wchodzenia w dorosłość. W przypadku uczniów warto podkreślić funkcję terapeutyczną badań: poznanie niektórych wyników prowadzonych badań może wzbudzić wśród młodych czytelników potrzebną refleksję nad używaniem gier cyfrowych w życiu codziennym.

Nie da się skutecznie zarządzać profilaktyką e-uzależnień, uzależnień od gier cyfrowych, procesem leczenia oraz zdrowienia bez wsparcia **instytucji rządowych i samorządowych**. To właśnie przedstawiciele tych organów mają decydujący głos w sprawie tworzenia polskiego ustawodawstwa, lokalnych rozwiązań, budowania instrumentów wspierających dla cyfrowych dzieci i młodzieży. Przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego, mający wpływ na kształt edukacji lokalnej społeczności, mogą znaleźć w opracowaniu wiele cennych wskazówek, stanowiących wytyczne do ustalania celów oraz kierunków działań, lokalnych strategii i programów, czyli wszystkich przedsięwzięć dotyczących rozwiązywania problemu e-uzależnień, w tym uzależnień od grania w gry.

Ostatnią grupą, do której chcemy skierować ten raport, to przedstawiciele **mediów**. To one w dużej mierze kształtują wizerunek i nasze postawy odnośnie grania w gry, używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, rozwoju technologicznego oraz zagrożeń (czy szans) z tym związanych. Dostarczenie przedstawicielom mediów rzetelnej wiedzy o cyfrowym pokoleniu, wzorach używania przez nich cyfrowych narzędzi ekranowych, gier cyfrowych, ich wpływie na dobrostan psychiczny, fizyczny oraz relacje z najbliższymi, może przyczynić się do niestereotypowego postrzegania tego pokolenia i samego procesu growego.

## Granie na ekranie – spodziewane rezultaty prowadzonych badań

W zasadzie spodziewane rezultaty prowadzonych badań należy odnieść do adresatów opisanych powyżej. Poza oczywistym celem, jakim było podniesienie poziomu wiedzy o używaniu gier cyfrowych przez szkolną młodzież w Polsce, możemy wskazać na kilka odrębnych grup, które mogą lub które powinny skorzystać na tym, że ta publikacja powstała.

- **rezultaty dla społeczeństwa i społeczności lokalnych:** zwiększenie wiedzy o graniu w gry cyfrowe przez polską młodzież, problemie nadużywania gier cyfrowych, głównych motywacjach związanych z graniem w gry czy pozytywnych i negatywnych konsekwencjach może prowadzić do dokonania korekty postaw i zachowań podejmowanych przez pokolenie młodych cyfrowych w świecie wirtualnym. Korekta ta powinna dotyczyć nie tylko postawy odnoszącej się do higienicznego korzystania z gier cyfrowych, ale również do ogólnej refleksji na temat roli i znaczenia świata gier w życiu młodego człowieka, jego dojrzewaniu czy początkach życia zawodowego. W takim rozumieniu opracowane w publikacji treści mogą być podstawą do przełamywania negatywnego stereotypu związanego z graniem w gry cyfrowe przez polską młodzież.
- **rezultaty dla uczniów:** zwiększając wiedzę o własnych (tj. młodzieży) zachowaniach związanych z używaniem gier cyfrowych, możemy zaobserwować, jakie są wzory używania gier cyfrowych, główne motywacje grania i czy przez samo granie w gry cyfrowe rozwijają się określone kompetencje społeczne, czy raczej mamy do czynienia z negatywnymi konsekwencjami grania. Uważna lektura przygotowanej publikacji może skłaniać młodych graczy do głębszej refleksji nad wpływem grania w gry cyfrowe na takie aspekty życia jak zdrowie, relacje z innymi, edukacja czy przygotowanie do zawodu. Interpretacja zanotowanych wyników może być wskazówką dla polskich uczniów co do ilości czasu spędzonego na graniu w gry, wpływu tej czynności na relacje rodzinne i relacje z osobami najbliższymi. Poprzez wykonane analizy korelacyjne młodzi Polacy mogą również dowiedzieć się, jakie zmienne demograficzne, społeczne i inne zmienne niezależne mają największy wpływ na kulturę grania w gry cyfrowe.

- **rezultaty dla szkoły:** już wcześniej nieco o nich powiedziano. Zwiększenie wiedzy o tym, w jaki sposób młodzi cyfrowi używają gier cyfrowych, czym one de facto dla nich są, jakie potrzeby młodych graczy zaspokajają, daje możliwość nie tylko wykorzystania zebranych wyników do budowy szkolnych programów profilaktycznych w zakresie e-uzależnień, ale również pozwala zrozumieć zachowania uczniów możliwe do zauważenia w szkole. Wydaje się, że wielu problemów i nieporozumień, do których dochodzi między uczniami, uczniami i nauczycielami, a wreszcie między uczniami i ich rodzicami można by uniknąć, gdybyśmy w sposób odpowiedni i prawdziwy odczytywali reakcje młodzieży odnoszące się do ich udziału w świecie gier cyfrowych. Właściwe odczytanie kodu cyfrowego, którym często posługuje się młodzież, jest punktem wyjścia do skutecznej reakcji chociażby na problem cyberprzemocy, sekstingu, patostreamingu czy problemu nadużywania gier cyfrowych na terenie szkoły. Nie bez znaczenia pozostaje również wykorzystywanie gier cyfrowych w procesie edukacji. Okazuje się, że coraz częściej nauczyciele decydują się na prowadzenie zajęć lekcyjnych z języka polskiego, geografii, matematyki czy historii właśnie w oparciu o fabuły zaczerpnięte z gier cyfrowych. Takie wykorzystanie gier niewątpliwie może podnieść atrakcyjność prowadzonych przez nauczycieli zajęć, pomóc im zrozumieć język, jakim posługują się ich uczniowie, oraz tok ich myślenia. Warto o tych szkolnych rezultatach pamiętać, tym bardziej, że we wrześniu 2020 roku Ministerstwo Edukacji Narodowej rozpoczęło pilotaż programu zakładającego wprowadzenie do szkół gier komputerowych i gier wideo. MEN wskazuje, że wykorzystanie gier komputerowych i wideo w szkołach już teraz przewidziane jest w podstawie programowej, która obliuguje nauczycieli do rozwijania kompetencji cyfrowych uczniów, w tym korzystania z różnego rodzaju narzędzi informatycznych.
- **rezultaty dla rodziców:** właściwie w całej niniejszej publikacji podkreślana będzie kluczowa rola, jaką powinien pełnić rodzic w wychowaniu swojego dziecka do bezpiecznego, higienicznego i kreatywnego używania mediów cyfrowych, w tym zasobów związanych z graniem w gry cyfrowe. Każdy rodzic czytający przygotowane opracowanie może znaleźć interesujące dla siebie wyniki, do których może odnieść własne doświadczenie i zaangażowanie w świat cyfrowy swojego dziecka. Spisane w publikacji treści – w szczególności w części rekomendacyjnej

– jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę włączenia się rodziców w edukację medialną swoich dzieci, w szczególności w zakresie wykorzystywania coraz bardziej inspirujących i zaawansowanych zasobów growych. Pełne włączenie się rodzica w świat cyfrowych gier swojego dziecka jest oznaką „przedłużonej” uważności rodzicielskiej dotyczącej nie tylko świata realnego, ale również tego cyfrowego. Zrozumienie przez rodziców procesu grania w gry cyfrowe swoich dzieci (jak również swojej roli w tym procesie) wydaje się bardzo istotne, tym bardziej w sytuacjach, gdzie sam rodzic jest aktywnym uczestnikiem grania w gry cyfrowe i stanowi poniekąd (anty)przykład zachowań growych.

- **rezultaty dla instytucji wspomagających:** coraz częściej czynność grania w gry cyfrowe staje się przedmiotem zainteresowania pedagogów, socjologów czy psychologów. Najczęściej dotyczy to zaburzeń growych, czyli utraty kontroli, kompulsywnego grania czy grania niekontrolowanego. Chorobę grową zdefiniowano w sierpniu 2018 roku, w 11. edycji międzynarodowej klasyfikacji chorób (ICD-11). Uznano, że jest to wzorzec zachowania cechujący się ograniczoną kontrolą nad grami, zaprzestaniem realizacji dotychczasowych zainteresowań z powodu ciągłego grania w gry czy też granie w gry cyfrowe pomimo widocznych i odczuwalnych negatywnych konsekwencji ich nadużywania<sup>2</sup>. W takim ujęciu przygotowana publikacja dostarcza specjalistom terapii uzależnień cennych informacji o wzorach używania gier cyfrowych, najważniejszych negatywnych konsekwencjach ich nadużywania oraz najważniejszych czynnikach wpływających na utratę kontroli nad czynnością grania w gry cyfrowe. W oparciu o wyniki prowadzonych badań (w szczególności badań jakościowych) istnieje możliwość opracowania bardziej skutecznych metod terapeutycznych z uwzględnieniem najnowszych zachowań growych młodych Polaków.

---

<sup>2</sup> Więcej na <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>.

## Podziękowania

Tak duży projekt jak „Granie na ekranie”, zwłaszcza badanie tej skali, nie mógłby się odbyć bez zaangażowania wielu osób i całych środowisk. W imieniu organizatora projektu, Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej, oraz jego wykonawcy, Fundacji Dbam o Mój Zasięg, chcielibyśmy podziękować przede wszystkim uczestnikom naszych badań ilościowych i jakościowych: uczniom, rodzicom, nauczycielom, ekspertom i specjalistom związanym ze światem gier cyfrowych. Dziękujemy także Paulinie Chocholskiej, Joannie Flis, dr. Wojciechowi Głacy i Pawłowi Tkaczykowi, którzy wzbogacili badania swoją ekspercką wiedzą. Za wsparcie w pracach nad badaniami na różnych ich etapach dziękujemy także Krzysztofowi Jodłowskiemu, Kalinie Wyszyńskiej, Jarosławowi Sobolewskiemu oraz Piotrowi Słowikowi.

Nie udałooby się jednak osiągnąć takiej skali badania, gdyby nie zaangażowanie środowisk szkolnych – dyrektorów szkół i wychowawców świadomych tego, jak ważną rolę w świecie ich wychowanków pełnią gry cyfrowe, a co za tym idzie, jak istotne jest zdobycie wiedzy na ten temat. Kluczową rolę w dotarciu do tysięcy szkół w Polsce w większości powiatów odegrało wsparcie Ministerstwa Edukacji Narodowej, w osobie pani Anny Sarneckiej, i wojewódzkich kuratorów oświaty, którzy aktywnie włączyli się w promowanie projektu, zachęcając wszystkie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe do udziału w badaniu. Bardzo za to dziękujemy. Podziękowania składamy także na ręce Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego, naszego stałego partnera wydawniczego, którego nakładem po raz kolejny mamy szansę popularyzować wiedzę zdobytą w ramach naszych badań naukowych. Dziękujemy pozostałym autorom poszczególnych rozdziałów, Damianowi Gałuszcze z Uniwersytetu Jagiellońskiego i dr. Grzegorzowi D. Stunży z Uniwersytetu Gdańskiego, a także recenzentowi naukowemu niniejszej publikacji, dr. hab. Grzegorzowi Ptaszkowi, prof. Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Na koniec dziękujemy pracownikom i współpracownikom Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej oraz Fundacji Dbam o Mój Zasięg, bez których zaangażowania niniejsza publikacja nie powstałaby.

---

Maciej Dębski, Magdalena Bigaj  
Fundacja Dbam o Mój Zasięg

# CZĘŚĆ I

Zrozumieć gry cyfrowe.  
Wprowadzenie nie tylko  
dla graczy



# ZROZUMIEĆ GRY CYFROWE. WPROWADZENIE NIE TYLKO DLA GRACZY

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

- Gry cyfrowe – to nie takie straszne!
- Czym są gry cyfrowe i praktyka grania (gamingu)?
- Najważniejsze klasyfikacje gier
- Czy na grach da się zarobić? Ależ tak! Staż i przyszłość branży
- Zwyczaje growe, czyli jak chętnie i w co gramy
- Pozytywne i negatywne aspekty korzystania z gier cyfrowych
- Gry cyfrowe a dobrostan
- Gry cyfrowe i hazard
- Możliwe zastosowania gier cyfrowych w edukacji

## Gry cyfrowe<sup>1</sup> – to nie takie straszne!

W klasycznym już dziele Neila Postmana zatytułowanym *Technopol* możemy przeczytać następujące zdanie: „Każda technologia jest zarazem ciężarem i błogosławieństwem; nie albo-albo, lecz tym i tym jednocześnie” (Postman, 1995, s. 13). To stwierdzenie można odnieść także do gier cyfrowych. Dla jednych medium to stanowi istotny element życia, w którym widzą niemal same pozytywy. Innym z kolei gry cyfrowe jawią się niekiedy jako świat bezcelowej rozrywki, na którą nie warto marnować czasu. Jest to pogląd nie tyle szkodliwy, co wręcz niebezpieczny, ponieważ zarówno nie koresponduje z aktualną wiedzą naukową, jak i prezentuje jednostronne ujęcie tego medium. Jest to niepokojące szczególnie w odniesieniu do najmłodszych odbiorców, których staramy się najmocniej chronić przed wszelkimi niebezpieczeństwami, w tym wynikającymi z kontaktu z mediami. Trudno jednak chronić, jeśli nie wiemy przed czym. Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, gdy opieramy się tylko na własnych wyobrażeniach, co dość często ma miejsce w odniesieniu do gier cyfrowych. Łatwo tutaj o pomyłki, uproszczenia, nieuprawnione generalizacje. Takie właśnie jak tezy o wyjątkowo negatywnym wpływie gier na życie graczy. Dość łatwo wpaść w pułapkę takiego myślenia o cyfrowej zabawie. Jednym z najbardziej jaskrawych przykładów może być postawa światowej sławy psychologa społecznego Philipa Zimbardo, który w dość radykalny i uproszczony sposób atakuje gry cyfrowe, twierdząc w swoich książkach, że są one – wespół z pornografią – odpowiedzialne za liczne i powszechne problemy współczesnych mężczyzn, a nawet tzw. kryzys męskości, co dokładnie opisuje i w odniesieniu do konkretnych przykładów krytykuje w jednym ze swoich poprzednich artykułów (por. Gałuszka, 2019). Przykłady takiego jednostronnego ujęcia gier możemy również znaleźć w rodzimym dyskursie medialnym. Nie tak dawno, bo na początku 2020 roku, grupa ekspertów – psychologów oraz pedagogów – zastanawiała się w programie telewizji publicznej, czy gry cyfrowe są przyczyną kryzysu rodziny.

<sup>1</sup> Autor przyjął termin „gra cyfrowa” jako najbardziej ogólny, a w razie konieczności używa pojęć określających konkretny rodzaj gier: komputerowa (wydane na PC), konsolowa (PlayStation, Xbox, Wii etc.), mobilne (smartfony, tablety).

W trwającej prawie 30 minut rozmowie trudno usłyszeć pozytywne stwierdzenia o tym medium, za to nie zabrakło tez, wedle których granie jest praktyką pozbawioną „znamion dobra” (TVP, 2020). Nie jest to jedyny tego rodzaju materiał, który można znaleźć w sieci na temat omawianego medium.

Na gry można jednak spojrzeć w sposób bardziej obiektywny i tym samym dostrzec, że ich krytyczne wykorzystywanie daje szansę na liczne pozytywne efekty wychowawczo-rozwojowe. Zaskakujące? Nie dla groźnawców, czyli akademików zajmujących się badaniem tego medium. Ci wiedzą, że kultura gier cyfrowych jest obecnie na tyle złożona i zróżnicowana, że wymyka się prostym i radykalnym twierdzeniom. Zaangażowanie w wirtualne zmagania niesie ze sobą odmienne konsekwencje, zależne od nastawienia i kompetencji gracza, jak i osób z jego bądź jej bezpośredniego otoczenia. Spróbujmy więc usystematyzować najważniejsze zagadnienia związane ze społeczno-kulturową ekspansją gier cyfrowych. Pozwoli nam to na lepsze rozumienie potencjalnych efektów obecności tego medium w życiu jego odbiorców.

## Czym są gry cyfrowe i praktyka grania (gamingu)?

Zajmujemy się tu grami cyfrowymi, czyli programami uruchamianymi na urządzeniach elektronicznych (komputerach, konsolach, smartfonach czy tabletach), warto jednak wyjść od bardziej ogólnego pojęcia gry. Pozwoli to lepiej zrozumieć najbardziej podstawowe mechanizmy, w które wnikają się gracze. W literaturze przedmiotu znaleźć możemy liczne definicje gier. Kilka lat temu przyjrzał się im duński groźnawca Jesper Juul, który dokonał metaanalizy kilkunastu definicji i wykazał, że każda gra posiada sześć następujących cech (2010, s. 45–52):

- 1 Reguły** – koniecznie dobrze zdefiniowane i zrozumiałe dla wszystkich graczy, ponieważ stanowią podstawę rozgrywki.
- 2 Różnicowany i policzalny wynik** – będący niepewnym skutkiem reguł gry. Jego wartość zależy od umiejętności gracza. Jest niezbędny do ustanowienia celu i (przybliżonego) momentu końca gry.
- 3 Wartość przypisywana policzalnym wynikom** – potencjalnym wynikom gry przypisuje się różne wartości, z których niektóre są pozytywne, a inne negatywne.

Waloryzacja wyników czyni grę wyzwaniem, ponieważ zbyt łatwe osiągnięcie celów raczej zmniejsza przyjemność płynącą z rozgrywki.

- 4 Wysiłek gracza** – gracz inwestuje wysiłek (energię), starając się wywrzeć wpływ na wynik gry.
- 5 Przywiązanie gracza do wyniku** – stanowi psychologiczną cechę aktywności grania; gracz przywiązuje się do wyniku gry w takim sensie, że może zostać zwycięzcą i „cieszyć się”, jeśli uzyska pozytywny dla niego (w jego rozumieniu) rezultat, lub przegranym i „przygnębnym”, gdy będzie on negatywny. Przywiązanie do wyniku jest kategorią mniej sformalizowaną niż poprzednie, ponieważ zależy od podejścia gracza do rozgrywki.
- 6 Negocjowalne konsekwencje** – rywalizacjom w grach mogą być przypisywane odmienne konsekwencje w prawdziwym życiu, przy czym działania i ruchy niezbędne do rozegrania gry nie mogą być szkodliwe dla graczy, bo inaczej te konsekwencje nie podlegają negocjacji.

Z cech wyróżnionych przez Juula warto zapamiętać przede wszystkim wysiłek, jaki gracze wkładają w uzyskanie korzystnych dla siebie wyników gier, co generuje swego rodzaju przywiązanie i może prowadzić do konsekwencji wykraczających poza sytuację grania. Co więcej, badacz ten – inaczej niż wielu teoretyków gier takich jak Johan Huizinga czy Roger Caillois – dostrzega możliwość przeniesienia efektów rywalizacji poza świat gry, co jest wyjątkowo istotne w odniesieniu do gier cyfrowych. W ich przypadku obserwujemy takie zjawiska jak pracozabawa (praktyka generowania, a następnie sprzedaży cyfrowych dóbr za prawdziwe pieniądze, czyli tzw. *goldfarming*), e-sport czy streaming. W żadnym z tych zjawisk zabawa nie zamyka się w „magicznym kręgu”, a jej konsekwencje mają znaczący wpływ na funkcjonowanie graczy, o czym będzie jeszcze mowa w dalszej części tego rozdziału.

Czym jeszcze cechują się gry cyfrowe? Przede wszystkim, jak sama nazwa wskazuje, mają one charakter cyfrowy oraz symulacyjny. Oznacza to, że każda taka gra to mniej lub bardziej skomplikowana (pod względem oprawy audiowizualnej i dostępnych funkcjonalności) symulacja fikcyjnego świata przetwarzana przez urządzenie elektroniczne. Jak każde medium skomputeryzowane gry cyfrowe da się podzielić na warstwę kulturową i komputerową (Manovich, 2006, s. 114). W takim ujęciu można rozpatrywać je jako



zbiór plików (tekstowych, dźwiękowych, graficznych) w warstwie komputerowej oraz symboli i narracji w warstwie kulturowej. Są one z jednej strony kodem maszynowym zrozumiałym dla procesora, z drugiej złożonym artefaktem kulturowym interpretowanym przez graczy. Taka ich charakterystyka pociąga za sobą znaczące konsekwencje po stronie odbiorców, którzy powinni posiadać nie tylko umiejętności interpretacji symboliki gier – niektórzy badacze określają te zasoby mianem kapitału growego (Consalvo, 2007, s. 4) – ale też przynajmniej podstawowe kompetencje cyfrowe. To zagadnienie ważne jest także w odniesieniu do rodziców graczy czy pedagogów zainteresowanych edukacyjnym potencjałem omawianego medium. Brak tych kompetencji może być istotną przeszkodą przy próbach wyszukania, instalacji, konfiguracji czy weryfikacji (kontroli) gry, podobnie może uniemożliwić wspólne granie czy zastosowanie tego medium w formie narzędzia dydaktycznego czy edukacyjnego. Dlatego tak ważna jest otwarta postawa i gotowość do rozwoju wśród rodziców i nauczycieli. Niestety pod tym względem można mówić o potrzebie wtórnej socjalizacji medialnej tych dorosłych, którzy sami dorastali przed gwałtownym rozwojem mediów cyfrowych (por. Szpunar, 2012, s. 34). Dla nich zadania związane z wychowywaniem czy nauczaniem dorastających graczy mogą stanowić poważne wyzwanie. Dodatkową trudność generuje inna cecha tego medium, czyli wariacyjność w aspekcie rozgrywki. Wiele współczesnych gier oferuje zmienny jej charakter. Dlatego ich weryfikacja oparta na chwilowej obserwacji może być niewystarczająca. Przykładowo bardzo popularne gry, niestety także wśród młodszych odbiorców, z serii *Grand Theft Auto* mogą w jednej chwili przypominać niewinne wyścigi samochodowe, a następnie w zależności od etapu lub decyzji gracza przemienić się w strzelaninę polegającą na brutalnej eliminacji napotkanych postaci. W obiektywnym ujęciu, a także z perspektywy dorosłego odbiorcy, taka różnorodność stanowi zaletę gry, jednak ten szeroki potencjał w generowaniu odmiennych doświadczeń nakłada na dorosłych konieczność szczególnej troski o młodszych graczy. W tym kontekście warto wspomnieć inną cechę gier cyfrowych, czyli sieciowość. Zazwyczaj gry pozwalają na zabawę z innymi ludźmi poprzez odmienne tryby rozgrywki:

- **lokalnie** przed jednym wyświetlaczem (np. w turach, podzielony ekran, lokalna kooperacja),
- **sieciowo** w kooperacji lub rywalizacji drużynowej (*multiplayer*),
- **w masowej rozgrywce sieciowej** (MMO – *Massively Multiplayer Online*).

Tryby wieloosobowe znacznie poszerzają doświadczenia płynące z rozgrywki. Nawet najlepszy sztuczny (komputerowy, tzw. NPC) przeciwnik czy partner nie zastąpi drugiego człowieka, z którym można się komunikować czy wchodzić w interakcje poza sytuacją grania. Jednocześnie angażowanie się nawet w zapośredniczone kontakty z innymi graczami może generować negatywne zjawiska, np. cyberprzemoc, seksizm, molestowanie czy wyłudzenie danych.

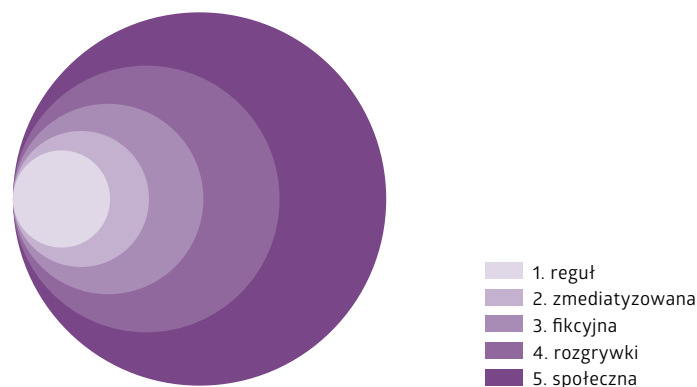
Wiedząc dokładnie, czym jest gra (cyfrowa), warto zastanowić się krótko nad samą sytuacją grania i możliwymi tego efektami po stronie graczy. Podjęcie próby zagrania w grę wymaga przyjęcia tzw. postawy ludycznej. Jak wyjaśnia autor tego pojęcia, filozof Bernard Suits, jest to psychologiczne nastawienie jednostki charakteryzujące się dobrowolną akceptacją reguł gry i próbą pokonania niekoniecznych (występujących tylko w świecie gry) przeszkód (Suits, 2016, s. 64). Gracz, który nie przestrzega reguł gry, staje się „popsuj-zabawą” i niszczy wysiłek wkładany przez innych uczestników rozgrywki lub też tworzy alternatywne zasady zabawy. Z kolei osoba, która tylko pozornie przyjmuje reguły gry, określana bywa mianem „fałszywego gracza”, który relatywizuje grę i w zasadzie nie wczuwa się w przebieg rozgrywki (Huizinga, 1985, s. 25–26). W kontekście gier cyfrowych najłatwiej to zilustrować poprzez odwołanie do rozgrywek sieciowych, kiedy czasem pojawia się problem z osobami, które nie realizują celów lub wręcz działają na niekorzyść własnej drużyny. W takich sytuacjach pomocne są funkcjonalności wyrzucenia takiego gracza z serwera lub zgłoszenia jego lub jej moderatorowi. Jak już zostało wspomniane przy okazji omówienia definicji gry, granie wymaga zaangażowania ze strony użytkownika. W przypadku tego medium nie zawsze wystarcza bierna obserwacja, gdyż w niektórych (zazwyczaj większości) segmentach rozgrywki niezbędny jest czynny udział użytkownika w obserwowanych na ekranie wydarzeniach (por. Newman, 2002). W ten sposób realizuje się interaktywność tego medium, czy – jak uważa Espen Aarseth – jego ergodyczność (por. Aarseth, 1997). Gry jako medium częściowo ergodyczne zawierają zazwyczaj zarówno segmenty mniej interaktywne (np. przerywniki filmowe), jak i znaczne fragmenty, w których trakcie odbiorcy mają mniejszą lub większą dowolność w realizacji poszczególnych czynności (Newman, 2002). Może to oznaczać swobodę w kolejności wykonywanych zadań, dostęp do wielu ścieżek eksploracji wirtualnego świata przedstawionego, szeroki wybór proponowanych opcji fabularnych lub sposobów na zrealizowanie misji.



Oczywiście ta wolność ma swoje granice, ponieważ zakres możliwych do podjęcia działań ogranicza projekt danej gry, który kształtują jej twórcy.

Obraz sytuacji grania warto poszerzyć o konteksty opisane przez badacza Michaela Nitsche, który zaproponował model analizy przestrzennej grania składający się z pięciu warstw (2008, s. 15–17), przedstawiony na ilustracji nr 1.

Ilustracja 1  
Warstwy analizy przestrzennej sytuacji grania.



W tym podejściu uwypukla się sprzężenie informacyjne pomiędzy kolejnymi warstwami sytuacji grania. Wychodzimy od najniższej warstwy reguł, na którą składają się przetwarzane przez urządzenie matematyczne obliczenia budujące podstawową strukturę gry (np. grafiki, dźwięki, mechaniki etc.). Dalej mamy obserwowany przez gracza obszar zmediatyzowany, będący przestrzenią audiowizualnej prezentacji wyników działania systemu reguł. Te obrazy wywołują w głowach graczy różnorodne wyobrażenia i interpretacje, co w modelu zostało ujęte jako warstwa fikcyjna. Kolejna warstwa, rozgrywki, pozwala nam spojrzeć na opisywaną sytuację z perspektywy przestrzeni fizycznej (np. pomieszczenia), w którym osoba (gracz) wykorzystuje dostępne jej sprzęty (np. kontroler, konsolę, monitor etc.). Wreszcie ostatnia warstwa analizy – społeczna – zwraca naszą uwagę na możliwość interakcji pomiędzy graczami. Zarówno lokalnie, czyli w ramach tej samej fizycznej przestrzeni rozgrywki, jak i zdalnie w opisanych już sieciowych trybach. Zresztą te ostatnie od lat zyskują na popular-

ności – podobnie jak cała sfera komunikacji zapośredniczonej cyfrowo – co ma swoje konsekwencje. Sonia Livingstone, psycholog społeczna i badaczka mediów z London School of Economics, opisuje tę zmianę jako przejście od publicznej „kultury ulicy” do zindywidualizowanej i modernistycznej „kultury sypialni”, w której centralne miejsce zajmują prywatnie konsumowane media ekranowe (Livingstone, 2010, s. 9). Ta zmiana może prowadzić do negatywnych zjawisk, takich jak przeorientowanie interakcji ze skupiających się na rodzinie do realizowanych poprzez media interakcji rówieśniczych (2010, s. 9). Dodatkowo Livingstone zauważa, że tego rodzaju przekształcenia utrudniają pełnienie funkcji rodzicielskich, ponieważ niektórzy rodzice nie mogą opierać się na doświadczeniach z własnego dzieciństwa, osadzonych w innych mechanizmach uspołeczniania i konsumpcji mediów (2010, s. 9). To dodatkowy argument za potrzebą wspomnianej już wtórnej socjalizacji medialnej mniej kompetentnych opiekunów.

Zainteresowanie grą i decyzja o wejściu w sytuację grania może wywołać u gracza poczucie immersji, które stanowi pewnego rodzaju potwierdzenie wysokiej jakości danej produkcji korespondujące z preferencjami konkretnego odbiorcy. Immersję można definiować na wiele sposobów, a w klasycznym dla badań gier ujęciu Janet Murray jest ona rozumiana „jako wrażenie otoczenia przez inną rzeczywistość, która angażuje zmysły i uwagę osoby ulegającej temu zjawisku” (1997, s. 98–99). Popularna scenka rodzajowa z życia wielu rodzin, w której zapatrzony w ekran dziecko nie reaguje na komunikaty rodzica, częściowo bywa powodowana właśnie takim stanem immersji.

Przedstawiona specyfika gier i charakter relacji na linii gra – gracz wymagają przyjęcia odpowiedniego nastawienia, a przede wszystkim odrzucenia postaw redukujących gry cyfrowe do schematów właściwych dla starszych mediów. Zdarza się, że dorośli, szczególnie w kontekście grających dzieci, traktują to medium jako rodzaj filmu animowanego czy kreskówki. Jednocześnie często można natknąć się na wypowiedzi jednoznacznie wywyższające książki nad gry. Przyjrzyjmy się nieco bliżej podstawowym cechom, które charakteryzują te media (tabela nr 1).

W tabeli w sposób uproszczony przedstawiono typowe, chociaż niejedynie i niekoniecznie tylko takie, zależności pomiędzy książką, filmem oraz grą cyfrową. Rozpoczynając od kwestii podstawowej, czyli podstawy materialnej, książki wciąż stosunkowo często przyjmują postać papierową, chociaż coraz częściej sięgamy po nie w edycjach cyfrowych (e-booki, audiobooki). Film jest już dystrybuowany głównie w formie cyfrowej,

Tabela 1  
Zestawienie książek, filmów i gier ze względu na wybrane cechy. Opr. własne.

	KSIĄŻKA	FILM	GRA WIDEO
Podstawa materialna	analogowo-cyfrowa	cyfrowa	cyfrowa
Rodzaj narracji	liniowa	liniowa	zmienna (ergodyczna)
Perspektywa odbiorcy	obserwatora	obserwatora	uczestnika (wymuszona aktywność)
Potencjał wpływu na odbiorcę	ograniczony	poszerzony	szeroki
Schemat konsumpcji	indywidualna, grupowa	indywidualna, grupowa	indywidualna, grupowa, sieciowa

a analogowe technologie filmowe (np. VHS) są w zasadzie rzadkością. Natomiast gry cyfrowe od początku swojego istnienia, czyli końcówki lat 60. XX wieku, były cyfrowe i nierozdzielnie związane z postępem w zakresie technologii informatycznych (Egenfeldt-Nielsen, Smith, Tosca, 2008, s. 50–52). Bez rozwoju kolejnych rozwiązań sprzętowych i związanej z tym rosnącej mocy obliczeniowej komputerów oraz konsol nie byłoby możliwe wygenerowanie skomplikowanych i przekonujących symulacji, a tym samym złożonych światów wirtualnych. To ważne, ponieważ współczesne gry często oferują znacznie większe możliwości interakcji czy też zawierają znacznie bardziej sugestywne obrazy niż produkcje sprzed kilku czy kilkunastu lat. W tym sensie nieco zwodnicze może być przekonanie wielu dorosłych, że gry ich dzieciństwa są tym samym co produkcje, po które mogą sięgać ich własne dzieci.

Kolejne ważne kryterium to rodzaj narracji. Nawet jeśli weźmiemy pod uwagę mniej typowe podejścia, jak np. książki paragrafowe (za przykład można podać klasyczną *Grę w klasy* Julia Cortázara z 1963 roku) czy filmy interaktywne (chyba naj-

bardziej znanym przykładem ostatnich lat będzie netflixowy *Black Mirror: Bander-snatch* z 2018 roku), to zasadniczo te tradycyjne media cechują się liniową narracją. W tym zakresie gry wyróżniają się opisaną już ergodycznością. Możliwość rozegrania odmiennych wersji historii, np. poprzez wybór innego bohatera czy ścieżki fabularnej, stanowi cechę wielu produkcji. Oczywiście potencjał ten jest mniej lub bardziej ograniczony w zależności od gatunku czy technologicznego projektu gry, a nawet kompetencji lub preferowanego stylu rozgrywki użytkownika. Ten ostatni w zależności od osoby i produkcji może bardzo się różnić. W klasycznej już typologii graczy badacz i projektant gier Richard Bartle wyodrębnił cztery ich typy (1996):

- **Zdobywcy** – dla których ważne jest gromadzenie punktów i wirtualnych przedmiotów, a przez to zwiększanie poziomu swojej postaci w grze;
- **Odkrywcy** – starający się możliwie głęboko poznać uniwersum oraz system (mechaniki) danej produkcji;
- **Spółecznicy** – skupiający się na nawiązywaniu znajomości z innymi ludźmi; dla nich gra jest przede wszystkim przestrzenią interakcji z innymi osobami;
- **Zabójcy** – w przypadku których dochodzi do narzucania się innym w formie natarczywego wspierania pozostałych graczy (np. przez narzucanie własnej wizji rozgrywki) czy częściej przez agresję i szkodenie innym postaciom (np. zabójstwa).

Inne kryterium, które warto wyróżnić, to perspektywa odbiorcy. W książkach oraz filmach zazwyczaj (poza wymienionymi wyżej przykładami) przyjmujemy rolę biernego obserwatora. Czytelnik czy widz może przy minimalnym zaangażowaniu przyjmować treści. Osoba, która jedynie przygląda się grze, nie jest graczem i nie ma dostępu do doświadczenia właściwego praktyce grania. Pełne zrozumienie specyfiki gier cyfrowych wymaga uświadomienia sobie tego jedynie na pozór nieistotnego rozróżnienia. Wymownie opisał to Mirosław Filiciak (2006) w odniesieniu do meczu piłki nożnej (zasada pozostaje ta sama, więc przykład jest adekwatny):

Dla biernego widza zajmującego miejsce na trybunach, mecz układa się w historię – ma swój początek i finał, oddzielone okresem wzlotów i upadków obu drużyn. Jednak w wypadku gier wideo nie jesteśmy widzami na trybunach. Jesteśmy piłkarzami – sami mamy wpływ na przebieg rozgrywki, więc powinniśmy przyjąć perspektywę zawodników na murawie. A to, czego doświadcza piłkarz w trakcie

meczu, nie daje się sprowadzić do prostej historyjki. Reasumując: choć ciąg znaków tworzony w trakcie gry daje często efekt podobny do narracji, to nie można na niego patrzeć tylko w kategoriach efektu (s. 56).

Zrozumienie opisywanych tu praktyk, a także osób w nie zaangażowanych, wymaga więc podjęcia samodzielnej próby ich przeżycia. W tym sensie doświadczenia wyniesione z lektur książek czy seansów filmowych nie są wystarczające do pełnego przyswojenia opisywanego tu fenomenu gamingu.

Inną trudno uchwytną cechą charakterystyczną gier cyfrowych jest ich potencjał wielopoziomowego oddziaływania na odbiorców. Gry, podobnie jak książki, zawierają teksty, a niekiedy nawet kompletne utwory literackie (np. całe księgi w komputerowych grach fabularnych). Dodatkowo, jak filmy, w warstwie zmediatyzowanej są ciągiem obrazów oraz dźwięków. Jednak to nie wszystko. Gry cyfrowe mogą oddziaływać na zmysł dotyku poprzez systemy wibracji montowane w kontrolerach. Znacznie też mocniej angażują funkcje motoryczne, gdyż jak to opisano, wymagają czynnego zaangażowania po stronie graczy. Zazwyczaj ogranicza się to do ruchu dłoni, ale na rynku dostępne są tzw. gry ruchowe (*exergames*), które stanowią formę ćwiczeń. Przykładem może być mobilna gra *Pokemon Go*, łącząca technologię rozszerzonej rzeczywistości (*augmented reality*) z grą miejską i ruchową. W coraz istotniejszym segmencie rozwiązań VR (*virtual reality*) obserwujemy rozwój takich interfejsów jak rękawice haptyczne (umożliwiają dotykanie i manipulowanie wirtualnymi obiektami), maty do chodzenia czy kombinezony umożliwiające odczuwanie bodźców dotykowych na znacznej powierzchni ciała. Oczywiście wiele z tych technologii jest wciąż na wczesnym etapie rozwoju. Jednak nawet w przypadku zwykłych gier cyfrowych możemy mówić o bardzo szerokim potencjale wpływu na odbiorcę, co dobrze opisują rozważania Pawła Grabarczyka, który przedstawił to w odniesieniu do pięciu podstawowych funkcji poznawczych człowieka oraz odczuwanych w trakcie rywalizacji emocji. Grabarczyk podzielił gry na angażujące i nieangażujące. Obie te kategorie należy rozumieć jako przeciwległe końce spektrum, na którym możemy osadzić dowolną produkcję. W takim ujęciu grą angażującą będzie złożony *Wiedźmin 3*, a nieangażującą popularne *Angry Birds*. Przy czym te ostatnie także wywołują zaangażowanie, ale innego rodzaju, co obrazuje tabela nr 2 (Grabarczyk, 2015, s. 99–102).

Tabela 2

Podział na gry nieangażujące i angażujące Pawła Grabarczyka.

FUNKCJA POZNAWCZA	GRA ANGAŻUJĄCA	GRA NIEANGAŻUJĄCA
Intelekt	relatywnie złożone zagadki	proste, łatwe do powtórzenia, umowne i oparte na znanych schematach zagadki
Pamięć	konieczność zapamiętywania sporej ilości informacji	niewielka ilość informacji do zapamiętania
Wyobrażenia	trud interpretacji niejednoznacznych symboli	prosta symbolika, oczywiste nawiązania
Uwaga	konieczność utrzymania ciągłej uwagi przez dłuższy czas	pojedyncze i krótkie sesje rozgrywki
Motoryka	potrzeba operowania bardziej złożonym modelem sterowania	brak konieczności posiadania jakichkolwiek specjalnych umiejętności motorycznych; uproszczone sterowanie
Emocje	odwołują się do zdecydowanie bogatszego zakresu emocji (np. strach, stres, przygnębienie)	zazwyczaj prezentują światy pogodne, kolorowe i „bezpieczne” (tzn. unikające kontrowersji)

Ostatnią cechą, pod względem której warto porównać książki, filmy i gry, jest schemat konsumpcji. Czytanie książek czy oglądanie filmów może odbywać się w formie indywidualnej bądź grupowej. Tak samo jest z graniem, przy czym w tym przypadku ujawnia się kolejny, właściwy tylko temu medium wymiar konsumpcji sieciowej. Jest to możliwe w ramach przedstawionych trybów wieloosobowych. Niektóre produkcje pozwalają na jednoczesną rozgrywkę nawet dziesiątek tysięcy graczy, czego przykładem jest *Eve Online*, będąca złożonym symulatorem MMO, w którym gracze rozwijają swoją flotę statków i rywalizują o cyfrową przestrzeń kosmiczną, ze szczególnym uwzględnieniem wypełnianych ją zasobów.

## Najważniejsze klasyfikacje gier

Jak wynika z powyższych rozważań, gry cyfrowe są różnorodne i wielowymiarowe. Dodatkowo próby ich zrozumienia komplikuje postępująca i historycznie zmienna fuzja gatunkowa, związana m.in. ze wspomnianym rozwojem tego medium w sferze technologicznej, ale też tematycznej czy mechanicznej, praktyk ich odbioru czy wzajemnych oddziaływań gatunkowych pomiędzy grami a innymi mediami, na co wskazuje badaczka tego fenomenu Maria B. Garda (2015, s. 76). Z tego powodu coraz trudniej przypisać niektóre gry do jednego gatunku (powstają formy hybrydyczne), ale też można wskazać kilka przykładów popularnych korelacji elementów gatunkowych, np. zestawienie cRPG (komputerowych gier fabularnych) z tematyką fantasy i praktyką odbioru wymuszającą głębokie zaangażowanie po stronie gracza, czego przykładem mogą być popularne serie gier cRPG takie jak *The Elder Scrolls*. Maria B. Garda w swoich rozważaniach proponuje trzy warstwy gatunkowości gier cyfrowych (2015, s. 72–73):

- 1 Gatunki tematyczne:** wyznaczone są głównie w oparciu o warstwę zmediatyzowaną (reprezentacyjną), czyli style wizualne, konstrukcję świata i jego przestrzeni, ale też czas oraz miejsce akcji czy rodzaje narracji. W grach popularne są takie gatunki tematyczne jak fantasy, science fiction, horror itp.
- 2 Gatunki ludyczne:** ich podstawą jest poziom reguł, czyli wewnętrznej organizacji formuły gry. Dlatego determinują je takie wskaźniki jak podstawowa mechanika (np. gry typu „układanki” jak *Tetris* czy *Candy Crush Saga*), ekonomia (np. gry strategiczne), perspektywa kamery (np. TPP – trzecioosobowa czy FPP – pierwszoosobowa) lub też sposób rozwoju postaci (cRPG). Przy czym jeśli chodzi o gatunki ludyczne, to zazwyczaj nie wyróżniają się one w oparciu o jedno jasne kryterium, a raczej stanowią kompilację kilku elementów, z których jedno mogą być bardziej kluczowe od innych.
- 3 Gatunki funkcjonalne:** wyznacza się je względem doświadczenia rozgrywki i definiuje pod kątem praktyk oraz kontekstu odbioru gry. Maria B. Garda wyróżnia tu dwa podziały. Pierwszy odnosi się do celu, któremu dana gra ma służyć. Jeśli nie jest to dostarczenie rozgrywki, to mamy do czynienia z grą poważną (*serious*

*games*)<sup>2</sup>; jeśli dana produkcja ma przede wszystkim bawić, to jest produktem rozrywkowym (*entertainment games*). Drugi podział dotyczy poziomu zaangażowania poznawczego, jaki gra wywołuje u odbiorcy. W ramach tej klasyfikacji wyróżnia ona opisane już wcześniej dwa rodzaje gier: angażujące i nieangażujące.

Charakterystyka opisanych warstw gatunkowości gier cyfrowych uświadamia, że od strony praktycznej coraz trudniej rozpoznawać gry tylko w oparciu o charakterystykę gatunkową. Nie jest to związane jedynie z koniecznością posiadania pogłębionej wiedzy o grach, ale też wspomnianą hybrydyzacją. Dodatkowo sprawę utrudniają rozbieżności na listach gatunków popularnych sklepów internetowych, które prezentuje poniższe zestawienie.

<b>STEAM</b>	największa platforma cyfrowej dystrybucji gier na PC	Podstawowa lista gatunków: Akcja; MMO; Niezależne; Przygodowe; Rekreacyjne; RPG; Sportowe; Strategiczne; Symulacje; Wyścigowe
<b>ALLEGRO</b>	największy polski portal aukcyjny	W podkategorii Komputerowe PC: Bijatyki; Czasopisma z grami; Gry akcji; Logiczne; Przygodowe; Role Playing (RPG); Sportowe; Strategiczne; Strzelaniny; Symulacje; Towarzyskie; Wyścigi; Zręcznościowe; Pozostałe
<b>GOOGLE PLAY</b>	oficjalny sklep z grami i aplikacjami mobilnymi systemu Android	Podstawowa lista gatunków: Akcja; Edukacyjne; Fabularne; Karciane; Kasyno; Łamigłówki; Muzyka; Planszowe; Przygodowe; Quizy; Rekreacyjne; Słowne; Sport; Strategie; Symulacyjne; Wyścigi; Zręcznościowe (dodatkowo osobna kategoria Gry familijne)
<b>PLAYSTATION STORE</b>	oficjalny sklep z grami dla konsoli Sony PlayStation 4	Podstawowa lista gatunków: Akcja i Przygoda; Zręcznościowe; Samochody i Wyścigi; Bijatyki; Horror; Dziecięce i Familijne; Impreza, Muzyka, Taniec; Platforma; Gry Logiczne; RPG; Strzelanki; Symulacje; Sport; Strategie; Wyjątkowe

<sup>2</sup> Gry poważne zostały szerzej opisane w dalszej części rozdziału we fragmencie poświęconym edukacyjnym aspektom omawianego medium.

Jak widać, najpopularniejsze sklepy z grami mogą kategoryzować tę samą produkcję w oparciu o odmienne kategorie gatunkowe. Z tego powodu świadomy konsument powinien sięgać po opisy. W tym celu warto odwiedzać największą polską encyklopedię gier portalu Gry Online<sup>3</sup> lub anglojęzyczną witrynę Common Sense Media<sup>4</sup>. Alternatywnie można weryfikować charakter danej produkcji, oglądając zwiastuny lub zapisy rozgrywki (tzw. *let's play*) na portalu YouTube – zazwyczaj wystarczy wpisać w polu wyszukiwania tytuł interesującej nas gry. Przy czym każdej, nawet z pozoru prostej grze warto poświęcić przynajmniej kilkanaście minut w związku z przedstawioną złożonością i zmiennością wielu współczesnych produkcji.

Zapamiętać należy też inną ważną klasyfikację, jaką jest PEGI (Pan European Game Information)<sup>5</sup>, według której kataloguje się gry w odniesieniu do ich zawartości i poziomu dostosowania do wieku graczy. Na obowiązujący w Europie i Polsce system PEGI składają się dwa poziomy informacji<sup>6</sup>:

- 1 Oznaczenia wiekowe** – pięć kategorii (+3, +7, +12, +16 i +18), które stanowią sugestię co do minimalnego wieku odbiorcy, do jakiego dostosowana jest dana gra cyfrowa. Im niższa kategoria, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że gra zawiera elementy mogące wywołać u młodego odbiorcy strach, narazić go na widok przemocy czy wulgarny język, zachęcić do zachowań hazardowych, wyeksponować na treści o charakterze seksualnym i nagość, ukazać sytuacje zażywania narkotyków, picia alkoholu lub palenia tytoniu czy wreszcie narazić na kontakt ze scenami zawierającymi stereotypy o charakterze etnicznym, religijnym, nacjonalistycznym lub innym, które mogą stanowić rodzaj treści nawołującej do nienawiści. Co ważne, niektóre z najpopularniejszych gier to produkcje dla graczy 16+ i 18+ i trudno zakładać, że po tak popularne tytuły (setki milionów użytkowników) sięgają tylko dorośli, dlatego należy przyjąć, że część dzieci ma kontakt z cyfrową zawartością, która może mieć niekorzystny wpływ na ich dobrostan.

<sup>3</sup> <https://www.gry-online.pl/gry/>

<sup>4</sup> <https://www.common sense media.org/>

<sup>5</sup> Więcej o PEGI w drugiej części rozdziału oraz na oficjalnej polskiej stronie systemu: <https://pegi.info/pl/>.

<sup>6</sup> Pełne opisy kategorii wiekowych oraz deskryptorów treści PEGI znaleźć można na stronie: <https://pegi.info/pl/node/59>.



[www.pegi.info](http://www.pegi.info)

- 2 Deskryptory treści** – osiem symboli, które wskazują, jakie potencjalnie niepożądane elementy zawiera dana produkcja. Są to: wulgarny język, dyskryminacja, narkotyki, strach, hazard, seks, przemoc oraz funkcja opłat w grze.

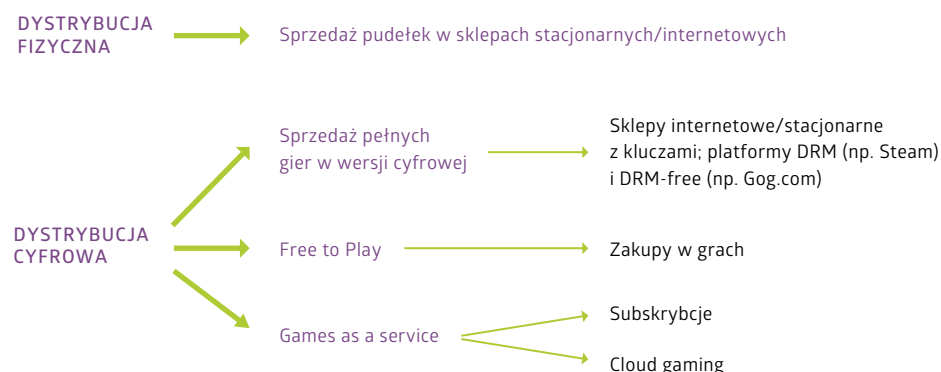
Każda oficjalnie wydana w Polsce gra zawiera oznaczenia PEGI. W wersji fizycznej znajdują się one m.in. na pudełku, więc można się z nimi zapoznać jeszcze przed dokonaniem zakupu. Oczywiście informacje na temat przedziału wiekowego można znaleźć też w Internecie, np. na stronie PEGI czy też na wyżej polecanych witrynach. Warto zwracać uwagę nie tylko na cyfrę wskazującą dopuszczalny wiek, ale także dodatkowe deskryptory.

Wreszcie ostatnim ważnym z perspektywy odbiorców podziałem gier cyfrowych jest ich rozróżnienie na podstawie modelu dystrybucji oraz sposobów monetyzacji (czerpania korzyści finansowych), co przedstawia poniższy uproszczony schemat (Ilustracja 2).

Ujmując to zagadnienie od strony praktycznej, najbardziej dochodowe obecnie modele dystrybucji gier to tracąca na znaczeniu tradycyjna sprzedaż w wersji pudełkowej (głównie na konsolach, rzadziej komputerach), coraz popularniejsza sprzedaż wersji cyfrowych (najbardziej popularna na PC i konsolach) oraz model Free to Play (F2P) (Wijman, 2020). Ten ostatni jest dominujący na rynku gier mobilnych oraz w części subrynków gier komputerowych (przede wszystkim produkcje sieciowe, gry przeglądarkowe) i polega na oferowaniu darmowych gier, które jednak wymagają wydawania prawdziwych pieniędzy na mniej (np. fragmenty ekwipunku jedynie ulepszone wygląd bohatera) lub bardziej (np. punkty akcji czy też przedmioty poprawiające statystyki postaci) przydatne w rozgrywce elementy, co jest zazwyczaj realizowane poprzez zakupy w grze. Niestety nie wszystkie gry F2P są zaprojektowane w sposób przyjazny dla użytkowników. Niektóre z nich bywają określane mianem *pay to win* (P2W), ponieważ stosuje się w nich agresywny model monetyzacji, co w praktyce uniemożliwia rozgrywkę bez inwestowania prawdziwej waluty (por. Żywiczyński, 2017).



Ilustracja 2  
Diagram najpopularniejszych metod dystrybucji i monetyzacji gier. Opr. własne.



Wiele nowych produkcji, szczególnie mobilnych, zawiera zakamuflowane mechanizmy zmuszające do zakupów w grze. Dlatego udostępniając grę młodszym graczom, warto poświęcić kilkanaście minut na przeszukanie stron lub forów dyskusyjnych w poszukiwaniu informacji na ten temat. Alternatywnie można samodzielnie zapoznać się z grą, jednocześnie pamiętając, że początkowo może ona sugerować możliwość wolnej od opłat rozgrywki w celu przywiązania odbiorcy, a przez to zwiększenia prawdopodobieństwa podjęcia decyzji o poświęceniu prawdziwej waluty na cyfrową zawartość na późniejszym etapie rozgrywki, gdy – zgodnie z przytoczoną definicją Jespera Juula – gracz czuje się już mocno przywiązany do wyniku. W grach mobilnych dostępna jest często alternatywa w postaci wbudowanych reklam. Ich oglądanie pozwala zazwyczaj na kontynuowanie zabawy, jednak taka forma „zapłaty” naraża odbiorców na kontakt z niekiedy nachalnymi przekazami marketingowymi. Opisane tu zagadnienia są szczególnie ważne, ponieważ transakcje realizowane w grach generują 74% przychodów – w segmencie mobilnym aż 98% (!) – w branży w skali globalnej (Wijman, 2020). Podobne mechanizmy są implementowane w grach przeglądarkowych. Coraz popularniejszym, chociaż obecnie generującym zaledwie 4% globalnych przychodów, pomysłem na sprzedaż gier jest model subskrypcji – historycznie kojarzony z abonamentem na grę, jak chociażby w bardzo popularnym przed kilkoma laty MMORPG *World of Warcraft*, a obecnie realizowany raczej poprzez czasowy dostęp do platform

z grami. Opłacając dostęp do takiej platformy (na miesiąc lub dłuższy okres, co zazwyczaj obniża całkowity koszt zakupu subskrypcji), gracz zyskuje możliwość pobierania gier dostępnych w bibliotece (która z czasem, choć nie zawsze, jest powiększana), a następnie ich instalowania na urządzeniu. Po wygaśnięciu subskrypcji dostęp do gier jest blokowany, ale jej wznowienie pozwala zwykle na kontynuowanie rozgrywki. Wysokość opłaty – w zależności od serwisu i planu abonamentowego – wynosi od kilku do kilkudziesięciu złotych miesięcznie. Najpopularniejsze obecnie tego typu usługi to:

- **Microsoft Game Pass:** oferowany na komputerach z systemem Windows 10 oraz konsolach Xbox One; pozwala uruchamiać część gier z konsoli Xbox na komputerach osobistych;
- **Humble Choice:** dostępny na komputerach osobistych, w zależności od opcji abonamentowej pozwala pobierać pliki z grami, czyli tzw. wersje bez DRM-u (*DRM-free*)<sup>7</sup>. Brak DRM-u nie tylko pozwala na tworzenie kopii zapasowych, ale zabezpiecza też na wypadek zamknięcia usługi, co w przypadku wersji z DRM-em oznacza w praktyce utratę dostępu do wykupionych gier.
- **Origin Access/EA Access:** oferowany przez jednego z największych producentów gier firmę Electronic Arts odpowiednio na komputerach (poprzez instalowanego na urządzeniu klienta o nazwie Origin) oraz konsolach Xbox One;
- **UPlay+:** podobny do Origin Access serwis obsługiwany przez innego potentata branży elektronicznej rozrywki, firmę Ubisoft. Do działania na komputerach wymaga zainstalowanego klienta Uplay.

Jako osobną, aczkolwiek także realizowaną w modelu subskrypcji, formę dostępu do gier warto wymienić *cloud gaming*, czyli tzw. granie w chmurze, określane też mianem grania na żądanie czy też streamingu gier. Jest to swego rodzaju Game On Demand (GOD, gra na życzenie), które różni się od opisanych powyżej serwisów przede

<sup>7</sup> DRM (*Digital Rights Management*) to tzw. system zarządzania prawami cyfrowymi, na który składają się zaszyte w plikach (filmu, e-booka czy gry wideo) informacje pozwalające na weryfikację oryginalności produktu i praw do jego legalnego odtwarzania. Obecnie DRM-y wymagają logowania do specjalnych usług, które każdorazowo weryfikują legalność uruchamianej gry. Najpopularniejszym w branży gier DRM-em, a zarazem całą platformą sprzedażową, jest komputerowy Steam od firmy Valve.

wszystkim brakiem konieczności pobierania i instalowania gry na urządzeniu. Ma to coraz większe znaczenie w dobie bardziej realistycznych i rozbudowanych gier, które wymagają kilkudziesięciu gigabajtów wolnej przestrzeni dyskowej oraz posiadania wydajnego i przez to drogiego urządzenia. Inna zaleta takiego rozwiązania to możliwość grania na różnych sprzętach w te same produkcje. Przykładem może być usługa PS Now. Jest to serwis firmy Sony, pozwalający na grę w tytuły wydane na kilku wersjach konsoli PlayStation, a także ich streaming na komputery osobiste. Opłata subskrypcji PS Now otwiera zatem możliwość skorzystania na komputerach z gier, które nigdy na tej platformie nie zostały wydane – wystarcza do tego przeciętnej klasy PC z dostępem do Internetu oraz kompatybilnym kontrolerem. W praktyce użytkownik może uruchomić na biurowym komputerze hit z konsoli PlayStation 4, używając przy tym pada (tj. kontrolera) zaprojektowanego dla konkurencyjnego Xboxa One. Inne serwisy cloudgamingowe to Shadow, Vortex, GeForce Now czy Google Stadia. Warto jednak pamiętać, że chociaż pierwsze tego rodzaju usługi powstawały już pod koniec ubiegłej dekady (nie dostępne już Gaikai w 2008 roku, a OnLive rok później), to wiele z nich ciągle znajduje się w sferze technologicznego oraz biznesowego rozwoju, stając więc raczej potencjalną przyszłość elektronicznej rozrywki, a nie branżowy standard.

Podsumowując, decyzja o zakupie każdej gry powinna być dobrze przemyślana pod kątem wieku odbiorcy, jej zawartości, zainteresowań czy preferencji gracza oraz celu. Wydaje się, że modelowa ścieżka zakupowa może wyglądać w następujący sposób:

KATEGORIA WIEKOWA: PEGI	GATUNEK GRY: OPISY, ENCYKLOPEDIA, YOUTUBE	TEMATYKA: OPISY, ENCYKLOPEDIA, YOUTUBE	PLAT-FORMA: SPRZĘT	ŹRÓDŁO
Czy gra jest dostosowana do wieku odbiorcy? Co na ten temat mówi system PEGI?	Czy jest to gra o wyraźnych granicach gatunkowych (np. wyścigowa), a może ma charakter hybrydowy?	W jaką tematykę wpisuje się ta produkcja? Fantasy? Science fiction? Czy to mnie/gracza interesuje?	Jakiej wersji gry potrzebuję? PC? Konsola? Mobilna?	Gdzie ją kupić? Wersja fizyczna, cyfrowa, w subskrypcji?

## Czy na grach da się zarobić? Ależ tak! Stan i przyszłość branży gier cyfrowych

Polska branża gier cyfrowych od lat przeżywa nieustanny rozwój i to pod wieloma względami. Systematycznie rośnie liczba firm (studiów) tworzących gry cyfrowe. W roku 2017 szacowano ich liczbę na około 300–400 (Bobrowski, Rodzińska-Szary, Krampus-Sepielak, Śliwiński, Rudnicki, 2017, s. 68), a w 2020 roku 500–600 (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Mirowski, 2020, s. 5). W 2018 roku wartość branży przekroczyła 500 mln dolarów, co dało Polsce miejsce w drugiej dziesiątce największych rynków growych na świecie (jmr/rg, 2018). Niektóre z polskich marek wzbudzają dziś powszechne – także globalnie – uznanie. Sztandarowym przykładem jest oczywiście seria gier *Wiedźmin* od CD Projekt (CDP), a szczególnie trzecia i jak na razie ostatnia część, która zdobyła kilkadziesiąt nagród branżowych (Nagan, 2017), sprzedała się w nakładzie przekraczającym 20 mln sztuk (Kotowski, 2019), mając tym samym duży wpływ na wielomilionowe zyski tego największego polskiego producenta gier cyfrowych. Znaczny odsetek zysków dla tego tytułu wygenerowano na platformie komputerów osobistych (PC), co nie dziwi wobec „pecetowego” charakteru polskiego rynku gier. Jest to jedna ze specyfik rodzimej branży i polega na tym, że w Polsce relatywnie częściej gra się na PC niż konsolach. Jednocześnie podobnie jak w Europie (ISFE, 2019, s. 7) czy Ameryce (ESA, 2019a, s. 6) także polscy badani bardzo często deklarują granie na urządzeniach mobilnych (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019).

Inną cechą wyróżniającą polski rynek jest dominacja jednej firmy – CD Projekt – w której skład wchodzi: CD Projekt RED (studio produkujące gry) i GOG (globalna platforma cyfrowej dystrybucji gier). Wartość akcji tej spółki wzrasta od lat w efekcie coraz większych sukcesów kolejnych gier. Warto odnotować, że na początku 2020 roku ich cena wyraźnie podskoczyła w związku z premierą serialu *Wiedźmin 3 Dziki Gon*. Kapitalizacja (wartość spółki) na poziomie 27 mld zł dała CDP piąte miejsce na warszawskiej giełdzie przed chociażby Bankiem Pekao (Business Insider, 2020). Kilka miesięcy później, na początku kwietnia 2020 roku, to przedsiębiorstwo stało się powodem historycznej – i bardzo symbolicznej – zmiany na Giełdzie Papierów Wartościowych,



kiedy jego wycena przekroczyła wartość akcji takich spółek jak PZU, PKN Orlen czy PGNiG (Sąsiada, 2020). Okazuje się, że w dobie pandemii koronawirusa inwestorzy bardziej uwierzyli w stabilność producenta gier niż jednego z głównych banków czy lidera na rynku naftowo-paliwowym. Sukces CDP jest tak duży, że przerasta on całą resztę polskiej branży elektronicznej rozrywki. Wycena CDP jest kilkukrotnie wyższa niż łączna wartość giełdowa wszystkich innych producentów gier notowanych na Giełdzie Papierów Wartościowych i NewConnect (Torchała, 2019). Jednocześnie CDP nie może się równać pod względem generowanych przychodów ze światową czołówką, np. EA czy Activision (Torchała, 2019), chociaż w połowie maja polska firma stała się na moment najwyżej wycenianym producentem gier w Europie, wyprzedzając francuskiego potentata Ubisoft (PolskiGamedev, 2020). Mimo tak doskonałych wyników CDP niektórzy eksperci mówią wprost o bańce w kontekście hurraoptymizmu względem rodzimej branży i wycen producentów gier (Pałasz, 2019). Skalę możliwych wahań na rynku pokazują wyraźne spadki notowań CDP, jak i innych producentów, po ogłoszeniu sześciomiesięcznego przesunięcia premiery długo wyczekiwanej *Cyberpunka 2077* (Witczak, 2020). Ta najbardziej oczekiwana polska gra generuje ogromne zainteresowanie na całym świecie, co wynika także z zaangażowania gwiazd Hollywood. Jedną z nich jest nie kto inny jak Keanu Reeves, czyli odtwórca ról Johnny'ego Mnemonica czy Neo z *Matrixa* – filmów kultowych w niektórych kręgach fanów science fiction. Reeves wcielił się w jedną z dostępnych w grze postaci, ofiarując jej swój prawdziwy wizerunek.

Przyszłość branży to najpewniej dalszy rozwój e-sportu (Zawadzki, 2019), który od kilku lat stanowi jeden z najlepiej rozwijających się sektorów rynku elektronicznej rozrywki, w ramach którego da się wskazać kilka dochodowych subobszarów (organizacja wydarzeń, w tym turniejów, trening i sponsoring zespołów, sprzedaż napojów i przekąsek, produkcja profesjonalnego sprzętu do grania, wynajem obiektów, sprzedaż praw do transmisji, marketing i public relations etc.). Potencjał e-sportu zauważono nawet na średnim szczeblu szkolnictwa, czego przykładem są pierwsze klasy e-sportowe w polskich technikach, w których rozwijane są kompetencje pozwalające na rozpoczęcie kariery zawodowego gracza, czyli e-sportowca (Wieloch, 2019). Jednocześnie wciąż ten „trend kulturowy” nie został w pełni rozpoznany zarówno przez większość społeczeństwa, jak i świat biznesu

(Herman, 2018). Wiemy jednak, że modelowym odbiorcą e-sportu wcale nie jest dziecko, a raczej „osoba dorosła, często dobrze wykształcona, posiadająca stałe dochody” (Sport TVP, 2018).

Osobna kwestia to VR, w którego przypadku trudno o jednoznaczną ocenę. Z jednej strony mówi się już o XR (*extended reality*), czyli płynnym połączeniu technologii VR (*virtual reality*), AR (*augmented reality*) i MR (*mixed reality*) (ESA, 2019b), z drugiej wiemy, że proces popularyzacji tej technologii wcale nie przebiega błyskawicznie. Np. w 2018 roku zaledwie 8% grających amerykańskich gospodarstw domowych posiadało dedykowane urządzenie do VR – to niewiele jak na ten dość szybko adaptujący nowinki technologiczne rynek (ESA, 2018, s. 5). Rozwiązania wirtualnej i poszerzonej rzeczywistości z pewnością mają pewien potencjał w zastosowaniach profesjonalnych i „poważnych” (czego przykładem mogą być takie inicjatywy jak XR for Change), ale czy można zakładać ich szybką popularyzację w świecie gamingu? Sceptyczny z pewnością jest jeden z czołowych producentów na rynku elektronicznej rozrywki, czyli Microsoft, który nie zamierza wydawać zestawu VR dla kolejnej generacji swojej konsoli Xbox (Gajewski, 2019). Inaczej postąpił jednak główny konkurent Microsoft, czyli Sony, który w dedykowany headset VR wyposażył już obecną konsolę, czyli PlayStation 4 i podobny zamiar ma względem jej następcy (Gajewski, 2019). Jednocześnie zaledwie 5% posiadaczy PS4 zdecydowało się na dokupienie VR-owego akcesorium (Gajewski, 2019). Na rynku PC korzystanie z VR jest wciąż stosunkowo drogie. To raczej nisza dla entuzjastów i wczesnych użytkowników, ponieważ skompletowanie zestawu oznacza wydatek nawet kilku tysięcy złotych, biorąc pod uwagę zakup/modernizację komputera, który musi dysponować relatywnie wysoką wydajnością oraz samych gogli VR. Inaczej wygląda kwestia tzw. mobilnego VR – w sprzedaży nie brakuje różnej jakości gogli VR, które przeznaczone są do wykorzystania ze smartfonem. Rozstrzał możliwości jest tu bardzo szeroki – od zupełnie darmowych i własnoręcznie tworzonych gogli z kartonu (wzorowanych na Google Cardboard), przez plastikowe obudowy od mniej lub bardziej znanych producentów elektroniki użytkowej, po niezależne rozwiązania (*all-in-one*) typu Oculus Go/Quest, do których działania nie potrzeba komputera lub smartfona. Oczywiście im niższa cena, tym gorsze doświadczenie VR pod względem jakości oprawy audiowizualnej oraz

przenoszenia ruchów do wirtualnej rzeczywistości. Niestety kwestie te są na tyle istotne w VR, że kompromisy prowadzą zazwyczaj do zniechęcenia potencjalnego użytkownika względem technologii. Dodatkowa trudność w popularyzowaniu VR wiąże się z ciągle niedostateczną ofertą dostępnych gier/aplikacji, które należy produkować w zupełnie innym paradygmacie niż tradycyjne gry komputerowe/konsolowe (Szewczyk, 2017), a także problemami niektórych konsumentów z tzw. chorobą symulacyjną.

Jaka więc przyszłość czeka branżę elektronicznej rozrywki? Prawdopodobne trendy rozwoju to (por. QZ, 2018; Sarmini, 2019; MacDonald, 2019; Webb, 2019):

- **Postępujące przejście od tradycyjnej dystrybucji pudełkowej w stronę (abona-mentowej) dystrybucji cyfrowej** – gry czasowo dostępne w subskrypcji, a nie na płócie w pudełku;
- **Popularyzacja dystrybucji w modelu *games as a service*** w połączeniu z wydawaniem fragmentów historii, a nie całej gry od razu (darmowa zawartość na początek, kolejne „odcinki” historii za opłatą);
- **Odejście od tradycyjnych podziałów na platformy sprzętowe** w kierunku rozwiązań typu cross-screen (możliwość płynnego przechodzenia gry na różnych ekranach – komputera, telewizora, konsoli przenośnej czy smartfona/tabletu);
- **Powolne odejście od idei konsoli do gier** jako niezależnego urządzenia podłączonego do ekranu na rzecz streamingu gier;
- **Rozwój narzędzi do streamingu rozgrywek z gier i ich konsumpcji**, w tym obecnego monopolisty Twitcha, co pogłębi znaczenie nie tylko samych influencerów/streamerów, ale też tworzonych wokół nich wspólnot fanów;
- **Zmiana paradygmatu z gracza-konsumenta na gracza-współuczestnika/współtwórcę/widza**;
- **Poprawa różnorodności pod kątem etnicznym i konsumenckim** zarówno wśród producentów, jak i odbiorców gier;
- **Zaadaptowanie sztucznej inteligencji (AI)** w celu wzbogacenia doświadczeń płynących z rozrywki, ale też tworzenia jeszcze bardziej efektywnych mechanizmów monetyzacji gier.

## Zwyczaje growe, czyli jak chętnie i w co gramy

Z badań na temat branży gier wynika, że około 70% polskich internautów przynajmniej raz w miesiącu korzysta z gry cyfrowej, głównie na smartfonach lub PC, nieznacznie częściej są to mężczyźni (53% do 47%), najmocniej reprezentowaną grupą są osoby w wieku 25–34 lata (32%), pracujące i z wykształceniem średnim lub wyższym, a także przeciętnym statusem materialnym (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019). To pokazuje, że po gry nie sięgają głównie dzieci. Ten stereotyp nie jest już od dawna prawdziwy, co potwierdzają od wielu lat raporty publikowane przez Entertainment Software Association (ESA) czy Interactive Software Federation of Europe. Z ostatniego raportu-badania ESA 2019 *Essential Facts About The Computer And Video Game Industry* wynika, że w 75% amerykańskich gospodarstw domowych jest przynajmniej jeden gracz, 65% dorosłych obywateli USA to użytkownicy gier cyfrowych, ich średnia wieku to 33 lata, a 46% z nich to kobiety (ESA, 2019a, s. 4–5). Z tego raportu dowiadujemy się też, że amerykańscy gracze są bardziej skorzy do posiadania kreatywnej pasji (56% w populacji badanych graczy względem 49% dla ogółu Amerykanów), rozwijania umiejętności muzycznych (32% do 27%), regularnej medytacji (32% do 27%) czy stosowania diety wegetariańskiej (17% do 13%), a większość z nich (63%) gra z innymi osobami (ESA, 2019a, s. 8–9). Na głównych europejskich rynkach (Francja, Niemcy, Hiszpania oraz Wielka Brytania) 54% obywateli (6–64 lat) deklaruje korzystanie z gier cyfrowych, ich średni wiek to 31 lat, a 46% stanowią graczy (ISFE, 2019, s. 6–7).

Dlaczego gramy? Okazuje się, że głównie dla relaksu i redukcji stresu zazwyczaj w trybach dla pojedynczego gracza (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019). Z perspektywy producentów niepokojący może być fakt, że w Polsce wielu graczy sięga po produkcje, na których trudno zarobić. 57% z nich preferuje gry mobilne, przede wszystkim na urządzeniach z systemem Android, z którego korzysta aż 87% badanych (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019). Najpopularniejsze metody płatności to: przelew internetowy wśród użytkowników PC, przelew lub gotówka w sklepie w przypadku fanów gier konsolowych, sms premium u użytkowników gier przeglądarkowych oraz przelew internetowy wśród zwolenników gier społecznościowych (Bobrowski, Śliwiński,

Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019). Jednocześnie gracze nie są zbyt chętni do kupowania dodatków do gier, a najwyższy odsetek – zaledwie 31% – zdecydowanych na taki krok odnotowano wśród osób korzystających z gier przeglądarkowych (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019). Warto w tym miejscu przestrzec rodziców, którzy korzystają z nieco mniej popularnej formy płatności, jaką jest karta debetowa. Jeśli dla własnej wygody pozostawiamy ją podpiętą do swojego profilu, to chwila nieuwagi może skończyć się nieprzyjemnie, gdy dziecko – zazwyczaj zupełnie nieświadome wartości zmarnowanych pieniędzy – postanowi dokonać samodzielnych zakupów w grze. Próba odzyskania środków w takiej sytuacji może nie być łatwa.

W kontekście charakterystyki uśrednionego polskiego gracza należy wspomnieć o różnicach w podejściu do gier pomiędzy rodzicami a dziećmi. Można podejrzewać, że niektórzy rodzice nie považają growych pasji dzieci przy jednoczesnej akceptacji ich mocnego zaangażowania w tę formę aktywności. Wskazywać mogą na to wyniki jednego z badań, w którym wykazano, że komputer najczęściej służy dzieciom właśnie do grania, ale jednocześnie wspólne granie to najmniej lubiana i najrzadziej podejmowana przez rodziców aktywność z własnymi dziećmi (Squła, 2016). Jeśli chodzi o Polskę, to wiemy, że z wiekiem dzieci stają się coraz bardziej zaangażowanymi i zróżnicowanymi graczami, mimo tego w każdej kategorii wiekowej najchętniej wybierane są gry mobilne (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019). Częściej grają chłopcy niż dziewczynki (Sijko, 2014). Prawie 20% dzieci w wieku do 7 lat korzysta codziennie z gier na tablety i smartfony (Bobrowski, Śliwiński, Krampus-Sepielak, Gałuszka, Rodzińska-Szary, 2019), a już w 2015 roku raportowano, że korzystanie z urządzeń mobilnych – by oglądać filmy lub grać – przez dzieci w wieku 5 lat i więcej jest zjawiskiem powszechnym (Bąk, 2015, s. 8–9) i często wynikającym z chęci uzyskania wolnego czasu przez rodziców, którzy wykorzystują urządzenie lub grę w funkcji swoistej cyfrowej niani (Bąk, 2015, s. 14).

Pisanie o najchętniej wybieranych grach jest o tyle trudne, że dane te dość szybko mogą ulec dezaktualizacji. Poza tym w związku z opisanym wcześniej rozwojem form dystrybucji coraz trudniejsze staje się tworzenie rankingów popularności gier. Zresztą inny problem stanowią kryteria. Kupno, pobranie czy nawet instalacja gry może równie dobrze wskazywać na (zrealizowaną) chęć jej przejścia,

jak i sprawdzenia, co w niektórych przypadkach może skutkować decyzją o zaprzestaniu dalszej zabawy lub zwrocie zakupionej gry (część platform sprzedażowych zezwala na taki ruch). Wreszcie niektóre rankingi dostępne są jedynie po uiszczeniu zaporowych opłat licencyjnych, gdyż są one kierowane głównie do odbiorców biznesowych, a nie indywidualnych klientów niezwiązanych zawodowo z produkcją czy sprzedażą gier.

Osoby zainteresowane statystykami odsyłam na niżej wymienione strony, gdzie regularnie publikowane są aktualne rankingi popularności gier w różnych kategoriach.

- **Najpopularniejsze gry na PC** (świat, dane aktualizowane co miesiąc):
  - <https://newzoo.com/insights/rankings/top-20-core-pc-games/>
- **Najpopularniejsze gry na Steam** (świat, dane aktualizowane co kilka godzin):
  - <https://steamcharts.com/>
- **Najchętniej oglądane gry PC na Twitch i YouTube** (świat, dane aktualizowane co miesiąc):
  - <https://newzoo.com/insights/rankings/top-games-twitch-youtube/>
- **Najpopularniejsze gry na konsole** (świat, dane z 2018):
  - <http://www.vgchartz.com/yearly/2020/Global/>
- **Najpopularniejsze gry mobilne** (Google Play i iTunes) w Q2 2020:
  - <https://sensortower.com/blog/top-mobile-games-by-worldwide-revenue-december-2020>

## Pozytywne i negatywne aspekty korzystania z gier cyfrowych

Jak zostało to już dokładnie przedstawione, gry cyfrowe oferują ogromne bogactwo doświadczeń przeznaczonych dla bardzo różnorodnego grona odbiorców. Dlatego tak ważne jest świadome do nich podejście, szczególnie jeśli mają być wykorzystywane przez młodszych graczy. Wynika to z prostego faktu: z gamingiem związane są zarówno potencjalnie pozytywne, jak i negatywne konsekwencje. Jest ich jednak tak wiele, że trudno dokładnie opisać wszystkie możliwości. Poniższe zestawienie zawiera listę najważniejszych zdaniem autora pozytywnych oraz negatywnych aspektów sięgania po gry cyfrowe.

## POZYTYWNE

- Rozwój kompetencji cyfrowych, zarządzania i komunikacyjnych;
- Realna ścieżka rozwoju naukowego czy zawodowego;
- Nauka języków obcych;
- Nawiązywanie relacji rówieśniczych;
- Rozwijanie pasji;
- Trening i symulacja sytuacji oraz zachowań;
- Motywowanie do działania;
- Nauka procesualna zakorzeniona w mechanikach;
- Oddziaływanie na gracza w zakresie budowania świadomości (*news games*) czy budzenia empatii (*empathy games*);
- Możliwość kooperacji bądź rywalizacji z komputerowym, ale też żywym przeciwnikiem;
- Bogactwo sposobów partycypacji w kulturze gier cyfrowych (np. game jamy, wystawy, warsztaty, szkolenia, e-sport, tworzenie treści kreatywnych na YouTube/Twitch etc.);
- Utrzymanie stanu zaangażowania i motywacji do nauki (stan flow);
- Podtrzymywanie i pogłębianie relacji międzypokoleniowych poprzez wspólne granie;
- Wsparcie w rozładowaniu stresu czy frustracji;
- Poprawa koordynacji percepcyjno-motorycznej;
- Zastosowanie w terapiach (np. stresu pourazowego);
- Rozwój połączeń neuronalnych pomiędzy różnymi rejonami mózgu.

## NEGATYWNE

- Możliwość uzależnienia czy rozwinięcia „zaburzenia growego” (kompulsywne, niekontrolowane granie);
- Możliwość (chwilowego) zwiększenia agresywności reakcji;
- Problemy związane z różnymi grupami narządów (wzroku, ruchu...);
- Unikanie kontaktów bezpośrednich z ludźmi;
- Brak kontroli nad własnym zachowaniem lub przebodźcowanie;
- Brak snu, przemęczenie, skrajne wycieńczenie, a nawet śmierć;
- Podporządkowanie codziennego funkcjonowania potrzebie grania;
- Zmiany oczekiwań i postaw wśród uczniów względem procesu edukacyjnego (tradycyjny, jednokierunkowy przekaz przestaje być atrakcyjny);
- Zacieranie się granic między światami;
- Zjawisko desensytyzacji przemocy czy normalizacji stereotypów;
- Seksualizacja i przemoc seksualna – szczególnie w odniesieniu do dziewczynek;
- Konflikty wewnątrzrodzinne wywołane odmienną perspektywą na granie;
- Sięganie przez dzieci po gry niedostosowane do ich wieku;
- Potencjalnie uzależniające mikropłatności w modelu dystrybucji free-to-play.

## Gry cyfrowe a dobrostan

Zagadnienie dobrostanu graczy jak się wydaje w największym stopniu było badane w odniesieniu do dwóch zjawisk: wpływu gier na zachowania agresywne/przemocowe oraz ich potencjału uzależniającego.

To pierwsze zagadnienie pojawiło się w szerszej świadomości przy okazji masakr w amerykańskich szkołach w latach 90. XX wieku. Jednocześnie mimo wielu badań ciągle nie udało się dojść do jednoznacznych wniosków w kwestii wpływu grania na poziom agresji użytkowników gier. Zdarza się, że badacze tego zjawiska sami są uprzedzeni poznawczo lub popełniają błędy metodologiczne (Krawczyk, 2014, s. 58). Niektórzy sugerują, że w zależności od struktury psychicznej jednostki i jej doświadczeń życiowych, ekspozycja na sceny przemocy może prowadzić do obniżenia wrażliwości na przemoc poprzez mechanizm modelowania czy desensytyzacji. W 2015 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) wydało metaanalizę ponad 150 badań z zakresu wpływu brutalnych gier na odbiorców (APA, 2015). Zasadniczy wniosek jest taki, że istnieje związek pomiędzy korzystaniem z tego typu produkcji a wzrostem poziomu agresywnych zachowań i reakcji, a także spadkiem postaw prospołecznych, poziomu empatii i wrażliwości na agresję. Jednocześnie autorzy podkreślają, że rzadko jeden czynnik popycha jednostkę do agresywnego postępowania i jest to raczej efekt kumulacji kilku bodźców. W takim ujęciu gry są tylko jednym z kilku katalizatorów negatywnego zachowania, a nie jego bezpośrednią przyczyną.

Do niedawna uzależnienie od gier cyfrowych nie było oficjalnie klasyfikowane jako jednostka chorobowa (Taper, 2011, s. 188), chociaż badania nad tym zjawiskiem sięgają już lat 80. XX wieku, podejmując w kolejnych dekadach takie zagadnienia jak granie na płatnych automatach, korzystanie z gier online na PC/konsolach czy wreszcie sięganie po produkcje MMORPG (Griffiths, 2014). Zasadniczo obszar badań nad szkodliwym korzystaniem z gier cyfrowych wymaga uporządkowania, ponieważ wciąż nie wypracowano uniwersalnych narzędzi diagnostycznych i definicji zachowań problematycznych (Griffiths, 2014). Różni specjaliści inaczej podchodzą do tego zagadnienia, skupiając się na uzależnieniu od (konkretnych) gier cyfrowych, gier online czy grania w sieci jako specyficznego rodzaju uzależnienia od Internetu (Griffiths, 2014).

Opublikowana w 2013 roku klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM-5 zawiera tzw. *Internet Gaming Disorder* (Parekh, 2018), co można tłumaczyć jako zaburzenie związane z graniem w gry internetowe. Umieszczenie tego zaburzenia w DSM-5 wywołało krytyczne reakcje odnoszące się m.in. do nazwy ograniczającej się tylko do gier internetowych, doboru i opisu kryteriów diagnostycznych, braku ich mocnego osadzenia w literaturze i potwierdzenia w danych empirycznych, a także współobecności problemowego grania z innymi (być może pierwotnymi) zaburzeniami (np. lękowymi, ADHD, depresji etc.) (Rowicka, 2017). W toku żywej debaty wokół zaburzeń wynikających z grania wypracowano wiele odmiennych opinii. Niektórzy eksperci byli zdania, że wprowadzenie do ogólnoswiatowych klasyfikacji nowych jednostek chorobowych ma uzasadnienie w praktyce klinicznej i interesie społecznym, ponieważ daje szansę na stworzenie skutecznych narzędzi terapeutycznych dla rosnącej grupy ludzi zgłaszających problemy z graniem (Rumpf, 2018). Pomimo braku powszechnego konsensusu wśród naukowców ostatecznie zdecydowano, że od 2019 roku w 11. edycji Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD) WHO znajduje się nowy rodzaj zaburzenia określony mianem *gaming disorder*, które należy tłumaczyć jako zaburzone korzystanie z gier cyfrowych (w publicystycznym obiegu używa się raczej niepoprawnego terminu „uzależnienie od gier”). Taki patologiczny stan charakteryzuje się „zaburzeniami kontroli nad graniem, zwiększającym się pierwszeństwem gier w stosunku do innych działań do tego stopnia, że gry dominują nad innymi zainteresowaniami oraz codziennymi czynnościami, a także kontynuacją gry mimo wystąpienia negatywnych skutków” (WHO, 2018). Taka sytuacja – w zależności od nasilenia i wpływu na funkcjonowanie jednostki – powinna utrzymywać się przynajmniej kilkanaście miesięcy, aby były podstawy do diagnozy. To ujęcie problematycznego gamingu, inaczej niż w DSM-5, nie ogranicza się do konkretnego rodzaju gier (online/internetowych), a także holistycznie oraz relacyjnie ujmuje praktykę grania. Jednocześnie zdaniem niektórych badaczy propozycja WHO nie jest wolna od wad wskazanych wcześniej przez krytyków DSM-5 i obie stwarzają niebezpieczeństwo patologizacji praktyki gamingu (Bean, Nielsen, van Rooij, Ferguson, 2017). Jednocześnie ujęcie WHO pod pewnymi względami wpisuje się w nurt myślenia takich badaczek jak Alicia Blum-Ross, Sonia Livingstone czy Mimi Ito, które forsują jakościowe, a nie ilościowe podej-

ście do zaangażowania dzieci i młodzieży w świat mediów. W takim ujęciu ważne jest przyjęcie szerokiej perspektywy (m.in. odniesienie praktyk medialnych dziecka do pytań o odpowiednią ilość snu, jego zainteresowań i ich rzeczywistego rozwoju, sytuacji w szkole czy używania mediów do podejmowania aktywności społecznych lub twórczych), a także sprawdzenie, czy sposób korzystania dziecka z mediów nie jest objawem innego problemu (Stunża, 2017). Warto w tym kontekście pamiętać o wydanych już kilka lat temu zaleceniach Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP), odchodzących od sztywnych cenzusów wiekowych, a skupiających się na systematycznym wprowadzaniu dziecka w świat mediów cyfrowych przy asyście i zaangażowaniu rodziców (AAP, 2016).

Inne warte odnotowania regulacje mające na celu dbanie o dobrostan graczy to pomysły władz Korei Południowej i Chin. W obu krajach funkcjonują podobne rozwiązania, które polegają na systemowym blokowaniu dostępu do gier online nastolatkom i dzieciom – zazwyczaj w porach nocnych (por. CGI Clinic, 2015; Torbet, 2019). Ma to przeciwdziałać szczególnie niekorzystnym wielogodzinnym sesjom z grami. Jednak takie odgórne i kolektywne blokowanie dostępu do usług wydaje się trudne do zaakceptowania z europejskiej perspektywy.

## Gry cyfrowe i hazard

Zasadniczo najważniejszym z perspektywy końcowego odbiorcy systemem klasyfikacji gier cyfrowych jest wspomniane wcześniej PEGI, które istnieje od 2003 roku, a od 2009 oficjalnie obowiązuje także w Polsce. W tym kontekście należy zwrócić uwagę na odmienne rozwiązania w aspekcie klasyfikacji gier cyfrowych. Przed 2013 rokiem nie istniał żaden ponadkrajowy system oceny gier i dopiero powołanie międzynarodowej koalicji IARC (International Age Rating Coalition) (IARC, 2020) zmieniło ten stan, jednocześnie poprawiając odsetek sklasyfikowanych gier mobilnych. Wcześniej nie miały one przypisanej żadnej kategorii wiekowej. Przy czym ciągle poza systemową oceną pozostają w dużej mierze popularne wśród dzieci gry przeglądarkowe. IARC tworzą: australijska Australian Classification Board, brazylijska Classificação Indicativa (ClassInd), europejskie PEGI, amerykańskie Entertainment Software Rating Board



(ESRB), południowokoreańskie Game Rating and Administration Committee (GRAC) oraz niemieckie Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK). Ta ostatnia instytucja aż do 2018 roku cenzurowała na gruncie niemieckiego prawa gry cyfrowe zawierające odwołania do symboliki nazistowskiej (Radzewicz, 2018a).

Zagadnienie hazardu w kontekście gier cyfrowych najmocniej wybrzmiało przy okazji dyskusji wokół tzw. lootboxów, czyli skrzynek z losową zawartością, które można kupić za prawdziwą lub dostępną w grze walutę. W zależności od tytułu taka zawartość pomaga bądź nie w rozgrywce. Podobnie działają mikropłatności. Oba mechanizmy stanowią jeden ze sposobów na zwiększenie przychodów z gier, których produkcja kosztuje coraz więcej przy dość statycznych cenach lub też jako wiodący model monetyzacji w grach dystrybuowanych w opisanym wcześniej modelu freemium/free to play. Problematyczna jest nie tylko losowość tego mechanizmu, ale też możliwość handlowania za realną walutę zdobytymi przedmiotami. Przykładowo na Allegro można kupić monety (tzw. FIFA coins) niezbędne do zdobycia losowych paczek w grze FIFA 20. W 2017 roku rząd belgijski jako pierwszy podniósł tę kwestię, sugerując, że zdobywanie, a w szczególności kupowanie, dostępnych głównie w grach wieloosobowych paczek/skrzynek z losową zawartością spełnia znamiona hazardu (Bulski, 2017). Pojawiły się głosy o konieczności przygotowania ogólnoeuropejskiego rozwiązania (także wśród przedstawicieli polskiej branży gier) (Borecki, 2018). Jednak na chwilę obecną obowiązują różne ustalenia zarówno w Europie (od dość restrykcyjnych rozwiązań w Holandii czy Belgii po raczej liberalne ujęcie w Wielkiej Brytanii), jak i na świecie (Radzewicz, 2018b). Różni producenci stosują odmienne rozwiązania. Przykładowo Electronic Arts – producent gry FIFA – z jednej strony blokuje graczom belgijskim możliwość korzystania z monet w swojej grze piłkarskiej (Broniek, 2019), z drugiej tłumaczy się przed brytyjskim parlamentem, że jest to wręcz pożądana przez graczy „mechanika niespodzianki” (Mileszko, 2019). W Polsce nie od razu było wiadome, czy lootboxy można prawnie sankcjonować w ramach rodzimego ustawodawstwa, a na oficjalną wykładnię przyszło nam czekać aż do 2019 roku, kiedy Ministerstwo Finansów uznało, że na gruncie polskiego prawa nie ma możliwości uznania lootboxów za mechanikę spełniającą znamiona gry hazardowej (Leśniak, 2019).

Wsparcie i towarzyszenie młodym graczom ze strony dorosłych jest ważne także w perspektywie ich ochrony przed opisywanymi tu praktykami marketingowymi czy

hazardowymi. Z relatywnie nowych badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii wiadomo, że za prawie 30% reakcji na tweety zachęcające do obstawiania wyników rozgrywek e-sportowych czy w grach sieciowych odpowiadają dzieci (Smith, Rossi, Jones, Inskip, 2019, s. 9).

Jeszcze mniej uregulowaną sferą jest zjawisko goldfarming, czyli procederu polegającego na gromadzeniu wirtualnych dóbr (zazwyczaj waluty, ale też przedmiotów), które następnie są sprzedawane za realne pieniądze. W zdecydowanej większości przypadków działalność ta jest regulowana przez regulaminy i umowy użytkownika (tzw. EULA), a nie przepisy prawa krajowego (nielicznym wyjątkiem jest Korea Południowa, w której już od 2007 roku zakazane jest obchodzenie mechanizmów gier sieciowych w celu gromadzenia waluty czy przedmiotów) (por. Hwang, 2011, s. 167).

## Możliwe zastosowania gier cyfrowych w edukacji

Chociaż gry cyfrowe zazwyczaj kojarzą nam się z zabawą, to nie można zapominać o ich ogromnym potencjale edukacyjnym, który można z powodzeniem wykorzystywać w realiach domowych bądź instytucjonalnych. Już w latach 70. i 80. XX wieku na rynku pojawiły się produkcje, które zapoczątkowały wieloletnie i uznane w szkołach serie gier edukacyjnych. Mowa tu o takich grach jak popularna *The Oregon Trail* z 1971 roku, które zdaniem niektórych ekspertów stanowi jeden z pierwszych przykładów cyfrowej gry edukacyjnej czy też gry poważnej (*serious game*) (Djaouti, Alvarez, Jessel, Rampnoux, 2011, s. 31). Niekiedy do określenia takich produkcji używa się też pojęcia gry stosowanej (*applied game*). Cechą wyróżniającą takie tytuły jest odejście od paradygmatu zabawy na rzecz innych celów, zazwyczaj edukacyjnych (Michael, Sande, 2005, s. 21). W zależności od tematyki możemy mówić o tytułach skupionych na wątkach militarnych (np. *My Child Lebensborn*), politycznych i społecznych (np. *End Game: Syria* czy przeglądarkowe produkcje studia Molleindustria), religijnych (np. *Jerusalem: The Three Roads to the Holy Land*) czy dotyczących polityki energetycznej (np. *2020 Energy Game*). Te zaledwie kilka przykładów pokazuje bogactwo tematów możliwych do podjęcia w oparciu o gry poważne. W zależności od potrzeb rodzice czy nauczyciele mogą znaleźć wiele potencjalnie przydatnych produkcji. Osobno wymienić

warto gry artystyczne (np. *Dear Esther*), *empathy games* (np. *Depression Quest*) czy wreszcie *newsgames* (np. *September 12th*, *Liyla and The Shadows of War*).

Współcześnie celowe i edukacyjne wykorzystanie gier cyfrowych określa się mianem *Digital Game-Based Learning* (DGBL), który można wpisać w szersze zjawisko edurozrywki (*edutainment*) (Garcia, Mangaba, 2017). W ramach DGBL możemy stosować zarówno specjalnie w tym celu przygotowane komputerowe gry edukacyjne (np. polskie *Coffee Noir*, które objaśnia podstawy ekonomii i przedsiębiorczości), poważne gry przeglądarkowe (np. wspomniane *Depression Quest* problematyzujące i objaśniające mechanizm działania depresji), ale też zwykłe komercyjne produkcje, czego przykładem jest *This War of Mine* (TWOm). Ten tytuł nie tylko został zastosowany z powodzeniem jako narzędzie dydaktyczne podczas lekcji etyki w jednym z warszawskich liceów (Mucharzewski, 2016), ale też niedługo trafi na listę lektur fakultatywnych dla uczniów szkół średnich (Kamrak, 2020). Wspominając o lekturach, warto nawiązać do gier inspirowanych twórczością i życiorysem znanych postaci, np. Franza Kafki, do którego odwołują się *The Franz Kafka Videogame* czy świeżo wydane *Metamorphosis* warszawskiego studia Ovid Works. Te kosztujące kilkadziesiąt złotych produkcje są dostępne na platformie Steam i mogą stanowić zachętę dla uczniów do przeczytania *Procesu* czy poznania biografii pisarza. W ten sposób gry wideo i książki mogą się uzupełniać, a system edukacji unowocześniać w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby uczniów i rozwój technologii cyfrowych. Wreszcie nawet najprostsze i nastawione tylko na zabawę gry mogą być wykorzystane w omawianym tu kontekście. Już w 2011 roku magazyn „Wired” opisywał, jak amerykańscy nauczyciele wykorzystują *Angry Birds* do nauki podstaw fizyki wśród młodszych uczniów (por. MacQuarrie, 2011).

Jednocześnie należy sobie uświadomić, że potencjał edukacyjny zdradzają nie tylko typowe produkcje edukacyjne czy gry poważne, ale też największe komercyjne marki w rodzaju *Assassin's Creed*. Dwie ostatnie części tej serii zawierają specjalne tryby edukacyjne, które pozwalają zapoznać się z realiami życia w starożytności (Egipt oraz Grecja). Trudno w tym kontekście nie wspomnieć *Minecrafta*, czyli gry, która stanowi dziś podstawę licznych projektów edukacyjnych. W Polsce działają nawet firmy uczące dzieci podstaw programowania właśnie przy jej użyciu. Wreszcie nie zapominajmy, że w grach implementuje się mniej lub bardziej złożone systemy reguł, które

można wykorzystywać do ćwiczenia konkretnych kompetencji, na co już w 2003 roku wskazywał profesor James Paul Gee, przedstawiając jednocześnie aż 36 zasad dobrej edukacji wyprowadzonych z analizy gier cyfrowych (2003, s. 207–212). Natomiast tak często krytykowane produkcje sieciowe, gdzie ważne są interakcje z innymi ludźmi, umożliwiają graczom ćwiczenie kompetencji komunikacyjnych, przywódczych i pracy w grupie (IBM, 2007). Mijmy też świadomość, że do gier można podchodzić jak do środowisk projektowych i uczyć się tak ważnych dziś kompetencji cyfrowych, np. poprzez tworzenie elementów graficznych, projektowanie zadań czy programowanie.

Te kilka przykładów pokazuje zaledwie ułamek pełnego potencjału gier cyfrowych w sferze edukacji. Do odkrycia – najlepiej wspólnie z własnymi dziećmi bądź uczniami – jest znacznie więcej. Warto spróbować, tym bardziej, że od tego medium już nie uciekniemy. Staje się ono tak samo istotne jak literatura czy film. Warto więc do niego świadomie podchodzić, dokonywać dobrych wyborów i dzięki temu maksymalizować zyski z gamingu, przy jednoczesnym minimalizowaniu ryzyka. Dbajmy, aby wynik tej rozgrywki był zawsze pozytywny – nie tylko w światach cyfrowych zmagania!



# CZĘŚĆ II

Wyniki ogólnopolskiego badania zachowań gro-  
wych dzieci i młodzieży  
„Granie na ekranie”



# ROZDZIAŁ 1: METODOLOGIA BADAŃ ILOŚCIOWYCH I JAKOŚCIOWYCH

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

- W jaki sposób zbieraliśmy dane?
- Kto był naszym respondentem?
- Jakie skale i pomiary zostały zastosowane w badaniu?
- Jakie obszary tematyczne były dla nas najbardziej istotne?

Projekt badawczy „Granie na ekranie” był realizowany na terenie całej Polski w roku szkolnym 2019/2020, od września 2019 do czerwca 2020 roku. Na projekt składały się badania ilościowe w szkołach w całym kraju oraz badania jakościowe przeprowadzone metodą indywidualnych i grupowych wywiadów pogłębionych. W badaniu ilościowym wzięło udział 56 535 uczniów w wieku 9–20 lat z 768 szkół z 286 powiatów. Ostatecznie do analizy zakwalifikowano odpowiedzi 35 253 respondentów. W badaniu jakościowym przeprowadzono 18 wywiadów indywidualnych i 4 wywiady grupowe. Łącznie wywiady objęły 30 respondentów: uczniów, rodziców, terapeutów, pedagogów oraz osoby zawodowo związane z grami.

## BADANIE ILOŚCIOWE

56 535

*uczniów  
w wieku 9–20 lat*

768

*szkół*

286

*powiatów*

35 253

*respondentów*

## BADANIE JAKOŚCIOWE

18

*wywiadów  
indywidualnych*

4

*wywiady grupowe*

30

*respondentów*

## Metodologia badań ilościowych

### Organizacja badań, dobór próby

Badania ilościowe, po etapie przygotowawczym (operacjonalizacja pojęć, ułożenie kwestionariusza ankiety i jego pilotaż, zbudowanie platform badawczych), rozpoczęły się w polskich szkołach w grudniu 2019 roku. Udział w projekcie był całkowicie dobrowolny, a do projektu mogła przystąpić w sposób indywidualny każda szkoła podstawowa lub ponadpodstawowa w Polsce. W przypadku szkół podstawowych uczestnikiem badania był uczeń, który uczęszczał przynajmniej do klasy piątej, w przypadku szkół ponadpodstawowych starano się dotrzeć do uczniów realizujących edukację na każdym poziomie nauczania (klasy 1–4). Od początku organizatorom badań ilościowych zależało na dotarciu do jak największej liczby polskich szkół, więc nie zakładano z góry ilości placówek edukacyjnych, które mają wziąć udział w badaniu ankietowym. Poza tym, że do badań mogła przystąpić indywidualnie szkoła, mogły w nich wziąć udział też całe gminy, a nawet powiaty. W tym przypadku to jednostka samorządu terytorialnego zgłaszała wszystkie szkoły z terenu danej gminy/powiatu i przeprowadzała szkoły przez proces zbierania danych terenowych. Na potrzeby badań terenowych przygotowana została specjalistyczna platforma badawcza on-line, która służyła nie tylko do gromadzenia odpowiedzi uczniów, ale w pierwszej kolejności do zarejestrowania szkoły do badania. Każda szkoła biorąca udział w badaniu tuż po rejestracji otrzymywała swój indywidualny, losowo wygenerowany kod, dzięki któremu w dalszej kolejności można było wygenerować indywidualne wyniki dla każdej szkoły. W każdej szkole powoływano szkolnego koordynatora badań, do którego obowiązków należało zapoznanie się z metodologią oraz najważniejszymi informacjami dotyczącymi prowadzonych czynności badawczych, techniczne przygotowanie szkoły do badań, zarządzanie ewentualnymi zmianami w siatce godzin tak, aby młodzież szkolna mogła przystąpić do badań, zebranie zgody rodziców (w przypadku osób niepełnoletnich) oraz bieżący kontakt z koordynatorami badania.

Ilościowy komponent badania prowadzony był metodą ankiety internetowej w oparciu o przygotowaną platformę badawczą (Lime Survey). Kwestionariusz ankiety on-line stanowi zbiór pytań tak sformułowanych, że ich treść nie wymaga udzielenia

respondentowi podpowiedzi ze strony ankietera, nie ma więc potrzeby angażowania osób pośredniczących. Cechą charakterystyczną kwestionariusza ankiety jest to, że zawiera on określoną wcześniej i zaplanowaną w opracowanej przez badacza strukturze liczbę pytań, do których przyporządkowane są sformułowane uprzednio odpowiedzi (dystraktory). Dopuszcza się stosowanie w kwestionariuszu pytań bez określonych z góry odpowiedzi (pytania otwarte), jednak pytania takie stanowić powinny jedynie niewielką część ankiety. W przypadku badań w projekcie „Granie na ekranie” pytanie otwarte dotyczyło tylko i wyłącznie podania nazwy gry, w którą uczniowie grają najczęściej.

Założono, że prowadzone badania mają charakter dobrowolny, a podstawą wzięcia w nich udziału w przypadku osób niepełnoletnich będzie dostarczenie zgody rodziców. Badania przeprowadzono pod nadzorem nauczyciela informatyki, wychowawcy bądź innego nauczyciela, który realizował proces badawczy w oparciu o dostarczone przez Fundację Dbam o Mój Zasięg szczegółowe wytyczne o charakterze metodologicznym. Każdy uczeń odpowiadał na pytania zawarte w kwestionariuszu samodzielnie, mając do dyspozycji komputer będący na wyposażeniu szkoły/domu podłączony do Internetu. W badaniu wzięło udział łącznie 56 535 uczniów, jednakże wyniki przedstawione w raporcie ilościowym dotyczą 35 253 z nich. Do ostatecznej analizy statystycznej brani byli pod uwagę jedynie ci uczniowie, którzy zakończyli wypełnianie ankiety. Osoby, które rozpoczęły wypełnianie kwestionariusza, ale go nie zakończyły, zostały usunięte z bazy danych. Szczegółowa analiza wskazała, że odsetek takich osób stanowił 27%. Powodami nieukończenia badań były najczęściej problemy techniczne z siecią internetową oraz zbyt długi czas wypełniania kwestionariusza ankiety. W statystycznej bazie danych nie znalazły się również osoby, które błędnie podały kod swojej szkoły (824 osoby), oraz osoby, które na pytania otwarte udzielały ewidentnie nieprawdziwych odpowiedzi (782 osoby). Z bazy danych zostali również usunięci ci uczniowie, których wiek nie zgadzał się z rodzajem szkoły, do której uczęszczali (443 osoby). Warto również dodać, że od marca 2020 roku, kiedy zamknięto szkoły ze względu na pandemię koronawirusa, ankieta była wypełniana przez uczniów w domu. Z ogólnej liczby kwestionariuszy wziętych pod uwagę w analizie statystycznej 66,2% kwestionariuszy wypełniono w okresie od grudnia 2019 do marca 2020 roku, a 33,8% w okresie prowadzenia edukacji zdalnej.

**Tabela 1**  
Rozkład liczebnościowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniu.

POZIOM KLASY	N	%
I klasa (LO, TECH, BR)	5404	15,3
II klasa (LO, TECH, BR)	1269	3,6
III klasa (LO, TECH, BR)	1310	3,7
IV klasa (LO, TECH, BR)	1732	4,9
V klasa SP	5427	15,4
VI klasa SP	7982	22,6
VII klasa SP	6171	17,5
VIII klasa SP	5958	16,9
Ogółem	35253	100

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

W podziękowaniu za współpracę szkoła biorąca udział w projekcie otrzymywała okolicznościowy certyfikat wydany przez organizatora projektu – Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej – dotyczący udziału w projekcie naukowo-badawczym, raport z wynikami własnymi (w postaci tabelarycznej) dla konkretnej szkoły bądź gminy, szczegółowy raport z badań po zakończonych wszystkich czynnościach badawczych w wersji elektronicznej oraz zaświadczenie dla osoby koordynującej badanie w szkole. Jak już wcześniej napisano, zgromadzone i przekazane szkołom wyniki badań mają/mogą mieć bardzo dużą użyteczność praktyczną.

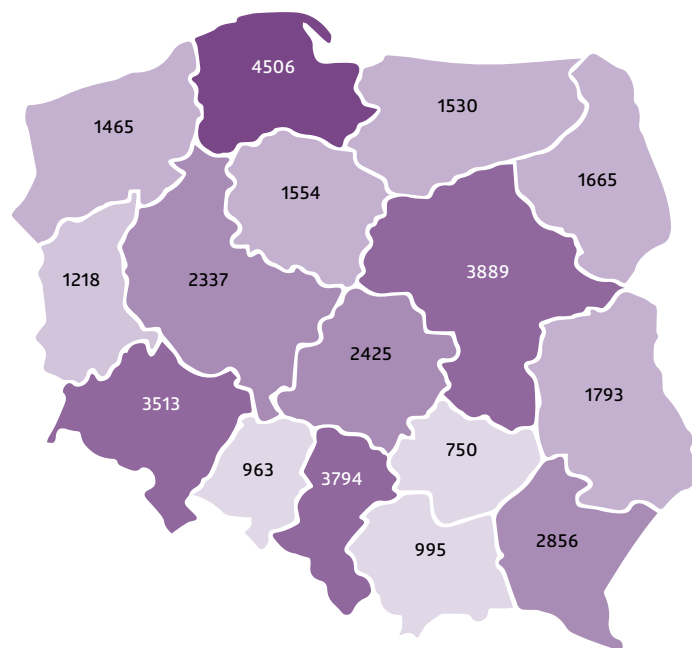
Analiza rozkładu liczebności ze względu na województwa ukazała, że najwięcej uczniów biorących udział w badaniu ilościowym zamieszkiwało teren województwa pomorskiego (4506 uczniów), województwa mazowieckiego (3889 uczniów) oraz

**Tabela 2**  
Liczba uczniów biorąca udział w badaniu a województwo i typ szkoły\*.

	SZKOŁA PODSTA-WOWA	SZKOŁA BRANŻOWA	TECHNIKUM	LICEUM OGÓLNO-KSZTAŁ-CĄCE
<i>woj. dolnośląskie</i>	2524	39	524	426
<i>woj. kujawsko-po-morskie</i>	1448	4	101	1
<i>woj. lubelskie</i>	1338	35	266	154
<i>woj. lubuskie</i>	989	7	36	186
<i>woj. łódzkie</i>	1637	41	267	480
<i>woj. małopolskie</i>	780	6	192	17
<i>woj. mazowieckie</i>	2760	49	938	142
<i>woj. opolskie</i>	690	-	104	169
<i>woj. podkarpackie</i>	2407	5	416	28
<i>woj. podlaskie</i>	1171	-	421	73
<i>woj. pomorskie</i>	3254	3	835	414
<i>woj. śląskie</i>	3066	41	427	260
<i>woj. świętokrzyskie</i>	458	1	131	160
<i>woj. warmińsko-mazurskie</i>	1189	125	114	102
<i>woj. wielkopolskie</i>	2081	131	61	64
<i>woj. zachodniopo-morskie</i>	1061	-	402	2

\* W dalszej części raportu zmienna typ szkoły zrekodowana została do zmiennej o kategorii: szkoła podstawowa, szkoła ponadpodstawowa. Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 1  
Udział respondentów w poszczególnych województwach (N) – N=35.252.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

województwa śląskiego (3794 uczniów). Relatywnie najmniej uczniów uczestniczących w badaniu to mieszkańcy województwa świętokrzyskiego (750 uczniów), opolskiego (963 uczniów) oraz małopolskiego (995 uczniów).

### Obszary badawcze, poruszana problematyka badawcza, pytania badawcze

Badanie ilościowe realizowane w ramach projektu „Granie na ekranie” skoncentrowano na kilku najważniejszych obszarach bezpośrednio wynikających z postawionych celów szczegółowych oraz do nich nawiązujących. Analizowane obszary mają źródło w potrzebie dokładnego opisu, w jaki sposób współczesna polska młodzież korzysta z gier cyfrowych. W opinii autorów publikacji w życiu społecznym narosło wiele mitów związanych ze światem gier cyfrowych, w szczególności w zakresie ich

wykorzystywania, częstotliwości grania oraz wywołanych tym negatywnych skutków. Wielu obserwatorów społecznych – nauczycieli, rodziców, specjalistów – postrzega czynność grania w gry cyfrowe przez pryzmat problemów uzależnienia, przemęczenia, niewyspania, braku snu czy atrofii więzi międzyludzkich, nie dostrzegając tym samym wielu korzyści, jakie może przynieść młodym osobom korzystanie z gier. Zwykło się również mówić, że to mężczyźni o wiele częściej niż kobiety grają w gry cyfrowe, które mają dla nich większe znaczenie, więcej czasu im poświęcają. Ale czy to prawda? Dlatego z punktu widzenia opracowanej metodologii badań ilościowych ważne było przeprowadzenie analiz korelacyjnych między różnymi obszarami życia młodego człowieka a graniem w gry cyfrowe. Mowa tutaj np. o kwestii zdrowia, ocenie relacji z rodzicami, kapitale społecznym, poczuciu samotności czy doświadczeniach korzystania z nowych technologii i narzędzi ekranowych w dzieciństwie badanych osób.

W badaniach ilościowych zdecydowano się również powiązać wątki korzystania z gier cyfrowych z używaniem smartfona czy korzystaniem z portali społecznościowych. Wcześniejsze badania Fundacji Dbam o Mój Zasięg jasno wykazały, że smartfon jest najczęściej używanym narzędziem do korzystania z zasobów sieci, w tym z mediów społecznościowych (Dębski, Bigaj, 2019, s. 47 oraz s. 86 i następne). Czy rzeczywiście nadużywanie mediów społecznościowych i telefonu komórkowego powiązane jest z nadużywaniem gier cyfrowych? Poszukiwanie odpowiedzi na tak zadane pytanie jest istotne, ponieważ – co udowodnione zostanie na następnych stronach publikacji – telefon komórkowy bardzo często jest wykorzystywany do grania w gry, w szczególności przez młodzież żeńską.

W badaniu ilościowym podejmowane są również dwa inne wątki odnoszące się do grania w gry hazardowe oraz zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodzież. Do tych drugich zaliczyć należy palenie papierosów, spożywanie napojów alkoholowych, używanie narkotyków i innych substancji psychoaktywnych (dopalacze), udział w bójkach indywidualnych i grupowych czy podejmowane próby wandalizmu. Praktycznie te trzy wątki – używanie gier cyfrowych, granie hazardowe oraz zachowania ryzykowne – są ze sobą ściśle powiązane. Doświadczenia młodzieży w tych obszarach – zgodnie z podejściem poznawczym – uzależnione są od dążenia uczestników do samoregulacji swojego zachowania. W tym rozumieniu nadużywanie gier cyfrowych można uznać za efekt błędnego postrzegania rzeczywistości oraz

wadliwych skryptów myślowych dotyczących własnej sprawczości, szczęścia, losu czy przypadku (Jarczyńska, 2016, s. 54). Podobnie jak w graniu hazardowym również w graniu w gry cyfrowe można mówić o *szerokiej dostępności* (rozumianej nie tylko jako dostępność do samej gry cyfrowej, ale również w kontekście szerokiej dostępności do przyjemności), *pozornej korelacji* (gracz dostrzega związek przyczynowo-skutkowy w niezależnych od siebie zdarzeniach, myśląc, że jedno zależy od drugiego; prowadzi to m.in. do wytwarzania rytuałów, pewnych czynności, które poprzedziły w przeszłości wygraną w grę, umacniając tym samym przekonanie gracza, że dzięki graniu nie tylko wciąż wygrywa, ale staje się lepszy, doskonalszy, pewniejszy siebie, ma wyższe poczucie własnej wartości), jak również o *iluzji kontroli* (gracz jest przekonany, że ma kontrolę nad grą, może uważać, że jej przebieg zależy od jego umiejętności, zachowań czy rytuałów, tymczasem powodzenia lub niepowodzenia doświadczane podczas grania w gry cyfrowe mogą zależeć nie od samego gracza, ale od ustalonej z góry przez producenta fabuły gry) (Niewiadomska, Brzezińska, Lelonek, 2005; Lelonek-Kuleta, 2012).

Temat grania w gry cyfrowe powiązано z graniem hazardowym również z punktu widzenia najważniejszych czynników ryzyka. Jednym z czynników biologicznych determinujących ryzyko problemowej gry i uzależnienia od hazardu jest płeć. Mężczyźni znacznie bardziej niż kobiety narażeni są na ryzyko angażowania się w zachowania o charakterze hazardowym (u mężczyzn obserwuje się niemal dwukrotnie większe wskaźniki występowania hazardu oraz częstsze przeznaczenie w związku z tym czasu i pieniędzy na gry hazardowe) (Stinchfield, 2000). Zgodnie ze wstępnymi założeniami metodologicznymi określono, że granie w gry cyfrowe mężczyzn różni się od grania kobiet, co w sposób wyraźny uwidoczniło poniżej podczas dokonanej analizy ilościowej oraz jakościowej. Współczesne wyniki badań pokazują, że mężczyźni częściej uprawiają hazard niż kobiety (Niewiadomska i in., 2005). Oczywiście warto dodać, że samo zjawisko hazardu nie jest negatywne. Takiego wyrazu zaczyna jednak nabierać w sytuacji, kiedy zaczynamy mieć do czynienia z hazardem patologicznym. Najważniejsze różnice między płciami w uprawianiu hazardu:

- **u mężczyzn występuje wcześniejsza inicjacja w zakresie gier losowych;**
- **nasilenie hazardu:** kobiety grają rzadziej niż mężczyźni oraz z mniejszą częstotliwością;

- **motywy gry:** mężczyźni grają częściej dla ryzyka i rozrywki;
- **rodzaj hazardu:** mężczyźni częściej obstawiają zakłady i uczestniczą w grach strategicznych, natomiast kobiety bardziej akceptują gry niestrategiczne, takie jak automaty czy bingo;
- **konsekwencje patologicznego hazardu:** u kobiet częściej występują dolegliwości psychiczne, natomiast u mężczyzn uzależnienie od substancji psychoaktywnych i dopuszczanie się przestępstw (Niewiadomska i in., 2005).

Kultura grania w gry cyfrowe, ich oddziaływanie na młodego gracza oraz pozytywne i negatywne konsekwencje mogą w pewnym sensie zależeć również od roli rodziców, którą pełnią w procesie growym podejmowanym przez nastolatków (Gałuszka, 2017). W zrealizowanych badaniach podjęto próbę określenia, czy badani uczniowie wskazują, że ich rodzice wspierają ich w graniu w gry cyfrowe, interesują się, w jakie gry grają, kontrolują działania growe czy ustalają domowe zasady korzystania z gier cyfrowych. Określenie stopnia zaangażowania rodziców w świat gier cyfrowych nabiera większego znaczenia, kiedy wskażemy, że rodzice bardzo często wycofują się w całości ze świata cyfrowego swoich dzieci, a 26% z nich uważa, że gdyby coś niepokojącego działo się w przestrzeni Internetu, to wcale lub w znikomym stopniu mogliby liczyć na wsparcie swoich rodziców (Dębski, Bigaj, 2019, s. 112). Rolę rodziców można również rozważać w kontekście opisanego w opracowaniach Damiana Gałuszki i Grzegorza Stunży systemu PEGI.

Biorąc pod uwagę powyższe treści, ustalono, że najważniejszymi pytaniami w badaniu są te wymienione poniżej.

#### **Obszar 1: Zmienne o charakterze społeczno-demograficznym oraz zmienne niezależne opisujące badaną zbiorowość uczniów**

- 1 Jaka jest płeć respondentów, ich wiek, typ szkoły i klasa oraz jakie jest wykształcenie rodziców/opiekunów?
- 2 Jaki jest poziom kapitału społecznego badanych osób (w oparciu o autorską skalę kapitału społecznego – dalej SKS)
- 3 Jakie czynności podejmują badani uczniowie w czasie wolnym?
- 4 Jaki jest świat wartości badanych uczniów?

### **Obszar 2: Dobrostan**

- 1 Jak kształtuje się dobrostan badanych osób?
- 2 Jaka jest ocena własnego zdrowia w porównaniu do stanu sprzed kilku lat?
- 3 Jaki jest poziom poczucia samotności badanych uczniów?
- 4 Czy uczniowie biorący udział w badaniu podejmują zachowania ryzykowne związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych?

### **Obszar 3: Wzory korzystania z nowych technologii i mediów społecznościowych**

- 1 Jakie było zaangażowanie badanych uczniów w wykorzystywanie narzędzi cyfrowych w dzieciństwie? (w oparciu o autorską skalę zaangażowania cyfrowego – dalej SZC)
- 2 Jaki jest poziom aktywności młodzieży w zakresie korzystania z portali społecznościowych? Czy uczniowie biorący udział w badaniu uzależniają się od korzystania z portali społecznościowych?
- 3 Jakie są wzory korzystania z telefonów komórkowych? Czy badani uczniowie doświadczają symptomów ich nadużywania?

### **Obszar 4: Wzory korzystania z gier cyfrowych**

- 1 Jaki jest stosunek badanych osób do grania w gry cyfrowe?
- 2 Czy i jak zmieniła się intensywność grania w gry cyfrowe na przestrzeni ostatnich lat?
- 3 W jakie gry cyfrowe najczęściej gra polska młodzież?
- 4 Jakich platform gromych najczęściej używa polski uczeń?
- 5 Jakie są najważniejsze motywacje polskich uczniów związane z graniem w gry cyfrowe?
- 6 Jakie są najważniejsze pozytywne konsekwencje związane z graniem w gry cyfrowe?
- 7 Jak ważne jest dla uczestników badania granie w gry cyfrowe?

### **Obszar 5. Obciążenia związane z graniem w gry cyfrowe**

- 1 Jakie są najważniejsze negatywne konsekwencje związane z graniem w gry cyfrowe?

- 2 Czy badani uczniowie czują się uzależnieni od grania w gry i czy przejawiają symptomy tego uzależnienia?
- 3 Czy uczniowie biorący udział w badaniu przejawiają cechy/symptomy uzależnienia od gier hazardowych?

### **Obszar 6: Kwestie rodzinne**

- 1 Jak badana młodzież ocenia swoje relacje z rodzicami?
- 2 Jak bardzo rodzice angażują się w świat gry swoich dzieci?

## **Charakterystyka skal badawczych wykorzystanych podczas realizowanych badań ilościowych**

### **Subiektywne wskaźniki jakości życia**

Pragnienie życia, wola życia, ocena poczucia szczęśliwości dotychczasowego całego życia, samopoczucie w dniu wypełniania kwestionariusza, ogólna ocena subiektywnego stanu zdrowia. Pytania zawarte w Diagnostyce Społecznej Czapińskiego i Panka (2015).

### **Pytania oceniające system rodzinny inspirowane modelem Olsona**

Zgodnie z założeniami modelu Olsona efektywne komunikowanie się ułatwia funkcjonowanie systemu rodzinnego oraz utrzymywanie go na pożądanym poziomie (Radochoński, 1999, s. 157). Dzięki właściwej komunikacji między dziećmi i rodzicami wzrasta szansa na odczuwanie bliskości do rodziców, wzrasta poziom zadowolenia z tego, jaka jest rodzina dziecka, jak również subiektywne poczucie szczęścia. Do badań ilościowych realizowanych w ramach projektu „Granie na ekranie” postawiono wykorzystać niektóre pytania pochodzące z olsonowskich skal oceny adaptacyjności i spójności rodziny (ang. *Family Adaptability and Cohesion Scale – FACES III*) oraz skali komunikowania się w rodzinie (ang. *Parent-Adolescent Communication Scales*) i dokonać ich modyfikacji. Uczniowie zostali poproszeni o dokonanie oceny atmosfery panującej w ich rodzinach. Na skali od 1 do 5 oceniano: bliskość więzi między członkami rodziny, komunikację między nimi, zadowolenie z tego, jaka jest rodzina (chęć dokonania zmian w rodzinie), poczucie szczęścia w rodzinie. Wysokie wyniki uzyskane w wymienionych wymiarach świadczyły o dobrej atmosferze w rodzinie i jej korzystnym funkcjonowaniu. Obliczona skala rzetelności dla tej skali wyniosła Alfa Cronbacha = 0,913.



- 1 JAK OCENIASZ BLISKOŚĆ W SWOJEJ RODZINIE?** Zaznacz na skali, gdzie 1 oznacza, że jesteście emocjonalnie bardzo oddaleni od siebie i więzi między Wami są słabe, a 5 oznacza, że jesteście ze sobą bardzo blisko i są silne więzi między Wami. **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

Jesteśmy emocjonalnie bardzo oddaleni od siebie i więzi między nami są słabe *versus* jesteśmy ze sobą bardzo blisko, a więzi między nami są silne.

- 2 JAK OCENIASZ KOMUNIKACJĘ W SWOJEJ RODZINIE?** Zaznacz na skali, gdzie 1 oznacza albo że w ogóle nie rozmawiacie ze sobą, albo częste są w Twojej rodzinie konflikty, które nie prowadzą do porozumienia, a 5 oznacza, że rozmawiacie ze sobą często i potraficie znaleźć rozwiązania pojawiających się problemów. **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

W ogóle nie rozmawiamy ze sobą albo częste są w mojej rodzinie konflikty *versus* rozmawiamy ze sobą często i potrafimy znaleźć rozwiązania pojawiających się problemów.

- 3 JAK BARDZO JESTEŚ ZADOWOLONY Z TEGO, JAKA JEST TWOJA RODZINA?** Zaznacz na skali, gdzie 1 oznacza: w ogóle nie jestem zadowolony i chciałbym, aby wiele się zmieniło w mojej rodzinie, a 5 oznacza: jestem bardzo zadowolony i prawie nic nie chciałbym zmieniać w mojej rodzinie. **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

W ogóle nie jestem zadowolony i chciałbym, aby w mojej rodzinie wiele rzeczy się zmieniło *versus* jestem bardzo zadowolony ze swojej rodziny i prawie nic nie chciałbym w niej zmieniać.

- 4 JAK BARDZO CZUJES SIĘ SZCZĘŚLIWY W SWOJEJ RODZINIE?** Zaznacz na skali, gdzie 1 oznacza: czuję się nieszczęśliwy, a 5 oznacza: czuję się bardzo szczęśliwy. **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

Czuję się nieszczęśliwy *versus* czuję się bardzo szczęśliwy.

- 5 W przeciętnym tygodniu jak wiele czasu spędzasz ze swoją mamą (lub osobą, którą traktujesz jako mamę), robiąc coś z nią razem (np. pomagając w pracach domowych, rozmawiając, wspólnie oglądając TV)?** **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

Wcale *versus* bardzo dużo czasu.

- 6 W przeciętnym tygodniu jak wiele czasu spędzasz ze swoim tatą (lub osobą, którą traktujesz jako tatę), robiąc coś z nim razem (np. pomagając w pracach domowych, rozmawiając, wspólnie oglądając TV)?** **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

Wcale *versus* bardzo dużo czasu.

### Skala poczucia samotności de Jong Giervelda i Fransa Kamphuisa

Stosowana zarówno wśród młodzieży, jak i osób dorosłych, dla badania indywidualnego lub grupowego przez psychologów, socjologów, pracowników socjalnych. Narzędzie składa się z jedenastu twierdzeń i jest częściowo zbalansowane, sześć punktów zawiera zdania negatywnie sformułowane, opisujące brak satysfakcji z kontaktów społecznych, a pozostałe pięć – pozytywnie sformułowanych – mierzy satysfakcję związaną z relacjami interpersonalnymi. Osoba badana proszona jest o wskazanie, w jakim stopniu twierdzenia wyrażają jej obecną sytuację i odczucia. Odpowiedzi udzielać można na skali pięciostopniowej: od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie”. Wskaźnik poczucia samotności oblicza się rekodując sześć punktów „negatywnych” (twierdzenia nr 2, 3, 5, 6, 9 oraz 10), następnie zaś sumując wszystkie pozycje testowe (Grygiel, Humenny, Rębisz, Świtaj, Sikorska-Grygiel, 2012).

**Prosimy zakreślić takie odpowiedzi dla poniższych twierdzeń, które wyrażają Twoją obecną sytuację w taki sposób, jak to teraz odczuwasz.**

- 1** Zawsze jest ktoś, z kim mogę porozmawiać o codziennych problemach.
- 2** Brak mi naprawdę bliskiego przyjaciela.
- 3** Doświadczam ogólnej pustki.
- 4** Jest wiele osób, na których mogę polegać, gdy mam problemy.
- 5** Brak mi towarzystwa innych ludzi.
- 6** Czuję, że mam zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych.
- 7** Jest wiele osób, którym mogę całkowicie zaufać.
- 8** Jest wystarczająco dużo osób, z którymi czuję się blisko związany/a.
- 9** Brakuje ludzi wokół mnie.
- 10** Często czuję się odrzucony/a.
- 11** Mogę liczyć na przyjaciół, gdy tylko tego potrzebuję.

### Skala kapitału społecznego

To autorska skala stworzona przez Macieja Dębskiego, w skład której wchodzi trzynaście pytań mierzonych na dwustopniowej skali nominalnej tak – nie. Punktem wyjścia do jej stworzenia była koncepcja kapitału społecznego zaprezentowana przez Roberta Putnama, który łączył poziom kapitału społecznego z zaangażowaniem obywatelskim (Sierocińska, 2011, s. 70), a więzi między ludźmi mogą mieć

charakter inkluzywny bądź ekskluzywny. Jak wskazuje Katarzyna Sierocińska, więzi inkluzywne nakierowane są do wewnątrz, pozwalają na wzmacnianie wykluczanych społeczności i grup homogenicznych, np. etnicznych organizacji bratniej pomocy. Więzi inkluzywne najbardziej przypominają więzi, jakie są w rodzinie i innych homogenicznych grupach (s. 74). Więzi ekskluzywne ukierunkowane są na zewnątrz i tak rozumiane odnoszą się do wszystkich relacji łączących nas z innymi, którzy reprezentują inne grupy społeczne, takie jak grupa sąsiadów czy kolegów. W takim ujęciu sformułowania wchodzące w skład zastosowanej w badaniach skali kapitału społecznego odnoszą się nie tylko do relacji rodzinnych, ale również do relacji z kolegami i koleżankami. Zaproponowana skala kapitału społecznego odnosi się nie tylko do zaangażowania społecznego badanych uczniów, ale również do uczestnictwa w nabożeństwach bądź spotkaniach o charakterze religijnym, poczucia ważności dla innych, poczucia bycia lubianym, możliwości znalezienia wsparcia wśród najbliższych w razie potrzeby czy też posiadania pasji, hobby, zainteresowań. Jej rzetelność kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,758. W badaniu pełni z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali kapitału społecznego tworzy zmienną *kapitał społeczny* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

- 1 Czy Twoi rodzice mieszkają pod jednym dachem?
- 2 Czy jesteś osobą wierzącą?
- 3 Czy w razie potrzeby możesz liczyć na wsparcie innych osób?
- 4 Czy jesteś wolontariuszem, to znaczy, czy angażujesz się w nieodpłatną pomoc na rzecz osób potrzebujących, bierzesz bezpłatnie udział w wydarzeniach wspierających Twoją społeczność?
- 5 Czy w ciągu ostatniego roku byłeś/aś na nabożeństwie bądź innym spotkaniu o charakterze religijnym?
- 6 Czy masz wokół siebie takie osoby, z którymi chętnie spędzasz czas wolny poza Internetem?
- 7 Czy czujesz się ważną częścią społeczności, w której mieszkasz?
- 8 Czy przynależysz formalnie do jakiejś organizacji, klubu, zrzeszenia?
- 9 Czy posiadasz jakąś pasję, hobby?
- 10 Czy w ciągu ostatniego roku czytałeś/aś książki dla własnej przyjemności?

- 11 Czy w ciągu ostatniego roku brałeś/aś czynny udział w akcjach charytatywnych na rzecz innych osób?
- 12 Czy czujesz się osobą lubianą przez innych kolegów/koleżanki?
- 13 Czy możesz powiedzieć, że masz wokół siebie osoby, które Cię rozumieją?

### Skala zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie

Autorska skala stworzona przez Macieja Dębskiego złożona z dziewięciu stwierdzeń odnoszących się do korzystania z Internetu oraz urządzeń ekranowych w dzieciństwie. Zastosowana została trójstopniowa kategoria świadcząca o mniejszej lub większej aktywności w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych (1. Nigdy; 2. Sporadycznie; 3. Często). Jej rzetelność kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,849. W badaniu pełni z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *zaangażowanie cyfrowe w dzieciństwie* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

Wróćmy na moment do Twojego dzieciństwa, czyli okresu przed pójściem do szkoły podstawowej. Przypomnij sobie tamten czas i odpowiedz na następujące pytania. **Możesz zaznaczyć tylko 1 odpowiedź.**

- 1 Czy korzystałeś/aś z tabletu lub smartfona?
- 2 Czy używałeś/aś Internetu bez kontroli rodziców?
- 3 Czy grałeś/aś w gry komputerowe, gry na konsolę, na tablecie i smartfonie?
- 4 Czy posiadałeś/aś na własność tablet lub smartfon?
- 5 Czy zdarzyło Ci się używać smartfona, tabletu, komputera bez jakiegoś konkretnego celu?
- 6 Czy rodzice dawali Ci smartfon, tablet lub inne urządzenie tylko dlatego, aby zająć się własnymi sprawami?
- 7 Czy rodzice nagradzali Cię, dając Ci większy dostęp do Internetu lub pozwalając, abyś więcej czasu spędził/a na używaniu urządzeń ekranowych (smartfona, tabletu, komputera)?
- 8 Czy zdarzało Ci się stracić kontrolę nad czasem używania smartfona, tabletu, komputera, konsoli?
- 9 Czy często się nudziłeś/aś i wtedy sięgałeś/aś po urządzenia ekranowe (smartfon, tablet, komputer) lub gry?

### Skala uzależnienia od portali społecznościowych

Punktem wyjścia do stworzenia skali uzależnienia od portali społecznościowych była polska adaptacja skali uzależnienia od Facebooka autorstwa Cecilie Schou Andreassen i jej zespołu (Andreassen, Torsheim, Brunborg, Pallesen, 2012) dokonana przez Edytę Charzyńską oraz Joannę Góźdź (2014). Stworzona skala nawiązuje do diagnostycznych kryteriów uzależnienia od Internetu takich jak wzrost tolerancji, czyli potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu na portalu, aby utrzymać podobny poziom zadowolenia, pogorszenie samopoczucia w sytuacjach niemożności skorzystania z portalu społecznościowego, korzystanie z portali społecznościowych w większym wymiarze czasu niż było to zakładane, utrata kontroli przejawiająca się w niemożności zaprowadzenia nad czasem spędzonym na korzystaniu z portali społecznościowych, wykorzystywanie portali społecznościowych w celu poprawy własnego samopoczucia czy doświadczanie różnego rodzaju problemów życiowych związanych z korzystaniem z portali społecznościowych. Oparta o pięciostopniową skalę (nigdy – rzadko – czasami – często – zawsze), jej rzetelność kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,806. W badaniu pełni z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś sumą wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *problemowe używanie mediów społecznościowych* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

Poniższe stwierdzenia opisują doświadczenia użytkowników podczas korzystania z internetowych serwisów społecznościowych, takich jak Instagram, Snapchat, Twitter, Facebook i tym podobne. Przeczytaj wszystkie poniższe oświadczenia i wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje wrażenia z korzystania z internetowych serwisów społecznościowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

#### W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY...

- 1 Doświadczyłem/am wielu problemów związanych z korzystaniem z serwisów społecznościowych.
- 2 Korzystałem/am z serwisów społecznościowych, aby poczuć się lepiej, kiedy było mi źle.
- 3 Próbowałem/am przestać korzystać z serwisów społecznościowych kilka razy, ale nie byłem/am w stanie.
- 4 Spędziłem/am zbyt dużo czasu, myśląc o korzystaniu z serwisów społecznościowych.
- 5 Doświadczyłem/am nieprzyjemnych uczuć, emocji, kiedy nie mogłem/am korzystać z serwisów społecznościowych.

- 6 Zwiększyłem/am ilość czasu korzystania z moich serwisów społecznościowych, aby czuć się usatysfakcjonowany/ą.

### Skala fonoholizmu

Autorska skala opracowana przez Macieja Dębskiego złożona z 51 stwierdzeń nawiązujących do symptomów nałogowego używania smartfona. Skala mierzy problem nadużywania smartfona w wymiarach: podskala trudności z samokontrolą, podskala symptomów odstawiennych, podskala negatywnych konsekwencji dla zdrowia, podskala przywiązania do urządzenia, podskala negatywnych emocji. Skala po raz pierwszy zastosowana w badaniach uczniów w latach 2015–2016. Kafeteria skali: zdecydowanie nieprawda, raczej nieprawda, raczej prawda, zdecydowana prawda (Dębski, 2016). Jej rzetelność ukształtowała się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,949. W badaniu pełni ona z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś sumą wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *problemowe używanie telefonu komórkowego* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi. W dalszej części raportu nie analizowano w sposób szczegółowy wyników związanych z symptomami problemowego używania smartfona, ograniczono się jedynie do włączenia kilku najważniejszych wyników do podsumowania. W badaniu ilościowym w projekcie „Granie na ekranie” skala fonoholizmu wykorzystana została tylko i wyłącznie w celach stworzenia zmiennej ilościowej wykorzystywanej w dalszych analizach korelacyjnych.

**Jak bardzo zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami?** Zaznacz swoją odpowiedź na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza, że dane stwierdzenie jest całkowitą nieprawdą, a 5, że jest całkowitą prawdą.

- 1 Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego.
- 2 Staram się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładę się spać i kiedy wstaję z łóżka.
- 3 Jestem kojarzony/a przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym.
- 4 Jestem osobą, która jest zawsze dostępna „pod telefonem”.
- 5 Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.
- 6 Z telefonem przy sobie czuję się bardziej bezpiecznie.

- 7 Odczuwam niepokój, kiedy nie mam przy sobie telefonu bądź jest on rozładowany.
- 8 Czuję się zły/zła i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu.
- 9 Używając telefonu komórkowego, mam większy wpływ na dziejące się wokół mnie wydarzenia.
- 10 Jestem niezadowolony/a, gdy nie mogę korzystać z telefonu tak długo, jak mam ochotę.
- 11 Czuję się pozbawiony/a czegoś ważnego, kiedy nie mogę być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi.
- 12 Gdybym mógł/mogła korzystać/a/bym z telefonu komórkowego i Internetu niezależnie od sytuacji i czynności, jakie muszę wykonać.
- 13 Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/e-mail najszybciej jak to możliwe.
- 14 Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie napisał.
- 15 Noszę przy sobie ładowarkę/baterię w razie, gdyby mój telefon się rozładował.
- 16 Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć.
- 17 Czasem nie potrafię skoncentrować się na jednej czynności, gdyż jestem rozproszony/a z powodu mojego telefonu.
- 18 Czasem spóźniam się na lekcję, bo na przerwie byłem zajęty/a używaniem telefonu komórkowego.
- 19 Odbieram połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzę samochód.
- 20 Wydaje mi się, że zaniedbałem/am obowiązki domowe lub szkolne, bo telefon pochłaniał zbyt wiele mojej uwagi.
- 21 Używając telefonu komórkowego, ograniczyłem/am realne (fizyczne) kontakty z wieloma osobami.
- 22 Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłem/am drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo byłem/am zaabsorbowany/a korzystaniem z telefonu komórkowego.
- 23 Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.
- 24 Chciał/a/bym wyłączyć telefon i nie być dostępny/a dla nikogo.
- 25 Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.
- 26 Czuję się przeciążony/a informacjami medialnymi.

- 27 Podejmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego.
- 28 Czasami potrzebuję ciszy i spokoju.
- 29 Uważam, że życie jest zbyt krótkie, więc staram się wykorzystywać każdą jego chwilę.
- 30 Przywiązuję ogromną wagę do marki posiadanego przeze mnie telefonu komórkowego.
- 31 Staram się maksymalnie wykorzystać każdą chwilę życia.
- 32 Należy mi się wiele od życia, chcę mieć to, czego potrzebuję.
- 33 Lubię mieć rzeczy, które zapewniają czerpanie przyjemności z życia.
- 34 Moi rówieśnicy i rodzice oraz nauczyciele to kompletnie inne światy.
- 35 Sądzę, że życie to pogoń za mijającą chwilą.
- 36 Rodzice mało wymagają ode mnie, dają mi dużo swobody.
- 37 Czasem muszę ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla mnie osobami zbyt częste korzystanie z telefonu komórkowego.
- 38 Uważam, że jestem nadmiernie kontrolowany/a przez rodziców.
- 39 Zabranie mi telefonu komórkowego (np. przez rodziców) byłoby dla mnie surową karą.
- 40 Czuję, że używając telefonu, marnuję zbyt dużo czasu.
- 41 Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.
- 42 Korzystam z telefonu więcej niż kiedyś.
- 43 Chcę korzystać z telefonu coraz częściej.
- 44 Potrzebuję więcej czasu na korzystanie z telefonu, aby załatwić wszystkie sprawy.
- 45 Korzystam z telefonu komórkowego nawet wówczas, kiedy wykonuję inne obowiązki.
- 46 Żeby rozwiązać różne problemy życiowe, często korzystam z telefonu.
- 47 Mam zawroty głowy lub mdłości, gdy korzystam z telefonu.
- 48 Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z Internetu.
- 49 Zdarza się, że zapominam o zjedzeniu posiłku, bo korzystam z telefonu.
- 50 Odkąd używam telefonu, boli mnie głowa.
- 51 Odkąd używam telefonu, mam problemy ze wzrokiem.

### Skala motywacji do grania online

Podczas badań ilościowych zastosowano kwestionariusz motywacji do grania online (ang. *Motives for Online Gaming Questionnaire – MOGQ*, Demetrovits i inni, 2011).

Kwestionariusz składa się z 27 stwierdzeń i ocenia siedem motywów angażowania się w gry online: społeczne (pytania 1, 8, 15, 22), ucieczka (pytania 2, 9, 16, 23), kompetencje (pytania 3, 10, 17, 24), radzenie sobie (pytania 4, 11, 18, 25), rozwój umiejętności (pytania 5, 12, 19, 26), fantazje (pytania 6, 13, 20, 27) oraz rozrywka (pytania 7, 14, 21). Każde pytanie oparte jest o pięciostopniową skalę: 1. Prawie nigdy/nigdy; 2. Trochę czasu; 3. Połowę czasu; 4. Większość czasu; 5. Prawie zawsze, zawsze. Ogólny wskaźnik rzetelności dla całej skali wyniósł Alfa Cronbacha = 0,967, a dla poszczególnych podskal: społeczne (Alfa Cronbacha = 0,873), ucieczka (Alfa Cronbacha = 0,882), kompetencje (Alfa Cronbacha = 0,879), radzenie sobie (Alfa Cronbacha = 0,862), rozwój umiejętności (Alfa Cronbacha = 0,910), fantazje (Alfa Cronbacha = 0,880) oraz rozrywka (Alfa Cronbacha = 0,820).

Ludzie grają w gry cyfrowe z różnych powodów. Wskaż, jak często grasz w gry online z powodów wymienionych poniżej, wybierając odpowiednią odpowiedź. **GRAM W GRY,**

**PONIEWAŻ:**

- 1 Chcę poznawać nowych ludzi.
- 2 Pozwala mi to zapomnieć o codziennych kłopotach.
- 3 Lubię rywalizować z innymi.
- 4 Granie pozwala mi poczuć się lepiej.
- 5 Granie wyostrza mi zmysły.
- 6 Mogę robić rzeczy, których nie jestem w stanie lub nie mogę robić w realnym życiu.
- 7 Dla wypoczynku.
- 8 Mogę spotkać wielu różnych ludzi.
- 9 Pozwala mi to zapomnieć o realnym życiu.
- 10 Lubię wygrywać.
- 11 To pozwala mi radzić sobie ze stresem.
- 12 Zwiększam swoje umiejętności.
- 13 Czuję się, jakbym był/a kimś innym.
- 14 Bawi mnie to.
- 15 To dobre doświadczenie społeczne.
- 16 Granie pozwala mi uciec od rzeczywistości.
- 17 To miłe uczucie, gdy jest się lepszym od innych.
- 18 Pozwala mi to poskromić swoją agresję.
- 19 Pozwala mi to poprawić koncentrację.

- 20 Chcę być przez chwilę kimś innym.
- 21 Lubię grać.
- 22 Dzięki graniu mam miłe towarzystwo.
- 23 Chcę zapomnieć o nieprzyjemnych rzeczach i wykroczeniach.
- 24 Sprawia mi przyjemność pokonywanie innych.
- 25 Redukuje to napięcie.
- 26 Poprawia to moją zręczność.
- 27 Mogę być w innym świecie.

**Skala negatywnych konsekwencji związanych z graniem w gry cyfrowe**

Autorska skala stworzona przez Macieja Dębskiego na rzecz badań ilościowych w projekcie „Granie na ekranie” złożona z czternastu stwierdzeń tematycznie odnoszących się do doświadczania negatywnych konsekwencji wywołanych graniem w gry cyfrowe. Każde ze stwierdzeń oparte jest na czterostopniowej skali (1. Nigdy; 2. Raz; 3. Kilka razy; 4. Wiele razy) i nawiązuje do zaniedbywania obowiązków szkolnych i domowych, poczucia przemęczenia i niewyspania, ograniczenia swoich relacji z innymi osobami, jak również podejmowania wybranych zachowań ryzykownych. Jej rzetelność kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,877. W badaniu pełni ona z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *negatywne konsekwencje związane z graniem w gry* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

**Jak często z powodu grania w gry cyfrowe zdarzyło Ci się:**

- 1 zaniedbać swoje obowiązki domowe?
- 2 nie odrobić zadanej pracy domowej?
- 3 czuć się przemęczonym/ą?
- 4 zasnąć do szkoły?
- 5 ograniczyć realne kontakty z kolegami/koleżankami?
- 6 mieć problemy ze zdrowiem?
- 7 zadłużyć się u innej osoby?
- 8 czuć się niewyspanym/ą?
- 9 mieć problemy finansowe?
- 10 mieć problemy z koncentracją uwagi na zajęciach lekcyjnych?

- 11 mieć problemy z prawem?
- 12 stracić przyjaciela?
- 13 wejść w konflikt z innymi członkami rodziny?
- 14 dokonywać mikropłatności w grze, aby dokupić sobie dodatkową broń, moce, życie, inne gadżety?

### Skala zaburzenia grania w gry cyfrowe

Gdyby przyjąć założenie, że występowanie problemów społecznych (oraz osób, które ich doświadczają) stanowi o funkcjonowaniu społeczeństwa, a nawet je konstytuuje (Maris, 1968), można powiedzieć, że jednym z nowych problemów doświadczanych przez ludzi żyjących w społeczeństwie informacyjnym jest problem e-uzależnień, który można zakwalifikować do szerszego kręgu uzależnień behawioralnych. Za twórcę pojęcia „uzależnienie czynnościowe” uważany jest Otto Fenichel, który po raz pierwszy użył go w swoim dziele *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. Za współczesnego twórcę kryteriów uzależnień czynnościowych uważany jest Aviel Goodman (1990), który wykorzystał kryteria diagnostyczne z DSM-III-R odnoszące się do zaburzeń wynikających z nadużywania substancji psychoaktywnych oraz do hazardu patologicznego, a następnie dokonał ich przegrupowania i połączył w jednostkę nozologiczną, którą określił mianem „zaburzenia nałogowe”. Najogólniej rzecz ujmując, uzależnienia behawioralne to „formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, lecz z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe)” (Rowicka, 2015, s. 6). Formalnie do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie. To właśnie odróżnia tzw. uzależnienia behawioralne od zachowań problemowych czy ryzykownych, do których możemy zaliczyć np. porzucanie szkoły. Poza uprawianiem hazardu do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów czy uprawianie ćwiczeń fizycznych, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia. Jak wskazuje Magdalena Rowicka, termin „uzależnienia behawioralne” oficjalnie nie funkcjonuje w żadnej z klasyfikacji chorób

i zaburzeń, tj. ani w ICD-10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów, ang. *The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), ani w DSM-IV (Klasyfikacja Zaburzeń Psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Natomiast w klasyfikacji DSM-V pojawiła się nowa podgrupa zaburzeń, do których zostało włączone zaburzenie uprawiania hazardu. Hazard patologiczny (klasyfikacja wg DSM-IV) został zastąpiony przez zaburzenie uprawiania hazardu i znalazł się w kategorii „zaburzeń używania substancji i nałogów” (ang. *Substance-Related and Addictive Disorders*, DSM-V), w podkategorii „zaburzeń niezwiązanych z substancjami” (ang. *Non-Substance-Related Disorders*, DSM-V), które można interpretować jako zaburzenia związane z zachowaniem (behawioralne) (Rowicka, 2015, s. 7). Do podstawowych kryteriów uzależnień behawioralnych według Marka Griffithsa (1997) należą:

- **Zaabsorbowanie:** dotyczy wszystkich sytuacji, w których zachowanie (np. używanie smartfona, granie w grę komputerową, używanie portali społecznościowych) dominuje nad pozostałymi czynnościami, stając się tym samym najważniejszą czynnością podejmowaną w codziennym funkcjonowaniu. Kluczem do zrozumienia tego kryterium uzależnienia od czynności jest wyjaśnienie pojęcia „kompulsja”. Wyobraźmy sobie, że dziecko posiada jakąś pasję/hobby. Oddawanie się tej czynności (niech to będzie sklejanie modeli samolotów, taniec, malowanie) sprawia mu przyjemność, powoduje, że zazwyczaj odczuwa z tego powodu naturalną radość, satysfakcję i motywację do dalszego samorozwoju. To sytuacja pożądana, w której realizując określoną czynność, dziecko ma możliwość sprawowania nad tym działaniem pełnej kontroli, sprawując jednocześnie kontrolę nad uczuciami towarzyszącymi realizacji hobby. W każdej chwili dziecko może przerwać tę czynność lub ją zakończyć i nie będzie to miało wpływu ani na jego stan emocjonalny, ani na inne sfery życia. Można powiedzieć, że w takim przypadku dziecko jest WOLNE w podejmowaniu czynności zmierzających do realizacji owej pasji/hobby. Z sytuacją niepożądaną mamy do czynienia wówczas, kiedy dziecko wykonując daną czynność, wykonuje ją pod wpływem niedającego się opanować wewnętrznego przymusu. To jest właśnie kompulsja – czynność natrętna – objaw psychopatologiczny polegający na występowaniu powtarzających się czynności, które odbierane są przez daną osobę jako niechciane, uporczywe i niedające się opanować.



- **Modyfikacja nastroju:** odnosi się do efektu, jaki przynosi dane zachowanie. W najczęstszych przypadkach dotyczy mechanizmów radzenia sobie np. z problemami czy z negatywnym nastrojem.
- **Tolerancja:** rosnące zapotrzebowanie na dane zachowanie w celu uzyskania podobnego poziomu satysfakcji płynącej z wykonywanej czynności. Najczęściej w przypadku uzależnień behawioralnych tolerancja odnosi się wprost do zwiększonej jednostki czasu, którą potrzebujemy przeznaczyć na realizowane kompulsywnie działanie. Np. na przestrzeni ostatnich pięciu lat dzienna jednostka czasu grania w grę komputerową danego użytkownika zwiększyła się o dwie godziny dziennie przy niezmienionym poziomie „psychicznego nasycenia” (zadowolenia, przyjemności) z samego faktu grania,
- **Symptomy odstawienne:** symptomy psychiczne i/lub fizyczne występujące w sytuacjach niemożności bądź utrudnienia w wykonywaniu określonej czynności. Symptomy odstawienne wchodzą w skład tzw. zespołu abstynencyjnego i jako takie wyrażają się w konkretnych zachowaniach osoby nadużywającej określonej czynności: pobudzenie psychofizyczne, zdenerwowanie (np. niemożnością skorzystania z Internetu), niepokój lub lęk (związany z utratą wpływu na to, co się aktualnie dzieje w sieci), wyraźne obniżenie nastroju, obsesyjne myślenie o realizowanej czynności (np. czynność grania w gry), fantazje i marzenia sennie na ten temat, agresja słowna czy agresja fizyczna (związana np. z przerwaniem grania w grę komputerową czy z potrzebą ustalenia domowych zasad używania mediów cyfrowych),
- **Konflikt:** może to być konflikt personalny (między osobą a najbliższym otoczeniem, rodziną czy przyjaciółmi), interpersonalny (pomiędzy osobą a jej innymi aktywnościami, np. utrata zainteresowań oraz przyjemności z dotychczasowego wykonywania czynności, zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z Internetu, portali społecznościowych czy gier komputerowych), jak również konflikt intrapsychofizyczny, intrapersonalny (przeżywanie negatywnych emocji na skutek zaangażowania się w dane zachowanie) (Rowicka, 2015, s. 7–8).
- **Nawroty:** powracanie do niekontrolowanych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne. Dotyczyć

może np. korzystania z Internetu i telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z sieci (np. ograniczenie czasu snu, ogólne przemęczenie, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania czy zaniechanie obowiązków szkolnych, domowych, rodzicielskich, zawodowych).

Jak wskazuje Rowicka w swoim najnowszym opracowaniu (Rowicka, 2018, s. 43), badacze uzależnień behawioralnych zauważyli niepokojący trend związany z nadużywaniem grania w gry przez młodych graczy przy jednoczesnym zaniechaniu innych obszarów życia (Kuss, 2013). Widoczny trend był na tyle silny, że w 2013 roku w najnowszej rewizji DSM-V opisano potencjalne zaburzenie – zaburzenie grania w gry komputerowe, a Światowa Organizacja Zdrowia zapowiedziała włączenie tego zaburzenia do tworzonej klasyfikacji ICD-11. Skala zaburzenia grania w gry cyfrowe zastosowana podczas badań „Granie na ekranie” odnosi się do kryteriów diagnostycznych dla zaburzenia grania w gry internetowe według DSM-V (Rowicka, 2018, s. 48). Aby mówić o zaburzeniu grania w gry, należy spełnić 5 z 9 kryteriów (w ciągu ostatnich 12 miesięcy):

- **Zaabsorbowanie lub obsesja** na punkcie gier internetowych,
- **Objawy odstawienne**, gdy osoba nie gra w gry internetowe,
- **Zwiększenie tolerancji** – więcej czasu musi spędzić, grając w gry,
- **Osoba próbowała powstrzymać się lub ograniczać granie** w gry internetowe, ale zakończyło się to niepowodzeniem,
- **Osoba ta straciła zainteresowanie innymi aktywnościami życiowymi**, takimi jak hobby,
- **Osoba nadal nadużywała gier internetowych**, nawet wiedząc, jak bardzo negatywnie na nią wpływają,
- **Osoba kłamała innym na temat czasu spędzonego na graniu** w gry internetowe,
- **Osoba używa gier internetowych w celu złagodzenia niepokoju** lub poczucia winy – jest to sposób na ucieczkę,
- **Osoba straciła lub naraziła na stratę związek** lub okazję na związek z inną osobą ze względu na gry internetowe.

Skala zaburzenia grania w gry składa się z dziesięciu stwierdzeń opartych na pięciostopniowej skali (1. Nigdy; 2. Rzadko; 3. Czasami; 4. Często; 5. Zawsze), a jej rzetelność w zrealizowanych badaniach wyniosła Alfa Cronbacha = 0,914. W badaniu pełni ona z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *zaburzenie grania w gry cyfrowe* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

#### CZY W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY...

- 1 odczuwałeś/aś potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na graniu, aby osiągnąć satysfakcję lub przyjemność?
- 2 oszukałeś/aś kogoś z członków rodziny, kolegów, terapeutów lub inne osoby z powodu Twoich zachowań związanych z graniem w gry?
- 3 czułeś/aś się zajęty/a i zaabsorbowany/a graniem (np. myślisz o poprzedniej działalności związanej z grami lub przewidujesz następną sesję gier)?
- 4 gra stała się dominującą czynnością w Twoim codziennym życiu?
- 5 straciłeś/aś zainteresowanie poprzednimi hobby i innymi zajęciami rozrywkowymi z powodu grania w gry?
- 6 naraziłeś/aś się na ryzyko lub utratę ważnego związku, pracy, możliwości edukacyjnych lub zawodowych z powodu Twojego grania w gry?
- 7 odczuwałeś/aś większą irytację, niepokój, a nawet smutek z powodu podejmowania prób ograniczenia grania w gry lub jej przerywania?
- 8 podejmowałeś/aś próby kontrolowania lub zaprzestania grania w gry, ale te próby okazały się nieskuteczne?
- 9 grałeś/aś w gry, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (np. bezradność, poczucie winy, lęk)?
- 10 kontynuowałeś/aś swoje granie, mimo że wiedziałeś/aś, że powoduje ono problemy między Tobą a innymi ludźmi?

#### Skala zaangażowania growego

Autorska skala stworzona przez Macieja Dębskiego na rzecz badań ilościowych w projekcie „Granie na ekranie” złożona z pięciu stwierdzeń tematycznie odnoszących się do większego zaangażowania uczestników w granie w gry cyfrowe. Każde ze stwierdzeń oparte jest na trójstopniowej skali (1. Nigdy; 2. Sporadycznie; 3. Często), a treści w niej

zawarte odnoszą się do podnoszenia własnych umiejętności growych (odpłatnie lub nieodpłatnie), zaangażowania własnego w postaci uczestnictwa w różnego rodzaju konwentach, turniejach czy do prenumerowania gazet lub innych czasopism o charakterze gamingowym. Jej rzetelność kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,724. W badaniu pełni ona z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *negatywne konsekwencje związane z graniem w gry* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

Czy kiedykolwiek w swoim życiu:

- 1 prenumerowałeś/aś gazetę/czasopismo dotyczące grania w gry?
- 2 podnosiłeś/aś swoje umiejętności w grze, ćwicząc z innymi w sposób odpłatny?
- 3 podnosiłeś/aś swoje umiejętności w grze, ćwicząc z innymi w sposób nieodpłatny?
- 4 brałeś/aś udział w zjazdach, konwentach, turniejach grania w gry komputerowe?
- 5 kibicowałeś/aś jakiemuś graczowi, jakieś drużynie osób grających w gry komputerowe?

#### Skala grania hazardowego

Do określenia symptomów nałogowego grania hazardowego postanowiono wykorzystać zmodyfikowaną metodologię badania problemu związanego z graniem hazardowym (SOGS-RA). Metodologia ta jest użytecznym narzędziem przesiewowym, pozwalającym na wstępną identyfikację młodzieży i młodych dorosłych zagrożonych problemową grą hazardową lub grających w nią w sposób ryzykowny. Pozwala ona – w oparciu o jedenaście odrębnych punktów – ocenić natężenie zachowań związanych z graniem w gry za pieniądze przy wykorzystaniu odpowiednio przygotowanej do tego skali (nigdy, w ciągu ostatnich 12 miesięcy, więcej niż rok temu) i problemów z tą aktywnością wynikających w czasie ostatnich 12 miesięcy poprzedzających badanie. Rzetelność skali ukształtowała się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,768.

W skład metodologii grania hazardowego (SOGS-RA) wchodziła skala objawów (symptomów) grania hazardowego. Skala ta złożona była z jedenastu odrębnych pytań (umieszczonych na skali tak – nie) odnoszących się do ilości przegranych pieniędzy, wpływu grania w gry losowe na życie w rodzinie, relacje z najbliższymi, chęci ukrywania faktu grania w gry za pieniądze czy pożyczania pieniędzy od innych i ich późniejszego nieoddawania. Rzetelność skali kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,897. W badaniu pełni ona z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma

wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *granie hazardowe* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając odpowiedź tak lub nie. **CZY W CIĄGU**

**OSTATNICH 12 MIESIĘCY:**

- 1 mówiłeś/aś innym, że wygrałeś/aś zakład, podczas gdy w rzeczywistości przegrałeś/aś?
- 2 zakłady pieniężne doprowadziły do kłótni z rodziną i przyjaciółmi lub do kłopotów w szkole/w pracy (jeśli pracujesz)?
- 3 zdarzyło Ci się grać za większe sumy niż wcześniej planowałeś/łaś?
- 4 ktoś skrytykował Cię z powodu Twojego grania lub mówił Ci, że masz problem z hazardem (niezależnie czy miał Twoim zdaniem rację, czy jej nie miał)?
- 5 miałeś poczucie winy związane z sumą pieniędzy, którą postawiłeś/aś lub tym, co się dzieje, gdy postawisz pieniądze?
- 6 zdarzyło Ci się poczuć, że chcesz przestać grać, ale sądziłeś/aś, że nie potrafisz tego zrobić?
- 7 zdarzyło Ci się ukryć przed rodziną, przyjaciółmi lub innymi ważnymi dla Ciebie osobami potwierdzenia zakładów, np. druki zakładów, bilety loterii, wygrane pieniądze czy też inne oznaki świadczące o Twoim graniu?
- 8 zdarzyły Ci się kłótnie o pieniądze z rodziną lub przyjaciółmi, które związane były z Twoim hazardowym graniem?
- 9 pożyczyłeś/aś od kogoś pieniądze na grę i następnie ich nie oddałeś/aś z powodu Twojego hazardowego grania?
- 10 zdarzyło Ci się opuścić zajęcia szkolne/pracę z powodu uprawiania hazardu?
- 11 pożyczyłeś/aś pieniądze lub ukradłeś/aś coś w celu pokrycia długów hazardowych?

### Skala zachowań ryzykownych

Skala zachowań ryzykownych pochodzi z badań ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Drugs*), idei paneuropejskiej współpracy w badaniach szkolnych na temat używania substancji psychoaktywnych. Metodologia powstała wśród badaczy tej problematyki skupionych wokół Rady Europy (Co-operation Group to Combat Drug Abuse and Illicit Trafficking in Drugs – Pompidou Group). Sprowadza się ona do uzgodnienia i na ile to możliwe ustandaryzowania metodologicznych warunków badań w różnych krajach, tak aby ich wyniki uczynić maksymalnie

porównywalnymi (Sierosławski, 2018). Badania inicjowane przez tę grupę prowadzone są co cztery lata według tych samych ustandaryzowanych technik, co umożliwia porównywalność nie tylko w przestrzeni, ale i w czasie. Włączając się do tego projektu, Polska uzyskała możliwość śledzenia zarówno rozmiarów zjawiska, jak i jego trendów rozwojowych na szerokim tle sytuacji w Europie i jej poszczególnych krajach. Zastosowana skala ESPAD zawiera szesnaście zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodzież, odnoszących się nie tylko do korzystania z substancji psychoaktywnych (papierosy, napoje alkoholowe, narkotyki i inne substancje psychoaktywne), ale również do zachowań związanych z wchodzeniem w konflikt z prawem, kradzieżami czy aktami wandalizmu. W badaniu ilościowym „Granie na ekranie” postanowiono przyjąć jedną perspektywę czasową, a mianowicie wszystkie szesnaście zachowań analizowano w perspektywie całego życia respondenta. W oryginalnym badaniu ESPAD występują trzy perspektywy czasowe: całe życie, ostatnie 12 miesięcy, ostatni miesiąc. Każde analizowane zachowanie ryzykowne oparte zostało o sześciostopniową skalę (1. Nigdy; 2. 1–2 razy; 3. 3–5 razy; 4. 6–9 razy; 5. 10–19 razy; 6. 20–39 razy; 7. 40 razy lub więcej) mierzącą częstotliwość podejmowania zachowań ryzykownych. Rzetelność zastosowanej skali kształtuje się na poziomie Alfa Cronbacha = 0,849. W badaniu pełni ona z jednej strony funkcję opisową, z drugiej zaś suma wszystkich stwierdzeń wchodzących w skład skali tworzy zmienną *poziom zachowań ryzykownych* korelowaną z innymi zmiennymi niezależnymi.

Jak często w całym Twoim życiu zdarzyło Ci się:

- 1 palić papierosy?
- 2 pić piwo?
- 3 pić wino?
- 4 pić wódkę bądź inne napoje alkoholowe z wysoką zawartością alkoholu?
- 5 brać dopalacze?
- 6 palić marihuanę?
- 7 brać ecstasy?
- 8 brać leki uspakajające lub nasenne bez przepisu lekarza?
- 9 upić się?
- 10 upić się do nieprzytomności, aż do „urwania filmu”?

- 11 wejść w konflikt z prawem?
- 12 ukraść coś wartego więcej niż 100 zł?
- 13 sprzedać coś kradzionego?
- 14 celowo zniszczyć cudzą własność lub własność publiczną?
- 15 rozpoczynać z kimś bójkę indywidualnie?
- 16 brać udział w bójce grupowej?

## Ogólna charakterystyka respondentów w badaniu ilościowym

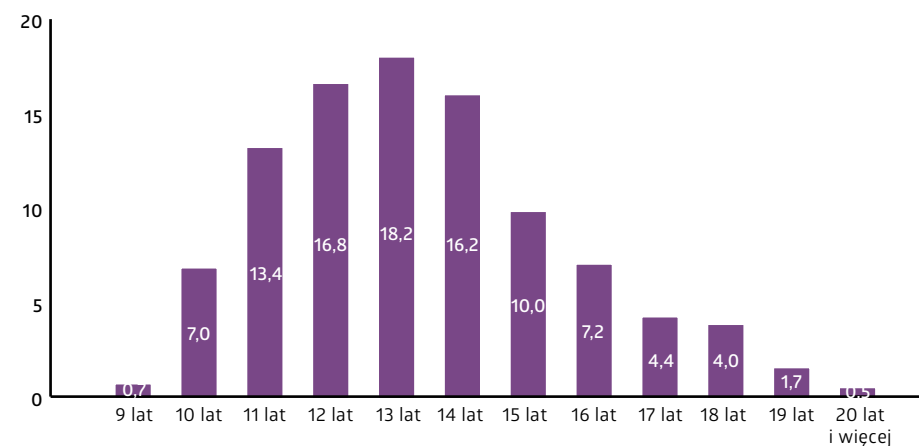
### Zmienne o charakterze społeczno-demograficznym

Jak już wcześniej powiedziano, w badaniu „Granie na ekranie” wzięło udział 56 535 uczniów, jednakże do ostatecznej analizy zaliczono 35 253 z nich. Ponad połowę przebadanych uczniów stanowiły kobiety (51,6%), mężczyźni to 48,4% wszystkich przebadanych osób. Ponad ¾ badanych uczniów w trakcie realizacji badania uczęszczało do szkoły podstawowej (76,2%), zaś ponad 22% to uczniowie szkół ponadpodstawowych, w tym 14,8% stanowili uczniowie technikum, 7,6% uczniowie liceum, a 1,5% uczniowie szkół branżowych I i II stopnia. Przeciętny wiek badanych osób (wiek średni) wynosił 13,4 roku (13,2 roku wśród kobiet i 13,5 roku wśród mężczyzn). Najmłodszymi respondentami byli 9-latkowie, których w badanej próbie były 242 osoby (0,7%), relatywnie najstarsi to uczniowie w wieku 22 lat (20 osób – 0,1%). Analizując wykształcenie rodziców, można powiedzieć, że większość matek miała wykształcenie średnie (25,9%), podobnie jak ojców (24,9%). Największa różnica między wykształceniem obojga rodziców dotyczy wykształcenia zasadniczego zawodowego (22,4% wśród ojców i 13,7% wśród matek) oraz wykształcenia wyższego (33,3% wśród matek i 23,3% wśród ojców). Odsetki świadczące o nieznanym poziomie wykształcenia matki i ojca są do siebie zbliżone i stanowią około 19% wszystkich odpowiedzi. Z przeprowadzonych badań wynika, że 2,4% uczniów nie zna swojej mamy, 4,9% nie zna swojego ojca.

### Kapitał społeczny

Zdecydowana większość badanych uczniów (95%) przyznała, że ma wokół siebie takie osoby, z którymi chętnie spędza czas poza przestrzenią Internetu i może liczyć na ich wsparcie w razie zaistniałej potrzeby. Prawie wszystkie osoby uczest-

Wykres 2  
Wiek uczniów biorących udział w badaniu (%) – N=35253.

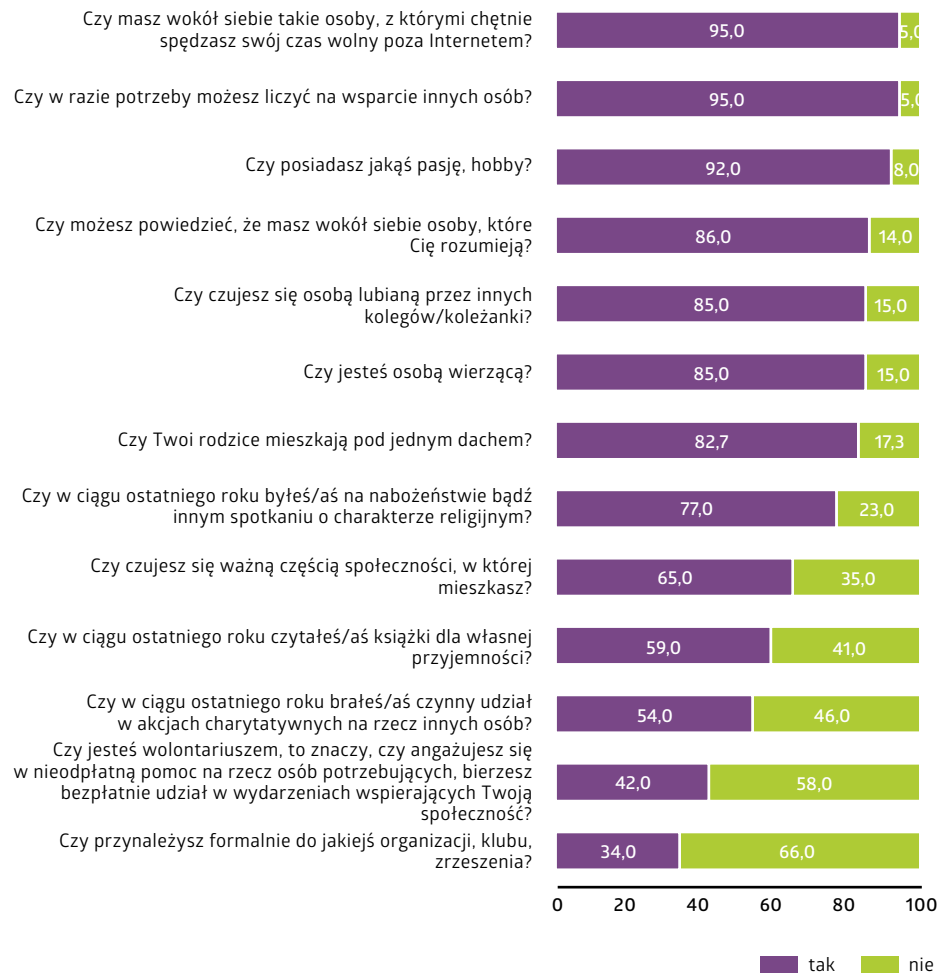


Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

niczące w badaniu zadeklarowały posiadanie hobby i zainteresowań (92%), a 86% uczniów przyznała, że ma wokół siebie osoby, które ich rozumieją. Jak się okazuje, co trzeci respondent (34%) przyznał, że przynależy formalnie do jakiejś instytucji, organizacji, a 42% zadeklarowało bycie wolontariuszem. Nieco ponad połowa wszystkich przebadanych osób (54%) stwierdziła, że w ciągu ostatniego roku brała czynny udział w akcjach charytatywnych. Analizując powyższe odpowiedzi w ujęciu całościowym na potrzeby dalszych analiz, postanowiono stworzyć skalę poziomu kapitału społecznego (SKS), która będzie stanowić jedną z ważniejszych zmiennych niezależnych. W tym celu postanowiono dodać do siebie wszystkie wartości (1 nie – 2 tak) i stworzyć zmienną ilościową o teoretycznej rozpiętości od 13 punktów (minimalny poziom kapitału społecznego) do 26 punktów (maksymalny poziom kapitału społecznego). Z przeprowadzonych badań wynika, że średni poziom SKS dla wszystkich badanych uczniów należy uznać za wysoki (22,5 punktu). Różnica w poziomie SKS ze względu na płeć jest bardzo niewielka (wśród kobiet 22,7 punktu, wśród mężczyzn 22,4 punktu), ale należy uznać ją za statystycznie istotną ( $t=14,7$ ;  $p<0,001$ ). Notuje się również wyraźne, statystycznie istotne różnice w poziomie

Wykres 3

Kapitał społeczny badanych uczniów (%) – N=35252.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

SKS ze względu na rodzaj szkoły, do której uczęszczają uczniowie. W przypadku uczniów szkół podstawowych poziom SKS osiągnął 22,7 punktu, zaś w przypadku uczniów szkół ponadpodstawowych (traktowanych w sposób łączny) wyniósł on 22,0 punktu ( $t=26,104$ ;  $p<0,001$ ).

### Zaangażowanie cyfrowe w dzieciństwie

Ważną zmienną wykorzystywaną w dalszej części raportu jest poziom zaangażowania cyfrowego badanych uczniów w okresie ich dzieciństwa. Obliczono go na podstawie autorskiej skali Macieja Dębskiego służącej do pomiaru natężenia używania mediów cyfrowych i narzędzi ekranowych, przy czym okres dzieciństwa definiuje się tutaj jako okres poprzedzający rozpoczęcie edukacji w szkole podstawowej. W skład skali wchodzi dziewięć pytań szczegółowych związanych z używaniem przez uczniów narzędzi cyfrowych, takich jak tablet, telefon czy Internet. Analizując dane znajdujące się na wykresie nr 4, można wskazać, że prawie połowa badanych uczniów (47,7%) często w swoim dzieciństwie grała w gry cyfrowe na tablecie, smartfonie czy konsoli, ponad połowa uczniów (56,3%) często używała tabletu lub smartfona, 61% korzystało z własnego telefonu komórkowego lub tabletu. Z przeprowadzonych badań wynika, że 7% uczniów zadeklarowało, że ich rodzice często dawali im urządzenia cyfrowe tylko dlatego, aby zająć się własnymi sprawami, a 8,7% osób badanych przyznało, że było nagradzanych przez swoich rodziców poprzez zwiększenie dostępności do sprzętów elektronicznych.

Ogólny wynik skali zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie (suma wszystkich dziewięciu pytań, minimalna wartość skali 9 punktów niskie zaangażowanie – 27 punktów wysokie zaangażowanie) wyniósł 17,7 punktu i jest statystycznie istotnie wyższy w przypadku mężczyzn (18,3 punktu) niż kobiet (17,1 punktu) –  $t=-23,5$ ;  $p<0,001$ . Warto wskazać, że nie obserwuje się statystycznie istotnych różnic w ogólnym wyniku skali zaangażowania cyfrowego ze względu na typ szkoły, do której uczęszcza uczeń (17,7 punktu dla uczniów szkół podstawowych i 17,6 punktu dla szkół ponadpodstawowych –  $t=1,71$ ;  $p=0,103$ ).

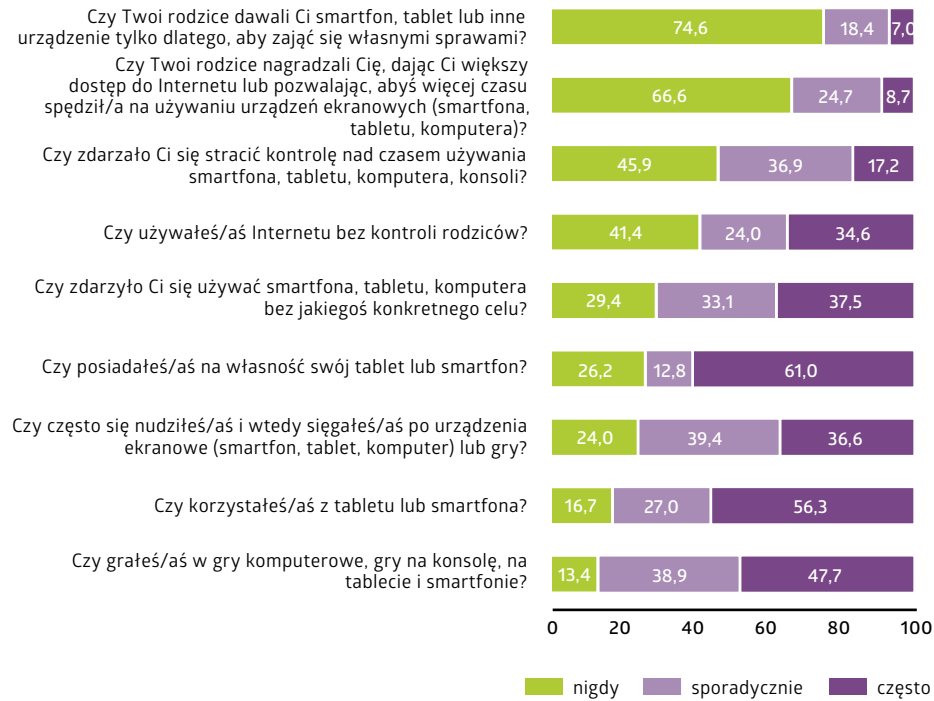
### Ocena własnego stanu zdrowia

Analizując samopoczucie badanych uczniów, można powiedzieć, że jest ono raczej wysokie. Podczas prowadzenia badań subiektywny dobrostan zdrowia postanowiono zmierzyć kilkoma ważnymi wskaźnikami. Pierwszym z nich było ogólne samopoczucie w dniu, w którym realizowane było badanie. Na pytanie „Gdybyś miał/a określić, jak dobrze bądź jak źle się dzisiaj czujesz, to jakiej odpowiedzi byś udzielił/a?” badani uczniowie wskazywali, że w czasie wypełniania kwestionariusza czuli się dobrze (29,7%) bądź przeciętnie (23,0%), a niekiedy bardzo dobrze (20,3%). Wspaniałe samopoczucie deklarowane jest



**Wykres 4**

Zaangażowanie w świat mediów cyfrowych w dzieciństwie (%) – N=35.253.  
Wróćmy na moment do Twojego dzieciństwa, czyli okresu przed pójściem do szkoły podstawowej. Przypomnij sobie tamten czas i odpowiedz na następujące pytania.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

przez 11,2% badanej młodzieży. Warto jednak zwrócić uwagę, że co dziesiąty uczeń czuł się źle, bardzo źle, a nawet okropnie (12,5%). Mężczyźni częściej od kobiet deklaruowali wspaniałe, bardzo dobre lub dobre samopoczucie (łączny odsetek odpowiedzi dla mężczyzn wynosi 66%, dla kobiet 57%), kobiety częściej od mężczyzn przyznawały się do gorszego samopoczucia w dniu wypełniania kwestionariusza (suma odpowiedzi okropnie, bardzo źle lub źle dla kobiet wyniosła 14,2%, zaś dla mężczyzn 10,6%). Zantonowane różnice między mężczyznami a kobietami są statystycznie istotne ( $\chi^2=336,4$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,098$ ), podobnie jak w przypadku rodzaju szkoły, do której uczęszczają uczniowie (uczniowie szkół ponadpodstawowych gorzej oceniają swoje samopoczucie

(15,7% odpowiedzi okropnie, bardzo źle lub źle) niż uczniowie szkół podstawowych (11,5% odpowiedzi okropnie, bardzo źle lub źle) –  $\chi^2=491,2$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,118$ .

Drugim wskaźnikiem mierzącym samopoczucie uczniów biorących udział w badaniu było pytanie o ogólną ocenę własnego życia w ciągu ostatnich dni (nieszczęśliwy/a, niezbyt szczęśliwy/a, dosyć szczęśliwy/a, bardzo szczęśliwy/a, trudno powiedzieć). Odpowiedzi na pytanie: „Biorąc wszystko razem pod uwagę, jak ocenił/a/byś swoje życie w tych dniach?” wskazują, że badana młodzież najczęściej jest dosyć szczęśliwa (43,0%), zaś prawie co trzeci uczeń wyraził przekonanie, że jest bardzo szczęśliwy (30,7%). Pozostała część uczniów biorących udział w badaniu (17,4%) przyznała, że jest niezbyt szczęśliwa, a nawet nieszczęśliwa. Podobnie jak w poprzednim przypadku mężczyźni (78,1%) częściej od kobiet (69,7%) deklarują, że są bardzo szczęśliwi lub dosyć szczęśliwi ( $\chi^2=361,5$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,101$ ). Podobną zależność zaobserwować można w przypadku podziału ze względu na typ szkoły: uczniami najbardziej szczęśliwymi są uczniowie szkół podstawowych (78,1%), najrzadziej uczniowie liceów, techników i szkół branżowych (69,3%) –  $\chi^2=478,4$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,116$ .

Wskaźnik samooceny zdrowia (SRH – *Self-Rated Health*) jest powszechnie stosowany w badaniach populacyjnych stanu zdrowia ludności w różnym wieku (Wróblewska, 2002). Zakłada się, że daje on ogólny obraz postrzegania różnych aspektów zdrowia fizycznego i psychospołecznego, zgodnie z jego definicją według Światowej Organizacji Zdrowia. Wskaźnik samooceny zdrowia mierzony jest za pomocą cztero-stopniowej porządkowej skali odpowiadającej na pytanie „Generalnie możesz powiedzieć, że stan Twojego zdrowia jest...” (1. Kiepski; 2. Niezły; 3. Dobry; 4. Doskonały). Pod kątem stanu zdrowia młodzież biorąca udział w badaniu „Granie na ekranie” w połowie przypadków czuje się dobrze (49,8%), a nawet doskonale (29,3%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 15,3% uczniów wskazuje, że ich stan zdrowia jest niezły, a 5,7%, że kiepski. Analiza krzyżowa dowodzi, że chłopcy częściej niż dziewczęta oceniają swój stan zdrowia jako doskonały lub dobry (75,9% wśród kobiet i 82,6% wśród mężczyzn –  $\chi^2=400,7$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,107$ ), wyższy wskaźnik samooceny zdrowia jest bardziej charakterystyczny dla uczniów szkół podstawowych niż ponadpodstawowych. Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie co trzeci uczeń szkoły podstawowej ocenia swój stan zdrowia jako doskonały (32,1%), wśród uczniów szkół ponadpodstawowych odsetek tego rodzaju odpowiedzi spada do 20,4% –  $\chi^2=769,6$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,148$ .



Czy w opinii badanej młodzieży sytuacja zdrowotna na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy uległa jakiegokolwiek zmianie? Odpowiedzi na pytanie „Jak oceniasz stan swojego zdrowia w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku?” pokazują, że najczęściej sytuacja zdrowotna się nie zmieniła (44,5%), prawie co czwarty badany uczeń (22,2%) przyznał, że stan zdrowia obecnie jest trochę lepszy niż ten, który można było obserwować 12 miesięcy temu, zaś 15,5% wszystkich przebadanych uczniów przyznało, że ich stan zdrowia w porównaniu do tego sprzed roku uległ zdecydowanej poprawie. Z przeprowadzonych badań wynika, że 17,8% wszystkich badanych uczniów zadeklarowało, że w porównaniu do sytuacji sprzed roku ich subiektywna ocena stanu zdrowia jest trochę gorsza lub dużo gorsza. Jak się okazuje, kobiety częściej niż mężczyźni zwracają uwagę na pogorszenie swojego stanu zdrowia w porównaniu do ostatnich 12 miesięcy (20,1% wśród kobiet i 14,4% wśród mężczyzn –  $\chi^2=197,6$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,075$ ). W przypadku typu szkoły okazuje się ponownie, że pogorszenie stanu zdrowia na przestrzeni ostatniego roku najczęściej deklarują uczniowie szkół licealnych, techników oraz szkół branżowych (22,5% odpowiedzi trochę gorzej niż rok temu i dużo gorzej niż rok temu) niż szkół podstawowych (16,4%) –  $\chi^2=242,3$ ;  $p<0,001$ ;  $V_c=0,083$ .

Na podstawie czterech wymienionych wskaźników oceny własnego stanu zdrowia postanowiono stworzyć skalę oceny zdrowia (dalej: SOZ, minimalna wartość skali 4 punkty, maksymalna wartość skali 20 punktów; im więcej punktów tym wyższa ocena własnego samopoczucia zdrowia), której wyniki jako zmienna niezależna będą wykorzystywane w dalszych analizach krzyżowych i korelacyjnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że średni poziom SOZ wyniósł 13,8 punktu i jest on wyższy w przypadku mężczyzn (14,2 punktu) niż kobiet (13,4 punktu) –  $t=-21,66$ ;  $p<0,001$  oraz wśród uczniów szkół podstawowych (14,0 punktów) w porównaniu do uczniów szkół ponadpodstawowych –  $t=21,71$ ;  $p<0,001$ .

### **Poczucie samotności**

Z przeprowadzonych badań wynika, że 75% uczniów stwierdza, że zawsze jest ktoś, z kim można porozmawiać o codziennych problemach, 68,3% badanych osób przyznało, że może liczyć na przyjaciół zawsze, kiedy tego potrzebuje, a ponad ⅓ młodzieży uczestniczącej w badaniu przyznało, że jest wiele osób, na których może polegać (68,8%) oraz że jest wiele osób, z którymi respondenci czują się blisko związani (65,6%). Warto

jednak zwrócić uwagę, że około 15–20% młodzieży biorącej udział w badaniu przejawia wyraźne symptomy samotności: co piąty uczeń przyznaje, że doświadcza ogólnej pustki (18,0%), często czuje się odrzucony (18,9%) oraz przyznaje, że ma ograniczony krąg przyjaciół i znajomych (17,5%). Analiza ogólnego poziomu skali poczucia samotności wykazała, że bardziej samotne są kobiety (25,6 punktu) niż mężczyźni (24,2 punktu), a różnice ze względu na płeć są różnicami statystycznie istotnymi –  $t=15,228$ ;  $p<0,001$ . Ogólny poziom poczucia samotności jest wyraźnie wyższy u uczniów szkół ponadpodstawowych (26,1 punktu) niż uczniów szkół podstawowych (24,6 punktu) –  $t=-14,010$ ;  $p<0,001$ .

### **Świat wartości**

W trakcie prowadzonych badań ilościowych postanowiono zapytać uczniów o to, jakie wartości są dla nich ważne w życiu. W tym celu badani uczniowie mieli za zadanie uszeregować dziewięć wartości wymienionych w kwestionariuszu ankiety, przypisując im cyfry od 1 (najważniejsza wartość życiowa) do 9 (najmniej ważna wartość życiowa ze wszystkich analizowanych). Im mniejsza średnia wartość uzyskana na poziomie poszczególnej wartości życiowej, tym badany aspekt jest ważniejszy dla uczestników badania. Z przeprowadzonych badań wynika, że najważniejszą życiową wartością polskich nastolatków jest udane małżeństwo oraz szczęśliwe życie rodzinne, drugą w kolejności ważności okazało się być odniesienie sukcesu zawodowego i zdobycie dobrego zawodu. Na trzecim miejscu w młodzieżowej hierarchii wartości jest chęć zdobycia dobrego wykształcenia. Relatywnie najmniej ważną wartością życiową badanych uczniów jest zdobycie wysokiej pozycji społecznej, szacunku i uznania wśród innych, jak również zdobycie majątku i uzyskiwanie w przyszłości wysokich zarobków umożliwiających dobry komfort życia.

### **Relacje w rodzinie**

Najogólniej rzecz ujmując, można je uznać za dobre, a nawet bardzo dobre, zwłaszcza jeśli mowa o relacjach z mamą. 89,4% respondentów w trakcie realizowanych badań przyznało, że ich relacje z mamą są bardzo dobre lub dobre, w przypadku ojców odsetek ten również jest wysoki i wyniósł 87,5%. Prawie połowa uczniów biorących udział w badaniu (48,2%) zadeklarowała, że codziennie spożywa przynajmniej jeden posiłek z rodzicami, raz na tydzień bądź rzadziej robi to co piąty nastolatek (21,8%) –

**Wykres 5**  
Hierarchia wartości życiowych badanych uczniów (wyniki średnie) – N=35.253.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

4,7% odpowiedzi „w ogóle”, 3,3% odpowiedzi „raz w miesiącu”, 7,2% odpowiedzi „kilka razy w miesiącu”, 6,6% odpowiedzi „raz na tydzień”. Jak się okazuje, w połowie przypadków badani uczniowie przyznają, że w sytuacjach dla nich trudnych zawsze mogą liczyć na pomoc swoich rodziców, kolejne 15,8% deklaruje, że może na taką pomoc liczyć bardzo często. W tym zakresie przyznać jednak należy, że co dwunasty respondent (8,8%) stwierdził, że taką pomoc od swoich rodziców mógłby otrzymać rzadko (3,8%), bardzo rzadko (2,8%) lub w ogóle (2,2%). Z przeprowadzonych badań wynika, że na pytanie „Jak bardzo prawdziwe albo fałszywe jest następujące zdanie: Mojej mamie sprawia przyjemność słuchanie tego, co mam do powiedzenia; mogę liczyć na wsparcie emocjonalne mojej mamy/mojego taty” co czwarty nastolatek przyznał, że tak postawione zdanie jest w pełni nieprawdziwe (7,2% odpowiedzi dla matek i 10%

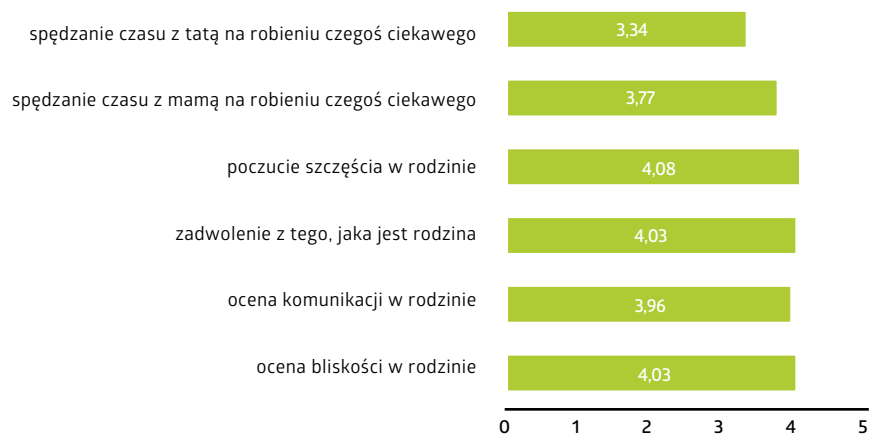
dla ojców) lub raczej nieprawdziwe (16,5% odpowiedzi dla matek i 15,4% dla ojców). W przeważającej jednak większości badani uczniowie stwierdzają, że prawdziwym jest sformułowanie, że mogą liczyć na wsparcie swojej mamy (18,4% odpowiedzi „raczej prawdziwe” i 35,8% odpowiedzi „w pełni prawdziwe”) i swojego taty (19,3% odpowiedzi „raczej prawdziwe” i 26,6% odpowiedzi „w pełni prawdziwe”).

W trakcie realizacji badań postanowiono zapytać uczniów o to, jak oceniają atmosferę panującą w swojej rodzinie, wykorzystując do tego pięciostopniową skalę od 1 do 5, gdzie im wyższa wartość tym lepsza ocena bliskości, szczęśliwości, komunikacji i innych badanych aspektów życia rodzinnego. Dane zawarte na wykresie nr 6 wskazują, że w większości przypadków polscy nastolatki oceniają swoją sytuację domową i relacje w niej panujące jako dobre (bliskość, komunikacja, zadowolenie z tego, jaka jest rodzina, poczucie szczęścia w rodzinie). Jedynie w przypadku ciekawie spędzanego wspólnie czasu oceny zarówno dla mamy, jak i dla taty są niższe (odpowiednio 3,77 punktu dla matki i 3,34 dla ojca). Analizując ogólny poziom relacji rodzinnych, okazuje się, że poszczególne atrybuty widoczne w poniższym zestawieniu lepiej oceniają mężczyźni niż kobiety (23,4 punktu dla mężczyzn i 23,1 punktu dla kobiet;  $t=-5,789$ ;  $p<0,001$ ), jak również uczniowie szkół podstawowych niż ponadpodstawowych (23,9 punktu dla uczniów szkół podstawowych i 21,1 punktu dla uczniów szkół ponadpodstawowych;  $t=39,428$ ;  $p<0,001$ ). W dalszej analizie statystycznej ogólny poziom relacji w rodzinie będzie pełnił funkcję ilościowej zmiennej niezależnej korelowanej z innymi wynikami skal zastosowanych w badaniu, a dokładnie opisanych powyżej w metodologii badawczej.

## Metodologia badań jakościowych

Badanie jakościowe zostało zaplanowane i przeprowadzone jako seria 18 indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI) oraz 4 grupowych wywiadów fokusowych (FGI) i zostało zrealizowane w terminie od stycznia do czerwca 2020 roku. Respondenci reprezentowali szeroki przekrój demograficzny i zawodowy, a ich styczność ze światem gier cyfrowych miała charakter amatorski, zawodowy lub – jak w przypadku rodziców czy pedagogów – towarzysząco-obszerny. Z uwagi na sytuację epidemiologiczną związaną z rozprzestrzenieniem się koronawirusa wszystkie wywiady poza wywiadem

**Wykres 6**  
Ocena relacji rodzinnych – wyniki średnie na skali od 1 do 5 N=35.253.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

z respondentem nr 1 zostały zrealizowane bez kontaktu bezpośredniego: większość przez Internet za pomocą wideokomunikatora (Microsoft Teams), a niewielka część przez telefon. Poza trzema ekspertami wskazanymi w tabeli nr 3, pozostali respondenci wzięli udział w badaniu anonimowo. Przebieg zarówno wywiadów indywidualnych, jak i grupowych, był ustrukturyzowany przez scenariusze rozmowy, regulujące charakterystykę poruszanych zagadnień (w celu uzyskania porównywalności), przy jednoczesnym dopasowaniu niuansów do profilu właściwego dla respondenta (w celu poszanowania indywidualnej perspektywy). Każdy wywiad trwał 60–90 minut, a każdy wywiad grupowy 90–120 minut.

Uczestników wywiadów indywidualnych można podzielić na pięć grup ze względu na charakter ich doświadczeń ze światem gier cyfrowych. **W pierwszej grupie respondentów znajduje się sześciu specjalistów**, powiązanych zawodowo ze światem gier:

- twórca gier odpowiedzialny za studia projektowe,
- manager odpowiedzialny za promocję i organizowanie wydarzeń w branży gier cyfrowych,
- trener drużyny e-sportowej,

- projektant mechanizmów hazardowych w grach,
- trener prowadzący kursy i szkoły grania w gry cyfrowe,
- specjalista od marketingu growego i aplikowania mechanizmów growych w innych obszarach rynku.

#### **Druga grupa respondentów składa się z czterech ekspertów:**

- psycholożka, psychoterapeutka uzależnień, w tym cyfrowych,
- psychiatra, terapeutka o specjalizacji: alkohol, hazard, uzależnienia behawioralne,
- psychoterapeutka w obszarze terapii uzależnień, pracowniczka naukowa,
- neurobiolog, pracownik naukowy.

#### **Trzecią grupą respondentów są pracownicy szkół**, mający zawodowy kontakt z młodzieżą. W tym segmencie zostały przeprowadzone dwa wywiady obejmujące:

- pedagoga szkolnego,
- psychologa szkolnego, pracującego w szkole podstawowej i w liceum.

**Czwartą grupę respondentów stanowią rodzice.** W badaniu wzięło udział pięć osób, z czego zostały one zróżnicowane pod względem stosunku do gier, a także stosunku do grania przez ich dzieci. Ze względu na to zróżnicowanie możemy w sylwetkach wyróżnić:

- rodzica gracza e-sportowego,
- rodzica ucznia, którego gra przekracza akceptowalne ramy, i który czuje, że sobie nie radzi wychowawczo z tym problemem,
- rodzica sceptycznego wobec gier i ograniczającego granie,
- rodzica grającego dziecka, który też sam gra,
- rodzica trójki grających starszych nastolatków, który także sam gra.

I wreszcie **piątą grupę respondentów stanowi młodzież** w wieku 12–19 lat. Najmłodszy uczestnik badania, czyli grający 12-latek, wystąpił jako respondent w wywiadzie indywidualnym. Pozostali wzięli udział w wywiadach grupowych (FGI). Grupy także zostały zdywersyfikowane pod względem wieku i relacji z grami. W grupach znajdowała się reprezentacja chłopców i dziewczyn.

FGI 1 to nastoletni gracze w wieku 13–16 lat, grający w celach rekreacyjnych, FGI 2 to nastoletni gracze w wieku 17–19 lat, również grający w celach rekreacyjnych, FGI 3 to nastoletni gracze 17–19 lat, przebywający w pobliżu środowiska e-sportowego, aspirujący do e-sportu, ale nie jako gracze, tylko w roli komentatorów, trenerów, managerów, FGI 4 to e-sportowcy w wieku 18–19 lat, aktywni w środowisku jako gracze zawodowi, związani kontraktami.

**Tabela 3**  
Ogólna charakterystyka respondentów i grup fokusowych w badaniu jakościowym.

#### WYWIADY INDYWIDUALNE

LP	SEGMENT	
1	<i>Ekspert</i>	Psycholożka, psychoterapeutka, pracująca z osobami mającymi problemy z różnymi uzależnieniami, włączając uzależnienie od smartfona, uzależnienie od Internetu oraz dysfunkcje seksualne związane z nadużywaniem Internetu
2	<i>Ekspert</i>	Psychiatra, terapeutka o specjalizacji: alkohol, hazard, uzależnienia behawioralne
3	<i>Rodzic</i>	Matka grających 12-latka i 10-latka, która nie radzi sobie z graniem starszego syna
4	<i>Pracownik szkoły</i>	Pedagog ze szkoły podstawowej w mieście powiatowym we wschodniej Polsce
5	<i>Rodzic</i>	Ojciec grający w gry, w średnim wieku, informatyk, córka 9-letnia – grająca w gry
6	<i>Specjalista</i>	Dyrektor studia wydającego gry, od kilkunastu lat zawodowo związany z branżą gier
7	<i>Specjalista</i>	Manager odpowiedzialny za promocję projektów i usług w marketingu growym
8	<i>Rodzic</i>	Matka grającego w gry cyfrowe 12-latka; przedstawicielka wolnego zawodu
9	<i>Nastolatek</i>	Grający chłopiec, lat 12

10	<i>Specjalista</i>	Paweł Tkaczyk – ekspert w dziedzinie komunikacji oraz świata gier, w tym tzw. grywalizacji, bloger, autor książek na temat gier, budowania marki oraz komunikacji
11	<i>Rodzic</i>	Przedsiębiorca w branży interaktywnej, od 25 lat zanurzony w świecie nowych technologii, gra w gry, ojciec trójki dzieci: dwóch nastolatków i jednego dorosłego syna
12	<i>Pracownik szkoły</i>	Psycholog szkolny, pracujący w podstawówce i liceum
13	<i>Specjalista</i>	Dyrektor kreatywny w branży gier, kilkanaście lat pracy w tym obszarze
14	<i>Specjalista</i>	Trener e-sportu, 30 lat, gra 22 lata, z czego profesjonalnie 8 lat, zawodnik Counter Strike, zarabia pieniądze porównywalne do II ligi piłki nożnej
15	<i>Rodzic</i>	Rodzic gracza e-sportowego, przed 50-tką, zawodowo dyrektor w korporacji
16	<i>Specjalista</i>	Trener e-sportu, 32 lata, który gra od małego i pasję przekuł w zawód, od 4 lat prowadzi warsztaty, klasy i zajęcia przez Internet
17	<i>Ekspert</i>	Joanna Flis – psychoterapeutka w obszarze terapii uzależnień, pracowniczka naukowa Uniwersytetu Szczecińskiego
18	<i>Ekspert</i>	dr Wojciech Glac – neurobiolog, pracownik naukowy Uniwersytetu Gdańskiego

#### WYWIADY GRUPOWE

	<i>Grupa 1</i>	Młodsze nastolatki, chłopcy i dziewczęta, w wieku 13–16 lat, grające umiarkowanie często
	<i>Grupa 2</i>	Starsze nastolatki, chłopcy i dziewczęta, w wieku 17–19 lat, grające umiarkowanie często
	<i>Grupa 3</i>	Starsze nastolatki, chłopcy i dziewczęta, w wieku 17–19 lat, funkcjonują blisko e-sportu (w zasadzie żyją nim), ale nie zawodnicy
	<i>Grupa 4</i>	E-sportowcy w wieku 18–19 lat, grający profesjonalnie zawodnicy, otrzymujący wynagrodzenie

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

# ROZDZIAŁ 2: PODSUMOWANIE NAJWAŻNIEJSZYCH WYNIKÓW I GŁÓWNE WNIOSKI PŁYNAĆE Z BADANIA

## Wzory grania w gry cyfrowe i higiena cyfrowa młodych graczy

### Korzystanie z portali społecznościowych i telefonu komórkowego

- **Zdecydowana większość badanej młodzieży posiada konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym (87%), a co czwarty nastolatek korzysta z nich kilkadziesiąt (24%) lub kilkanaście razy dziennie (25,8%).** Częste używanie mediów społecznościowych powoduje, że prawie  $\frac{2}{3}$  badanych uczniów (63,4%) deklaruje, że ich aktywność w tym obszarze jest bardzo wysoka lub wysoka. Co czwarty nastolatek (24,2%) przyznaje, że zawsze w trakcie używania mediów społecznościowych dzieli się z innymi użytkownikami własnym życiem, tym, jak wygląda, co robi, gdzie przebywa. Co czwarty badany uczeń deklaruje również, że podczas korzystania z różnorodnych portali społecznościowych sprawdza, ile polubień (lajków, pozytywnych komentarzy) otrzymują publikowane wpisy lub wysyłane zdjęcia (24,3%).
- W większości przypadków badana młodzież nie przejawia symptomów uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych. 85% uczniów nigdy lub bardzo rzadko doświadczyło z powodu używania mediów społecznościowych jakichkolwiek problemów, trzech na czterech nastolatków (74,5%) nigdy lub bardzo rzadko spędza zbyt dużo czasu na myśleniu o korzystaniu z nich, 79,3% nigdy lub rzadko doświadczyło z powodu niemożności używania mediów społecznościowych nieprzyjemnych uczuć, emocji. **Okolo 5–8% badanych uczniów przejawia symptomy związane z uzależnieniem od mediów społecznościowych.**
- Co trzeci uczeń przyznał, że używając telefonu komórkowego, marnuje zbyt dużo czasu (30,9%), 35,5% uczniów nie wyobraża sobie życia bez własnego smartfona. Jeden na trzech uczniów (35,5%) przyznaje, że stara się mieć swój telefon komórkowy zawsze przy sobie, 35,2% badanych respondentów zadeklarowało, że często zerka na telefon, aby zobaczyć, czy ktoś napisał lub zadzwonił. **Jeden na pięciu badanych uczniów nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności z powodu rozproszenia uwagi telefonem komórkowym, odczuwa również niepokój, kiedy nie ma przy sobie smartfona. Prawie co czwarty badany nastolatek stwierdził, że towarzyszy mu poczucie niezadowolenia wówczas, kiedy nie może korzystać ze smartfona tak długo, jak chce (22,3%), i czuje się pozbawiony czegoś ważnego, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym ze swoimi znajomymi (23,5%).**

- Warto zauważyć, że symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych są powiązane z poziomem zaangażowania cyfrowego uczniów w dzieciństwie: z badania wynika, że **im częstsze korzystanie z nowych technologii w okresie przed pójściem do szkoły, tym wyższe nasilenie objawów problemowego korzystania z mediów społecznościowych**. Dodatkowo można powiedzieć, że im wyższy poziom problemowego używania mediów społecznościowych, tym wyższy poziom poczucia samotności i gorsza ocena własnego stanu zdrowia. Nadużywanie mediów społecznościowych jest ponadto wysoko skorelowane z nadużywaniem telefonu komórkowego: im częściej młodzież go nadużywa, tym częściej traci kontrolę nad korzystaniem z mediów społecznościowych. Analizując kapitał społeczny, można stwierdzić, że jego wysoki poziom pozytywnie wpływa na ocenę własnego zdrowia, zaś jego niski stan związany jest z wyższym poczuciem samotności.

### Wzory grania

- W opinii 16,5% badanej młodzieży wszyscy ich znajomi grają w gry cyfrowe online lub offline, nieco ponad co trzeci nastolatek przyznał, że grających jest wśród ich znajomych zdecydowana większość (35,8%). Jedynie niespełna 10% wszystkich badanych w trakcie realizacji badania stwierdziło, że zdecydowana mniejszość, a nawet nikt z ich znajomych nie gra w gry cyfrowe. **Z przeprowadzonych badań wynika, że ¼ badanych uczniów uważa, że można się uzależnić od grania w gry cyfrowe, 8,7% uważa, że wszyscy lub zdecydowana większość znajomych jest od tych gier uzależniona**. W opinii badanych uczniów mężczyźni są zdecydowanie lub raczej bardziej skłonni do uzależnień od grania w gry niż kobiety (56,8%), 15% uważa, że od grania w gry cyfrowe mogą się w takim samym stopniu uzależnić zarówno kobiety, jak i mężczyźni.
- Z przeprowadzonych badań wynika, że 65,7% wszystkich osób biorących udział w badaniu ilościowym w ciągu ostatniego roku przynajmniej raz grała w jakąkolwiek grę cyfrową, grę wideo, grę online lub offline niezależnie od tego, jaki sprzęt został do tego użyty. Nieco częściej gier cyfrowych używali mężczyźni (71,8%) niż kobiety (60%). **Kobiety grają w gry cyfrowe, ale robią to inaczej niż mężczyźni**: z całą stanowczością należy podjąć polemikę z ogólnie przyjętą opinią, że kobiety nie grają w gry cyfrowe. Grają, ale ich wzory używania gier cyfrowych są zupełnie

odmienne od grania męskiego. Mężczyźni, grając w gry cyfrowe, używają zupełnie innych narzędzi i platform (komputer stacjonarny, konsola stacjonarna) niż kobiety (smartfon, tablet), poświęcają graniu w gry o wiele więcej czasu niż kobiety (zarówno w ciągu tygodnia, jak i w weekendy), ich granie w gry jest zdecydowanie bardziej regularne niż granie kobiet, preferują granie z innymi użytkownikami gier. Co trzeci nastolatek przyznał (34,6%), że jego granie w gry cyfrowe jest zdecydowanie lub raczej częstsze niż granie dwa lata temu, taka sytuacja dotyczy bardziej mężczyzn (41,5%) niż kobiet (26,7%), a prawie co piąty nie widzi większych zmian w częstotliwości grania w gry na przestrzeni ostatnich 24 miesięcy. To ważna informacja w kontekście jednego z symptomów uzależnienia od grania w gry, a mianowicie zwiększonej tolerancji czasu, jaki użytkownik poświęca na granie w gry cyfrowe. Analiza wykazała, że również **co trzeci uczeń (34,6%) przyznał, że w gry cyfrowe gra raczej regularnie lub zdecydowanie regularnie (49,5% wśród mężczyzn i 18% wśród kobiet)**, 41,9% młodych często, bardzo często lub zawsze robi to w sytuacjach, kiedy się nudzi.

- Z przeprowadzonych badań wynika, że **8,5 roku to przeciętny wiek, w którym młodzież biorąca udział w badaniu zaczęła grę w gry cyfrowe. Prawie połowa badanych uczniów (48%) czasami, bardzo często lub zawsze grając w gry traci kontrolę nad czasem**, 12,9% badanej młodzieży stwierdza również, że raczej lub zdecydowanie czuje się uzależniona od grania w gry cyfrowe. Co trzeci nastolatek przyznał, że w gry cyfrowe czasem gra sam lub z innymi osobami (32,9%), co piąty gra najczęściej sam (20,6%), prawie co czwarty najczęściej gra w gry cyfrowe z innymi osobami (23,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 9% uczniów gra w gry cyfrowe zawsze w pojedynkę, a 8,2% zawsze z innym graczem/innymi graczami.
- Analizując częstotliwość grania w gry cyfrowe przez badaną młodzież, można powiedzieć, że w ciągu ostatniego roku, miesiąca czy tygodnia 11% uczniów gra w gry cyfrowe kilka razy dziennie, kolejne 16–20% uczniów gra przynajmniej raz dziennie. **Co trzeci badany uczeń gra w gry cyfrowe kilka razy w tygodniu (36,7% w ciągu ostatniego roku; 34,9% w ciągu ostatniego miesiąca, 31,5% w ciągu ostatniego tygodnia)**. Najczęstszymi miejscami, w których młodzież gra w gry cyfrowe, okazały się być własny dom (36% uczniów gra tam zawsze) lub własne łóżko (11% uczniów gra tam zawsze). Tylko niewielki odsetek badanych osób przyznała, że zawsze gra w środkach



komunikacji miejskiej (1,4%), na przerwie szkolnej (1,2%), w trakcie trwania zajęć (0,8%) czy w różnych przestrzeniach publicznych, takich jak galerie handlowe czy parki (1,4%).

- **Do grania w gry cyfrowe najczęściej wykorzystywany jest smartfon (35,1%) lub komputer stacjonarny (22,8%). Na konsoli stacjonarnej lub mobilnej gra 16,2% wszystkich badanych uczniów, 23% uczniów do grania w gry cyfrowe używa tabletów.** Z przeprowadzonych badań wynika, że przeciętnie **polska młodzież w ciągu całego tygodnia poświęca 11 godzin na granie w gry cyfrowe, 2,5 godziny dziennie od poniedziałku do piątku, prawie 4 godziny w weekendy. Na przestrzeni całego tygodnia mężczyźni korzystają z gier cyfrowych 7 godzin więcej niż kobiety**, wyraźne dysproporcje widać również w przypadku grania w weekendy: 2,5 godziny kobiety i 5 godzin mężczyźni. Różnice w liczbie godzin poświęconych na granie w gry cyfrowe ze względu na zmienną typ szkoły już nie są tak bardzo wyraźne jak w przypadku płci uczniów biorących udział w badaniu: uczniowie szkół podstawowych w tygodniu poświęcają na granie w gry cyfrowe 10 godzin, a uczniowie szkół ponadpodstawowych 12,5 godziny.

### Motywacje

- **Gry to miejsce spotkań młodzieży i sposób na wspólne spędzenie czasu.** Z przeprowadzonych badań wyłania się obraz gier jako miejsca spotkań młodzieży. Bycie częścią społeczności wirtualnej daje przepustkę do grup funkcjonujących także w świecie offline, ponieważ gry są popularnym tematem rozmów młodzieży i elementem wspólnoty doświadczeń. Młodzi chętniej wybierają gry posiadające komponent społecznościowy (tzw. *community*). Potrzeba „spotkania w grze” to najczęściej wymieniana motywacja sięgnięcia po grę, na równi z potrzebą rywalizacji i odreagowania emocji. Ze społecznościowego charakteru gier wynika wiele korzyści, m.in. możliwość treningu społecznego w zakresie współpracy, ułatwienie budowania relacji czy pracy nad swoimi ograniczeniami, jak np. zbyt duża nieśmiałość.
- **Młodzież sięga po gry, aby poprawić sobie nastrój oraz spotkać się z innymi.** Analizując motywy, dla których polska młodzież gra w gry cyfrowe, można powiedzieć, że reprezentowane są wszystkie ich kategorie, choć z różnym natężeniem. Granie w gry stanowi jeden ze sposobów radzenia sobie z emocjami, daje możliwość rywalizacji z innymi, a także przyczynia się do lepszego samopoczucia. Nie bez

znaczenia dla młodych osób pozostają również motywacje powiązane z możliwością bycia kimś innym niż w świecie realnym, jak również te, które nawiązują do poczucia bycia częścią większej grupy, realizacji potrzeby przynależności do określonej wspólnoty i realizacji ludzkiej potrzeby towarzyskości. Granie w gry przez polską młodzież motywowane jest również tym, że tego rodzaju spędzanie czasu wolnego po prostu sprawia młodzieży przyjemność.

- Główną motywacją grania w gry cyfrowe jest przyjemność związana z graniem w gry (23,7% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”). Na drugim miejscu w hierarchii motywacji związanych z graniem w gry znalazł się motyw dotyczący chęci wygrywania (20% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”). Analiza danych wykazała, że 17% młodzieży prawie zawsze lub zawsze gra w gry cyfrowe, ponieważ ich to bawi, zaś 14,6% po to, aby wypocząć.
- W grupie badanej młodzieży bardzo rzadko uwidaczniają się motywacje związane z graniem w gry cyfrowe odnoszące się do chęci rozładowania agresji czy zapomnienia o przykrych rzeczach i wykroczeniach. Dla co dziesiątego nastolatka granie w gry cyfrowe pozwala być w innym świecie (9,9% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”), pozwala również robić rzeczy, których nigdy by się nie zrobiło w życiu realnym (11% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”).
- W grupie motywów związanych z graniem w gry cyfrowe znalazły się i takie, które dotyczą poprawy własnych umiejętności grywalnych. Jak się okazuje, 19,5% uczniów przyznaje, że zawsze, prawie zawsze lub w większości przypadków gra w gry cyfrowe, ponieważ takie działanie poprawia ich koncentrację, wyostrza zmysły (22,2%), poprawia zręczność (27%) czy prowadzi do poprawienia zręczności w określonej grze (29,9%).
- Poprzez granie w gry cyfrowe badana młodzież realizuje również bardzo ważną dla siebie potrzebę akceptacji, poczucia tożsamości z grupą czy towarzyskiego spotkania. Z przeprowadzonych badań wynika, że poprzez granie w gry cyfrowe 16,7% w większości czasu, prawie zawsze lub zawsze poznaje nowych ludzi, co piąty (21,4%) uczeń stwierdził, że granie w gry to okazja do poznania innych graczy, a 23,5% badanych przyznaje, że dzięki graniu posiada miłe towarzystwo. 19,1% wszystkich badanych osób przyznaje, że granie w gry cyfrowe w większości przypadków stanowi dobre doświadczenie społeczne.

## E-sport i hobby

- W hierarchii czynności podejmowanych przez uczniów w czasie wolnym granie w gry cyfrowe, gry komputerowe, gry cyfrowe, gry na konsolach, na smartfonie czy tablecie zajmuje wysokie miejsce. Z przeprowadzonych badań wynika, że 38,5% uczniów w czasie wolnym gra codziennie, 29,8% kilka razy w tygodniu, a 8% raz na tydzień.
- Z przeprowadzonych badań wynika, że dla 16,4% wszystkich badanych uczniów granie w gry cyfrowe jest najważniejszą pasją, którą aktualnie podejmują. O wiele częściej takie myślenie o grach charakterystyczne jest dla mężczyzn (25,1%) niż kobiet (5,7%). Prawie jedna trzecia wszystkich respondentów przyznała, że przynajmniej raz w życiu brała udział (realnie, fizycznie) w specjalnych wydarzeniach, konwentach, turniejach związanych z graniem w gry cyfrowe, z czego 6,1% uczniów robiło to więcej niż 10 razy w życiu.
- **Prawie co piąty nastolatek (18,8%) w trakcie realizacji badania był aktywnym członkiem jakiejś jednej ligi, klanu, drużyny, która gra w gry cyfrowe z innymi graczami**, a co dziesiąty (10,5%) jest aktywnym członkiem dwóch lub więcej takich grup growych. Spośród osób, które zaznaczyły, że aktualnie nie są członkami takich grup, 18,4% badanych planuje w niedalekiej przyszłości do tego rodzaju grup dołączyć. Jak się okazuje, zdarzały się również i takie sytuacje, w których uczniowie chcieli być członkami takiej grupy (klanu) grającej w gry cyfrowe, ale z różnych względów nie zostali do tej grupy przyjęci. Prawie co dziesiąty uczeń spotkał się z taką sytuacją tylko raz (9,6%), w 8% przypadkach do takiej sytuacji dochodziło wiele razy.
- Branie udziału w różnego rodzaju konwentach, spotkaniach, turniejach growych przez Internet jest zjawiskiem częstszym niż tego rodzaju aktywność podejmowana w sposób stacjonarny. Co dziesiąty badany uczeń tylko raz wziął udział w takim internetowym wydarzeniu (9,6%), 10,7% dwa lub trzy razy, a 18,7% więcej niż trzy razy w życiu. Dodatkowo co trzeci nastolatek biorący udział w badaniu (35,5%) przyznał, że często, bardzo często lub zawsze obserwuje w Internecie, w jaki sposób grają w gry cyfrowe inni gracze. Z przeprowadzonych badań wynika, że co trzeci uczeń (36,2%) ma swojego ulubionego gracza, ulubioną drużynę, zespół, którego jest wiernym kibicem, a prawie co czwarty (23,5%) przyznał, że spotkał się z nim osobiście.

- 2–3% respondentów angażuje się w większym stopniu w granie w gry cyfrowe niż pozostali uczniowie. Takie osoby często prenumerują jakieś czasopismo dotyczące grania w gry lub podnoszą swoje umiejętności growe, płacąc za to określone środki finansowe innym osobom. Co dziesiąty badany uczeń często w swoim życiu podnosi swoje umiejętności w grze, ćwicząc z innymi w sposób nieodpłatny, zaś 4,1% często bierze udział w zjazdach, konwentach, turniejach grania w gry komputerowe. Z przeprowadzonych badań wynika, że co siódmy nastolatek również często kibicuje jakiemuś graczowi lub drużynie osób grających w gry komputerowe.

## Rola rodziców i wychowawców

- **80% rodziców nie angażuje się w bogaty świat gier cyfrowych swoich dzieci.** Z przeprowadzonych badań wynika, że rodzice badanych uczniów praktycznie nie uczestniczą w świecie gier cyfrowych swoich dzieci. Ta opinia wyrażona przez polskich nastolatków wiele razy znajduje swoje odzwierciedlenie w wynikach zgromadzonych danych. Rodzice badanych uczniów raczej nie wiedzą, w jakie gry cyfrowe grają ich dzieci, w większości przypadków nie tworzą wspólnie z dziećmi żadnych domowych zasad odnoszących się do liczby godzin spędzonych na graniu w gry, nie zanurzają się również wspólnie ze swoimi dziećmi w fabuły gier ważnych dla ich dzieci. Z analiz wykonanych w trakcie badań ilościowych okazuje się, że jedynie 20% wszystkich rodziców można nazwać osobami zaangażowanymi w świat gier cyfrowych swoich dzieci.
- **Ufny entuzjasta lub przestraszony strażnik – dwie postawy rodziców zaangażowanych w świat gier.** Z badania jakościowego wyłania się obraz dwóch postaw obserwowanych wśród rodziców podejmujących w jakiś sposób temat grania w gry – obie te postawy wydają się wynikać z wiedzy rodziców na temat gier, zwłaszcza dotyczącej korzyści oraz zagrożeń związanych z graniem. Pierwszą postawę możemy nazwać **ufnym entuzjastą** – to rodzic, który postrzega gry cyfrowe jako pozytywną rozrywkę, najczęściej dzięki swoim własnym doświadczeniom z graniem. Tacy rodzice są skłonni do większego zaufania w umiejętność samokontroli swoich dzieci w obszarze grania, rzadziej określają sztywne ramy czasowe, wcześniej kontaktują dzieci ze światem nowych technologii. Druga obserwowana w badaniu postawa to **przestraszony strażnik**. Cechuje ona rodziców, których

główną motywacją zaangażowania w świat gier cyfrowych dzieci jest strach wynikający ze świadomości zagrożeń związanych z graniem w gry. Rodzice kierowani strachem przed grami przejawiają tendencję do wprowadzania arbitralnych zasad higieny cyfrowej, niepopartych wiedzą na temat reguł świata cyfrowego dzieci (np. przerywanie gry nawet na etapie, który niweczy osiągnięcie gracza i budzi naturalny sprzeciw; nieprzestrzeganie ustalonych zasad; stosowanie gier jako elementu nagród i kar) oraz podejmowania często nieskutecznych prób wyciągania dziecka ze świata gier na siłę, bez właściwego rozpoznania jego zainteresowań.

- **W opinii co trzeciego ucznia biorącego udział w badaniu (36,4%) rodzice raczej nie interesują się lub zdecydowanie nie interesują się, jak często i w jakie gry grają ich dzieci.** Co trzeci nastolatek przyznał, że jego rodzice nigdy nie rozmawiali z nim na temat szkodliwości nadmiernego grania w gry (31,4%), nigdy nie chcieli poznać najważniejszych bohaterów gier cyfrowych (73,8%), jak również nigdy nie ograniczali swoim dzieciom czasu związanego z graniem w gry cyfrowe (33,5%). 39,8% uczniów stwierdziło, że ich rodzice nigdy nie kontrolowali tego, w jakie gry cyfrowe grają, a w prawie połowie przypadków (46%) okazało się, że w domach polskich nastolatków nigdy nie były ustalane jakiegokolwiek zasady związane z korzystaniem z gier cyfrowych.
- Z przeprowadzonych badań wynika, że 6% uczniów stwierdziło, że ich mama lub tata również grają w gry cyfrowe, a nawet można ich nazwać zapalonymi graczami (11,3% wskazań). W opinii uczniów biorących udział w badaniu ilościowym w gry cyfrowe częściej grają ojcowie badanych respondentów (18,1%) niż matki (6,3%). **Połowa przebadanych uczniów przyznała, że żaden z ich rodziców nie gra w gry cyfrowe**, 15,6% badanych ma problem z udzieleniem jednoznacznej opinii w tym zakresie.
- **Nawet rodzice, którzy grają w gry cyfrowe, bardzo rzadko grają ze swoimi dziećmi.** Analiza danych wykazała, że na pytanie „Jak często Twój tata lub mama gra z Tobą w gry?” 47,2% uczniów odpowiedziało, że w ogóle lub bardzo rzadko (16,6%) i rzadko (9,3%).
- **Im więcej aktywności w świecie offline, tym większa samokontrola w graniu w gry.** Rolę alternatywy dla świata cyfrowego w wykształcaniu dobrych nawyków w graniu w gry nie tylko podkreślali specjaliści, eksperci, pracownicy szkół i rodzice, ale

także sami młodzi gracze. Wszędzie tam, gdzie dziecko czy nastolatek posiadało zainteresowania w świecie offline, widoczny był wyższy poziom higieny cyfrowej i nie obserwowano utraty kontroli w graniu w gry.

- **Młodzi posiadający dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi są bezpieczniejsi w świecie gier cyfrowych.** Z wypowiedzi młodych graczy jasno wynika, że podstawą ich bezpiecznego funkcjonowania w świecie gier cyfrowych są dobrze zbudowane relacje z rodzicami i przyjaciółmi. Takie osoby deklarują, że chętniej spędzają czas, spotykając się z innymi w świecie offline, a jeśli wybierają gry, to najczęściej po to, aby spotkać w nich swoich znajomych. Młodzi będący w dobrych relacjach z rodzicami chętniej przestrzegają również ram czasowych w graniu w gry, które proponują ich rodzice. Także eksperci i pracownicy szkół potwierdzają, że symptomy uzależnienia od grania w gry czy inne symptomy niewłaściwego z nich korzystania obserwują u dzieci i młodzieży, w których rodzinach istnieją już problemy innego typu, przekładające się na relacje rodzic – dziecko oraz dziecko – otoczenie.

### Korzyści z grania w gry

- **Główne korzyści z grania w gry to podnoszenie kompetencji, edukacja oraz trening relacji.** Korzyści wskazywane w badaniu ilościowym i jakościowym w dużej mierze powiązane są z motywacjami grania w gry. Na pierwszym miejscu hierarchii korzyści uplasowała się ta związana z **poprawą spostrzegawczości** – tak wskazało 77,3% badanych uczniów. Na drugim miejscu znalazła się korzyść odnosząca się do **poprawy refleksu** (72,7% wskazań), zaś na trzecim **wartość edukacyjna związana z nauką języków obcych** (71,8% wskazań). Jak się okazuje, granie w gry cyfrowe przez młodzież w opinii użytkowników prowadzi do **nauki współpracy z innymi** (69,8% wskazań), **poprawy logicznego myślenia** (68,5% wskazań), jak również **zwiększenia podzielności uwagi gracza** (64%).
- **Granie w gry to dla wielu młodych pasja i życiowe hobby.** Niewątpliwą korzyścią zanotowaną podczas prowadzonych badań była ta odnosząca się do postrzegania przez część młodzieży (najczęściej mężczyzn) grania w gry cyfrowe jako realizowania pasji i hobby życiowego. Można przyjąć, że co dziesiąty nastolatek bardzo wyraźnie interesuje się nie tylko własnym graniem w gry cyfrowe, ale również podejmuje dodatkowe czynności zwiększające jego wiedzę o grach. To osoby, które

podpatrują, jak grają inni, uczestniczą w stacjonarnych i wirtualnych konwentach, spotkaniach, turniejach growych, to osoby, które są w stanie zapłacić dodatkowe pieniądze innym po to, aby być jeszcze lepszym w procesie grania w gry.

- Badana grupa polskich nastolatków dostrzega bardzo wiele korzyści związanych z codziennym korzystaniem z gier cyfrowych.
- Najbardziej dostrzegane korzyści związane z graniem w gry cyfrowe odnoszą się do zarobków (12%), emocjonalnego zbliżenia się do rodziców (28,3%) oraz do zwiększenia systematyczności podejmowanych przez siebie działań (45,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że w przypadku prawie połowy uczniów granie w gry cyfrowe przyczynia się do lepszego radzenia sobie z różnego rodzaju trudnościami życiowymi, jak również do umiejętnego rozwiązywania problemów dnia codziennego (51,6%).

#### Obciążenia związane z graniem w gry

- Co trzeci nastolatek (34,5%) na pytanie „Czy według Ciebie Twoje granie w gry ma wpływ na Twoje życie raczej pozytywny czy negatywny?” udzielił odpowiedzi „w ogóle nie ma wpływu”, a kolejne 19,6% przyznało, że trudno im jest odpowiedzieć w sposób jednoznaczny na tak postawione pytanie. Analizując odpowiedzi świadczące o pozytywnym lub negatywnym wpływie grania w gry cyfrowe na życie młodych uczniów, okazuje się, że przeważają te pierwsze. **Z przeprowadzonych badań wynika, że pozytywny wpływ grania w gry cyfrowe zauważany jest przez 32% wszystkich badanych uczniów (9,2% zdecydowanie pozytywny wpływ i 22,8% raczej pozytywny wpływ), o negatywnym wpływie komunikuje 14% uczniów (10,2% odpowiedzi raczej negatywny wpływ, 3,8% zdecydowanie negatywny).**
- Z przeprowadzonych badań wynika, że **69,9% wszystkich badanych osób nigdy w swoim życiu nie doświadczyła żadnych problemów, które byłyby wynikiem grania w gry cyfrowe.** 4,2% doświadczyło takich problemów wiele razy, a 11% kilka razy w całym swoim życiu. Doświadczenie problemów będących wynikiem nadmiernego grania w gry cyfrowe w ciągu ostatnich 12 miesięcy dotyczyło 52% uczniów (spośród wszystkich, którzy przynajmniej raz w życiu takich problemów doświadczyli), z czego 15,7% uczniów przyznała, że doświadczenie owych niedogodności życiowych było częste.

- **Młodzież dostrzega negatywne konsekwencje związane z nadużywaniem gier w codziennym funkcjonowaniu.** Badani uczniowie często wskazują, że niewłaściwe korzystanie z gier cyfrowych przyczynia się do problemów dnia codziennego. **Najwięcej problemów generowanych przez nadużywanie gier cyfrowych dotyczyło kwestii nauki i szkoły (40,5%), życia rodzinnego (36,8%) oraz samopoczucia psychicznego (20%) i fizycznego (20%).** W niewielkim stopniu – w opinii badanej młodzieży – granie w gry cyfrowe prowadzi do problemów ze zdrowiem czy ograniczeniem kontaktów z innymi osobami. Jeśli takie sytuacje mają miejsce, należą do rzadkości.
- **Prawie co dziesiąty nastolatek (8,7%) przyznał, że z powodu nadużywania gier cyfrowych wiele razy czuł się niewyspany, 8% wiele razy dokonywało mikropłatności w grze,** aby dokupić sobie dodatkową broń, moce, życie i inne „gadżety growe”. 6–7% badanych nastolatków przyznało w trakcie realizacji badania, że z powodu nadużywania gier cyfrowych wiele razy zdarzyło im się zaniedbać obowiązki domowe lub nie odrobiło zadanej pracy domowej. W większości przypadków polscy nastolatki z powodu grania w gry cyfrowe nie spóźniali się do szkoły (82,5% odpowiedzi „nigdy”), nie ograniczali realnych kontaktów z kolegami lub koleżankami (81,3% odpowiedzi „nigdy”) oraz nie mieli z powodu grania w gry cyfrowe żadnych problemów ze zdrowiem (87,8% odpowiedzi „nigdy”).
- **Część uczniów biorących udział w badaniu doświadcza wyraźnych symptomów związanych z zaburzeniem growym (uzależnieniem od gier).** 9% nastolatków przyznaje, że często lub zawsze grała w gry, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (np. bezradność, poczucie winy, lęk), dla 6,9% z nich granie w gry cyfrowe stało się dominującą czynnością w codziennym życiu. Jak się okazuje, nieco ponad 5% respondentów stwierdziło, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy odczuwało potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na graniu, aby osiągnąć satysfakcję lub przyjemność, jak również czuła się zajęta i zaabsorbowana graniem (np. poprzez myślenie o poprzedniej działalności związanej z grami lub myślenie o następnej sesji growej). Z przeprowadzonych badań wynika, że problemowe używanie gier cyfrowych pozytywnie skorelowane jest z problemowym używaniem mediów społecznościowych, zaangażowaniem cyfrowym w dzieciństwie oraz nadużywaniem telefonu komórkowego. Im wyższe wartości uzyskiwane w wyżej

wymienionych skalach, tym częściej badana młodzież doświadcza symptomów związanych z zaburzeniem growym.

- **Wydłużenie czasu grania w gry ważnym symptomem utraty kontroli.** Wzrost liczby godzin przeznaczanych na granie w gry cyfrowe w określonej perspektywie czasowej (np. w ciągu ostatnich dwóch lat, tak jak przyjęto w trakcie realizowanych badań) może być pierwszym, łatwym do zauważenia przez rodziców objawem utraty kontroli nad czynnością grania w gry cyfrowe.
- **Starsza młodzież ma większą umiejętność samokontroli i świadomość ważności aktywności offline.** Młodzi gracze znacznie gorzej radzą sobie z przestrzeganiem higienicznego czasu grania w gry i są mniej skłonni narzucać sobie ramy czasowe lub przestrzegać nałożonych przez rodziców. Potwierdzają to zarówno rodzice, jak i pracownicy szkół oraz sami gracze. Starsza młodzież w większym stopniu wprowadza sobie ograniczenia czasowe w graniu w gry, deklarując poświęcanie czasu na naukę, sport, inwestowanie czasu w przyszły zawód, oraz podkreśla przywiązanie do relacji bezpośrednich.
- **Skłonność do utraty kontroli nad graniem w gry zależy od doświadczeń z technologiami w dzieciństwie.** Warto dodać, że wzory związane z korzystaniem z gier cyfrowych w dużej mierze są uzależnione od zaangażowania młodych graczy w świat cyfrowy w okresie dzieciństwa. Okazuje się, że im częściej badana młodzież była uwikłana w niekontrolowane używanie nowych technologii w okresie przed pójściem do szkoły (tak był postrzegany w badaniu ilościowym okres dzieciństwa), tym częściej przejawiała skłonność do utraty kontroli nad czasem grania w gry cyfrowe czy skłonność do problemowego ich używania (symptomy uzależnienia od grania w gry). Potwierdzają to również wywiady pogłębione zarówno z młodymi graczami, jak i ich rodzicami, a także ekspertami i pracownikami szkół. Wszędzie tam, gdzie nie wprowadzono zasad higieny cyfrowej, obserwowano symptomy utraty kontroli nad graniem w gry cyfrowe.

### Granie hazardowe, inne zachowania ryzykowne

**Gry losowe na pieniądze są dla osób nieletnich legalnie niedostępne, ale istnieje szeroka szara strefa i dlatego prawie ⅓ uczniów przynajmniej raz w życiu grało w gry losowe za pieniądze (61,8%), wiele razy realizowanie takiej czynności deklaruje 6,6%.**

- **36% badanych polskich nastolatków straciło pieniądze z powodu grania w gry losowe (14% przegrało tylko raz, a 22% kilka razy). Wśród młodzieży, która kiedykolwiek przegrała jakąś kwotę, 18% wracało czasami do grania, aby odzyskać pieniądze, 7,7% robiło to regularnie, zaś 4% za każdym razem.** Jedynie 3,6% badanych uczniów przyznało, że w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy czuło się dość zmartwionym lub bardzo zmartwionym z powodu swojego hazardowego grania. Najczęściej przegrywaną najwyższą kwotą okazało się być 10 złotych (65,6%), 17% uczniów przyznała, że jednorazowo przegrali najwięcej 11–50 złotych. Co dwudziesty badany uczeń (4,8%) stwierdził, że jednorazowo przegrał powyżej 500 zł, zaś 2% między 200 a 500 zł.
- Granie za pieniądze przez polską młodzież w większości przypadków nie prowadzi do kłótni z rodziną, jedynie 7% uczniów przyznała, że zdarzyło się jej grać za większe sumy niż te wcześniej planowane. Badani uczniowie w większości przypadków nie są krytykowani przez innych z powodu grania za pieniądze (5,6%), badana młodzież bardzo rzadko przyznaje, że miała poczucie winy z powodu grania w gry za pieniądze (6,7%). Niespełna 5% wszystkich badanych nastolatków przyznało, że pożyczało pieniądze od innych (aby grać w gry), doświadczało kłótni z rodziną, której podłożem było granie za pieniądze czy opuszczało zajęcia szkolne.
- W opinii badanej młodzieży w większości przypadków ich rodzice nie mają żadnego problemu z własnym graniem w gry losowe. 8,5% uczniów przyznało, że ich rodzice grają w gry za pieniądze, 82,5% jest zdania, że ich rodzice nie grają w takie gry za dużo. Jeśli już którykolwiek rodzic ma problemy z hazardem, to raczej jest to ojciec niż matka, prawie co trzeci uczeń (30%) przyznał, że problem z hazardowym graniem ma ich kolega lub koleżanka.
- **Problemowe granie w gry cyfrowe współwystępuje z problemowym graniem hazardowym i zachowaniami ryzykownymi podejmowanymi przez młodzież:** mniej ważnym obciążeniem związanym z graniem w gry cyfrowe pozostają kwestie grania hazardowego. W badaniach ilościowych jego skala kształtuje się na bardzo niskim poziomie, choć przyznać należy, że skala problemowego grania hazardowego i skala problemowego używania gier cyfrowych (skala zaburzenia growego) korelują ze sobą. Oznacza to, że im częściej młodzi gracze przejawiają symptomy uzależnienia od gier cyfrowych, tym częściej są skłonni przejawiać zachowania



ryzykowne w postaci patologicznego grania za pieniądze. Warto o tym pamiętać, tym bardziej, że coraz częściej granie w gry losowe za pieniądze przenosi się do świata cyfrowego (Internetu). Dodać również należy, że problemowe granie w gry cyfrowe i problemowe granie w gry za pieniądze wyraźnie współwystępuje z zachowaniami ryzykownymi podejmowanymi przez młodzież, takimi jak palenie papierosów, spożywanie napojów alkoholowych, używanie narkotyków czy wchodzenie w konflikt z prawem czy innymi osobami. Analizując powyższe treści, warto jednak dodać, że badani uczniowie na pytanie o wpływ grania w gry cyfrowe na ich życie częściej są skłonni wskazywać pozytywne, a nie negatywne konsekwencje.



# ROZDZIAŁ 3: WZORY GRANIA W GRY CYFROWE. MOTYWACJE

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

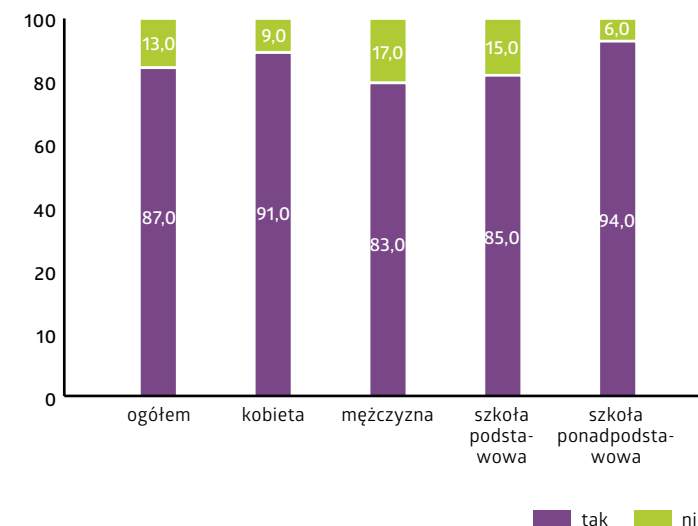
- Korzystanie z portali społecznościowych i używanie telefonu komórkowego
- Wzory grania w gry cyfrowe
- Motywacje gromce uczestników badania
- E-sport i granie jako hobby

## Korzystanie z portali społecznościowych i używanie telefonu komórkowego

Podczas prowadzonych badań ilościowych postanowiono zapytać uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych o to, czy posiadają konta na portalach społecznościowych, a jeśli tak, to jak często z nich korzystają. Z przeprowadzonych badań wynika, że zdecydowana większość badanej młodzieży posiada konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym (87%), 13% badanych uczniów zadeklarowała brak takiego konta. Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety o wiele częściej niż badani mężczyźni deklarują posiadanie aktywnego konta w mediach społecznościowych (stosunek 91% kobiet do 83% mężczyzn), do posiadania przynajmniej jednego aktywnego konta częściej przyznają się uczniowie szkół ponadpodstawowych niż podstawowych. W tym zakresie różnice między kobietami i mężczyznami, jak również między uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych, okazują się być różnicami statystycznie istotnymi.

Wykres 7

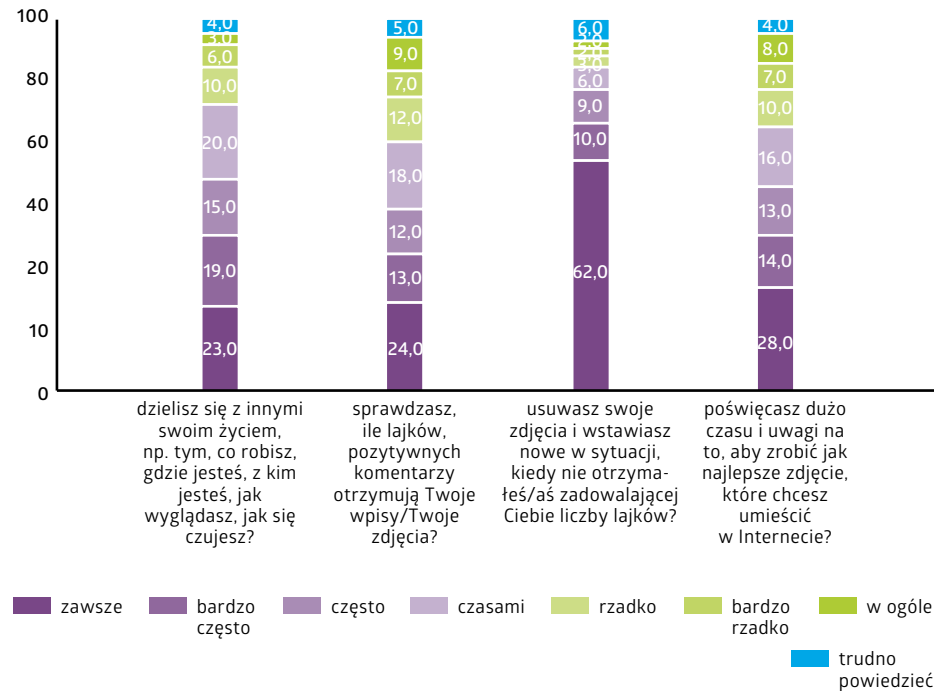
Czy posiadasz przynajmniej jedno aktywne konto na portalu społecznościowych.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć ( $\chi^2=469,3$ ;  $p<0,001$ ); typ szkoły ( $\chi^2=496,7$ ;  $p<0,001$ ).

Wykres 8

Aktywności podejmowane na portalach społecznościowych przez młodzież (%) – N=35.252. Jak często podczas korzystania z różnorodnych portali społecznościowych...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Aktywność w korzystaniu z kont społecznościowych przez polskich nastolatków należy uznać za bardzo wysoką. Przyznają się do tego sami badani uczniowie. Prawie ⅓ badanych uczniów (63,4%) deklaruje, że ich aktywność w tym obszarze jest bardzo wysoka lub wysoka, widoczne jest to również podczas analizy rozkładu częstotliwości korzystania z serwisów społecznościowych. Jak się okazuje, co czwarty nastolatek korzysta z nich kilkadziesiąt razy dziennie (24%) lub kilkanaście razy dziennie (25,8%). Co trzeci uczeń z różnego rodzaju aplikacji społecznościowych korzysta kilka razy dziennie (32,8%), a co dziesiąty (10%) raz dziennie. Do częstszego używania mediów społecznościowych częściej przyznają się kobiety (27% używa ich

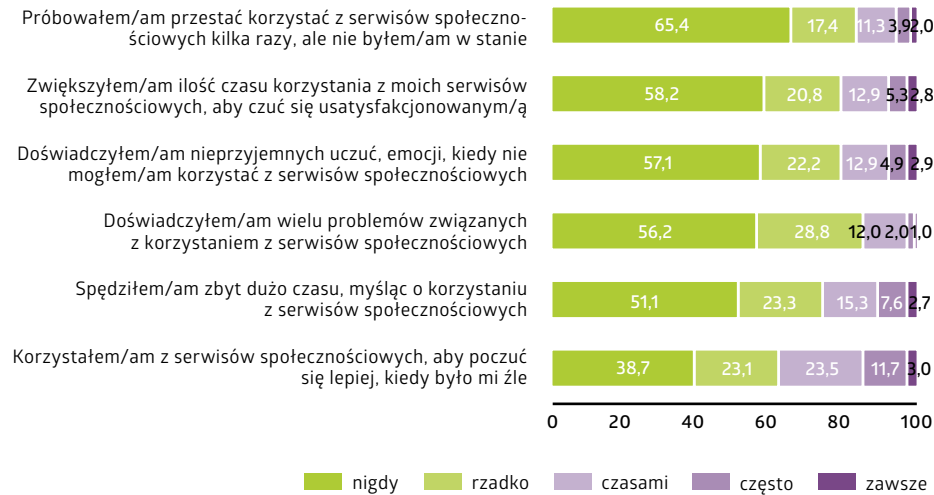
kilkadziesiąt razy dziennie) oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych (31,3% używa ich kilkadziesiąt razy dziennie).

Jakie aktywności podejmują badani uczniowie w trakcie korzystania z serwisów społecznościowych? Jak się okazuje, co czwarty nastolatek (24,2%) przyznaje, że zawsze w trakcie używania mediów społecznościowych dzieli się z innymi użytkownikami własnym życiem, tym, jak wygląda, co robi, gdzie przebywa. Co czwarty badany uczeń deklaruje również, że podczas korzystania z różnorodnych portali społecznościowych zawsze sprawdza, ile lajków i pozytywnych komentarzy otrzymują publikowane wpisy lub wysyłane zdjęcia (24,0%). Warto zwrócić uwagę, że prawie ⅓ badanych uczniów przyznało, że zawsze usuwa wstawiane przez siebie zdjęcia w sytuacji, kiedy nie otrzymują one zbyt dużej liczby lajków. Zgodnie ze wstępnymi przewidywaniami różnego rodzaju aktywności w mediach społecznościowych częściej podejmują kobiety oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych, a różnice w obu analizowanych zmiennych niezależnych są różnicami statystycznie istotnymi. Doszukując się różnic w używaniu mediów społecznościowych przez kobiety i mężczyzn, warto sięgnąć do badań wskazujących na to, że kompulsywne wysyłanie wiadomości tekstowych jest czterokrotnie częstsze u młodych kobiet niż mężczyzn i powiązane jest z większym zaangażowaniem emocjonalnym wśród płci żeńskiej (Lister-Landman, Domoff, Dubow, 2017). Zwiększonemu zaangażowaniu emocjonalnemu towarzyszy zaś większa skłonność do utraty kontroli dotyczącej aktywności w korzystaniu z zasobów sieci. W odniesieniu do samych mediów społecznościowych warto wskazać, że używanie ich spełnia naszą (ludzką) potrzebę bycia z innymi ludźmi. Ta wręcz atawistyczna potrzeba tworzenia wspólnot, bycia częścią grupy w świecie zdominowanym przez nowe technologie, wyraża się w naszym (w szczególności młodzieży) korzystaniu z różnego rodzaju portali społecznościowych. Wszystkie one zdają się dzisiaj zaspokajać różnorodne potrzeby ludzkie, choć krąg znajomych, z którymi w istocie się komunikujemy i pozostajemy w głębszych relacjach, wciąż (podobnie jak w społeczeństwach pierwotnych) nie przekracza 150–200 osób (Kardaras, 2018, s. 132).

Analizując aktywność korzystania z mediów społecznościowych, można powiedzieć, że istnieje w tym zakresie różnica płciowa w kwestii nawyków cyfrowych: jeśli gry cyfrowe i gry wideo są cyfrową kokainą dla chłopców, media społecznościowe i wysyłanie wiadomości tekstowych są elektronicznym ekwiwalentem dla dziewcząt.

**Wykres 9**

Poniższe stwierdzenia opisują doświadczenia użytkowników podczas korzystania z internetowych serwisów społecznościowych, takich jak Instagram, Snapchat, Twitter, Facebook i tym podobne. Przeczytaj wszystkie poniższe oświadczenia i wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje wrażenia z korzystania z internetowych serwisów społecznościowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy (%) – N=35.253. W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Potrzeba (a nawet przymus) ciągłego porównywania się z innymi, oceniania się na tle innych, potrzeba odpowiednio dużej ilości lajków, akceptacji, przynależności i bycia zauważoną powoduje, że kobiety częściej od mężczyzn korzystają z mediów społecznościowych w sposób problemowy. Media społecznościowe tymczasowo mogą przynieść ulgę w poczuciu samotności i izolacji, ale nie stwarzają warunków do prawdziwej, głębokiej relacji.

W trakcie realizowanych badań ilościowych postanowiono przyjrzeć się symptomom związanym z problemowym korzystaniem z portali społecznościowych. Jak się okazuje, w większości przypadków badana młodzież nie przejawia symptomów uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych. 85% uczniów nigdy lub bardzo rzadko doświadczyło z powodu używania mediów społecznościowych jakichkolwiek problemów, trzech na czterech nastolatków (74,5%) nigdy lub bardzo rzadko spędza

zbyt dużo czasu na myśleniu o korzystaniu z nich, 79,3% nigdy lub rzadko doświadczyło z powodu niemożności używania mediów społecznościowych nieprzyjemnych uczuć, emocji. Częściej symptomy te przejawiają kobiety oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych, którzy relatywnie dłużej są uczestnikami życia w świecie mediów społecznościowych. Statystyczna analiza danych wskazała, że około 5–8% badanych uczniów przejawia wyraźne symptomy związane z problemowym korzystaniem z mediów społecznościowych. To wszyscy ci, którzy w ciągu ostatnich 12 miesięcy często lub zawsze doświadczali symptomów analizowanych w wykresie nr 9.

W dalszej części badań z wyżej wymienionych sześciu pytań – poprzez obliczenie nowej zmiennej będącej sumą wszystkich punktów dla każdego pytania – postanowiono stworzyć skalę problemowego używania mediów społecznościowych. Patrząc na problem nadużywania portali społecznościowych, można powiedzieć, że problem ten w istocie jest bardziej widoczny u kobiet niż u mężczyzn (11,19 pkt. dla kobiet i 10,23 pkt. dla mężczyzn – im więcej punktów tym wyższy poziom PUMS) oraz u uczniów szkół ponadpodstawowych niż podstawowych (10,8 pkt. dla szkół ponadpodstawowych i 10,7 pkt. dla szkół podstawowych).

**Tabela 4**

Statystyki opisowe dotyczące problemowego używania portali społecznościowych.

	OGÓŁEM	KOBIETA	MĘŻCZY- ZNA	PODSTA- WOWA	PONAD- PODSTA- WOWA
<i>N Ważne</i>	30 681	16 503	14 178	22 771	7 910
<i>Braki danych</i>	4 572	1 674	2 898	4 082	490
<i>Średnia</i>	10,74	11,19	10,23	10,71	10,83
<i>Mediana</i>	10,00	10,00	9,00	10,00	10,00
<i>Dominanta</i>	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00
<i>Odchylenie st.</i>	4,40	4,37	4,37	4,43	4,28

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Warto zauważyć, że problemowe korzystanie z mediów społecznościowych powiązane jest z wysokim zaangażowaniem cyfrowym uczniów w dzieciństwie: im częstsze korzystanie z nowych technologii w okresie przed pójściem do szkoły, tym wyższy poziom problemowego korzystania z mediów społecznościowych. Być może związane jest to z dziecięcą potrzebą neofilii – gotowością do spontanicznej ekspresji „ja”. W okresie dzieciństwa dziecko penetruje otaczający świat, zdobywa o nim wiedzę wyłącznie w oparciu o tzw. motywację wewnętrzną. Dziecko samo stawia sobie dużo pytań, a poszukując na nie odpowiedzi, wkłada w ów proces bardzo dużo wysiłku. W pewnym momencie rozwoju okazuje się, że w procesie wychowania duża część rodziców przejmuje motywację wewnętrzną dziecka i to oni – w oparciu np. o zabawki interaktywne – wytwarzają bodziec, na który dziecko zaczyna odpowiadać. Oznacza to, że dziecko w poznawaniu świata przestaje korzystać z własnej motywacji wewnętrznej, stając się tym samym odbiorcą świata, nie zaś jego aktywnym twórcą. Innymi słowy można powiedzieć, że wewnętrzna motywacja dziecka zamieniana jest na ciągłą gotowość do odbierania bodźców, a te w wielu przypadkach płyną z urządzeń ekranowych i zasobów sieci. Szukając motywów nadmiernego przywiązania dzieci do urządzeń ekranowych, wpływu tego przywiązania na kulturę korzystania z nowych technologii w dalszym okresie ich rozwoju (okres szkoły podstawowej i ponadpodstawowej), warto dodać, że ciągły strumień bodźców napływających do dziecka uczy je bierności i bardzo szybko doprowadza do selekcji tego, co leży w kręgu jego zainteresowań. Bierność uczenia się świata i brak własnej aktywności czy gotowości poznawczej jest impulsem do wybierania przestrzeni sieci jako tej, która kojarzy się z ogromną wolnością eksploracyjną niezawładniętą przez dorosłych. To właśnie tam dzieci i młodzież uwielbiają doświadczać, przeżywać, przynależeć.

Wzory korzystania z nowych technologii w dzieciństwie wpływają na późniejsze zachowania w sieci jeszcze z jednego powodu. Mowa tutaj o niskim poziomie higieny cyfrowej, która bardzo często towarzyszy dzieciom podczas korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Higiena ta dotyczy nie tylko samych ustawień ekranowych, ale odnosi się do ilości czasu spędzanego w sieci, jego jakości, korzystania z mediów cyfrowych tuż przed zaśnięciem czy zaraz po przebudzeniu. Ten poziom higieny cyfrowej już w poprzednich badaniach prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Zasięg należy uznać za niski (Dębski, Bigaj, 2019), a brak odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej

Rys. 2

Droga uzależnienia się od nowych technologii.



Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów szkoleniowych Fundacji Dbam o Mój Zasięg.

prowadzi do pojawienia się negatywnych wzorów korzystania z nowych technologii. Negatywnym wzorem pozostaje zatem kładzenie się do łóżka z telefonem, korzystanie z niego tuż przed zaśnięciem, nierozstawianie się ze swoim urządzeniem ekranowym, pisanie wiadomości tekstowych w ruchu drogowym, nagłe reagowanie na przychodzące powiadomienia czy ciągłe sprawdzanie wiadomości pisanych na czatach lub w mediach społecznościowych. Gdyby przyjąć dwa założenia – że zdobywanie nowych informacji i korzystanie z nowych technologii sprawia ludziom przyjemność oraz że ludzki mózg za wszelką cenę dąży do wydatkowania jak najmniejszej energii (Hansen, 2020) – to okaże się, że brak higieny cyfrowej i długoletnie negatywne wzory korzystania przez dzieci z narzędzi ekranowych przyczyniają się do powstania silnych nawyków szkodliwych dla życia i zdrowia. Jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że nawykowe robienie czegoś będzie przez nasz mózg preferowane w stosunku do czynności nienawykowych (działania nawykowe, podejmowane automatycznie, zużywają mniej energii). Problemowe korzystanie z mediów społecznościowych jest zatem powiązane z zaangażowaniem cyfrowym w dzieciństwie w tym sensie, że jest wynikiem występowania kilkuletnich negatywnych nawyków związanych z korzystaniem z zasobów sieci.

Dodatkowo można powiedzieć, że im wyższy poziom problemowego używania mediów społecznościowych, tym wyższy poziom poczucia samotności i gorsza ocena własnego stanu zdrowia (przemęczenie, przeładowanie informacjami, brak

**Tabela 5**  
Analiza korelacji w zakresie problemowego używania portali społecznościowych.

SKALA PROBLEMOWEGO UŻYWANIA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH	SKALA KAPITAŁU SPOŁECZNEGO	SKALA ZAANGAŻOWANIA CYFROWEGO	SKALA OCENY ZDROWIA	SKALA POCZUCIA SAMOTNOŚCI	SKALA OCENY RELACJI W RODZINIE
<i>Korelacja Pearsona</i>	-,140**	,269**	-,236**	,303**	-,261**
<i>Istotność (dwustronna (p))</i>	0	0	0	0	0
<i>N 30681</i>	30681	30681	30681	30681	30681

\*\* Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

odpowiedniej dawki snu). Nadużywanie mediów społecznościowych jest ponadto wysoko skorelowane z nadużywaniem telefonu komórkowego: im częściej młodzież tak robi, tym częściej traci kontrolę nad korzystaniem z mediów społecznościowych. Ten fakt zapewne związany jest z sytuacją używania narzędzia, jakim jest smartfon, do korzystania z portali społecznościowych. Z kolei analizując wyniki kapitału społecznego, można stwierdzić, że jego wysoki poziom pozytywnie wpływa na ocenę własnego zdrowia, zaś jego niski stan związany jest z wyższym poczuciem samotności.

## Wzory grania w gry cyfrowe

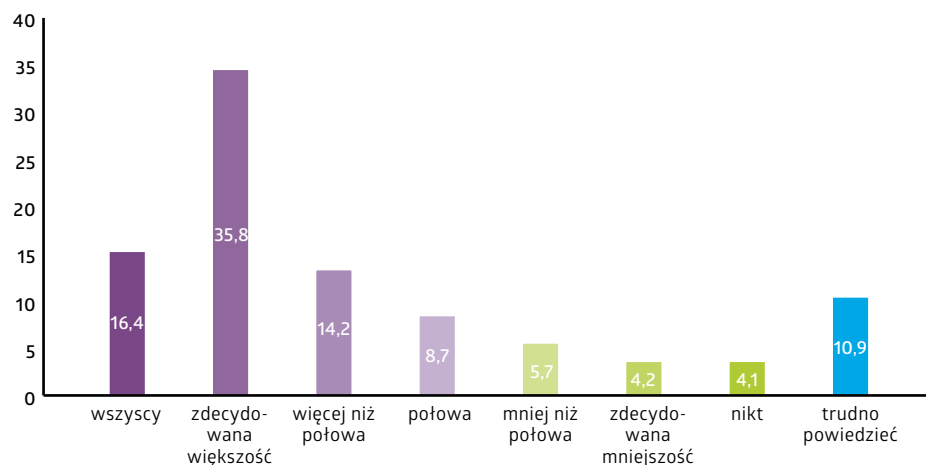
Analizując najważniejszą część prowadzonych badań ilościowych, starano się w sposób szczegółowy i wyczerpujący odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób uczniowie badani w projekcie „Granie na ekranie” korzystają na co dzień z gier cyfrowych. Badaczy inte-

resowała nie tylko częstotliwość grania, ale również formy grania w gry, liczba godzin poświęcana na graniu, miejsca, w których najczęściej młodzież gra, jak również ogólny stosunek do możliwego uzależnienia się od grania i określenie skali zjawiska związanego z graniem przez polskich nastolatków w gry cyfrowe. W opinii 16,4% badanej młodzieży wszyscy ich znajomi grają w gry cyfrowe online lub offline, co trzeci nastolatek przyznał, że grających jest wśród jego znajomych zdecydowana większość (35,8%). Jedynie niespełna 10% wszystkich badanych w trakcie realizacji badania stwierdziło, że nikt lub prawie nikt z ich znajomych nie gra w gry cyfrowe. Mężczyźni dwukrotnie częściej niż kobiety przyznają, że ich wszyscy znajomi grają w gry (21,8% wśród mężczyzn i 11,4% wśród kobiet), kobiety dwukrotnie częściej od mężczyzn mają problem z udzieleniem konkretnej odpowiedzi na tego rodzaju pytania, odpowiadając „trudno powiedzieć” (14,1% wśród kobiet i 7,4% wśród mężczyzn). Różnice w odpowiedziach na pytanie „Jak myślisz, ilu Twoich znajomych gra w gry cyfrowe gry online albo offline?” notuje się również ze względu na typ szkoły, do której uczęszcza uczeń, ale różnice te – w porównaniu do różnic występujących ze względu na płeć – są o wiele mniejsze (17,6% uczniów chodzących do szkoły podstawowej uważa, że wszyscy ich znajomi grają w gry cyfrowe; wśród uczniów szkół ponadpodstawowych odsetek ten kształtuje się na poziomie 12,5%).

Z przeprowadzonych badań wynika, że ¾ badanych uczniów twierdzi, że można się uzależnić od grania w gry cyfrowe (41,9% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz 36,6% odpowiedzi „raczej tak”), 8,7% uważa, że wszyscy lub zdecydowana większość znajomych jest od tych gier uzależniona. W opinii badanych uczniów mężczyźni są zdecydowanie lub raczej bardziej skłonni do uzależnień od grania w gry niż kobiety (56,8%), 15% uważa, że od grania w gry cyfrowe mogą się w takim samym stopniu uzależnić kobiety i mężczyźni. Własne przekonania odnośnie możliwości uzależnienia się od gier cyfrowych różnią się przede wszystkim ze względu na płeć badanych osób. To kobiety częściej od mężczyzn uważają, że można się od grania w gry cyfrowe uzależnić, choć to mężczyźni częściej od kobiet wskazują, że wszyscy lub zdecydowana większość ich kolegów jest od tych gier uzależniona (7,5% wśród kobiet i 10,1% wśród mężczyzn). Warto dodać, że mężczyźni wielokrotnie częściej od kobiet uważają, że osobami bardziej uzależnionymi od grania w gry cyfrowe są kobiety (6,5% wskazań wśród mężczyzn i 2,2% wśród kobiet), kobiety z kolei o wiele częściej wyrażają przekonanie, że osobami uzależnionymi od grania w gry cyfrowe pozostają mężczyźni (60,1% wskazań wśród kobiet i 52,9% wśród mężczyzn).

Wykres 10

Jak myślisz, ilu Twoich znajomych gra w gry cyfrowe gry online albo offline? (%)  
- N=35.252.



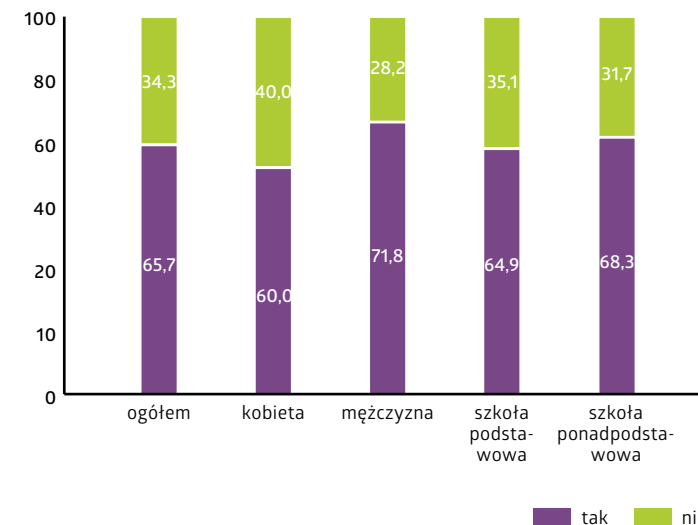
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

W przypadku prawie co czwartej kobiety (22,9%) i co czwartego mężczyzny (25,3%) na pytanie „Czy uważasz, że osobami bardziej uzależnionymi od grania w gry cyfrowe są kobiety czy mężczyźni?” odpowiedź brzmi „trudno powiedzieć”.

Z przeprowadzonych badań wynika, że 65,7% wszystkich osób biorących udział w badaniu ilościowym w ciągu ostatniego roku przynajmniej raz grała w jakąkolwiek grę cyfrową, grę wideo, grę online lub offline niezależnie od tego, jaki sprzęt został do tego użyty. Nieco więcej mężczyzn wskazało, że gra w gry cyfrowe (71,8%) w porównaniu do kobiet (60%). Analiza danych wykazała, że uczniowie szkół ponadpodstawowych nieco więcej grają w gry cyfrowe (68,3%) niż uczniowie szkół podstawowych (64,9%). Zebrane dane przeczą zatem obiegowej opinii, że to mężczyźni o wiele częściej od kobiet używają w codziennym życiu gier cyfrowych. Z przeprowadzonych badań wynika, że przed zamknięciem szkół z powodu pandemii koronawirusa odsetek osób grających w ciągu ostatniego roku przynajmniej raz kształtował się na poziomie 62,1%, jednakże w sposób zasadniczy wzrósł w momencie, kiedy badanie realizowane było już po zamknięciu szkół (72,8%).

Wykres 11

Czy w ciągu ostatniego roku grałeś/aś w jakąkolwiek grę cyfrową, grę komputerową, grę video, grę online lub offline niezależnie od tego, jakiego sprzętu do tego używałeś/aś? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%)  
- N=35.252.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=539,7; p<0,001); typ szkoły (chi2=32,654; p<0,001).

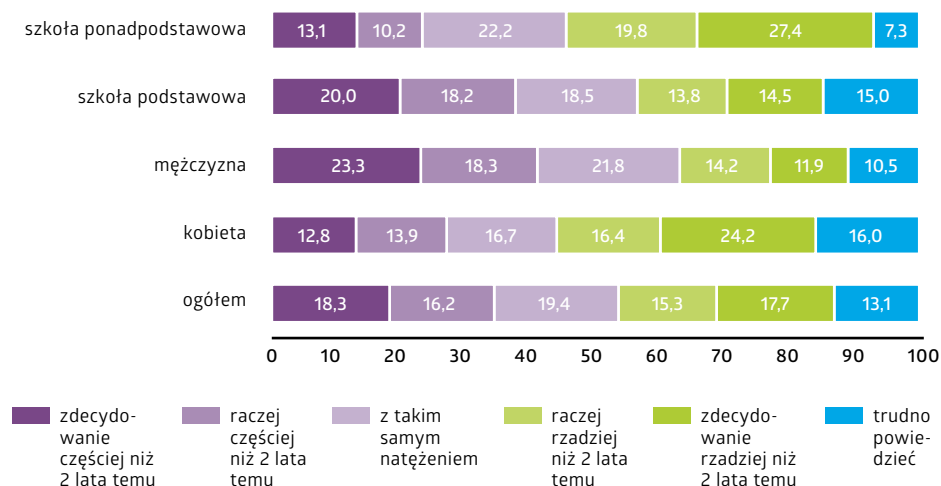
Co trzeci nastolatek przyznał (34,6%), że jego granie w gry cyfrowe jest zdecydowanie lub raczej częstsze niż granie dwa lata temu, taka sytuacja dotyczy bardziej mężczyzn (41,5%) niż kobiet (26,7%), a prawie co piąty nie widzi większych zmian w częstotliwości grania w gry na przestrzeni ostatnich 24 miesięcy. Warto zauważyć, że w przypadku tego pytania i wielu kolejnych analizowane dane dotyczą nie ponad 35 000 uczniów, ale 23 175 osób. Fakt ten związany jest z tym, że prawie 35% wszystkich przebadanych osób w ostatnim roku w ogóle nie grało w gry cyfrowe i dla tych wszystkich przypadków zastosowano określoną w narzędziu badawczym regułę przejścia.

Analiza statystyczna wykazała, że co trzeci uczeń biorący udział w badaniu (34,4%) przyznał, że w gry cyfrowe gra raczej lub zdecydowanie regularnie, ponad połowa uczniów przyznaje się do grania nieregularnego (27,8% odpowiedzi „raczej nieregularnie” i 27,4% odpowiedzi „zdecydowanie nieregularnie”). Jak się okazuje, większą regularnością grania w gry odznaczają się mężczyźni, z których prawie połowa (49,4%) gra zdecydowanie



Wykres 12

Czy w porównaniu do czasu sprzed 2 lat możesz powiedzieć, że aktualnie grasz w gry cyfrowe... – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



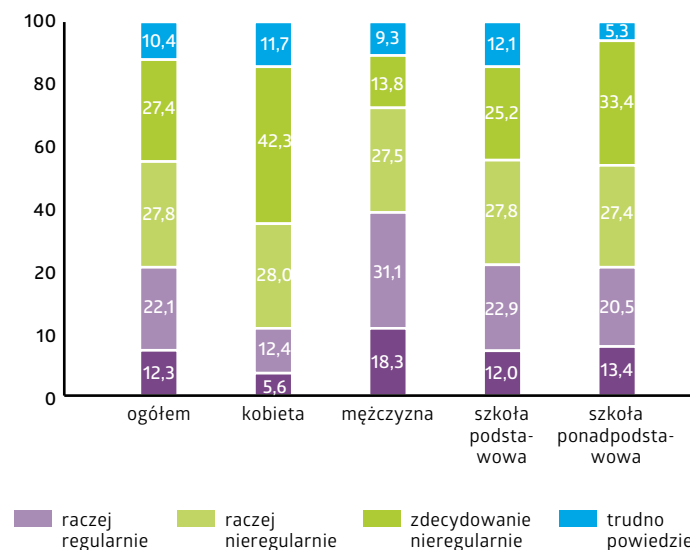
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=1124,8; p<0,001); typ szkoły (chi2=1020,9; p<0,001).

regularnie lub raczej regularnie. W grupie kobiet odsetek świadczący o regularnym graniu ukształtował się na poziomie 18%. Warto dodać, że na pytanie „Czy grając w gry cyfrowe, robisz to regularnie, czy nie?” odpowiedzi „trudno powiedzieć” dwukrotnie częściej udzielał uczniowie ze szkół podstawowych (12,1%) niż ponadpodstawowych (5,3%).

Z przeprowadzonych badań ilościowych wynika, że prawie połowa badanych uczniów (41,9%) często, bardzo często lub zawsze gra w gry cyfrowe w sytuacjach, kiedy się nudzi, czasami robi tak co czwarty biorący udział w projekcie nastolatki (25,7%). Warto w tym miejscu dodać, że czas nudy wykorzystywany na granie w gry cyfrowe jest przede wszystkim domeną mężczyzn (55,4% odpowiedzi „zawsze”, „bardzo często”, „często”) niż kobiet (26,8% odpowiedzi „zawsze”, „bardzo często”, „często”). Analizując częstotliwość grania w gry cyfrowe, przyjęto perspektywę trzech okresów: jak często w ciągu ostatniego roku, jak często w ciągu ostatniego miesiąca oraz jak często w ciągu ostatniego tygodnia. Analiza danych wykazała, że w ciągu ostatniego roku, miesiąca czy tygodnia 11% uczniów gra w gry cyfrowe kilka razy dziennie, kolejne 16–20% uczniów

Wykres 13

Czy grając w gry cyfrowe, robisz to regularnie, czy nie? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



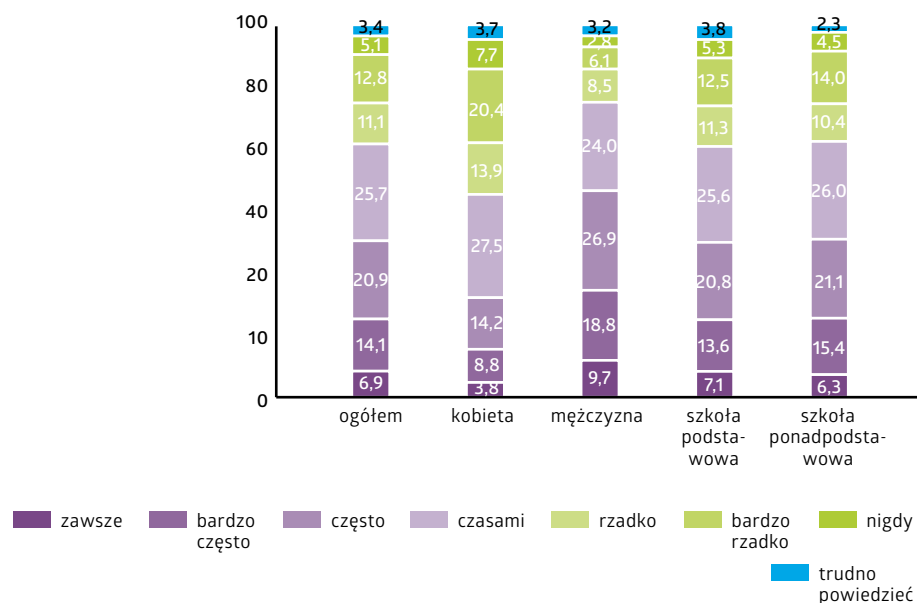
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=3417,4; p<0,001); typ szkoły (chi2=313,8; p<0,001).

gra przynajmniej raz dziennie. Dominującą odpowiedzią w zakresie częstotliwości grania w gry cyfrowe okazała się być ta, która wskazuje na granie w gry cyfrowe kilka razy w tygodniu. Takiej odpowiedzi udzielił co trzeci badany uczeń (36,7% w ciągu ostatniego roku; 34,9% w ciągu ostatniego miesiąca, 31,5% w ciągu ostatniego tygodnia). Najczęstszymi miejscami, w których polska młodzież gra w gry cyfrowe okazały się być własny dom (36% uczniów gra tam zawsze) lub własne łóżko (11% uczniów gra tam zawsze). Tylko niewielki odsetek badanych osób przyznał, że zawsze gra w środkach komunikacji miejskiej (1,4%), podczas przerwy szkolnej (1,2%), trwania zajęć (0,8%) czy w różnych przestrzeniach publicznych, takich jak galerie handlowe czy parki (1,4%).

Z przeprowadzonych badań wynika, że 8,5 roku to przeciętny wiek, w którym młodzież biorąca udział w badaniu zaczęła grać w gry cyfrowe. Nieco wcześniej w gry cyfrowe zaczynają grać mężczyźni (8,1 roku) niż kobiety (8,9 roku) i uczniowie szkół podstawowych (8,2 roku) w porównaniu do uczniów szkół ponadpodstawowych

Wykres 14

Jak często grasz w gry cyfrowe wówczas, kiedy się nudzisz? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=2512,1; p<0,001); typ szkoły (chi2=57,9; p<0,001).

(9,5 roku). Jak się okazuje, prawie połowa badanych uczniów (48%) czasami, bardzo często lub zawsze grając w gry, traci kontrolę nad czasem, 12,9% badanej młodzieży stwierdza również, że raczej lub zdecydowanie czuje się uzależniona od grania w gry cyfrowe. Tak subiektywne odpowiedzi badanych osób sprawiają, że należy z dużą ostrożnością traktować wysnuwanie daleko idących wniosków co do konkretnej liczby osób uzależnionych od grania w gry cyfrowe, jak również co do wszystkich sytuacji odnoszących się do zjawiska utraty kontroli czasu.

Co trzeci nastolatek przyznał, że w gry cyfrowe czasem gra sam lub z innymi osobami (32,9%), co piąty gra najczęściej sam (20,6%), prawie co czwarty najczęściej gra z innymi osobami (23,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 9% uczniów gra w gry cyfrowe zawsze w pojedynkę, a 8,2% zawsze z innym graczem/innymi graczami. Analiza danych krzyżowych ukazała, że kobiety o wiele częściej od mężczyzn w gry cyfrowe

Tabela 6

Wiek rozpoczęcia grania w gry cyfrowe.

	OGÓŁEM	KOBIETA	MĘŻCZY- ZNA	PODSTA- WOWA	PONAD- PODSTA- WOWA
<i>N Ważne</i>	23 175	10 914	12 261	17 436	5 739
<i>Braki danych</i>	12 078	7 263	4 815	9 417	2 661
<i>Średnia</i>	8,50	8,91	8,14	8,18	9,47
<i>Mediana</i>	9,00	9,00	8,00	8,00	10,00
<i>Dominanta</i>	10,00	10,00	8,00	8,00	10,00
<i>Odchylenie st.</i>	2,50	2,39	2,54	2,96	2,96

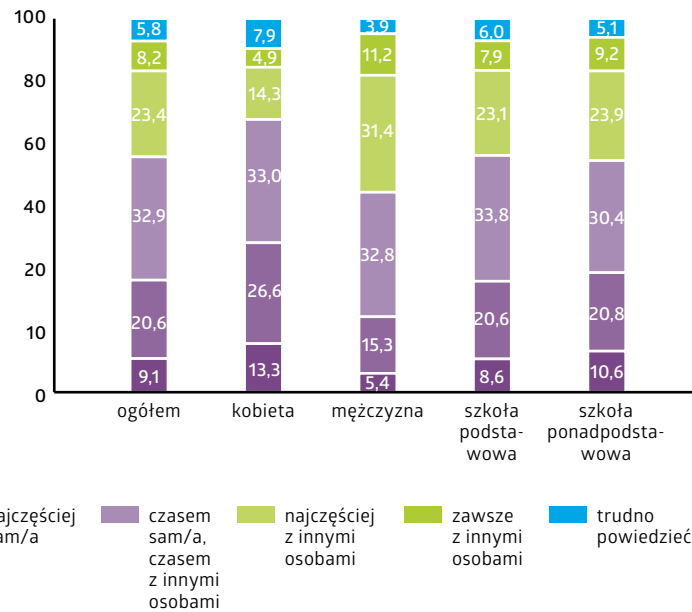
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

zawsze lub najczęściej grają same (39,9%), mężczyzn grających samemu jest jedynie 18,7%. Co trzeci mężczyzna w trakcie realizacji badania przyznał, że najczęściej gra z innymi graczami, zawsze robi tak co dziesiąty nastolatek płci męskiej (11,2%). Różnice między kobietami i mężczyznami w formule grania w gry cyfrowe (samemu lub z innymi) są wyraźnie statystycznie istotne, czego nie można powiedzieć w przypadku rozkładu odpowiedzi ze względu na typ szkoły, do której uczęszcza biorący udział w badaniu uczeń.

Do grania w gry cyfrowe najczęściej wykorzystywany jest smartfon (35%) lub komputer stacjonarny (23%). Na konsoli stacjonarnej lub mobilnej gra 3% wszystkich badanych uczniów, 23% uczniów do grania w gry cyfrowe używa tabletów. Z przeprowadzonych badań wynika, że mężczyźni prawie trzykrotnie częściej od kobiet preferują granie z użyciem konsoli stacjonarnej (18,6% wskazań wśród mężczyzn i 6,9% wśród kobiet), kobiety dwukrotnie częściej niż mężczyźni do grania w gry cyfrowe używają własnych telefonów komórkowych (21,9% wskazań wśród mężczyzn i 49,9% wśród kobiet). Badania dowodzą, że mężczyźni – w porównaniu do kobiet – trzykrotnie częściej do grania w gry korzystają również z komputerów stacjonarnych (34,5% wskazań

Wykres 15

Pomyśl o swoim graniu w gry cyfrowe. Powiedz, czy grając w gry, grasz... – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



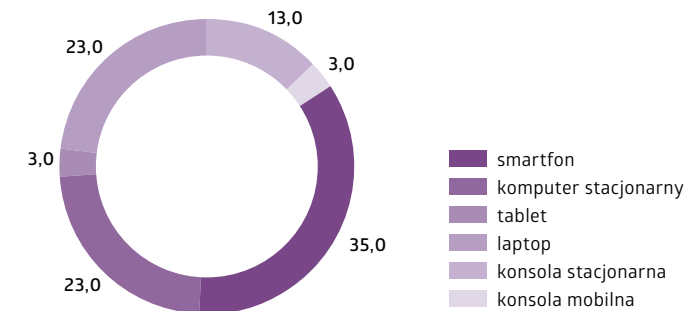
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=1918,6; p<0,001); typ szkoły (chi2=49,1; p<0,001).

wśród mężczyzn i 9,6% wśród kobiet), kobiety z kolei częściej od mężczyzn do grania w gry używają laptopów (19% wskazań wśród mężczyzn i 27,6% wśród kobiet).

Z przeprowadzonych badań wynika, że średnia liczba godzin, jaką polski nastolatek poświęca w ciągu całego tygodnia na granie w gry cyfrowe, wynosi prawie 11 godzin, 2,5 godziny dziennie od poniedziałku do piątku i prawie 4 godziny w weekendy. Na przestrzeni całego tygodnia mężczyźni korzystają z gier cyfrowych 7 godzin więcej niż kobiety, wyraźne dysproporcje widać również w przypadku grania w weekendy: 2,5 godziny kobiety i 5 godzin mężczyźni. Różnice w liczbie godzin poświęconych na granie w gry cyfrowe ze względu na zmienną typ szkoły już nie są tak bardzo wyraźne jak w przypadku płci uczniów biorących udział w badaniu: uczniowie szkół podstawowych w tygodniu poświęcają na granie w gry cyfrowe 10 godzin, a uczniowie szkół ponadpodstawowych 12,5 godziny.

Wykres 16

Jakiego urządzenia używasz do grania w gry cyfrowe NAJCZĘŚCIEJ? (%) N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

**Z analizy wywiadów pogłębionych na pierwszy plan wyłania się główny podział graczy na grających indywidualnie (z ang. *singleplayer*) i grupowo (z ang. *multiplayer*).** Rozróżnienie to pojawia się niemal we wszystkich wywiadach – mówią o nim zarówno gracze, jak i psychologowie oraz ludzie związani ze światem gier zawodowo. Podział ten jest ważny dla sposobu funkcjonowania gracza i wydaje się zaspokajać konkretne potrzeby gracza w momencie sięgania po grę. Gracze zwykle preferują jeden z rodzajów grania, ale sięgają po drugi w momencie, gdy chcą w ten sposób zaspokoić aktualną potrzebę, np. szybkiej rozrywki w przypadku grania indywidualnego.

Granie indywidualne, nazywane przez respondentów także graniem w pojedynkę, sprzyja zanurzeniu się w świat gry – można w niego wejść w całości, przeżywać, tworzyć, burzyć, walczyć i być częścią rzeczywistości. Gracze biorący udział w badaniu zwracają jednak uwagę, że bywa to nużące, ponieważ wówczas można się mierzyć wyłącznie z komputerem. Granie w pojedynkę częściej deklarowane jest jako pomysł na szybką krótką rozrywkę, zwłaszcza w grach mobilnych, mniej rozbudowanych, w które można wejść na krótki czas, np. chcąc zabić nudę oczekiwania na coś w świecie rzeczywistym.

Ja nie lubię *singleplayer*, bo to mnie nudzi, nie lubię samemu, nawet jak się wczuję, to nie widzę wyzwania, jak gram ze sztuczną inteligencją, to mnie nudzi. Ze znajomymi to gra pod wspólną rozrywkę. Najczęściej w horror gram sam, bo lepiej się bać samemu.  
(mężczyzna, 18 lat)

Tabela 7

Liczba godzin poświęcana na gry cyfrowe w ciągu całego tygodnia, od poniedziałku do piątku oraz w weekendy.

	OGÓŁEM W CAŁYM TYGODNIU	OGÓŁEM W DNI POWSZEDNIE (PON. – PT.)	OGÓŁEM W WEEKENDY (SOB. – NIEDZ.)
<i>N Ważne</i>	23 175	23 175	23 175
<i>Braki danych</i>	12 078	12 078	12 078
<i>Średnia</i>	10,67	2,70	3,86
<i>Mediana</i>	5,00	2,00	3,00
<i>Dominanta</i>	1,00	1,00	2,00
<i>Odchylenie st.</i>	15,22	3,45	4,41

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Granie grupowe, w którym gra się z innymi graczami, często tworząc drużyny, zapewnia doświadczenia wspólnotowe. W dobie powszechnego dostępu nie ma nic bardziej oczywistego niż sięgnąć po sieć, by spotkać się z innymi ludźmi. Granie grupowe integruje, sprzyja budowaniu relacji, rozwija umiejętność współpracy. Z wywiadów z graczami wynika, że dopiero granie z innymi dostarcza pełni doświadczeń związanych z grą.

Jeszcze przed tym spotkaniem graliśmy w CS-a, to dla rozluźnienia, bo żeby grać poważnie, to dużo wysiłku. Nie przepadam za *singleplayer*, bo rywalizacja i porozumiewanie się z ludźmi to mnie jara.

(mężczyzna grający półprofesjonalnie, 18 lat)

Wielu graczy wskazuje również na to, że wolą grać z ludźmi, których znają w świecie rzeczywistym niż z osobami poznanymi przez Internet. Z ich argumentacji można wnioskować, że granie ze znajomymi jest dla nich formą spotkania z tymi osobami, niejako pogłębienia czy też rozszerzenia relacji offline.

Czasami gdy się widzi, że ktoś ma wolne, to można zadzwonić i zapytać, czy mógłby teraz zagrać. Wolę grać z innymi niż sam, bo wtedy jest po prostu weselej. Przy grze samemu jest nudno i nie da się z nikim porozmawiać. Z przyjacielem jest lepiej i przyjemniej, bo się rozmawia wtedy – przez telefon. Ale ja głównie gram z moją siostrą i ona ma biurko obok mnie. Ale gdybym chciał z kolegą z klasy, to wtedy dajemy telefon na głośnomówiący.  
(mężczyzna, 12 lat)

Najfajniejsze jest spotykание się razem i granie w jednym domu wspólnie. Z innymi jest dużo lepiej – jak są składy, to można zebrać czyjeś karty, można kogoś powalić, a nie od razu eliminować. Można współpracować i można coś robić z innymi, można zrobić coś dla drugiego gracza albo mu nie pomóc i być chamem. Z innymi jest zdecydowanie ciekawiej grać, ale wtedy albo na serwerze, albo wifii. Na serwerach niestety spotyka się różnych ludzi, dlatego my wolimy grać razem – znamy się, lepiej jest się dogadać.  
(mężczyzna, 14 lat)

### Gracze wolą grać na dużym ekranie

#### Opowiadając o swoich doświadczeniach z grami, gracze wyraźnie dzielą gry ze względu na rodzaj urządzenia cyfrowego, na którym grają, a zatem na gry mobilne (mały ekran smartfona) oraz gry na komputerze czy konsoli.

Teraz większość graczy w skali świata to gracze mobilni, jest ok. 3,5 mld smartfonów, ok. 2,5 mld na świecie gra – ma ciągle przy sobie urządzenie do gry.  
(dyrektor studia gier)

Jednak mimo powszechnej dostępności smartfonów gracze biorący udział w badaniu jakościowym wyraźnie wskazywali, że wolą grać na dużym ekranie, jaki oferuje komputer, niż na urządzeniach mobilnych. Jako przyczynę wskazywali głównie ograniczone możliwości gier oferowanych mobilnie. Zarówno gracze, jak i osoby zawodowo związane z grami, twierdzili, że gry na telefonie z racji rozmiarów ekranu są uproszczone – nie oferują wystarczającego komfortu rozgrywki oraz bogactwa treści, takich jak muzyka, fabuła czy budowanie społeczności. Użytkownikom, nie tylko starszym, ale i młodszym, wydają się mało złożone i w efekcie nudne. Zwłaszcza

brak komponentu społecznościowego sprawia, że gry mobilne postrzegane są raczej jako sposób na zabicie chwilowej nudy niż spędzenia czasu na grach.

Jeżeli gram, to w minecrafta na komputerze, a na telefonie w clashrooma. Jeszcze w drugim domu mam playstation i czasami tam gram w zręcznościową rajdówkę. W grach można się wyluzować trochę. Z kolegą kiedyś grałem w clashrooma, ale na telefonie ma się gorszy kontakt.  
(mężczyzna, 12 lat)

Zdaniem badanych dopiero duży ekran komputera zapewnia nie tylko bogactwo doznań, ale i szerszy wachlarz możliwości sterowania, wygodne miejsce do siedzenia i możliwość spędzenia długich godzin na grze. Wielu graczy świadomie planuje czas na granie – nie traktuje go jako przypadkowego wypełniacza czasu, ale zaplanowany czas na rozrywkę, która ma być maksymalnie komfortowa.

Ja wyrosłem z gracza konsolowego, na xboxie czy playstation, telefon mi towarzyszył, ale z biegiem czasu dostrzegłem, że gry na telefon są nudne i głupie, są dobre do toalety, żeby usiąść i poklikać, tam nie ma nic rozwijającego. Na kompie można złapać community, a na telefonie nie.  
(mężczyzna, 18 lat)

Gry na telefon w 90% to uproszczenia gier komputerowych, inne ekrany i sterowanie, ale to mniejszy komfort rozrywki. Ja gram co najwyżej w podróży, na zabicie nudy. Jak mam wybór, to tylko komputer: wyższa jakość gry, komfort, więcej możliwości. Wyglądają lepiej, są bardziej dopracowane.  
(mężczyzna grający półprofesjonalnie, 17 lat)

### Czas poświęcany na granie w gry cyfrowe

**Badani gracze, bez względu na wiek, świadomie dobierają grę i rodzaj urządzenia w zależności od czasu, którym dysponują.** Profesjonaliści świata gier zwracają jednak uwagę, że o tym, jaką rolę pełni gra w życiu gracza, świadczy nie tylko czas, który poświęcany jest na granie, ale także to, jak bardzo ona go angażuje.

To niekoniecznie ilość czasu, tylko stopień zaangażowania emocjonalnego – na ile to podstawowa rzecz, wokół której kręci się ich życie.  
(dyrektor studia gier)

Ja gram 4h podczas korony, normalnie 1–2h, teraz gram więcej, bo to jeden z niewielu sposobów na spotkanie się ze znajomymi, żeby zrobić ognisko w minecraftcie.  
(kobieta, 17 lat)

Ja mam takie bariery, że nie mogę teraz grać, bo mam ograniczony czas grania, mogę we wtorki i w weekend. Jestem trochę uzależniony, ale nie do końca – po prostu mam poczucie, że w dniach, gdy nie mogę grać, to chcę grać, a nie mogę.  
(mężczyzna, 13 lat)

Ja nie gram tyle, ile chcę, gram więcej niż oni, ale i tak mniej niż bym chciał, ostatnio matka mi kazała przestać o 23.00.  
(mężczyzna, 14 lat)

U mnie to zależne od dnia, czasami w ogóle nie włączam, bo jest szkoła, ale w wakacje były takie dni, że i 12h się grało, cały czas się gra. Bo ja mam społeczność obudowaną, to jest dobry czas spędzany ze znajomymi.  
(mężczyzna, 18 lat)

W przypadku chęci szybkiego rozładowania lub doświadczenia emocji albo potrzeby wypełnienia czasu chwilową rozrywką gracze sięgają najczęściej po gry mobilne lub proste gry rozgrywane pojedynczo. Najwyżej jednak cenią sobie możliwość długich sesji growych na komputerze, pozwalających wejść głęboko w świat gry, coś w niej stworzyć, kiedy nie trzeba po chwili przerywać.

Młodzi grający amatorsko zwracają jednak uwagę, że mimo iż bardzo lubią grać w gry, to wciąż spotkania ze znajomymi i aktywności offline stanowią dla nich większą wartość. Wyraźnie dostrzegają uzależniające aspekty grania w gry cyfrowe i są świadomi konsekwencji, jakie może nieść ze sobą spędzanie zbyt dużej ilości czasu na graniu.

Ja bym mogła grać więcej, ale potrzebuję czasu na naukę i żeby mi psycha nie siadła!  
 Potrzebuję też normalnego kontaktu z przyjaciółmi, bo bym się zupełnie zamknęła w sobie, cały dzień bym siedziała w domu i grała, co byłoby dla mnie bardzo złe!  
 (kobieta, 13 lat)

Ja lubię jedzenie, a w grze się nie najem, lepiej się spotkać ze znajomymi na żywo i pójść na gokarty – to jest lepsze niż jeździć w grze.  
 (mężczyzna, 17 lat)

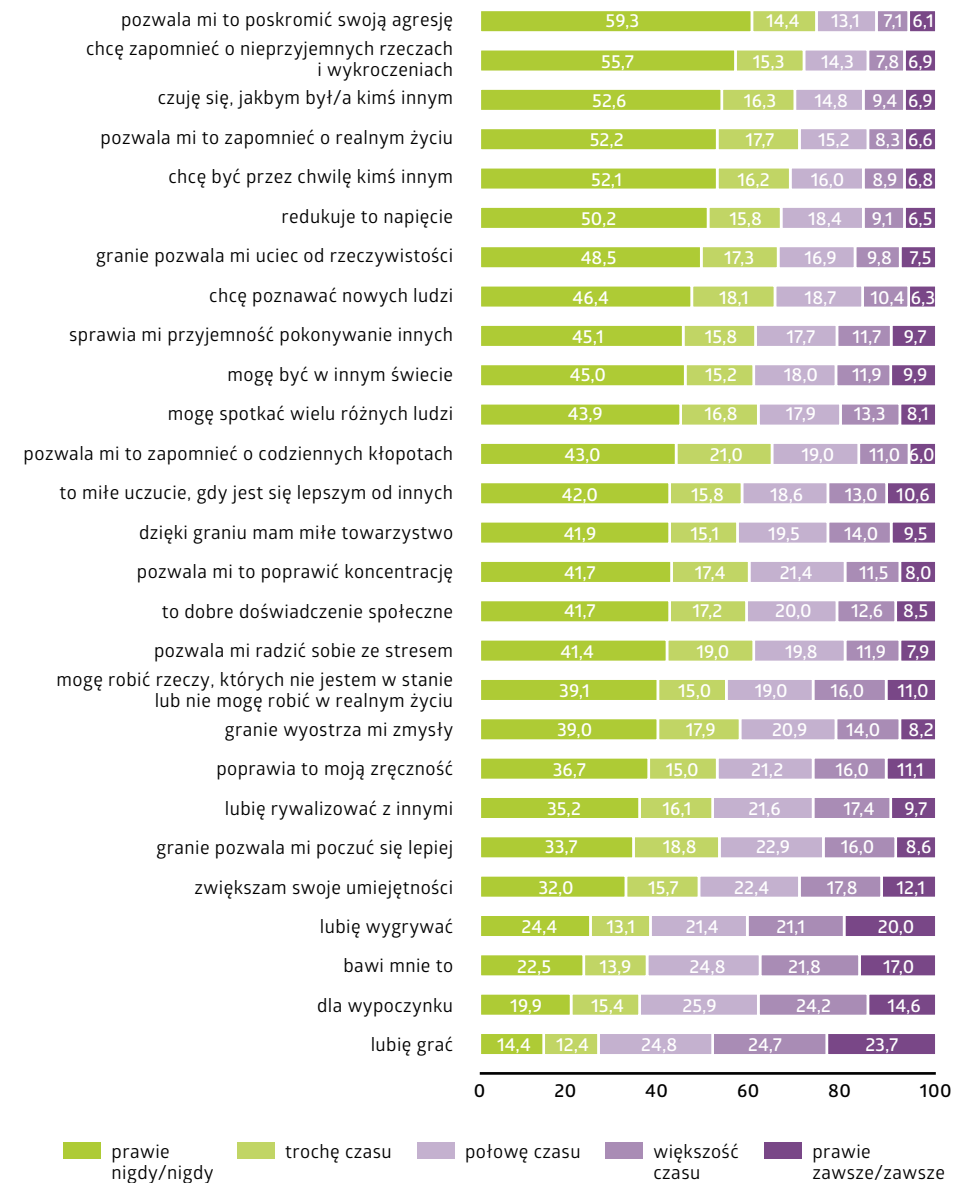
## Motywacje grów uczestników badania

Sięgając do zapisów metodologii badania, przypomnieć należy, że do analizy motywacji grania w gry cyfrowe wykorzystano kwestionariusz motywacji do grania online (ang. *Motives for Online Gaming Questionnaire – MOGQ*). Kwestionariusz składał się z 27 stwierdzeń i oceniał siedem motywów angażowania się w gry online: społeczne, ucieczka, kompetencje, radzenie sobie, rozwój umiejętności, fantazje oraz motywację odnoszącą się do rozrywki. Z przeprowadzonych badań wynika, że polskim nastolatkom granie w gry cyfrowe sprawia przyjemność, dlatego bardzo lubią w nie grać (23,7% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”). Na drugim miejscu w hierarchii motywacji związanych z graniem w gry znalazł się motyw dotyczący chęci wygrywania (20% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”). Analiza danych wykazała, że 17% młodzieży prawie zawsze lub zawsze gra w gry cyfrowe, ponieważ ich to bawi, zaś 14,6% po to, aby wypocząć. W grupie badanej młodzieży bardzo rzadko uwidaczniają się takie motywacje związane z graniem w gry cyfrowe, jak chęć rozładowania agresji (59,3% odpowiedzi „nigdy” lub „prawie nigdy”), chęć zapomnienia o przykrych rzeczach i wykroczeniach (55,7% odpowiedzi „nigdy” lub „prawie nigdy”). Dla co dziejącego nastolatka granie w gry cyfrowe pozwala być w innym świecie (9,9% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”), pozwala również robić rzeczy, których nigdy by się nie zrobiło w życiu realnym (11% odpowiedzi „prawie zawsze” lub „zawsze”).

W grupie motywatorów związanych z graniem w gry cyfrowe znalazły się i takie, które dotyczą pozytywnych aspektów związanych np. z poprawą zręczności. Jak

Wykres 17

Ludzie grają w gry cyfrowe z różnych powodów. Wskaż, jak często grasz w gry online z powodów wymienionych poniżej, wybierając odpowiednią odpowiedź. GRAM W GRY, PONIEWAŻ (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.



się okazuje, 19,5% uczniów przyznaje, że zawsze, prawie zawsze lub w większości przypadków gra w gry cyfrowe, ponieważ takie działanie poprawia ich koncentrację, wyostrza zmysły (22,2%), poprawia zręczność (27%) czy prowadzi do poprawienia zręczności w określonej grze (29,9%). Poprzez granie w gry cyfrowe badana młodzież realizuje również bardzo ważną dla siebie potrzebę akceptacji, poczucia tożsamości z grupą czy potrzebę towarzyskiego spotkania. Z przeprowadzonych badań wynika, że poprzez granie w gry cyfrowe 16,7% w większości czasu, prawie zawsze lub zawsze poznaje nowych ludzi, co piąty uczeń (21,4%) stwierdził, że granie w gry to okazja do poznania innych graczy, a 23,5% badanych przyznaje, że dzięki graniu posiada miłe towarzystwo. 19,1% wszystkich badanych osób mówi, że granie w gry cyfrowe w większości przypadków stanowi dobre doświadczenie społeczne.

W tabeli nr 8 postanowiono bliżej przyjrzeć się motywacjom związanym z graniem w gry cyfrowe, uwzględniając przy tym dwie najważniejsze zmienne niezależne: płeć badanych uczniów oraz rodzaj szkoły, do której uczęszczają. Pozostawiając na boku interpretację zanotowanych różnic w motywach grania wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w dalszej części materiału przyjrzymy się motywacjom grania w gry, jakie towarzyszą uczniom płci męskiej i żeńskiej. W tabeli postanowiono wyróżnić te motywy, wśród których notuje się największe różnice między mężczyznami i kobietami. Po pierwsze warto zauważyć, że tych wyraźnych różnic jest aż siedemnaście spośród wszystkich dwudziestu siedmiu analizowanych motywów gry. We wszystkich przypadkach mężczyźni o wiele częściej niż kobiety byli skłonni przypisywać im o wiele większą wagę. Może to oznaczać, że w istocie dla uczniów płci męskiej granie w gry jest naprawdę ważną czynnością, której przypisują wiele pozytywnych konsekwencji. Dotyczą one chęci rywalizowania z innymi (29,8% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”), poczucia bycia lepszym od innych (32,3% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”) czy poczucia przyjemności z powodu pokonywania innych (28,6% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”). Główne motywacje mężczyzn dotyczą również poprawiania swoich umiejętności (42,8% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”), w szczególności wyostżenia zmysłów (31% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”), poprawy koncentracji uwagi (27,5% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”) czy poprawy zręczności

(38,1% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”). Nie bez znaczenia dla młodych uczniów płci męskiej pozostają również te motywy, które odnoszą się do poprawy ich zdrowia psychicznego. Z przeprowadzonych badań wynika, że mężczyźni zdecydowanie częściej od kobiet grają w gry, ponieważ pozwala im to poczuć się lepiej (33,1% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”) czy też pomaga poskromić agresję (17,9% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”). Granie w gry cyfrowe dla wielu mężczyzn to również sposobność wejścia w całości w świat cyfrowych bohaterów. Dzięki graniu w gry cyfrowe mogą robić rzeczy, których nie są w stanie lub nie mogą robić w realnym życiu (33,2% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”), mogą choć na chwilę stać się kimś zupełnie innym (18,7% odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”). Analizując dominujące motywy grania w gry dla kobiet, można podsumować, że najczęściej wskazywano motyw związany z przyjemnością, jaką można odczuwać grając w gry (35,3%), zabawą (29,3%) oraz wypoczynkiem (29,1%).

Czy wymienione motywy przewidują zaburzenie, czy są czynnikami chroniącymi? Jak wskazuje Magdalena Rowicka (2018, s. 56), na podstawie dotychczasowych badań można postawić hipotezę, że motywy związane z towarzystwem mogą przyczyniać się do zaburzenia (zwłaszcza te związane z potrzebą tworzenia grupy czy bycia członkiem grupy). Natomiast motywy związane ze strategicznym myśleniem, wyzwaniem czy kreacją być może nie prowadzą do zaburzenia.

Jednym z głównych obszarów badanych podczas badań jakościowych było głębsze i bardziej dokładne opisanie motywów, jakie towarzyszą młodzieży podczas grania w gry cyfrowe. Jak się okazuje, wiele z poniższych jakościowych treści znajduje swoje odzwierciedlenie w ilościowych wynikach badań opisanych powyżej. Z przeprowadzonych wywiadów jasno wynika, że w graniu amatorskim dominującą motywacją gracza początkowo jest rozrywka. Jednak wraz ze stażem grania w gry na pierwszy plan wysuwa się inna motywacja, jaką jest potrzeba kontaktu z innymi i przynależności do grupy. Poniżej przedstawiamy najczęściej wymieniane w badaniu motywacje grania w gry cyfrowe, przy czym należy podkreślić, że każdy z graczy wymieniał wiele motywacji, które kierują nim, gdy sięga po grę.

Ja zawsze podchodzę do tego z nastawieniem pozytywnym. Można grać tylko pod wynik, jak najszybciej coś osiągnąć, wygrać. Albo można grać, żeby się dobrze pobawić ze

znajomymi i dobrze spędzić czas. Sposobów do gry jest naprawdę dużo, można czasem samemu pograć, można zmienić grę i pograć dla żartu.

(mężczyzna, 17 lat)

Są gry od zabijania czasu i są od wyładowywania emocji.

(kobieta, 17 lat)

### Relaks i odskocznia od codzienności

Gracze często podkreślali, że sięgają po gry cyfrowe w celu odstresowania się lub po prostu dla przyjemności. Gra się dla rozluźnienia, żeby się odciąć od szkoły, codzienności i związanych z nią zmartwień.

Gry są pewną formą przyjemności, żebym wieczorem mógł usiąść i pograć godzinę, czy z kolegami usiąść, więcej nie wymagam i więcej nie będzie.

(mężczyzna, 19 lat)

Dużo chęci do czytania zaczerpnęłam z gier, bo wiele gier jest opartych na uniwersach książek. My uciekamy od rzeczywistości. Nie odrywamy się od powagi czy smutku, tylko tego, czego nie możemy zapauzować, czyli rzeczywistości.

(kobieta, 17 lat)

Na granie jako sposób na ucieczkę od codzienności zwraca uwagę także Paweł Tkaczyk, ekspert biorący udział w badaniu.

W definicji gry mamy m.in. element eskapistyczny, to znaczy, że gra jest jednak doświadczeniem oddzielnym od realnego świata. Więc jasne, że nasza osobowość może w niej wychodzić, ale często mogą to być zupełnie inne części osobowości niż pokazujemy osobom tu i teraz. To jest jednak zawsze pewna ucieczka od codzienności. Ona jest potrzebna dla naszego zdrowia psychicznego. W grze nie musimy pokazywać za każdym razem pełni naszej osobowości, którą mamy w realnym świecie.

Potrzebę odciążenia się od presji zdobywania dobrych wyników w nauce czy także w grach widać zwłaszcza w wypowiedziach graczy, którzy mówią o potrzebie grania bez nastawiania się na wynik. Brak nastawienia na uzyskanie jak najlepszego

Tabela 8

Motywacje związane z graniem w gry, a płeć respondenta i typ szkoły, do której uczęszcza – statystyczna istotna różnica w motywacjach grania – odpowiedzi „większość czasu”, „prawie zawsze”, „zawsze”.

	PŁEĆ RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC p	TYP SZKOŁY RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC p
	KOBIECZA	MĘŻCZYCZNA		SZKOŁA PODSTAWOWA	SZKOŁA PODSTAWOWA	
<i>chcę poznawać nowych ludzi</i>	12,5	20,5	<0,001	17,4	14,6	<0,001
<i>pozwała mi to zapomnieć o codziennych kłopotach</i>	13,4	20,1	<0,001	15,9	20,4	<0,001
<i>lubię rywalizować z innymi</i>	12,8	29,8	<0,001	25,0	33,2	<0,001
<i>granie pozwala mi poczuć się lepiej</i>	15,2	33,1	<0,001	24,3	28,8	<0,001
<i>granie wyostrza mi zmysły</i>	12,3	31,0	<0,001	20,5	27,3	<0,001
<i>mogę robić rzeczy, których nie jestem w stanie lub nie mogę robić w realnym życiu</i>	19,8	33,2	<0,001	25,3	31,0	<0,001
<i>dla wypoczynku</i>	29,1	47,4	<0,001	36,1	47,1	<0,001
<i>mogę spotkać wielu różnych ludzi</i>	13,9	28,9	<0,001	20,9	22,8	<0,001
<i>pozwała mi to zapomnieć o realnym życiu</i>	13,1	16,4	<0,001	13,5	18,4	<0,001
<i>lubię wygrywać</i>	28,3	52,6	<0,001	39,8	44,9	<0,001
<i>to pozwala mi radzić sobie ze stresem</i>	14,1	25,5	<0,001	18,4	23,8	<0,001

<i>zwiększam swoje umiejętności</i>	15,5	42,8	<0,001	29,4	34,2	<0,001
<i>czuję się, jakbym był/a kimś innym</i>	12,8	19,5	<0,001	16,2	16,8	<0,001
<i>bawi mnie to</i>	29,3	47,3	<0,001	36,3	46,7	<0,001
<i>to dobre doświadczenie społeczne</i>	12,1	29,0	<0,001	19,4	25,8	<0,001
<i>granie pozwala mi uciec od rzeczywistości</i>	14,3	21,2	<0,001	16,3	20,6	<0,001
<i>to miłe uczucie, gdy jest się lepszym od innych</i>	13,8	32,3	<0,001	21,6	29,5	<0,001
<i>pozwala mi to poskromić agresję</i>	8,0	17,9	<0,001	13,2	13,0	<0,001
<i>pozwala mi to poprawić koncentrację</i>	10,5	27,5	<0,001	18,0	24,0	<0,001
<i>chcę być przez chwilę kimś innym</i>	13,2	18,7	<0,001	15,4	16,5	<0,001
<i>lubię grać</i>	35,3	60,1	<0,001	47,7	50,6	<0,001
<i>dzięki graniu mam miłe towarzystwo</i>	13,7	32,1	<0,001	22,2	27,1	<0,001
<i>chcę zapomnieć o nieprzyjemnych rzeczach i wykroczeniach</i>	10,5	18,5	<0,001	14,6	15,0	<0,001
<i>sprawia mi przyjemność pokonywanie innych</i>	11,2	28,6	<0,001	19,5	27,2	<0,001
<i>redukuje to napięcie</i>	9,3	22,2	<0,001	13,8	21,1	<0,001
<i>poprawia to moją zręczność</i>	14,6	38,1	<0,001	25,6	31,3	<0,001
<i>mogę być w innym świecie</i>	17,2	25,9	<0,001	21,3	23,4	<0,001

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

wyniku jest podczas gry dla relaksu bardzo istotne, co wyraźnie sygnalizowała badana młodzież.

Gra się po to, żeby urozmaicić sobie dzień, jak mam bardzo udany dzień i nie chce mi się już nic, siądę sobie przed kompem i pogram ze znajomymi, i jest super.

(kobieta, 14 lat)

Ja gram jeszcze, żeby zabić czas. Ale w sumie ciężko wytłumaczyć. Na pewno daje mi to przyjemność i satysfakcję.

(mężczyzna, 13 lat)

Jeżeli gram, to w minecrafta na komputerze, a na telefonie w clashrooma. Jeszcze w drugim domu mam playstation i czasami tam gram w zręcznościową rajdówkę. W grach można się wyluzować trochę, ja ogólnie gram ze znajomymi albo z siostrą.

(mężczyzna, 12 lat)

Relaks przez grę jest o tyle paradoksalny, że przebiega poprzez pobudzenie i doświadczanie w krótkim czasie intensywnych bodźców, które nie występują w świecie realnym. Na rozrywkowy charakter grania i dostarczanie „fajdy” jako główny cel gier zwraca uwagę także Paweł Tkaczyk.

Wydaje mi się, że rola gier samych nie zmieniła się. Jeśli spojrzysz na gry, tak historycznie, to zawsze zapewniały nam przede wszystkim ten zastrzyk frajdy i odskocznię od rzeczywistości. Z tą różnicą, że one były dobrowolne, co oznacza, że w graniu mogliśmy się angażować w momencie, kiedy mieliśmy wolny czas i nic bardziej pilnego w kwestii potrzeb do ogarnięcia. To, co się zmieniło, to fakt, że 100, 200, 500 lat temu zaspokajanie podstawowych potrzeb zajmowało większości ludzi większość czasu, więc tego czasu na rozrywkę w postaci grania w gry nie było dużo. Dzisiaj, ponieważ żyjemy w najlepszych czasach – ale mówię to w maju 2020 roku – to my tego czasu wolnego, w którym nie mamy większych, bardziej pilnych potrzeb, mamy nieporównanie więcej niż nasi przodkowie.

### Poszukiwanie kontaktu i potrzeba przynależności

Właściwie wszyscy respondenci wysoko cenią gry, które mają rozwinięty komponent społecznościowy (*community*). Wypowiedzi graczy ewidentnie świadczą o tym, że nie

tylko takie gry wydają im się bardziej atrakcyjne, lecz wręcz sięgają po grę często nie tyle, żeby pograć, ale żeby spotkać się online ze społecznością gry, do której należą.

Obserwuję zmianę w konsumpcji gier związaną z usieciowieniem. Kiedyś gra była doświadczeniem osobistym, grało się w jedną osobę. Od momentu, gdy gry się realnie usieciowiły, stały się miejscem do utrzymywania relacji towarzyskich, a nie obecności i grania dla samego grania. Przechodzenie poziomów przestało mieć znaczenie. U moich dzieciaków nigdy nie było zainteresowania przejściem gry. Mój wniosek jako rodzica jest taki: gra to miejscówka do spotykania się.

(ojciec trójki grających dzieci, zawodowo związany z branżą technologiczną)

Dlatego tak dużym powodzeniem cieszą się wśród badanych osób podłączone do sieci gry wyposażone w tryb *multiplayer*. Według niektórych opinii są to wręcz współczesne platformy socjalizacji: miejsca, gdzie spotyka się ze znajomymi i wspólnie spędza czas. Doświadczenia nastolatków potwierdzają to: w okresie społecznej izolacji spowodowanej pandemią koronawirusa młodzieńcy organizowali np. ogniska w Minecrafcie, aby rekompensować sobie brak spotkań bezpośrednich.

Najfajniejsze jest spotkanie się razem i granie w jednym domu wspólnie. Z innymi jest dużo lepiej – jak są składy, to można zebrać czyjeś karty, można kogoś powalić, a nie od razu eliminować. Można współpracować i można coś robić z innymi, można zrobić coś dla drugiego gracza albo mu nie pomóc i być chamek. Z innymi jest zdecydowanie ciekawiej grać, ale wtedy trzeba grać albo na serwerze, albo wifi. Na serwerach spotyka się jednak różnych obcych ludzi, dlatego wolimy grać razem – znamy się, lepiej jest się dogadać.

(mężczyzna, 13 lat)

Gry to już jest część życia. W liceum grają w fajne gry, mają swoje grupy, coś budują, tworzą, oni się rozwijają w grach. Wiedzą, że to się dzieje w wirtualnym świecie, ale to dla nich ważne, bo przeżywają i osiągają sukces. I towarzystwo jest to istotne, bo się z kimś spotykają. W podstawówce z kolei wszyscy grają w Fortnite, on przesiąknął w życie – każdy gra i każdy wie, o co chodzi. Wcześniej były to gry w małych grupkach, a tu jest wspólnota doświadczania rzeczywistości.

(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Badane osoby zwracają uwagę, że gry jako miejsce spotkań nie promują wyglądu ani innych cech istotnych w tradycyjnej komunikacji. Dzięki temu wydają się bezpieczniejsze dla młodych graczy, będących w wieku niezwykle wrażliwym na ocenę i potrzebujących akceptacji. Cechy wyglądu czy pochodzenie nie mają znaczenia w grach, są wtórne, co tworzy wygodną przestrzeń do socjalizacji dla tych, którzy są nieśmiali, mają problem z własnym ciałem, cierpią na różnego rodzaju ograniczenia lub schorzenia. Tak mówi o tym Paweł Tkaczyk:

W grach mamy do czynienia z innym procesem poznawania drugiej osoby. To znaczy, że w tradycyjnym świecie, znowu w tym świecie „tu i teraz”, jest tak, że my mamy pewne skrzywienia i nic na to nie jesteśmy w stanie poradzić. Te skrzywienia związane są z tym, że ja najpierw daną osobę widzę, w jakiś sposób już kształtuje to moją opinię o niej, potem dopiero ta osoba zaczyna ze mną rozmawiać, a następnie, ewentualnie, robimy coś razem. W momencie, kiedy zaczynam grę z obcą osobą, to my najpierw robimy coś razem, potem ewentualnie rozmawiamy, a długo, długo na końcu tej drogi dowiaduję się, jak ta osoba wygląda i jakieś tam cechy charakterystyczne. I to absolutnie zmienia charakter relacji.

Zwraca na to uwagę także badana młodzież.

I swoją najlepszą przyjaciółkę poznałam przez grę i dzięki graniu, bo dużo rozmawialiśmy.  
(kobieta, 14 lat)

Bo ja mam dużą społeczność zbudowaną, to jest po prostu dobry czas spędzany ze znajomymi. Większości znajomych z netu nie znam, a spędzamy ze sobą tygodniowo więcej czasu niż z rodzicami. No, z niektórymi się może 2 razy spotkałem, ale to też nie jest łatwe, bo ktoś z Gdańska, Poznań, ktoś spod Ukrainy. Ciężko się znać, ale przyjaźnie się zawiązują. W prawdziwym świecie zwraca się uwagę na wygląd, a tu tylko charakter ma znaczenie. Ktoś bywa przyjacielski, pomocny albo toksyczny, niemiły, chamski. Często w grach ludzie są impulsywni i agresywni, ale bywają też normalni, można się dogadać, można znaleźć podobne zainteresowania.

(mężczyzna, 18 lat)

Dla mnie gra jest miejscem, gdzie mogę poznać ludzi, spotkać ich i nawiązać z nimi relacje. To jest coś więcej niż głupie wpatrywanie się w ekran. Jeśli się traci społeczność, to może być ciężko się w nich odnaleźć.

(mężczyzna, 18 lat)

### Dążenie do rozwoju i potrzeba rywalizacji

Gry zapewniają też badanej młodzieży możliwość samodoskonalenia się i pięcia w górę w hierarchii, zarówno w środowisku graczy, jak i samym świecie gry (kolejne, wcześniejsze nieosiągalne poziomy). W przypadku grania amatorskiego rozwój jest źródłem satysfakcji osobistej, wzmacnia poczucie własnej wartości i skutkuje poszukiwaniem kolejnych szans rozwojowych.

Od wielu lat prowadziłam z dziećmi zajęcia „akademia sukcesu”, każde zajęcia zaczynały się od wymienienia sukcesów, bo zależało mi na poczuciu własnej wartości. Dzieciaki bardzo często wymieniały, w każdym roczniku: level, puchary, punkty. Miałam takie dzieci, to jest ważny aspekt ich życia.

(pedagożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Teraz w podstawówce jest fenomen Fortnite, uczniowie kooperują ze sobą, rywalizują, chwalać się sukcesami – może tam łatwiej o szybkie gratyfikacje, których nie mają w świecie rzeczywistym. W grze budują swój prestiż, przekłada się ona na świat rzeczywisty. Satysfakcję z gry przenoszą do codzienności. Na pewno potrzebują takiego świata, w którym mogą być bohaterami, działać, doświadczać sukcesów – to jest szukanie gratyfikacji, pozycji, wcielanie się w postaci, którymi nie mogą być w życiu.

(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Dla wielu graczy silną motywację stanowi rywalizacja i potrzeba konkurowania, zmierzenia się z innymi. Nie wysuwa się ona jednak na pierwszy plan, gdzie jest przede wszystkim dążenie do przyjemnego spędzania czasu w towarzystwie.

Ja gram, żeby się popisać, jestem najlepszy, jestem lepszy od innych.

(mężczyzna, 13 lat)

Ja gram po to, by być coraz lepszym, by coraz lepiej przejeżdżać zakręt, by piąć się w rankingach, występować w lepszych seriach wyścigowych. Wchodzę do grania, żeby się czegoś nauczyć.

(mężczyzna, 18 lat)

### Poszukiwanie przeżyć i nowych doświadczeń

Na ten aspekt szczególnie chętnie zwracała uwagę starsza młodzież (17–19 lat). Według respondentów gry pozwalają na przeżycie czegoś interesującego, zanurzenie się w historii i doznawanie jej wieloma zmysłami (włącznie z docenieniem jakości oprawy muzycznej), przeżywanie historii bohatera i stawanie się nim. Gra zapewnia bowiem styczność ze światami i sytuacjami, których nie da się przełożyć bezpośrednio na rzeczywistość – które są od rzeczywistości odmienne, bogatsze, bardziej barwne, co pozwala na poszerzenie doświadczeń i wykonywanie rzeczy, których nie dałoby się robić, będąc sobą (np. być Sherlockiem Holmesem).

To jest o krok dalej niż filmy. Nigdy nie doświadczę latania ani zombie. Gry dają mi możliwość wyborów moralnych. Filmy nie dają nam tych wyborów. Mam możliwość bycia Sherlockiem, to się inaczej nie wydarzy. To też trochę jak ze sportem, staranie się, by wypaść lepiej, te gry są wyzwaniem dla samego siebie.

(kobieta, 17 lat)

Z grami jest trochę jak z książką, dzięki nim więcej rzeczy się przeżywa. To jest nasza sfera, możemy się odizolować i znaleźć czas dla siebie.

(mężczyzna, 19 lat)

Na pewną analogię w zakresie dostarczania doświadczeń i przeżyć pomiędzy grami a innymi wytworami kultury zwraca w badaniu uwagę psychiatra i terapeuta.

Gry cyfrowe są tym, czym była kiedyś książka, świat przeżywania wyobraźni i rzeczywistości kreowanych. Jesteśmy kulturą obrazkową. Słowo jest abstraktem, jest już nieczytelne, jest kodem trudniej rozpoznawalnym, więc potrzebny jest obrazek. W treści i zawartości fabularnej, wiedzy, filozofii ludzkiej, gry nie różnią się od książek.

W podobnym tonie, choć w kontekście poszukiwania własnej tożsamości, wypowiada się w badaniu Joanna Flis, psychoterapeutka.

Mamy potrzeby misji i celu, które się wyrażają w archetypach kulturowych, i jeśli spojrzymy z perspektywy wcielania się w postaci w grach, to wyczerpuje archetyp bohatera, czarnego charakteru, czarownika. Najbardziej zaangażowane w gry będą osoby, które mają niezaspokojone potrzeby egzystencjalne. Osobowości płynne, porzucające ciągle wersje „ja”, a współcześnie człowiek jest płynny i niedokończony. Z drugiej strony przychodzi silna potrzeba posiadania tożsamości – gry to kompensują. Na co dzień mamy tendencję do bycia poszukującym siebie, a w grach ludzie mogą wchodzić w role i poczuć osadzenie w tożsamości.

Gdy mam gorszy humor i się wczuwam w stronę psychiczną i wchodzę w grę emocjonalnie – wtedy zaczynam przeżywać z bohaterem jego niepowodzenia, gdy jest fabuła i bohater, kiedy podgłaśniam słuchawki, żeby słyszeć muzykę. Zaczynam przeżywać grę w całej jej złożoności. (kobieta, 17 lat)

W kwestii poszukiwania przeżyć i doświadczeń ciekawą perspektywę przedstawił twórca gier biorący udział w badaniu. Według niego istotną motywacją jest również to, czy gracz chce w danej grze podejmować decyzje zgodne ze sobą (działając jako osobowość integralna, tak samo w rzeczywistości, jak i w grze), czy przeciwnie, będzie chciał eksperymentować i podejmować decyzje zupełnie inaczej niż zrobiłby to w swoim życiu.

Każda osoba podchodzi inaczej do rozgrywki. Jedne osoby będą grały tak, jakby były sobą – będą podejmować decyzje zgodne ze sobą, nie umiemy się odciąć od siebie, podejmując decyzje zgodne z rzeczywistością. Są gracze, którzy testują różne możliwości – a co by było, gdybym przyjął inny typ rzeczywistości, niż mam w życiu. A są tacy, którzy obsesyjnie sprawdzają każdą ścieżkę – oni sprawdzają, a co się stanie, jeśli się zrobi co innego.

### **Odkrywanie i rozwijanie nowych umiejętności oraz poczucia sprawczości**

Część graczy sięga po gry, które sprzyjają rozwijaniu twórczości lub ich zainteresowań. W grach można budować, tworzyć zupełnie nowe rzeczy, odkrywać w sobie pasję bycia konstruktorem. Gra to poszerzanie horyzontów, działające na wiele zmysłów.

Gry uczą też detalicznej struktury pewnych zjawisk czy mechanizmów działania wszechświata. Tam się dowiemy, jak przebiegają doświadczenia, podróże. W młodości sam grałem w gry. Miałem fazę na marynistykę, czytałem książki, a potem mogłem swoje wizje bitew sprawdzić w wirtualnym świecie gry. Mogłem po prostu to rozegrać, to było mega fajne. Jeśli się wchodzi w zaawansowane gry, symulator lotu czy nawet samochód, to naprawdę jest rozszerzanie wiedzy połączone z doświadczeniem. (ojciec trójki grających dzieci)

Z twórczością i kreacją łączy się również poczucie sprawczości, na które zwracało uwagę wielu uczestników badania. O sięgających wczesnego dzieciństwa źródłach tego silnego motywatora mówiła terapeutka Joanna Flis.

Gdy dziecko się rodzi i zaczyna być aktywne, to ma naturalny mechanizm poznawania świata, kieruje na to całą energię. Potem wkracza wychowanie. Zapewniamy dzieciom zabawki edukacyjne po to, żeby stymulować rozwój, i wtedy zaczyna się zabieranie wewnętrznej motywacji – aktywnie poszukujące dzieci zamieniają się w dzieci czekające na komendę. Później w całym procesie wychowawczym to się powtarza. Tak umiera motywacja dzieci do odkrywania świata. My ciągle mówimy dzieciom, czym się mają interesować. I potem przychodzi nastolatek po kilkunastu latach kierowania jego uwagą – i trafia do Internetu, gdzie nie ma nikogo, kto może wytrącić jego energię – całe procesy motywacyjne idą w to miejsce, bo tam nikt nimi nie steruje. Przestrzeń na swobodną zabawę znajduje się w Internecie.

### **Nawyki i dostępność rozrywki jako ważny czynnik skłaniający do grania**

Gra to łatwa rozrywka, dostępna w domu przy każdej pogodzie. Ma ona charakter hybrydowy – z jednej strony przebywamy w domu, rozgrywając grę, z drugiej doświadczamy sytuacji i zdarzeń osadzonych w innych realiach niż domowe. Poza szczegółowymi motywacjami, które skłaniają do sięgania po gry, jest jeszcze jeden kluczowy aspekt: przyzwyczajenie.

Ciężko jest im się zabrać za lekcje. Pierwszą rzeczą, o której myśli, to jest uruchomienie komputera i odpalenie gry. Ma tyle zaległości, a mówi „wszystko zrobiłem, nie będę Ci pokazywał” – a 20 minut odrabia i godzinę gra. (matka grającego 12-latką i 10-latką)



Granie dla wielu graczy ma charakter nawyku, kształtowanego w młodych ludziach już od wczesnego dzieciństwa i podtrzymywanego przez kolejne lata rozwoju. Wczesne wprowadzanie do świata gier odbywa się po części naturalnie, z powodu bycia otoczonym przez urządzenia zapewniające możliwość rozrywki, ale jest też w tym wkład własny rodziców, którzy proponują dzieciom gry w celu ułatwienia im spędzania czasu. Łatwość dostępu do smartfona sprawia, że wystarczy po prostu wyciągnąć go z kieszeni i zacząć grać.

Nigdy nie uważałem gier za coś złego. Ale muszę uważać, co robi moje dziecko. Musiałem dostać kopa z zewnątrz od kogoś, kto nie jest graczem, jak to może wpłynąć na dziecko. Potrzebowałem bodźca z zewnątrz. Wydawało mi się, że dziecko dostaje tablet, bo tak świat wygląda, ale teraz widzę, że ktoś to wymyślił tak, żeby pisać długopisem. Teraz idę w stronę, żeby uspokajać, żeby dziecko nie miało wpojone. Nastolatek będzie mógł to sam sobie regulować.  
(ojciec 9-latki grającej w gry, sam również grający od młodości)

Ja mam za łóżkiem jeszcze jedną konsolę. Jak mi rodzice wszystko zabiorą, to ją wyciągam i gram w pokemony!  
(mężczyzna, 13 lat)

### Rekordziści, odkrywcy, społecznicy i kilerzy – co ich motywuje?

Paweł Tkaczyk zwraca uwagę na typologię graczy zaproponowaną przez Richarda Bartle'a, która również opiera się na motywacjach kierujących graczami. Elementy tej taksonomii można zaobserwować w przytaczanych w innych miejscach niniejszej publikacji wypowiedziach graczy dotyczących motywacji.

Richard Bartle podzielił graczy na cztery podstawowe typy. Pierwszy typ nazywa się „rekordziści”. To są goście, którzy skupiają się na tym, żeby jak najlepiej wykonać zadania z gry, nastukać jak najwięcej rekordów i tak dalej. Drugi typ nazywa się „odkrywcy”. To są ci, którzy grają dla wiedzy. Grają dlatego, że ten świat jest pełen ciekawostek i po prostu sprawia im frajdę odkrywanie świata gry, np. wszelkiego rodzaju skrótów, tajnych pomieszczeń, które oni muszą znaleźć. Trzeci rodzaj gracza to „społecznik”. Społecznik gra dlatego, że są tam inni ludzie. Społecznicy to ci, którzy umawiają się ze sobą na brydża w parku, ale nie grają z tobą, tylko pytają: „Co tam u ciebie? Co tam u żony? Co tam

u dzieci?” i tak dalej. W relacji z rekordzistami tacy społecznicy są strasznie wkurzający, bo rekordzista siada i mówi: „Graj!”, a społecznik mówi: „Pogadajmy”. Dla społeczników np. buduje się interfejsy typu chat, typu wymiana prezentów etc. Dla nich w grze ważny jest drugi człowiek. Ostatni typ to „kilerzy”. Oni grają nie po to, żeby wygrać, ale po to, żeby inni przegrali. Im chodzi o wpływ na innych graczy, nawet bardziej niż o samą wygraną – tym się różnią od rekordzistów. Niekoniecznie też chodzi o to, żeby wpłynąć na innych negatywnie, ale w ogóle mieć nad innymi jakąś kontrolę. Dla kilerów projektuje się różnego wyzwania w grach, dzięki którym mogą wpływać na ruchy innych graczy.

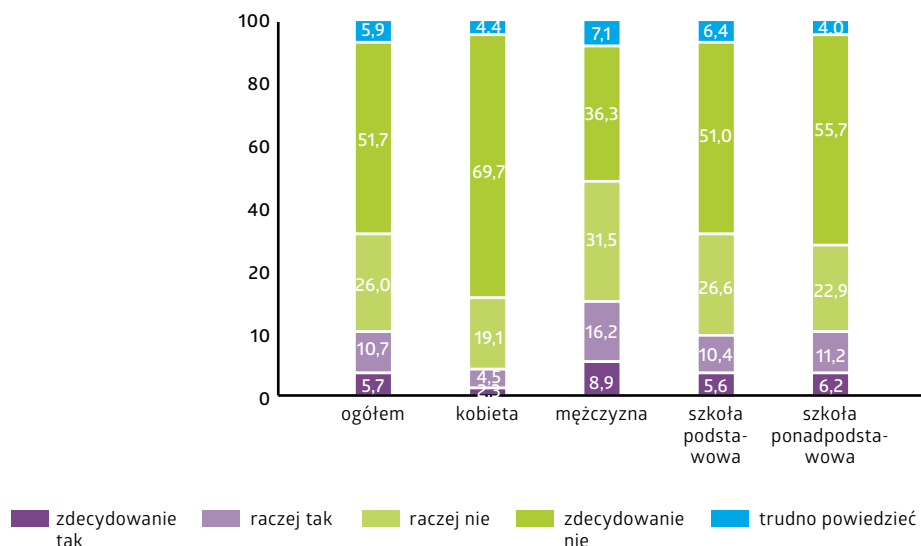
### E-sport i granie jako hobby

Z przeprowadzonych w ramach projektu „Granie na ekranie” badań wynika jednoznacznie, że granie w gry cyfrowe przez polskich nastolatków jest elementem kultury spędzania czasu wolnego. W hierarchii czynności podejmowanych przez uczniów w czasie wolnym granie w gry cyfrowe, gry komputerowe, gry wideo, gry na konsolach, na smartfonie, tablecie zajmuje wysokie miejsce. Z przeprowadzonych badań wynika, że 38,5% uczniów w czasie wolnym gra codziennie, 29,8% kilka razy w tygodniu, a 8% raz na tydzień. Jak się okazuje, zainteresowanie graniem w gry cyfrowe może być większe niż tylko tzw. granie rekreacyjne. Analiza danych wykazała, że dla 16,4% wszystkich badanych uczniów granie w gry cyfrowe jest najważniejszą pasją, którą aktualnie podejmują. Pięciokrotnie częściej takie myślenie o grach charakterystyczne jest dla mężczyzn (25,1%) niż kobiet (5,7%).

Prawie 1/3 wszystkich respondentów przyznała, że przynajmniej raz w życiu brała udział (realnie, fizycznie) w specjalnych wydarzeniach, konwentach, turniejach związanych z graniem w gry cyfrowe, z czego 6,1% uczniów robiło to więcej niż 10 razy w życiu. Prawie co piąty nastolatek (18,8%) w trakcie realizacji badania był aktywnym członkiem jakiejś ligi, klanu, drużyny, która gra w gry cyfrowe z innymi graczami, a co dziesiąty (10,5%) jest aktywnym członkiem dwóch lub więcej takich grup growych. Spośród osób, które zaznaczyły, że aktualnie nie są członkami takich grup, 18,4% badanych planuje w niedalekiej przyszłości do tego rodzaju grup dołączyć. Jak się okazuje, zdarzały się również i takie sytuacje, w których uczniowie chcieli być członkami

Wykres 18

Czy możesz powiedzieć, że granie w gry cyfrowe jest Twoją najważniejszą pasją, którą aktualnie podejmujesz? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć ( $\chi^2=2816,7$ ;  $p<0,001$ ); typ szkoły ( $\chi^2=95,3$ ;  $p<0,001$ ).

takiej grupy (klanu) grającej w gry cyfrowe, ale z różnych względów nie zostali do tych grup przyjęci. Prawie co dziesiąty uczeń spotkał się z taką sytuacją tylko raz (9,6%), w 8% przypadkach do takiej sytuacji dochodziło wiele razy. Branie udziału w różnego rodzaju konwentach, spotkaniach, turniejach growych przez Internet jest zjawiskiem częstszym niż tego rodzaju aktywność podejmowana w sposób stacjonarny. Co dziesiąty badany uczeń tylko raz wziął udział w takim internetowym wydarzeniu (9,6%), 10,7% dwa lub trzy razy, a 18,7% więcej niż 3 razy w życiu. Dodatkowo nieco ponad co trzeci nastolatek biorący udział w badaniu (35,5%) przyznał, że często, bardzo często lub zawsze obserwuje w Internecie, w jaki sposób grają w gry cyfrowe inni gracze. Z przeprowadzonych badań wynika, że co trzeci uczeń biorący udział w badaniu ilościowym (36,2%) ma swojego ulubionego gracza, ulubioną drużynę, zespół, którego jest wiernym kibicem, a prawie co czwarty z nich (23,5%) przyznał, że spotkał się z nim

osobiście. Analizując zaangażowanie w świat gier cyfrowych uczniów płci męskiej i żeńskiej, wyraźnie po raz kolejny należy zaznaczyć, że ci pierwsi są o wiele bardziej zaangażowani niż kobiety. Aż 74,2% kobiet nigdy w życiu nie brało udziału w żadnych realnych (fizycznych) konwentach growych, turniejach, spotkaniach, 84,6% kobiet nigdy nie było i aktualnie nie jest aktywnym członkiem jakiegokolwiek społeczności graczy cyfrowych, zaś połowa z nich (50,3%) dodaje, że nigdy w życiu zdecydowanie by nie chciała uczestniczyć w takiej społeczności osób grających. Wyraźnie większe zaangażowanie w świat gier cyfrowych mężczyzn niż kobiet jest zapewne związane z faktem, że kultura grania w gry cyfrowe jest w dużej mierze kulturą męską.

Zaangażowanie w świat gier cyfrowych w przypadku 2–3% respondentów jest większe niż w przypadku pozostałych uczestników badania. Takie osoby często prenumerują jakieś czasopismo dotyczące grania w gry lub podnoszą swoje umiejętności growe, płacąc za to określone środki finansowe innym osobom. Co dziesiąty badany uczeń często w swoim życiu podnosi swoje umiejętności w grze, ćwicząc z innymi w sposób nieodpłatny, zaś 4,1% często bierze udział w zjazdach, konwentach, turniejach grania w gry komputerowe. Z przeprowadzonych badań wynika, że co siódmy nastolatek często również kibicuje jakiemuś graczowi czy drużynie osób grających w gry komputerowe. Uzyskane wyniki w aspekcie zaangażowania w gry cyfrowe należy analizować z dużą ostrożnością ze względu na perspektywę czasową zawartą w treści pytania. Okazać się może bowiem, że odpowiedzi widoczne na poniższym wykresie odwołują się do całego życia badanych uczniów, nie oznacza to zatem, że taka zwiększona aktywność związana z graniem w gry cyfrowe dotyczy aktualnego życia polskich nastolatków.

Z przeprowadzonych badań jakościowych jasno wynika, że **gracze oraz profesjonalści związani ze światem gier wyraźnie rozróżniają granie amatorskie/okazjonalne (nazywane przez nich casualowym, od ang. *casual*) od grania profesjonalnego, zwanego e-sportem**, i zwracają uwagę, że niewiele osób jest w stanie osiągnąć taki poziom gry. Jednocześnie e-sport pełni nieproporcjonalnie istotną rolę jako odległy cel i marzenie dla wielu graczy. Dla środowiska graczy stanowi to istotny punkt odniesienia. W świecie gier ogromne znaczenie mają zawodnicy, którzy są celebrytami i wzorami dla młodych graczy. Porównać to możemy do uprawiania sportu przez amatorów, których motywuje oglądanie i kibicowanie profesjonalnym sportowcom. Jak wynika z wypowiedzi badanych graczy profesjonalnych i półprofesjonalnych, nie

Wykres 19  
Zaangażowanie w świat gry (% – N=23.175. Czy kiedykolwiek w swoim życiu...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

bez znaczenia pozostaje także aspekt nagród finansowych w e-sporcie, który może stanowić silną motywację.

Kiedy Virtusi grali i wygrali, ja byłem nie na scenie, tylko byłem na widowni, czuć było emocje, stwierdziłem, że nie chcę być widzem, tylko być na scenie i podnieść trofeum. To był super moment, kiedy wszystko się zmieniło.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

U mnie to sprawiało przyjemność i oglądałem zagraniczne streamy, fajnie było oglądać, jak ugrasz fajną akcję, a ludzie skandują twoje imię. I wygranie turnieju jest naprawdę satysfakcjonujące.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 17 lat)

Pierwsza rzecz to sława – chcę być sławny, najlepszy. Tu są dyscypliny, jak w sporcie. Być najlepszym w danej dziedzinie, być podziwianym – to się liczy. E-sportowcy są często bardziej sławni niż sportowcy, zwłaszcza że świat e-sportu wkracza w świat offline. Jeśli masz milionowe nagrody główne, to są olbrzymie kwoty, które można wygrać. Do tego twoje finanse nie są tu ograniczeniem, nie trzeba być fizycznie na miejscu.  
(menadżer marketingu growego)

Jednak na e-sport należy spojrzeć z innej perspektywy – rządzą nim bowiem inne motywacje i wiąże się przede wszystkim z innym celem, chęcią profesjonalizacji. Gracze skoncentrowani są na wyniku, poprawianiu statystyk, wchodzeniu na wyższy poziom.

E-sport dostarcza rywalizacji, silny pierwiastek competition. Jest związany z dążeniem do perfekcji, wielokrotnym powtarzaniem etapów, żeby być najlepszym. E-sport wymaga podejścia strategicznego.  
(menadżer marketingu growego)

Gra często wiąże się dla nich wręcz z obowiązkiem, przymusem – niektórzy gracze profesjonalni i półprofesjonalni wskazywali nawet w badaniu, że momentami brakuje im w graniu przyjemności grania amatorskiego. Profesjonalni gracze traktują grę jako zawód. Jeden z rodziców biorących udział w badaniu podkreślił nawet pewną analogię między graniem e-sportowym a pracą, wskazując na fakt, że na pewnym etapie e-sport staje się bardziej obowiązkiem, rodzajem profesjonalnego zajęcia, z którego należy się wywiązać.

Odkąd syn gra, jego stosunek do gier zmienił się. Wcześniej grał tylko dla przyjemności, teraz ma konkretne wymagane godziny grania. Nie zawsze mu się chce, normalnie by nie grał. Zwłaszcza że mecze są wieczorami, to nie zawsze jest dla niego „fun”. Widzę zmianę: spadek przyjemności z grania. Przypuszczam, że jak to dłużej potrwa, to z e-sportem będzie u niego jak z pracą: niby lubisz, ale nie zawsze masz ochotę to robić.  
(rodzic gracza e-sportowego)

Nie można sobie odpuszczać, bo się robi spadek. Budując swoją grę i pewność siebie, przezwyciężę wszystkich. I determinacja pomaga: jeśli się chce do czegoś dążyć w życiu, musisz się skupiać na aspektach.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkumiesięcznym stażem, 17 lat)

Zarówno gracze profesjonalni, jak i półprofesjonalni, a także trener e-sportu i rodzic e-sportowca, zwracają uwagę na niezwykle czasochłonność tego zajęcia. E-sportowcy grają około 8 godzin dziennie w dzień powszedni, w weekendy nawet dłużej. Dzieje się tak, ponieważ e-sport wymaga treningów porównywalnych do sportu zawodowego.

Gram od poniedziałku do piątku po 7–8h, a w weekendy więcej. W Rainbow trzeba grać cały czas, trzeba się ciągle przystosowywać do środowiska gry. Po północy czasem gram w coś dla rozluźnienia.

(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

Mam o wiele mniej czasu – nauka została, ale znajomości zostały stracone, bo fizycznie nie masz czasu być wszędzie. Musisz coś poświęcić, żeby być lepszym. Nie mamy czasu dla innych, dla znajomych, dla dziewczyny, dla rodziny – bo trzeba się skupiać na graniu.

(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 17 lat)

Mi się przypomniało, że cała rodzina przyszła do nas z tortem dla mnie, a ja tam byłem z nimi może 5 minut, bo miałem trening. Podszedłem, dmuchnąłem, ukroiłem sobie kawałek i poszedłem, a dopiero po treningu posiedziałem z nimi.

(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

W przeciętny dzień szkolny wracam o 15.00, koło 16.00 siadam do kompa, ja dużo czasu spędzam przy kompie, staram się pracować przy social mediach, gram może 4–5 h dziennie, a teraz przy nauczaniu zdalnym 5–9h, to zależy od innych zdarzeń.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 17 lat)

Są tylko dwa typy w e-sporcie: ze znajomymi do zabawy, na rozluźnienie. I dwa: w celu profesjonalizacji, gdzie starasz się, jak możesz, żeby wypaść jak najlepiej. To są wyrzeczenia, to musi być główna część twojego dnia, nawet podczas szkoły na przerwach oglądasz filmiki z taktykami. To się różni ilością poświęconego czasu.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 17 lat)

E-sportowcy poważnie wiążący swoją przyszłość z grami dbają nie tylko o swój poziom gry, ale także kondycję fizyczną i psychiczną – ćwiczą fizycznie z trenerami personalnymi, mają swoich psychologów. Coraz więcej szkół z klasami o profilu e-sportowym prowadzi także zajęcia z profilaktyki uzależnień.

Stereotyp gracza jest taki, że nie dba o siebie. Ale prawda jest taka, że profesjonalści wyglądają lepiej niż przeciętny Janek z biura. Fizycznie lepiej wyglądają, bo mają plan dnia

i siłownię, spotkania z psychologiem, traktują to jako część pracy. To jest samozaparcie, ludzie układają sobie dzień pod ćwiczenia – niektórzy pod naukę, inni pod grę. To samozaparcie jest najważniejsze.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 18 lat)

Zainteresowaniu e-sportem sprzyja początkowo chęć zostania świetnym graczem, ale badani e-sportowcy zwracają uwagę, że w trakcie rozwoju otwierają się szersze możliwości – bycia organizatorem, managerem, komentatorem.

Ciężko jest ustalić główny wzorzec decyzji. Młodzież dołącza do klas, bo chcą być świetnymi graczami – są naprawdę dobrzy, potrzebują porady różnego rodzaju i już wchodzą na ścieżkę kariery e-sportowej. Są tacy, którzy chcą się dowiedzieć więcej o e-sporcie. Są też osoby zainteresowane branżą, a nie samym graniem, chcą być blisko gier, graczy, widzą niesamowite kariery. Przeważa chęć zostania profesjonalnym graczem, każdy chce być obserwowany przez setki tysięcy innych graczy. Ale po kilku latach okazuje się, że zostanie profesjonalnym graczem, młodzież zmienia zdanie – wolą być organizatorami turnieju albo być komentatorem. Nie wykluczają gier, ale patrzą szerzej.

(trener e-sportu)

Można dostać pełnoetatową pracę, nie chodzi o samo granie. Z e-sportu się da żyć na co dzień. Można się rozwijać w różnych kierunkach, coraz więcej jest pracy w e-sporcie. Social media uczą kreatywności i schludnego pisania, komentator musi mieć duży zasób słownictwa. Jeśli mamy gry zespołowe, to na pewno liczą się też ludzie, ważne jest mieć dużo znajomości.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 18 lat)

Dla młodych związanych z e-sportem gry stają się częścią życia, informacje o nich sprawdza się rano i przed położeniem spać. To pasja, która jednak w końcowym rezultacie doprowadza do zanurzenia w rzeczywistym środowisku społecznym poprzez spotkania z innymi ludźmi. E-sportowcy, ich rodzice i trenerzy wielokrotnie zwracają uwagę, że to poważna decyzja i plan na przyszłość wymagający zaangażowania i ciężkiej pracy.

On ze mną konsultował wybór klubu, bo miał propozycje z różnych klubów – to jest tak jak w prawdziwym sporcie. Tu nie chodzi tylko o samo granie, ale w ogóle o przemyślanie

rozwój w tym kierunku. Do podjęcia jest wiele ważnych decyzji, nie mówiąc już o technicznych rzeczach, jak choćby zadbanie o odpowiedni sprzęt.  
(rodzic gracza e-sportowego)

Trzeba odnaleźć w sobie odpowiedź na pytanie, jaki typ gry się lubi. Bo człowiek może lubić strzelanki, ale pogra w strategię i to mu się spodoba bardziej. Więc trzeba sobie uświadomić, co się lubi. Młodzi gracze muszą dojść do tego sami, nie można być najlepszym we wszystkim. Nie można być na najwyższym poziomie w dwóch dyscyplinach e-sportu.  
(trener e-sportu)

Zmieniłem się z charakteru – byłem uszczypliwy i chamski, ale wysłuchując krytyki, stałem się bardziej cierpliwy i dojrzały, nie mam dziecinnych zachowań, nie jestem wszystkowiedzący, zmieniłem się z charakteru. Profesjonalne podejście – przyjmowanie krytyki to pierwsza rzecz, bo im więcej błędów wyłapiesz, tym więcej ich poprawisz. Myślę też, że pojawia się dyscyplina, żeby włożyć dużo czasu i masterować to, co robisz.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

Przede wszystkim determinacja i motywacja są czynnikiem wpływającym na sukces gracza. Znam wiele osób, które ciężką pracą mogły dotrzeć na szczyt swoich możliwości.  
(trener e-sportu)

To nieodłączna część naszego życia, żyjemy tym, sprawdzamy info na temat gier po wstaniu i przed położeniem się. Ja się jeszcze interesuję lekkoatletyką, mam inne zainteresowania, ale świat gier jest otwarty na innych użytkowników. Rozwijam się, przeżywam emocje e-sportowe, to jest piękne.  
(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 18 lat)

Chcę rozwijać się w stronę managera drużyny, potem idę na studia. Z samym graniem nie wiąże przyszłości, bo do tego trzeba się nadawać, mieć talent, poświęcać się w 100%, to dużo wyrzeczeń – nie można tyle z domu wychodzić, kilka godzin dziennie trenować z drużyną, trzeba sobie odpuścić inne formy rozrywki. Trzeba dużo grać i prowadzić zdrowy tryb życia.  
(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 17 lat)

Ceną za profesjonalizację grania i związane z e-sportem wyrzeczenia jest jednak stres. E-sportowcy grający profesjonalnie, odnoszący sukcesy i zarabiający na tym pieniądze, wyraźnie wskazywali na stres jako duże wyzwanie w ich codziennym życiu, a także na zagrożenie wypaleniem zawodowym.

Szczerze? Czuję stres i presję, co staram się na różne sposoby niwelować, chodzę do naszego psychologa co tydzień, tam mogę powiedzieć wszystko, pytam, jak mogę to naprawić, jak się pozbywać stresu. Wielu ludzi nie wie, jak bardzo jest to stresujące.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

Jak się stresowałem, to przynosiło gorsze wyniki drużynie – jak ktoś jest w stresie, to psuje morale drużyny. Nie mam czasu dla rówieśników, moje życie towarzyskie jest w stagnacji.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkumiesięcznym stażem, 17 lat)

Wypalenie to też ważny czynnik. Niedawno dwóch gości w CS-ie wzięło sobie trzy miesiące wakacji, bo się wypalili. Kolega też skończył karierę, z uwagi na problemy. Zrozumienie i rozmowa z kimś są mega ważne. Sam miałem też kilka momentów załamania – a dzięki rozmowie się wraca.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

Ja też chciałem zrezygnować, bo dla mnie to za duży stres – czyli zawody, mecze, otwieraliśmy ligę i oglądało nas 22 tysięcy osób. Na debiutanckim meczu jednego z nas zjadł stres. Myślę, że pierwszy mecz trzeba się właśnie przystosować.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkumiesięcznym stażem, 17 lat)

Zawodnicy e-sportu twierdzą jednak, że nie są uzależnieni od grania w gry cyfrowe. Uważają to za swoją pasję, zawód, inwestycję w przyszłość. Wyraźnie oddzielają się od graczy-amatorów.

Ja się często spotykałem z uzależnieniami, ale ja sobie wydzielałem – 8h treningu to co innego niż 8h dla fanu ze znajomymi. Nie należy wkładać do jednego worka dwóch graczy, amatora i e-sportowca, bo to kompletnie inny świat.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

# ROZDZIAŁ 4: ROLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW W PROCESIE GRANIA W GRY CYFROWE

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

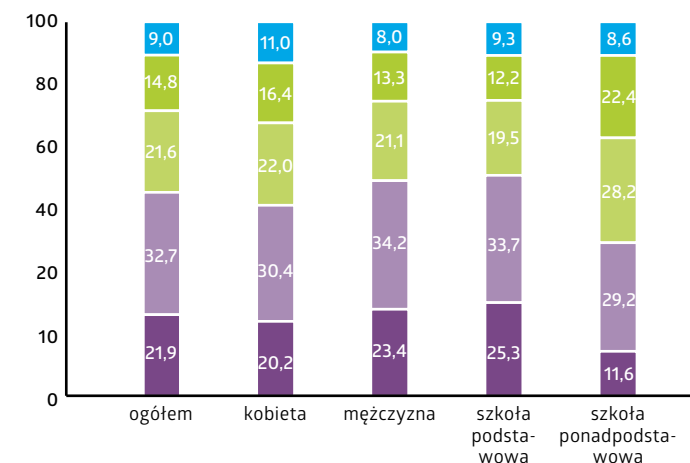
- Jaka jest rola rodziców i wychowawców w procesie grania w gry cyfrowe?

Z przeprowadzonych badań wynika, że rodzice uczniów biorących udział w badaniu w większości przypadków nie angażują się w świat gry swoich dzieci. W opinii co trzeciego ucznia biorącego udział w badaniu (36,4%) jego rodzice raczej lub zdecydowanie nie interesują się, jak często i w jakie gry gra, dodatkowo co trzeci nastolatek przyznał, że jego rodzice nigdy nie rozmawiali z nim na temat szkodliwości nadmiernego grania w gry (31,4%), nigdy nie chcieli poznać najważniejszych bohaterów gier cyfrowych (73,8%), jak również nigdy nie ograniczali swoim dzieciom czasu związanego z graniem w gry cyfrowe (33,5%). 39,8% uczniów stwierdziło, że ich rodzice nigdy w życiu nie kontrolowali tego, w jakie gry cyfrowe grają, a w prawie połowie przypadków (46%) okazało się, że w domach polskich nastolatków nigdy nie były ustalane jakiegokolwiek zasady związane z korzystaniem z gier cyfrowych.

Z przeprowadzonych badań wynika, że 6% uczniów stwierdziło, że ich mama lub tata również grają w gry cyfrowe, a nawet można ich nazwać zapalonymi graczami

Wykres 20

Czy Twoi rodzice interesują się, jak często i w jakie gry grasz? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.

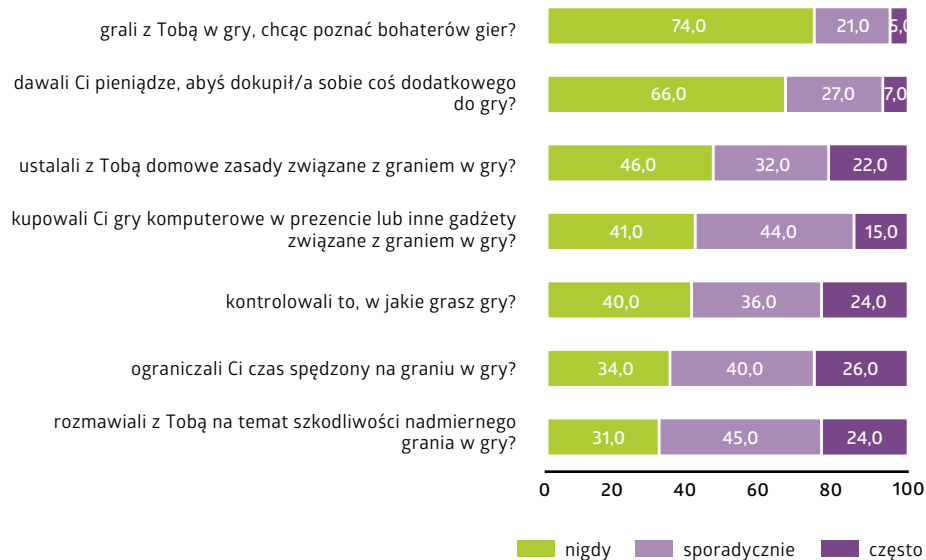


zdecydowanie tak    raczej tak    raczej nie    zdecydowanie nie    trudno powiedzieć

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=129,133; p<0,001); typ szkoły (chi2=859,4; p<0,001)



**Wykres 21**  
Zaangażowanie rodziców w świat gry swoich dzieci (%) – N=23.175.  
Czy kiedykolwiek Twój rodzice...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

(11,3% wskazań). Analizując zachowania growe rodziców, wskazać należy, że w opinii uczniów biorących udział w badaniu ilościowym częściej w gry grają ojcowie (18,1%) niż matki (6,3%). Połowa przebadanych uczniów przyznała, że żaden z ich rodziców nie gra w gry cyfrowe, 15,6% badanych ma problem z udzieleniem jednoznacznej odpowiedzi w tym zakresie. Warto dodać, że nawet jeśli rodzice uczniów sami grają w gry cyfrowe, to bardzo rzadko grają wspólnie ze swoimi dziećmi. Analiza danych wykazała, że na pytanie „Jak często Twój tata lub mama gra z Tobą w gry?” 47,2% uczniów odpowiedziało, że w ogóle lub bardzo rzadko (16,6%) i rzadko (9,3%).

Wątek zaangażowania rodziców w świat gry swoich dzieci podnoszony był również w badaniach jakościowych. Rola rodziców uwidoczniła się, kiedy badacze zadali respondentom ważne pytanie, jak zadbać o to, aby graniu w gry było bezpieczną i rozwijającą rozrywką oraz jak uniknąć ewentualnych zagrożeń związanych

ze światem gier. Jak się okazało, wszyscy uczestnicy badania jakościowego zgodnie wskazywali na kluczową rolę rodziców, których zadaniem powinno być odpowiednie wprowadzenie dziecka w świat gier i towarzyszenie mu w nim, a także wspieranie w utrzymywaniu cyfrowej higieny.

Telewizor jest na świecie od 75 lat, w Polsce powszechnie od 50. Po 50 latach nie nauczyliśmy się jako społeczność racjonalnie korzystać z telewizora, wciąż są domy, gdzie to gra bez przerwy, ogląda się wszystko, co leci, bez większej walidacji zasłyszanych informacji. Z grami jest podobna sytuacja, tego się nie da uregulować, należy ludzi edukować. Jeśli ktoś nie będzie miał motywacji, to tego się nie da upilnować. Telewizor jest duży i nieporęczny, a grę ma się w kieszeni, można zagrać w każdej chwili, trzy minuty w tramwaju albo w łazience. To jest kwestia motywacji poszczególnych ludzi.  
(dyrektor studia gier)

## Świat gier cyfrowych wyzwaniem dla rodziców

Z badania jakościowego wyłania się obraz części rodziców zagubionych w świecie nowych technologii, którzy wprowadzają dziecko w świat Internetu bez przemysłanego ustalenia granic. Wynika to najczęściej z braku wiedzy, jak to zrobić lub że w ogóle należy to robić. Refleksja często przychodzi na etapie, kiedy widać już problem.

Muszę to rozwiązać, to nie może tak dalej być! Tylko pytanie, gdzie mam iść, jak mam działać. Na razie nie mam żadnych skutków. Czy to tak ma być, że zabiorę komputer i oddam za miesiąc, gdy głowa zacznie działać? Teraz nie jestem wysłuchiwana, nie ma odciążenia narzędzia. Mocno się nad tym zastanawiam, bo to jest problem. Już widzę, że szkoła jest zawalona. Ale gdyby była systematyczność z synem, to nie byłoby takiego problemu. A tu czegoś takiego nie ma, pierwsza rzecz to myślenie: zrobię dwa zadania i pogram godzinę. Ale efektu nie ma, bo nagroda się przedłuża, a pozostałe rzeczy leżą. Zaległości się nawarstwiają, nic się z tym nie robi. Obowiązkowość powinna być jako pierwsza.  
(matka grającego 12-latka i 10-latka)

Zdarza się, że sam rodzic też gra, przekazując dziecku określony wzorzec grania poprzez swoje zachowanie. Okazuje się, że nawet rodzicowi zanurzonemu w świat cyfrowy potrzebna jest wiedza, jak odpowiedzialnie wprowadzić w ten świat swoje dziecko.

Mamy w szkole pokolenie rodziców grających. Zaczyna się od wspólnego grania, od xboxa, to są gry początkowo dostosowane, potem rodzice grają w swoje albo wręcz wspólnie dzielą pasję.

(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Nigdy nie uważałem gier za coś złego. Ale muszę uważać, co robi moje dziecko. Musiałem dostać kopa z zewnątrz od kogoś, kto nie jest graczem, jak to może wpłynąć na dziecko. Potrzebowałem bodźca z zewnątrz. Wydawało mi się, że dziecko dostaje tablet, bo tak świat wygląda. Myślę, że jeśli chodzi o dzieci, to dzisiaj bym podszedł zupełnie inaczej. Nie blokowałbym możliwości dostępu do technologii, ale jednak wprowadziłbym to na minimalnym poziomie, żeby nie było efektu wykluczenia w szkole (od 6. roku życia).

(ojciec grającej 9-latką, również grający)

Terapeuci i pedagodzy biorący udział w badaniu zwracali uwagę, że w przypadku dostrzeżenia problemu nadmiernego grania w gry przez dziecko rodzice bardzo często wycofują się i od razu szukają zewnętrznego wsparcia, zamiast także sami pracować z dziećmi w domu.

Rodzice całkiem zdezerterowali, natychmiast szukają zewnętrznych wspomagaczy, natychmiast biegną do nauczyciela, sami nie próbują niczego. Są zabiegani i zajęci pracą, więc najczęściej jedyną reakcją na problem jest krzyk i szlaban na graniu. Z własnej praktyki mogę powiedzieć, że z rodzicami trudno się pracuje. Zdarza się, że już na dzień dobry nieunikniona jest kolizja, bo rodzic ma postawę, że dziecko to problem oddelegowany do terapeuty, który ma sobie sam z tym poradzić. Wielu rodziców nie chce przyjąć perspektywy, że problem leży także po ich stronie.

(psychiatra, terapeuta)

Specjaliści pracujący z dziećmi i młodzieżą zwracali uwagę, że gdy nauczyciel lub pedagog sygnalizuje problem z graniem u dziecka, staje się to czasami powodem sporu

z rodzicami, którzy używają wówczas argumentów o edukacyjnej wartości gier, negują zagrożenia i często widoczne już u dziecka symptomy nadużywania gier cyfrowych.

Większość rodziców bije pianę w kontakcie ze mną. Zaczynają od tego, że to, co dziecko robi, im przeszkadza i się nie podoba, ale gdy dochodzi do momentu, że oni muszą się wykazać inicjatywą w postaci stanowczości, to się wycofują. I dzieciak gra dalej. A my tracimy go z oczu. (pedagożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Nie zawsze jednak po stronie szkoły jest chęć zajęcia się tematem i zrozumienia zagadnienia grania w gry cyfrowe.

Nie wiem tego, nie wchodzimy, czas prywatny dziecka. Jeśli rodzic nie zwraca się z prośbą o interwencję, to nie. Sama nie pasjonuję się grami, więc nie byłem w stanie przemóc się, żeby zobaczyć, na czym polegają. Wszystko z pomocą i za pośrednictwem dzieci.

(pedagożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Relacje rodziców biorących udział w badaniu oraz uczniów potwierdzają zdanie terapeutów, że rodzice, nie wiedząc, jak działać najskuteczniej, próbują siłowych metod powstrzymywania dzieci od grania, np. poprzez konfiskatę sprzętu, jednocześnie nie potrafiąc egzekwować ustalonych zasad.

Umowy na weekend były po 2h, po czym się okazuje że to 3,5. Wtedy mówię, oddaj tableta albo komórkę i nie chcieli oddać, mówią „nie”. W takim razie mówię „ja ci zabiorę”. Wtedy się siłowaliśmy, proszę oddaj, nie, nie oddam, bo mam coś do zrobienia. (...) Dzisiaj rozpięłam xboxa, rozpięłam komputer i wydrukowałam rzeczy, które ma zrobić. Zaraz będzie zakaz na miesiąc i zobaczymy, czy to pomoże. Codzienne granie nie jest dobre, bo głowa musi odpocząć. (matka grającego 10-latką i 12-latką)

Respondenci zwracali uwagę, że potrzebne jest budowanie wśród rodziców świadomości, że gry to nie jest rozrywka, z którą można zostawić dziecko bez opieki. Przy czym profesjonaliści związani zawodowo ze światem gier, a także sama młodzież, przestrzegali rodziców przed łatwym podziałem gier na dobre i złe. Wskazując na wady takiego uproszczenia, używano m.in. analogii do rozrywki filmowej czy telewizyjnej. Potrzeba stałej edukacji rodziców to postulat podnoszony przez niemal wszystkich respondentów – dostrzegają ją także sami rodzice. Rodzic musi rozumieć

technologię, skoro rozumie ją jego dziecko. Tylko w ten sposób może zachować czujność i odpowiedzialnie mu towarzyszyć.

Boli mnie, że w szkole nie ma edukacji dla rodziców i dzieci. Rodzice nie zdają sobie sprawy, kupując telefon komórkowy, że to nie służy jako komunikacja tylko narzędzie do grania. Czym mniejsze dzieci zaczynają tak korzystać ze smartfonów, tym wcześniej zaczynają się uzależniać.

(matka grającego 10-latką i 12-latką)

## Podstawą jest dobra relacja rodzica i dziecka

Dorośli respondenci zwracali uwagę, że problemem jest często nieobecność rodziców w życiu dziecka. Nie tyle fizyczna, co emocjonalna – brak realnej relacji z dzieckiem, brak uwagi. Rozmowy z dzieckiem, zainteresowanie tym, co się dzieje w społecznościach gier, i zwykła rodzicielska uważność potrafią zapobiec wielu problemom lub wyłapać je na odpowiednim etapie. Świadczy o tym wiele wypowiedzi respondentów – nie tylko rodziców grających z własnymi dziećmi i w ten sposób próbujących rozumieć świat gier, ale także młodych graczy, którzy będąc w dobrych relacjach z rodzicami, inaczej przyjmują nakładane przez nich limity grania.

Tam, gdzie są fajne relacje rodzinne i są rozwijane pasje, są zainteresowania i wspólne spędzanie czasu – tam nie ma problemu z grami. Nawet jeśli dzieci grają, to nieproblematycznie. Ale z trudnościami nie ma zawsze tak samo. Relacja rodzinna jest płytsza, robiący karierę rodzice nie mają czasu dla dzieci.

(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Dla młodych graczy w relacjach z rodzicami ważny jest też szacunek i partnerska rozmowa, a nie występowanie z pozycji silniejszego.

Moja mama jest o tyle dobra, że puka, zanim wejdzie do pokoju. Dzięki temu mam czas na wyłączenie mikrofonu i wtedy nie ma przypału! Babcia wbija mi do pokoju na pełnej i zaczyna „Co ty robisz! Marnujesz tylko czas!”, i wtedy znajomi z babci cisną.

(mężczyzna, 14 lat)

Rodzice nie powinni robić przypału, gdy się z kimś gra. „Kończ granie, syneczku!”. I to jest okropne, gdy wszyscy się drą na siebie w domu, a ja nie mogę włączyć mikrofonu.

(mężczyzna, 14 lat)

## Potrzebne jest kotwiczenie poza światem gry

Jako jedno ze skutecznych rozwiązań respondenci wskazywali na konieczność podtrzymywania lub pobudzania u dziecka zainteresowania rozrywkami niezwiązanymi ze światem gier i dbania o „perspektywę offline”. Zadaniem rodzica jest zatem zapewnienie bodźców także poza kontekstem gry. Rodzic powinien być swego rodzaju managerem, podsuwając inne ciekawe rzeczy do robienia, alternatywne dla grania w gry. Nie jest to jednak zadanie łatwe, jak zauważył jeden z ekspertów, Paweł Tkaczyk.

Rodzic powinien zarządzać, podsuwać i zapewniać kontekst poza środowiskiem gry, czyli te bodźce i tak dalej, bo uważam, że najgorszą rzeczą, z takiego punktu widzenia rodzicielstwa, jest to, o czym rozmawialiśmy, znaczy zabierasz dziecku grę, która go bodźcuje, i wyrzucasz go do środowiska, w którym nie ma bodźców, i nic nie robisz z tym środowiskiem. Mówisz „Rób coś innego, wymyśl sobie coś, ale nie to”.

Terapeuci i rodzice zwracali w wywiadach uwagę, że z grą może konkurować wszystko, tylko trzeba się przy tym napracować, bo odraczanie przyjemności jest dla człowieka trudne, zwłaszcza dla dziecka i nastolatka.

Wszystko może konkurować z grami, tylko trzeba się napracować. Łażenie po lesie, gra w piłkę, naprawianie samochodu, trenowanie sportu. Może być nawet siedzenie na murku z ferajną. To jest oczywiście trudne, bo wirtualny świat jest dostępny od razu, a odraczanie gratyfikacji jest jednym z najtrudniejszych zadań dla człowieka.

(psychiatra, terapeuta)

Nie zawsze jednak próby rodziców biorących udział w badaniu przynosiły pożądane efekty. Z rozmów z rodzicami wyraźnie widać, że ważne jest odczytanie

zainteresowań dziecka, a nie narzucanie mu swoich pomysłów na spędzanie czasu poza siecią.

Granie to jest jedna z ich rozrywek. Gdy nie było covidu, to zaczęli chodzić na zajęcia z gliny w PKiN. Fajne rzeczy tam robili z paniami i ładne, to było dwa razy w tygodniu. I nie chcieli chodzić na te zajęcia, nasłuchiwałam się, że im marnują życie. Starszy syn ma zajęcia konstrukcyjne, czyli podstawy modelarstwa, model samolotu, latawca, robienie rzeczy z piłą i imadłem. Konstrukcyjne, czyli fajne dla chłopaka. I nie chciał, bo to jest za proste i już. I na zaawansowane też nie, bo się za długo siedzi – 3 godziny. W sobotę znalazłam gokarty – to im się podobało, tutaj trafiłam. Żeby odciągnąć, żeby mniej siedzieli, to wymyślałam różne rzeczy.

(matka grającego 10-latką i 12-latką)

Problem leży także w zbyt późnym wprowadzaniu zasad higieny cyfrowej i budowaniu alternatywy dla świata online – na etapie, gdy już trudno wypracować nawyk i sprawić, by dziecko przyswoiło zasady bez buntu. Pozytywnym przykładem takiego ustalenia zasad grania i dbania o równowagę pomiędzy graniem a światem online jest relacja 12-letniego chłopca, który tak mówił podczas wywiadu:

Z mamą ustaliliśmy, że nie jest mi potrzebne więcej niż dwie godziny gry na komputerze tygodniowo. Ja nie gram za dużo, prawie w ogóle – tata mi pozwala grać tyle, ile chcę. Jeżeli gram, to w minecrafta na komputerze, a na telefonie w clashrooma. Jeszcze w drugim domu mam playstation i czasami tam gram w zręcznościową rajdówkę. Czasami lubię sobie pograć, ale jak jest świeże powietrze, to wolę pójść z siostrą do jordanek zagrać w koszykówkę. Lubię pograć, ale lubię się też bawić z siostrą, teraz prawie codziennie chodzimy. Tam jest trampolina i dużo skaczemy, i jest też boisko do koszykówki. Jakbym miał szczerze wybrać, to wybiorę koszykówkę i trampolinę zamiast gry. Koszykówka to takie moje hobby teraz, chodziłem na treningi trzy lata, a teraz sam się uczę. Jestem najlepszy w kiwaniu się i podawaniu, a w celowaniu do kosza już nie.

O roli nawyku w ustalaniu czasu cyfrowego dla dziecka mówił podczas badania jeden z ekspertów, Paweł Tkaczyk.

Nawyk jest dużo ważniejszy od zrozumienia. To znaczy, że w momencie, kiedy nauczysz swoje dziecko nawyków, czyli na przykład tego, że ono wychodzi na spacer, że ono czyta

książkę dwie godziny dziennie, że ono poświęca na granie dwie godziny dziennie, to gry mu niczego złego nie zrobią, naprawdę. Pod warunkiem jednak, że w tej codzienności mamy nawyk, że jest miejsce na coś innego niż gry.

## Regulacja czasu jako konieczność

Granie w gry powinno według respondentów podlegać pewnym regulacjom czasowym, dostosowanym do wieku dziecka. Dostrzega to także starsza młodzież, która deklaruje, że rozumie, jak ważne jest rozsądne dysponowanie czasem oraz wskazuje na niebagatelną rolę rodziców w tym zakresie.

Normą dla rodzica powinno być kontrolowanie czasu i doboru gier przez dziecko zwłaszcza przy młodszych, do 12-13 roku życia bardzo mocna kontrola czasu. Potem już sami nie przesadzają z grami.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 17 lat)

Z wywiadów z dziećmi, u których nie zaobserwowano nadmiernego spędzania czasu w świecie gier, oraz z ich rodzicami wynika, że w takich przypadkach ramy czasowe grania określane były na bardzo wczesnym etapie i sumiennie przestrzegane. Wymaga to współpracy ze strony rodzica i dziecka oraz stosowania tych samych reguł dla wszystkich domowników.

Miałam przypadki, gdy rodzic przyprowadzał dziecko, które za dużo gra, a w rozmowie z dzieckiem wychodziło, że robi to samo co rodzic.

(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Całkowite zakazy grania w gry lub nadmierne ograniczenia mogą, według respondentów, przynieść odwrotny skutek – nadmiernej kompensacji przy każdej możliwej okazji.

Rodzice często popełniają błąd – możesz grać tylko pół godziny w wyznaczonym przez mnie czasie. Takie podejście jest problematyczne, bo taka osoba pierwsze co robi, to siada do kompa – bo to owoc zakazany. Wówczas w dorosłym życiu nie umie sobie wytwarzać ram godzinowych, bo wówczas sobie nadkompensuje.

(kobieta, 17 lat)

## Ważna wskazówka dla rodziców to PEGI

Zarówno gracze, jak i respondenci zawodowo związani ze światem gier, zwracają uwagę, że zamiast demonizować gry lub dzielić je na dobre i złe, rodzice powinni koniecznie zapoznać się z klasyfikacją PEGI. Należy zwracać uwagę, by gry dedykowane dla graczy powyżej określonego wieku nie trafiały do osób młodszych. To pierwsza i podstawowa metoda zabezpieczenia dziecka przed negatywnym wpływem treści czy społeczności niedostosowanych do jego wieku. Tak w tym kontekście wypowiedział się w badaniu twórca gier:

Rodzice powinni być świadomi, że gry to nie są zabawki, to wychodzi z niewiedzy.

Rodzice są świadomi, że są filmy dla dzieci i dla dorosłych. Z grami jest to samo. Rolą rodzica jest zainteresowanie się, że gra 18+ nie jest odpowiednia dla 10 lat. To nie jest wina devów, że dzieci grają w gry nieprzeznaczone dla nich, to jest wina rodziców. Dzieci są przyklejone do fb, tiktoków, insta, bez żadnego ograniczenia. Problem w tym, że rodzice nie interesują się, co dzieci robią, wina leży po stronie rodziców, bo nie organizują im czasu. System PEGI jest po to, żeby rodzice wiedzieli, dla kogo kupują grę. Nie jest trudne skontrolowanie, co dziecko ściąga ze streama, tylko trzeba się zainteresować. Rolą organizacji developerów powinno być to, żeby edukować ludzi. Prasa, zamiast demonizować, powinna edukować ludzi. Łatwo jest powiedzieć, że coś jest złe, trudniej nauczyć ludzi odpowiedzialności. Co nie oznacza, że nie powinno się tego robić – ale to nie jest rola dla developerów.

## Wsparcie rodziców w przypadku e-sportu

Wsparcie rodzica jest szczególnie istotne w przypadku nastolatków zainteresowanych e-sportem. Zdaniem respondentów nie powinno być ono bezwarunkowe. Z jednej strony rodzic jest odpowiedzialny za stawianie granic zaangażowania czasowego, a z drugiej strony za wspieranie doświadczeniem życiowym, np. przy wyborze klubu dla e-sportowca. Respondenci związani z e-sportem zwracali uwagę, że w przypadku e-sportowców rodzice powinni zrozumieć, po co dzieci grają i do czego dążą, a jednocześnie powinni dbać o utrzymanie równowagi i nie dopuszczać do zamknięcia

innych ścieżek rozwoju dla młodzieży. Trenerzy e-sportu jako szczególne zagrożenie wskazywali tu rzucanie szkoły dla kariery e-sportowej.

Rodzice muszą więcej czasu poświęcić, by zrozumieć, w co grają i zrozumieć pobudki, dla których oni grają w gry, może mogliby to znaleźć w innym miejscu. Ja znam takich, którzy wspierają swoje dzieci w rozwoju, jeśli ktoś dąży do perfekcji, to potrafią pomagać w rozwoju. Znam też takich, którzy są bardzo przeciwko, bo uważają za aberrację. Rodzice powinni wprowadzić zasady i zrozumieć, po co grają. Jeśli dzieci mają talent, to może warto się zainteresować i pomóc w rozwoju.

(menadżer marketingu sportowego)

## Gry podnoszą poprzeczkę w pracy z młodzieżą

W wywiadach z terapeutami i pedagogami pojawiał się wątek gier jako wyzwania dla rodziców i wychowawców. Zdaniem respondentów przyzwyczajenie do gier wymusza inny styl pracy z młodym człowiekiem. Konieczne jest częstsze nagradzanie, ponieważ pokolenie graczy jest przyzwyczajone do mikrobodźców, co zmienia ich strukturę motywacji. Dla grona pedagogicznego konkurowanie o uwagę graczy tradycyjnymi metodami przekazu wiedzy jest niezwykle trudne i często, niestety, z góry skazane na porażkę.

## Otoczenie i rówieśnicy cennym źródłem wiedzy

Chociaż szkoła i wychowawcy wydają się być naturalnym i koniecznym partnerem dla rodzica w dbaniu o dobrostan młodzieży, respondenci podkreślali, że szkoła ma szansę dowiedzieć się o sytuacjach związanych z grami przede wszystkim za pośrednictwem poszczególnych dzieci, które najczęściej pierwsze widzą problem u swojego rówieśnika i potrafią go zasygnalizować. Bez tego typu informacji z boku szkoła w swoich aktualnych ramach jest, zdaniem pedagogów biorących udział w badaniu, w zasadzie bezbronna wobec problemu nadmiernego grania.

Mój młodszy syn w drugiej klasie powiedział: mamo, a mój kolega gra w GTA. Ale jak to? Bo sobie ściągnął i gra. Ale to jest od 18. roku życia. Czy rodzice wiedzą? No nie wiem, ale

sobie ściągnął i gra. Rodzice nie wiedzą, że dzieci ściągnają bezpłatne gry ze strefy play, niekoniecznie dla ich wieku. Młodszy syn ściągnął grę od 16. roku życia i dostał karę, ale nie rozumie dlaczego, bo to nie jest brutalne. Problem urasta małymi krokami. Rodzice tego nie widzą i nie są świadomi, że dzieciaki w tym wieku zaczynają grać w gry, które nie są dla nich. (matka grającego 12-latka i 10-latka)

Także rodzice biorący udział w badaniu dowiadywali się o problemach związanych z graniem w gry od swoich znajomych lub swoich dzieci opowiadających o przypadkach rówieśników.

Dobrym wzorcem są moi przyjaciele – gdy miałem dziecko, oni mieli w tym czasie dwójkę. Oni poszli w absolutny brak technologii w domu, nie mieli tv, gier, tabletów. Dzieciaki tak się wychowywały. Obserwując ich bacznie, widziałem, że dzieci trochę inaczej się zachowują, więcej rozmawiają, interesują się sprawami dorosłych, słuchają, co się mówi. Dziecko powinno się nudzić, bo wtedy mózg pracuje na najwyższych obrotach i wtedy się zaczyna interesować i wymyślać. Z czasem zauważyłem, że ta metoda działa i ich dzieci też są rozwinięte, tak jak my jesteśmy. A moja córka w tym czasie zaczęła mieć problemy, nie widziałem u niej tej komunikatywności i zainteresowania, co u tamtych dzieci, widziałem za to nadmierne emocje po grze. Więc zacząłem zakazywać i nagradzać grami, tylko rzadziej. (ojciec grającej 9-latki, także grający w gry)

## Z gier się wyrasta

U starszych graczy, którzy nawet dorastali z grami, ale mają już swoje dzieci i życie zawodowe, widać spadek zainteresowania grami i obniżenie poziomu satysfakcji z grania. Gry już tak nie wciągają jak kiedyś, stanowią raczej rodzaj rozrywki, po którą sięga się znacznie rzadziej. Także starsza młodzież grająca półprofesjonalnie dostrzega już, że gry nie mogą zajmować zbyt dużej ilości czasu, ponieważ należy go poświęcić na kwestie związane z przyszłym życiem zawodowym.



# ROZDZIAŁ 5: KORZYŚCI PŁYNAĆCE Z GRANIA W GRY CYFROWE

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

- Jakie są najważniejsze korzyści wynikające z grania w gry cyfrowe?

Obok analizy motywacji związanej z graniem w gry cyfrowe postanowiono bliżej przyjrzeć się korzyściom wynikającym z grania. Z przeprowadzonych badań wynika, że dwie największe korzyści odnoszą się do zwiększenia kompetencji związanych z graniem w gry. Badani uczniowie bardzo często wskazują, że dzięki grom poprawili swoją spostrzegawczość (77,3%) oraz refleks (72,7%). Trzecią pod względem częstotliwości występowania korzyścią wynikającą z grania w gry cyfrowe jest korzyść

Wykres 15

Korzyści wynikające z grania w gry cyfrowe (%) – N=23.175. Dzięki graniu w gry cyfrowe...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Tabela 9

Korzyści związane z graniem w gry a płeć respondenta i typ szkoły, do której uczęszcza – statystyczna istotna różnica w korzyściach growych – odpowiedzi „tak”.

	PŁEĆ RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC p	TYP SZKOŁY RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC p
	KOBIE- TA	MĘŻ- CZY- ZNA		SZKO- ŁA POD- STA- WOWA	SZKO- ŁA PO- NAD- POD- STA- WOWA	
poznałem/am fajnych ludzi	40,3	70,9	<0,001	55,2	60,5	<0,001
nauczyłem/am się języka obcego	61,6	80,8	<0,001	70,5	75,8	<0,001
poprawiłem/am swoją spostrzegawczość	68,5	85,2	<0,001	76,3	80,6	<0,001
wzbogaciłem/am się finansowo	4,8	19,3	<0,001	11,1	16,8	<0,001
w sposób twórczy spędzam swój czas wolny	55,9	69,1	<0,001	62,5	63,9	<0,001
poprawiłem/am swój refleks	60,6	83,4	<0,001	71,6	75,9	<0,001
potrafię rozwiązywać różne problemy dnia codziennego	42,1	60,1	<0,001	51,2	52,8	0,032
nauczyłem/am się współpracować z innymi osobami	57,2	81,0	<0,001	70,3	68,1	0,001
nawiązałem/am nowe kontakty z ludźmi	45,0	71,4	<0,001	57,5	63,5	<0,001
zbliżyłem/am się do rodziców	21,4	34,4	<0,001	31,2	19,3	<0,001
mam większą podzielność uwagi	55,4	71,7	<0,001	62,1	69,9	<0,001
odkryłem/am swoje umiejętności, których nie byłem/am świadomy/a wcześniej	42,4	65,5	<0,001	55,3	52,5	<0,001

radzę sobie z moimi problemami i trudnościami żywio- wymi	36,3	59,1	<0,001	49,3	45,5	<0,001
lepiej skupiam się na wykony- wanych zadaniach wymaga- jących koncentracji	46,2	68,1	<0,001	57,3	59,4	0,004
lepiej orientuję się w prze- strzeni	48,2	74,1	<0,001	61,5	63,1	0,014
trafniej podejmuję decyzje	48,1	73,4	<0,001	61,4	61,8	0,315
lepiej działam pod presją czasu	48,4	67,9	<0,001	57,4	62,8	<0,001
moje myślenie jest bardziej logiczne	58,7	77,3	<0,001	67,2	72,6	<0,001
jestem bardziej systematycz- ny/a	37,5	52,5	<0,001	46,8	41,3	<0,001
lepiej znoszę porażki i niepo- wodzenia w życiu	51,3	73,0	<0,001	63,0	62,3	0,172

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

edukacyjna odnosząca się do nauki języka obcego (71,8%). Ponad 2/3 respondentów przyznaje, że dzięki graniu w gry cyfrowe potrafi współpracować z innymi osobami (69,8%) oraz logiczniej myśleć (68,5%). Analizując dane ilościowe, okazuje się, że prze- waga odpowiedzi przeczących nad twierdzącymi dotyczy takich korzyści jak „radzę sobie z moimi problemami i trudnościami żywio- wymi”, „jestem bardziej systematycz- ny/a”, „zbliżyłem się do rodziców” oraz „wzbogaciłem się finansowo”.

Postrzeganie korzyści związanych z graniem w gry cyfrowe bardziej uzależnione jest od płci osób badanych niż od typu szkoły, do której uczęszczą. Z przeprowa- dzonych badań wynika, że mężczyźni – podobnie jak w przypadku analizy motywów – częściej od kobiet dostrzegają pozytywne strony korzystania z gier. Taka zależność dotyczy wszystkich dwudziestu analizowanych korzyści, w szczególności poznawa- nia fajnych ludzi (odsetki dla mężczyzn wyższe o 30,6% niż dla kobiet), nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi (odsetki dla mężczyzn wyższe o 26,4% niż dla kobiet) czy

lepszego orientowania się w przestrzeni (odsetki dla mężczyzn wyższe o 25,9% niż dla kobiet). Szczegółowe różnice w odpowiedziach dotyczących postrzegania korzyści związanych z graniem w gry zaprezentowane są w Tabeli 9.

W badaniu jakościowym zadano respondentom także pytanie o to, jakie ich zdaniem korzyści płyną z grania w gry cyfrowe. Wielu respondentów rozpoczynało odpowiedź od próby klasyfikacji gier na dobre i złe. Przytaczamy argumenty podawane przez respondentów ze względu na fakt, że ta spontaniczna klasyfikacja nosiła znamiona osobistych motywacji, doświadczeń oraz obaw. Terapeuci i psychologowie biorący udział w badaniu wskazywali na szczególną wartość gier tworzonych przez ludzi o wysokich kompetencjach w swoich dziedzinach. Takich, którzy tworzą spójne światy, z bogactwem wykreowanych elementów, zawierających wiedzę historyczną, kulturową, społeczną, a także dotyczącą przyrody czy kultury i sztuki. Zdaniem jednego z terapeutów, jeśli ambicją twórców jest pokazać kompleksową rzeczywistość, spójną na poziomie kreacji, która zapewni zróżnicowane bodźce, to w efekcie otrzymujemy „dobrą” grę, która może przynosić grającemu korzyści. Rodzice szczególnie cenili gry strategiczne i „wymagające myślenia” (matka grającego 12-latką) oraz niebudzące negatywnych emocji. Niepokoiły ich zaś gry zawierające przemoc lub bezmyślne zdobywanie punktów.

Młodzi gracze zaś cenili sobie przemyślane fabuły, muzykę, a także satysfakcjonujący komponent społecznościowy, który pozwala w pełni czerpać przyjemność z grania. Warto tu przytoczyć wypowiedź twórcy gier, który skonfrontowany z powyższymi klasyfikacjami, odpowiedział:

A czy są złe i dobre książki? Odpowiadając na to pytanie, mamy na myśli, że są bardziej i mniej wartościowe. Podobnie jest z grami. Rozgraniczylibym je nie na dobre i złe, lecz na bardziej i mniej wartościowe – a i tak tylko dla niektórych, bo ta wartość też zależy od człowieka. Problemem jest to, że media lubią demonizować gry – że dzieci grają w gry brutalne. Gry, tak jak filmy, są przeznaczone dla różnych odbiorców, gry dla dorosłych są dla dojrzałych graczy. Po to są ratingi wiekowe. Zły film pokazany dziecku też może zaszkodzić, ale czy to oznacza, że filmy generalnie są złe albo że filmy dla dorosłych, np. o brutalności wojny, są złe?

Jakie korzyści płynące z grania w gry cyfrowe wskazywali respondenci? Można je podzielić na kilka głównych kategorii, przy czym należy zwrócić uwagę, że dostrze-

ganie korzyści płynących z gier jest ściśle związane z motywacjami do grania w gry. Respondenci, których motywacją do grania była potrzeba wspólnoty i kontaktu z innymi, wskazywali w korzyściach przede wszystkim aspekty związane z socjalizacją i np. łatwiejszym nawiązywaniem kontaktów. Ci, którzy po gry sięgali w celu rywalizacji, jako korzyść wskazywali poczucie zwycięstwa czy podnoszenie swoich umiejętności szybkiego reagowania czy podejmowania decyzji. Z wywiadów zatem wyłania się jasny obraz grania w gry cyfrowe jako sposobu na zaspokojenie konkretnych potrzeb, widocznych w odpowiedziach dotyczących motywacji.

### **Gry pomagają w socjalizacji i budowaniu relacji, pozwalają stać się częścią społeczności**

Dla młodych graczy gry są miejscem utrzymywania relacji towarzyskich, płaszczyzną socjalizacji, wirtualnym miejscem do spotykania się. Szczególnym fenomenem są społeczności gier cyfrowych, zwane przez respondentów *community*, powstające wokół gier. Dla młodzieży (grającej amatorsko, młodszej i starszej) mają one ogromne znaczenie, ponieważ potrafią być podstawowym czynnikiem przyciągającym do gier – poświadczające to wypowiedzi przytoczone zostały w rozdziale poświęconym motywacjom do grania w gry. Zdaniem respondentów gry i ich aspekt społecznościowy sprawiają, że poznawanie ludzi nie jest ograniczone do najbliższego otoczenia. Co więcej, rozmowa „tu i teraz”, w grze, z człowiekiem oddalonym o tysiące kilometrów jest zupełnie inna niż „tu i teraz” z sąsiadem. Respondenci nie używali tutaj oceny jakości tej relacji, wskazywali natomiast na jej odmienność od kontaktu bezpośredniego. Paweł Tkaczyk starał się tak wyjaśnić to zjawisko:

Zamiast pejoratywizować, spróbujmy to zrozumieć. Kiedyś rozmawialiśmy z ludźmi, dlatego że byli w tym miejscu i czasie co my. To znaczy, że w pewnym sensie byliśmy skazani na towarzystwo. Dzisiaj bardzo często ludzie nierozumiejący komunikacji w nowych technologiach narzekają na młodych ludzi, że oni siedzą z tymi nosami w telefonie, zamiast rozmawiać. Rzecz w tym, że oni z tymi nosami w telefonie rozmawiają, tylko po prostu z ludźmi, którzy nie są w tym samym miejscu. Dzisiaj nie jesteśmy skazani wyłącznie na towarzystwo fizyczne. Jest to zatem taka dosyć smutna wiadomość dla rodziców, że

po prostu nasze dzieci wolą rozmawiać ze swoimi rówieśnikami, niż rozmawiać z nami i dlatego siedzą z tym nosem w telefonie. Kiedyś nie miały tej możliwości, więc rozmawiały z nami. Pytanie, czy dlatego, że nas lubiły, czy tylko dlatego, że nie miały innego wyjścia? Sam czasem podczas jakiegoś większego, nudnego spotkania siadam sobie z nosem w telefonie. Słyszę wtedy „Stary, nie socjalizujesz się”. „Ależ socjalizuję się, tylko nie z wami”.

Respondenci zwracali również uwagę na odwrócenie dominującego schematu poznawania drugiego człowieka. W tradycyjnym modelu poznawaliśmy człowieka najpierw poprzez jego wygląd, komunikację niewerbalną, następnie przez rozmowę i poznawanie osobowości naszego rozmówcy. Badani zwracają uwagę, że w grach poznają ludzi najpierw przez ich postawę i wybory widoczne w czasie gry oraz rozmowy w komunikatorach społecznościowych, a wygląd poznają, ewentualnie, na samym końcu. Na ten odmienny od dominującego w świecie offline schemat poznawania drugiego człowieka zwracali uwagę w badaniu zarówno dorośli, jak i młodzi gracze, dostrzegając w nim wyraźne korzyści. Gry cyfrowe ułatwiają stawanie się częścią społeczności, nie tylko wirtualnej, ale także tej offline. Współdzielenie doświadczeń polegających na graniu w tę samą grę, czasem spotykając się w jej wirtualnym świecie, pomaga nawiązywać relacje w świecie offline, np. będąc tematem do rozmów. Postrzegane jest to przez młodych jako ewidentna korzyść.

To nie jest duży odłamek mnie, chociaż na konsoli gram pewnie od ósmego roku życia do teraz. Ale czy to mnie zbudowało? Może otworzyło mnie na innych ludzi, ułatwiło nawiązywanie kontaktów – jak szedłem do szkoły, to dzięki temu, że nie boję się poznawać ludzi z internetu, to nie znając wszystkich ludzi w szkole, też stwierdziłem, że fajnie byłoby tych ludzi poznać – w internecie nie stawiam sobie żadnych barier przy poznawaniu, to dlatego w szkole miałbym sobie je stawiać. Jakoś łatwiej nawiązywać kontakty. Mogę przecież z innymi pogadać o wszystkim, ale gry nie muszą być tematem przewodnim, można pogadać o wszystkim.

(mężczyzna, 19 lat)

Na pewno dużo łatwiej mi znaleźć pretekst, żeby się z kimś bliżej zapoznać, mam pretekst, żeby z tą osobą porozmawiać: grasz w CS? Mam na koncie tyle sytuacji w grach, które mnie doprowadziły do płaczu, że mam w głowie pewne przesłanie z tych gier. Nie umiem tego

dobrze ubrać w słowa... powiedziałabym, że to rozwinięcie empatii i współczucia. Że dzięki grom potrafię postawić się w sytuacji innej osoby.

(kobieta, 17 lat)

Następuje częściowe przeniesienie relacji do świata gier, młodzi respondenci mówią o nich jak o czymś w rodzaju rozszerzenia rzeczywistości – w grach można się spotkać i podjąć wspólne czynności nawet wówczas, gdy nie przebywa się w jednym miejscu, a na zewnątrz pogoda nie sprzyja aktywności. Gry stają się także metodą na kontakt z rówieśnikami dla osób nieśmiałych (a w niektórych przypadkach również niepełnosprawnych). Osoby nieśmiałe zyskują pewność siebie, poprawiają komunikację, budują zdolności pracy w grupie, zarządzania i chęć kooperacji. Gracz wychowany w środowisku gier ma poczucie, że świat jest przyjazny i chętny do współpracy – co może mieć również swoją ciemną stronę w postaci przesadnie rozbudowanego poczucia sprawstwa (por. dalej), ale co do zasady jest bodźcem prospołecznym. Zwróciła na to uwagę terapeutka, Joanna Flis.

Dzieci mogą ćwiczyć, symulować różne swoje zachowania w sposób, który nie przynosi szkody (jeśli gra jest dostosowana do wieku gracza i nie jest pełna przemocy), można poszerzać repertuar własnych zachowań. Więcej wyobraźni. Gry online dla dzieci wycofanych to jest uczenie się relacji interpersonalnych. Dla dzieci słabych w motoryce dużej i nie mających osiągnięć w sporcie to jest szansa wykazania się na polu. Gry wzmacniają motywację wewnętrzną.

Na odnotowanie zasługuje również fakt, że młodzi gracze podczas badania zwracali uwagę na kwestię świadomego dozowania sobie kontaktu z innymi graczami. W zależności od aktualnego nastroju gracze wybierają taką grę, która pozwala w różnym stopniu wpuścić innych ludzi do własnego świata emocji. Gry sprzyjają rozwojowi kompetencji społecznych w określonych obszarach: współpraca w zespole, panowanie nad emocjami, rozwój umiejętności komunikacyjnych. Pomagają redukować impulsywność i konfliktowość. O kwestii rozwijania kompetencji współpracy podczas badania mówił Paweł Tkaczyk.

Gra wyzwala w nas chęć współpracy. Jane McGonigal badała to jakiś czas temu i mówi, że po pierwsze chęć współpracy. Gry są genialne w budowaniu chęci współpracy. Po

drugie wyzwała w nas chęć do pracy, w ogóle. To znaczy, że gracze są tak wychowywani, że wiedzą, że świat gry jest zaprojektowany w taki sposób, że na pewno im się uda, jeśli będą próbować wystarczająco wytrwale. Więc ta wytrwałość tak naprawdę to jest coś, czego gry nas uczą, i coś, co Jane McGonigal nazywa „błogosławioną produktywnością”. To znaczy, że my wiemy, że to, co robimy, jest dobre. Więc gry są jakby antylenistwem. Uczą nas tego, że jeśli będziemy próbowali wystarczająco długo, to dojdziemy do czegoś. Jeśli poprosimy o pomoc ludzi, to oni też nam pomogą. Gry uczą np. tego, że świat jest chętny do współpracy, czyli uczą nas takich podstaw społecznych.

Na moim przykładzie: e-sport nauczył mnie współpracy w zespole, bardzo dużo mnie tego nauczył. Ja mam grę drużynową i muszę potrafić pracować w zespole. Na początku tego nie miałem. Do pracy w zespole trzeba mniej się kłócić – każdy musi się zgadzać, trzeba jakoś pogodzić indywidualności. Mnie dużo nauczyło, że praca w zespole jest najważniejsza na świecie. W innych pracach też się to przydaje, jako manager w firmie, to jest bardzo ważne. Z e-sportu można wyciągnąć to do normalnego życia.  
(trener e-sportu)

## Gry pozwalają zdobywać i rozwijać umiejętności

Zdobywanie nowych umiejętności i doskonalenie dotychczasowych to korzyść, na którą wskazywali wszyscy respondenci. Oto najczęściej powtarzające się argumenty:

- Gry pomagają rozwinąć logiczne i strategiczne myślenie, ponieważ ich logika promuje podejmowanie dobrych decyzji i ich weryfikację poprzez konsekwencje.
  - Gry sprzyjają zdobywaniu wiedzy o różnych zjawiskach i mechanizmach, ponieważ przekładają rzeczywistość na świat cyfrowy, czasami odwierciedlając ją wiernie. Rozszerzenie wiedzy jest w nich połączone z doświadczeniem (np. symulatory, które uczą i jednocześnie zapewniają łagodniejsze doświadczenie porażki niż w świecie rzeczywistym).
  - Dzięki elementowi „fajdy” obecnemu w grach nawyki wykształcają się od razu, bez nudy typowej dla przekazu akademickiego.

- Korzystanie z różnych rodzajów gier wzmacnia zdolność krytycznej oceny – gry jako wytwór kultury podlegają takiej ocenie użytkownika jak dawniej książki czy obrazy.
- Sprzyjają nauce języka angielskiego i matematyki.
- Kształtują osobowość i pozwalają nauczyć się czegoś o sobie samym.
- Pozwalają mierzyć się z problemami w bezpiecznym otoczeniu (np. gra o gnębieniu w szkole), czyli symulator rozwiązań.
- Dzięki grom stymulowane są określone obszary mózgu i motoryka. Koordynacja ręka – oko jest przydatna nie tylko w grach, ale również w zawodach wymagających precyzji.

Stałem się spokojniejszy, bardziej rozgarnięty – staram się ułożyć wszystko w grach, więc i w życiu też. Poprawiłem się jako osoba, jestem bardziej analityczny: w szkole to widać, jeśli miałbym problemy z lekcjami, to byłbym w stanie ułożyć sobie plan działania na wyjście z dołka, z trudnej sytuacji. Przydaje mi się to w życiu codziennym, to się dzieje automatycznie.  
(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 18 lat)

Poszczególne gry rozwijają w nas poszczególne umiejętności. Czyli np. wiemy, że gry, które wymagają szybkiego refleksu, np. tzw. strzelanki, pomagają w rozwinięciu koordynacji ręka – oko, co jest genialne, jeśli jesteś chirurgiem. Chirurdzy ćwiczą na xboxach po to, żeby właśnie mieć lepszą koordynację ręka – oko. Gry nas uczą logicznego myślenia. Ludzie, którzy grają w gry logiczne, osiągają wyższe wyniki w testach IQ.  
(Paweł Tkaczyk, ekspert w dziedzinie gier i marketingu growego)

- Granie w gry cyfrowe poprawia refleks i uczy szybkiego podejmowania decyzji i syntezy informacji.  
Nauczyłem się logicznego myślenia – trzeba cały czas podejmować dobre decyzje w grze, to się przekłada na życie, szybsze myślenie i szybsze reagowanie. Tu trzeba co chwilę podejmować decyzję i to uczy refleksu.  
(trener e-sportu)
- Granie w gry cyfrowe pozwala zdobyć umiejętność intuicyjnej obsługi szeregu interfejsów cyfrowych.

Uczy takiej intuicji dotyczącej interfejsów cyfrowych. Same interfejsy są formułą obsługi, z którą się nie rodzimy i nie uczymy się jej w szkole. Dzieciaki są ogarnięte. To jest umiejętność intuicyjnej obsługi interfejsów różnych typów, to się przekłada na skuteczniejsze poruszanie się w dojrzałych programach. Ludzie intuicyjnie rozumieją, czym jest komunikacja z komputerem.  
(przedsiębiorca w branży gier)

## Gry dostarczają rozrywki poprzez możliwość przeżywania akcji

Żaden z graczy – młodzieży oraz dorosłych – nie ukrywał, że gra to świetna zabawa, która zapewnia sporą dawkę ekscytacji. Młodzi gracze mówili o graniu z wielkimi emocjami. Ich zdaniem dobra zabawa sprawia, że zapomina się o problemach towarzyszących życiu, a część negatywnych emocji przeniesionych z innych źródeł, np. złość, zostaje rozładowanych. Kluczowe dla tej zabawy są ramy, w jakich się ona rozgrywa. Gry są rozrywką, która nie wychodzi poza przyjętą formę, są światami umownymi, które zawsze można wyłączyć, co daje graczom poczucie bezpieczeństwa. Dążenie do dobrej zabawy wpływa na kształtowanie osobowości. Sukcesy są stosunkowo łatwe do osiągnięcia, więc wspierają rozwój dzięki budowaniu poczucia własnej wartości.

Gry są aktywniejszą formą rozrywki niż na przykład oglądanie filmów, przez czynnik interaktywny. Książki rozwijają wyobraźnię, filmy pozwalają inaczej spojrzeć na świat. Gry angażują nas czynnie, fizjologicznie, wpływają na rozwój – większe skupienie, rozwiązywanie problemów, także precyzja korzysta na interakcjach z grami. Oprócz czysto fizycznego wpływu – gry przedstawiają treść dodatnią, nie są czystą rozrywką, przedstawiają fantastyczne światy do poznania, dzięki temu stają się medium, które pozwala nam opowiadać głębokie, angażujące historie i pozwalamy im przeżywać te historie. Jako designerzy możemy manipulować emocjami gracza, możemy dać mu płakać i śmiać się. Gra grze nierówna, ale to samo można powiedzieć o filmach.  
(twórca gier)

## Gry dają poczucie zwycięstwa w rywalizacji

Dzięki konfrontacji z innymi graczami i odnoszonym w grach zwycięstwom wzmacnia się poczucie własnej wartości u graczy, którzy po drodze uzyskują wyższe uzdolnienia manualne – refleks, zręczność, spostrzegawczość, wychwytywanie zagrożeń. Zwłaszcza gracze profesjonalni i półprofesjonalni oraz ich trenerzy zwracają uwagę na fakt, że nie jest ważne tylko zwycięstwo i wygrana, ale także to, co się wydarza po drodze, czyli sama rywalizacja.

Duży i niedoceniany plus gier, zwłaszcza przez nauczycieli, to kontakt i rywalizacja z rówieśnikami. Utańczyło się, że bezpośredni kontakt jest lepszy. Ale młodzież, która nie ma śmiałości, zamyka się w pokoju i nie ma kontaktu. A gdy się pozwala eksplorować e-sport, to się otwierają, zyskują na komunikatywności i współpracy. Tu trzeba budować relacje, wzrasta umiejętność komunikacji w kilku językach, rozwiązywania konfliktów. Nawet wyłaniają się naturalni liderzy, którzy wyrastają na dobrych przywódców. Osoby nieśmiałe stają się bardziej śmiałe. Osoby z problemami w kontakcie nadrabiają te braki. Osoby z deficytami pewności siebie wraz z awansem w hierarchii zdobywają uznanie wśród rówieśników. Granie przez swój element rywalizacji kształtuje osobowość młodego człowieka.  
(trener e-sportu)

## Przeżywanie i rozładowanie emocji

Starsi nastolatki w badaniu zwracali uwagę, że gry to przestrzeń na izolację i znalezienie czasu dla siebie. Zapewniają odcięcie się od emocji przeżywanych poza światem gier. Pojawia się możliwość bycia kim innym, inaczej reagującym, podejmującym inne decyzje – co według terapeutów biorących udział w badaniu może stać się elementem higieny psychicznej współczesnych nastolatków.

Pozytywne jest rozładowywanie złości dzięki grom, to w realnym świecie jest korzystne. Wbrew pozorom, ale bawiąc się w gry, dzieciaki mogą wzmocnić poczucie własnej wartości, co byłoby trudne realnie. Trochę odwagi, otwartości, zaciekawienia, chęci odgadywania, eksplorowania, to jest potrzebne każdemu człowiekowi.  
(psychiatra, terapeuta)



Również w aspekcie przeżywania emocji gry mogą wpływać pozytywnie na rozwój osobowości gracza, który wierzy, że jeśli będzie wystarczająco wytrwale próbował – z otwartością, zaciekawieniem, odwagą – to znajdzie rozwiązanie. Jak bowiem zwrócił w badaniu uwagę ekspert Paweł Tkaczyk, „gry są zaprojektowane tak, żeby je przejść”.

## Rozwijanie kreatywności i walory edukacyjne

Poza wskazywanymi już wyżej korzyściami, takimi jak wspieranie nauki języka obcego czy umiejętności matematycznych, gry rozwijają także wyobraźnię, wrażliwość oraz wpływają na estetykę, przekonania dotyczące życia społecznego, rozumienie świata. Przejęły w tym sensie funkcję książek. Osoby grające doświadczają więcej emocji oraz mają kontakt z większą liczbą inspirujących doświadczeń, niż jest w stanie im to zapewnić bezpośrednio otoczenie. Z uwagi na konstrukcję wielu gier mogą one pobudzać np. zainteresowania historyczne czy z obszaru szeroko rozumianej inżynierii. Młodzi gracze zwrócili także uwagę na to, że gry wzbudzają chęć do czytania, ponieważ wiele gier jest zbudowanych na światach z książek. Jeden z ojców biorących udział w badaniu, z zawodu informatyk, przyznał, że w jego przypadku granie w gry cyfrowe w okresie nastoletnim wzbudziło zainteresowanie światem komputerów i wpłynęło na późniejszy wybór ścieżki zawodowej.

W podstawówce gry nauczyły mnie angielskiego bardziej niż szkoła. Do tego gra taka jak

Osu! uczy szybkiej reakcji.

(kobieta, 14 lat)

Social media uczą kreatywności i schludnego pisania, komentator e-sportu musi mieć duży zasób słownictwa. Jeśli mamy gry zespołowe, to na pewno ludzie, dużo znajomości.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 17 lat)

W kontekście edukacji poprzez gry na uwagę zasługuje pojawiający się w badaniu rodzaj gier, jakim są tzw. *serious games* – to gry symulacyjne zostawiające na

tyle mocny ślad w psychice gracza, że pozwalają potem pokonać rozmaite trudności w bezpiecznym środowisku. Opowiadał o nich podczas badania Paweł Tkaczyk.

Gra potrafi uczyć okropieństwa wojny dużo sprawniej niż film czy materiał edukacyjny.

Cały koncept *serious games* polega na tym, że gra jest zaprojektowana w taki sposób, żebyś intensywnie myślał o konkretnym zagadnieniu, np. wojna czy ochrona środowiska.

Okazuje się, że zawsze, niezależnie od tego, czy tam było dużo grafiki czy więcej fabuły, symulacje po prostu zmieniają nasze nastawienie i tyle. Świetny przykład to gra *This War of Mine*.

Genialna polska produkcja. Gra wojenna, ale bardzo, bardzo nietypowa, dlatego że to jest gra o wojnie z punktu widzenia cywili. Więc masz dwie walczące strony i nie jesteś po żadnej z nich.

To znaczy, że z jednej strony masz jednych, z drugiej masz drugich, ale ty jesteś cywilem czy właściwie zespołem cywili, bo nie grasz tylko jedną osobą. Gdy kończą się walki, zapada zmrok, możesz wyjść z domu i załatwić swoje potrzeby.

I np. przychodzisz do jakiegoś domu, żeby go de facto ograbić. Otwierasz lodówkę, tam jest jedzenie. Masz do wyboru, zostawić to jedzenie i wtedy reszta „twoich” w domu będzie głodować albo zabrać jedzenie i wtedy dziadek umrze.

To jest jedna z najlepszych gier, jakie znam, które pokazują okropieństwo wojny.

# ROZDZIAŁ 6: OBCIĄŻENIA ZWIĄZANE Z GRANIEM W GRY

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

- Jakie są negatywne konsekwencje związane z graniem w gry cyfrowe?
- Czym jest problemowe korzystanie z gier cyfrowych?
- Granie w gry cyfrowe a problem hazardu
- Zachowania ryzykowne a granie w gry cyfrowe i granie hazardowe

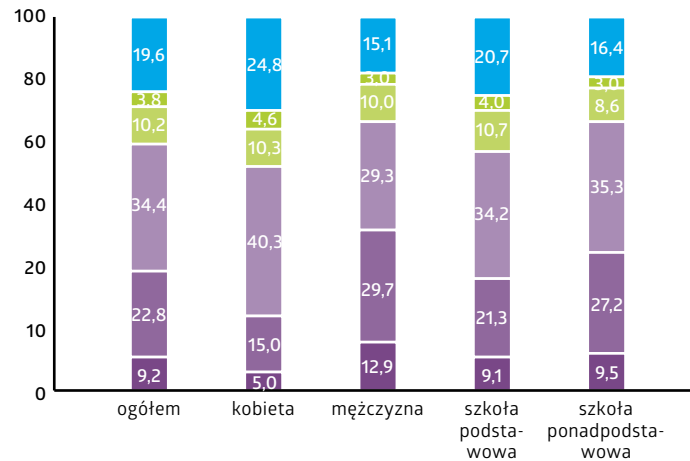
## Negatywne konsekwencje w życiu codziennym

Z przeprowadzonych badań wynika, że granie w gry cyfrowe przynosi wiele korzyści polskim nastolatkom. Udowodniono to nie tylko na podstawie analizy samych korzyści wynikających z grania, ale również w oparciu o analizę motywów growych. Ale czy granie w gry cyfrowe może powodować negatywne konsekwencje? Temu zagadnieniu postanowiono poświęcić tę część naukowego rozważania. W badaniu zadaliśmy ogólne pytanie na temat wpływu gier na życie badanych, które brzmiało: „Czy według Ciebie granie w gry ma raczej pozytywny czy negatywny wpływ na Twoje życie?”. Jak się okazuje, 34,5% uczniów udzieliła odpowiedzi „w ogóle nie ma wpływu”, a kolejne 19,6% przyznało, że trudno im jest odpowiedzieć w sposób jednoznaczny na tak postawione pytanie. Analizując odpowiedzi świadczące o pozytywnym lub negatywnym wpływie grania w gry cyfrowe na życie młodych uczniów, okazuje się, że przeważają te pierwsze. Z przeprowadzonych badań wynika, że na pozytywny wpływ grania w gry cyfrowe zwraca uwagę 32% wszystkich badanych uczniów (9,2% zdecydowanie pozytywny wpływ i 22,8% raczej pozytywny wpływ), o negatywnym wpływie komunikuje 14% uczniów (10,2% odpowiedzi raczej negatywny wpływ, 3,8% zdecydowanie negatywny). Analizując dane zawarte na wykresie nr 23, dodać można, że mężczyźni dwukrotnie częściej niż kobiety mówią o pozytywnym wpływie grania w gry cyfrowe (20% pozytywnych odpowiedzi wśród kobiet i 42,6% w przypadku mężczyzn), zaś zanotowane różnice ze względu na płeć są różnicami statystycznie istotnymi.

Z przeprowadzonych badań wynika, że 69,9% wszystkich badanych osób nigdy w swoim życiu nie doświadczyła żadnych problemów życiowych, które byłyby wynikiem grania w gry cyfrowe. 4,2% doświadczyło takich problemów wiele razy, a 11,5% kilka razy w całym swoim życiu. Doświadczenie problemów będących wynikiem nadmiernego grania w gry cyfrowe w ciągu ostatnich 12 miesięcy dotyczyło 52% uczniów (spośród wszystkich, którzy przynajmniej raz w życiu takich problemów doświadczyli), z czego 15,7% uczniów przyznało, że doświadczenie owych niedogodności życiowych było częste. Najwięcej problemów generowanych przez nadużywanie gier cyfrowych dotyczyło nauki i szkoły (40,5%), życia rodzinnego (36,8%) oraz samopoczucia psychicznego (20%) i fizycznego (20%).

Wykres 23

Czy według Ciebie Twoje granie w gry ma wpływ na Twoje życie raczej pozytywny czy negatywny? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



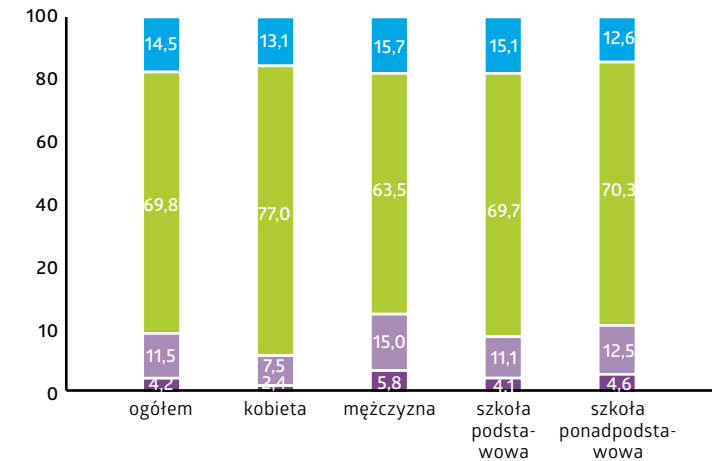
zdecydowanie pozytywny, raczej pozytywny, w ogóle nie ma wpływu, raczej negatywny, zdecydowanie negatywny, trudno powiedzieć

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=1461,9; p<0,001); typ szkoły (chi2=137,7; p<0,001).

Korzystanie z gier cyfrowych przez polską młodzież może być rozpatrywane w kontekście zachowania lub nie należytego poziomu higieny cyfrowej (Bigaj, Dębski, 2020, s. 75). Analizując konkretne negatywne konsekwencje związane z graniem w gry cyfrowe, okazuje się, że prawie co dziesiąty nastolatek (8,7%) przyznał, że z powodu nadużywania gier cyfrowych wiele razy czuł się niewyspany, 8% wiele razy dokonywało mikropłatności w grze, aby dokupić sobie dodatkową broń, moce, życie i inne „gadżety growe”. 6–7% badanych nastolatków przyznało w trakcie realizacji badania, że z powodu nadużywania gier cyfrowych wiele razy zdarzyło im się zaniedbać obowiązki domowe lub nie odrobiło zadanej pracy domowej. W większości przypadków polscy nastolatki z powodu grania w gry cyfrowe nie zasypiali do szkoły (82,5% odpowiedzi „nigdy”), nie ograniczali realnych kontaktów z kolegami lub koleżankami

Wykres 24

Czy kiedykolwiek w całym swoim życiu w związku z Twoim graniem w gry doświadczyłeś/aś jakiegoś poważnego problemu? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23175.



tak wiele razy, tak, ale tylko 1–2 razy, nie, w ogóle, trudno powiedzieć

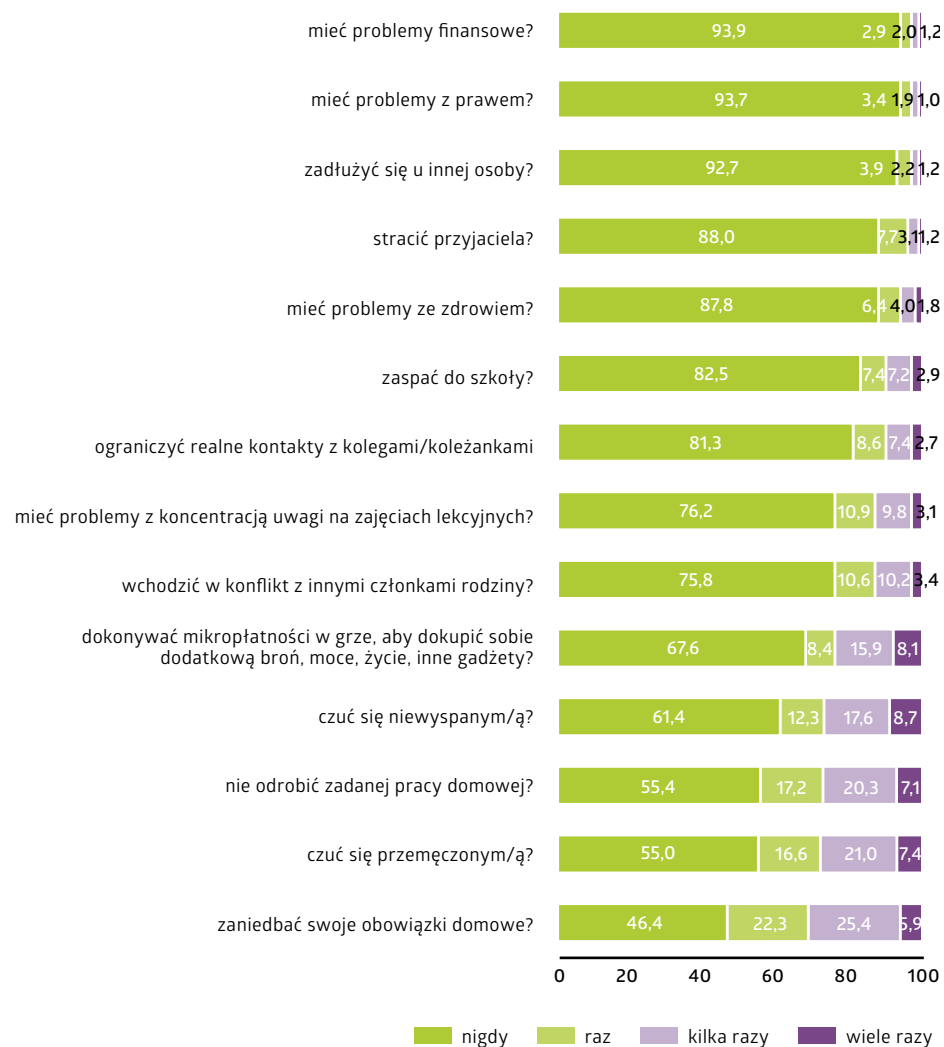
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=605,9; p<0,001); typ szkoły (chi2=28,9; p<0,001).

(81,3% odpowiedzi „nigdy”) oraz nie mieli z powodu grania w gry cyfrowe żadnych problemów ze zdrowiem (87,8% odpowiedzi „nigdy”).

Postrzeżenie negatywnych konsekwencji związanych z graniem w gry cyfrowe wygląda różnie u kobiet i mężczyzn, niekiedy różni się wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Z przeprowadzonych badań wynika, że o negatywnych konsekwencjach najczęściej komunikują mężczyźni, czyli ci, którzy częściej grają, ale również ci, którzy częściej uważają, że gry cyfrowe mają pozytywny wpływ na ich życie. Mężczyźni trzykrotnie częściej od kobiet dokonują mikropłatności, aby grać w swoje ulubione gry, częściej zasypiają do szkoły, nie odrabiają zadawanych prac domowych czy zaniedbują swoje obowiązki domowe. Ponad 40% badanych uczniów szkół ponadpodstawowych z powodu grania w gry zaniedbuje swoje obowiązki domowe (kilka razy lub wiele razy), 39,8% kilka razy lub wiele razy nie odrobiło zadanych prac domowych, a co trzeci (36,1%) wiele razy lub kilka razy czuł się przemęczony lub niewyspany (36,8%).

Wykres 25

Negatywne konsekwencje grania w gry cyfrowe (%) – N=23.175. Jak CZĘSTO Z POWODU GRANIA W GRY cyfrowe zdarzyło ci się:



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Tabela 10

Negatywne konsekwencje grania w gry cyfrowe a płeć respondenta i typ szkoły, do której uczęszcza – statystycznie istotna różnica – odpowiedzi „kilka razy”, „wiele razy”.

	PŁEĆ RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC P	TYP SZKOŁY RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC P
	KOBIECZA	MĘŻCZYŹNA		SZKOŁA PODSTAWOWA	SZKOŁA PODSTAWOWA	
zaniedbać swoje obowiązki domowe?	26,1	35,9	<0,001	28,4	40,2	<0,001
nie odrobić zadanej pracy domowej?	21,0	33,0	<0,001	23,3	39,8	<0,001
czuć się przemęczonym/ą?	26,6	28,9	0,001	25,1	36,1	<0,001
zaspać do szkoły?	7,8	12,3	<0,001	8,7	14,4	<0,001
ograniczyć realne kontakty z kolegami/koleżankami	8,0	12,0	<0,001	8,8	14,2	<0,001
mieć problemy ze zdrowiem?	5,0	6,5	<0,001	5,5	6,9	<0,001
zadłużyć się u innej osoby?	2,7	4,1	<0,001	3,4	3,3	0,033
czuć się niewyspanym/ą?	23,9	28,5	<0,001	22,9	36,8	<0,001
mieć problemy finansowe?	2,1	4,0	<0,001	3,0	3,6	0,111
mieć problemy z koncentracją uwagi na zajęciach lekcyjnych?	10,9	14,7	<0,001	12,1	15,5	<0,001
mieć problemy z prawem?	1,9	3,6	<0,001	2,7	3,0	0,138
stracić przyjaciela?	4,1	4,6	0,002	4,4	4,1	<0,001
wchodzić w konflikt z innymi członkami rodziny?	11,1	15,7	<0,001	12,3	17,4	<0,001

dokonywać mikropłatności w grze, aby dokupić sobie dodatkową broń, moce, życie, inne gadżety?	11,9	34,6	<0,001	21,9	31,4	<0,001
---	------	------	--------	------	------	--------

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

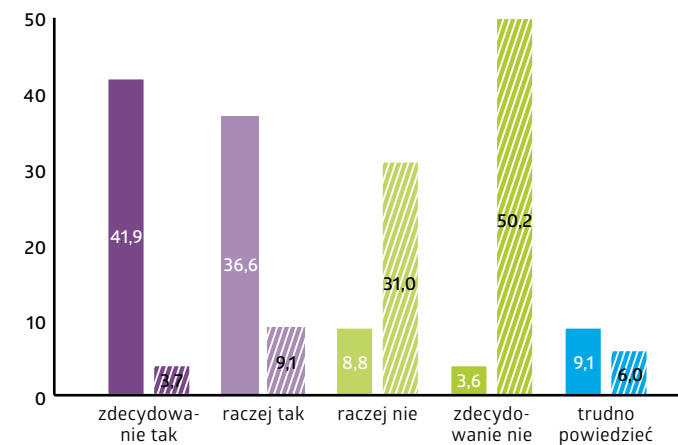
## Zaburzenia growe, problemowe używanie gier cyfrowych

Nowoczesne urządzenia i technologie komunikacyjne (Internet, telefony komórkowe, tablety, media społecznościowe) nieodwracalnie zmieniły obraz współczesnej rzeczywistości. Wielu ludzi, szczególnie młodych, nie wyobraża sobie życia bez używania telefonu komórkowego, obecności na portalu społecznościowym czy codziennego korzystania z gier cyfrowych. Rzeczywistość online nie tylko w dużej mierze wypełnia czas wolny, ale staje się okazją do kreowania nowej rzeczywistości, bez wychodzenia z domu. Młodzi ludzie intensywnie korzystający z nowych mediów są określanymi mianem cyfrowych tubylców (*digital natives*). Zdobywcze techniki – smartfony, aplikacje komórkowe, programy komputerowe – nie stanowią dla nich żadnych barier w komunikacji wirtualnej. Dynamiczny rozwój techniki komputerowej, telefonii komórkowej i zaangażowanie coraz większej liczby osób w korzystanie z komputera i sieci, w tym z gier cyfrowych, powoduje lawinowe narastanie problemów z tym związanych oraz szybki wzrost liczby osób wykazujących objawy uzależnienia od nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych.

W trakcie prowadzonych w projekcie „Granie na ekranie” badań postanowiono zapytać polskich nastolatków o to, jaki jest ich stosunek do możliwości uzależnienia się od grania w gry cyfrowe. Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie połowa uczniów (41,9%) przyznaje w sposób zdecydowany, że można się uzależnić od grania w gry cyfrowe, jednak niespełna 3,7% uważa się za osoby zdecydowanie uzależnione. Kolejne 36,6% uczniów przyznaje, że od gier cyfrowych raczej można się uzależnić, 9,1% uczniów przyznaje, że raczej jest od gier uzależniona. Dane zawarte na wykresie nr 26 jasno wskazują, że zdecydowana większość uczniów biorących udział w badaniu (81,2%) nie czuje się osobami uzależnionymi od grania w gry cyfrowe, 6% uczniów na

Wykres 26

Stosunek do uzależnienia od gier cyfrowych u innych i u samego/samej siebie (%) – N=35.252 / N=19.673.



■ Czy według Ciebie można uzależnić się od grania w gry cyfrowe? ■■■■ Czy według Ciebie Ty sam/a czujesz się osobą uzależnioną od grania w gry cyfrowe?

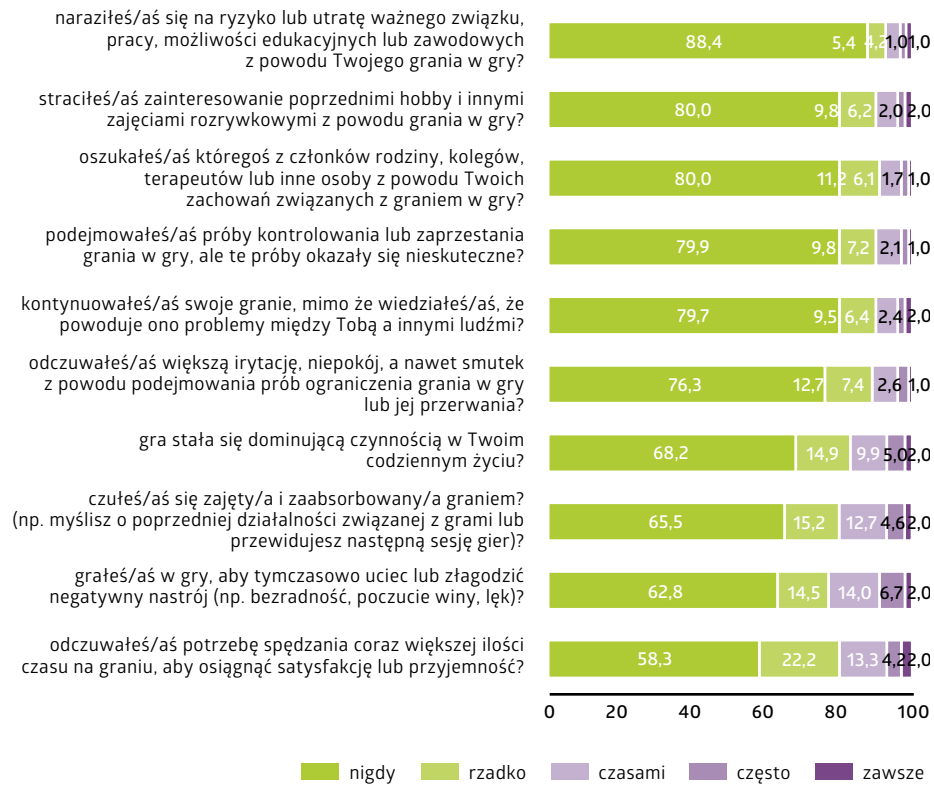
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

pytanie o własne uzależnienie od grania w gry udziela odpowiedzi „trudno powiedzieć”. Kobiety nieco częściej od mężczyzn uważają, że można się uzależnić od grania w gry cyfrowe, choć samo poczucie bycia osobą uzależnioną częściej towarzyszy mężczyznom (17,9% odpowiedzi dla mężczyzn i 7,6% dla kobiet).

Z przeprowadzonej analizy odpowiedzi „często” oraz „zawsze” wynika, że znikoma część uczniów biorąca udział w badaniu może doświadczać symptomów zaburzenia growego. 9% nastolatków przyznaje, że często lub zawsze grała w gry, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (np. bezradność, poczucie winy, lęk), dla 6,9% polskich nastolatków granie w gry cyfrowe stało się dominującą czynnością w codziennym życiu. Jak się okazuje, nieco ponad 5% respondentów stwierdziło, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy odczuwało potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na graniu, aby osiągnąć satysfakcję lub przyjemność, jak również czuło się zajętych i zaabsorbowanych graniem (np. poprzez myślenie o poprzedniej działalności związanej z grami lub myślenie o następnej sesji growej).

Wykres 27

Symptomy nadużywania gier cyfrowych (%) – N=23.175.  
Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Analizując w sposób szczegółowy symptomy problemowego używania gier cyfrowych, można powiedzieć, że mężczyźni częściej niż kobiety wskazują, że doświadczają ich czasami, często, a nawet zawsze. W szczególności dotyczy to symptomu związanego z zaabsorbowaniem graniem (25,3% wśród mężczyzn i 11,4% wśród kobiet), jak również sytuacji, w której granie staje się dominującą czynnością życiową (22,5% wśród mężczyzn i 10,3% wśród kobiet). Jak się okazuje, 13,4% mężczyzn i 6,7% kobiet przyznało się ponadto, że czasami, często, a niekiedy zawsze traci zainteresowanie

Tabela 11

Symptomy nadużywania gier cyfrowych a płeć respondenta i typ szkoły, do której uczęszcza – statystycznie istotna różnica, odpowiedzi „czasami”, „często”, „zawsze”.

CZY W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY...	PŁEĆ RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC P	TYP SZKOŁY RESPONDENTA [%]		ISTOTNOŚĆ RÓŻNIC P
	KOBIECZA	MĘŻCZYZNA		SZKOŁA PODSTAWOWA	SZKOŁA PODSTAWOWA	
<i>odczuwałeś/aś potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na graniu, aby osiągnąć satysfakcję lub przyjemność?</i>	13,7	24,2	<0,001	18,5	21,7	<0,001
<i>oszukiwałeś/aś kogoś z członków rodziny, kolegów, terapeutów lub inne osoby z powodu Twoich zachowań związanych z graniem w gry?</i>	6,2	10,9	<0,001	8,8	8,7	0,170
<i>czułeś/aś się zajęty/a i zaabsorbowany/a graniem? (np. myślisz o poprzedniej działalności związanej z grami lub przewidujesz następną sesję gier)?</i>	11,4	25,3	<0,001	17,2	22,5	<0,001
<i>gra stała się dominującą czynnością w Twoim codziennym życiu?</i>	10,3	22,5	<0,001	16,1	18,9	<0,001
<i>straciłeś/aś zainteresowanie poprzednimi hobby i innymi zajęciami rozrywkowymi z powodu grania w gry?</i>	6,7	13,4	<0,001	10,1	10,5	<0,001
<i>naraziłeś/aś się na ryzyko lub utratę ważnego związku, pracy, możliwości edukacyjnych lub zawodowych z powodu Twojego grania w gry?</i>	4,1	8,4	<0,001	6,1	7,1	<0,001



<i>odczuwałaś/aś większą irytację, niepokój, a nawet smutek z powodu podejmowania prób ograniczenia grania w gry lub jej przerywania?</i>	7,8	13,9	<0,001	11,0	11,4	<0,253
<i>podejmowałaś/aś próby kontrolowania lub zaprzestania grania w gry, ale te próby okazały się nieskuteczne?</i>	7,1	13,0	<0,001	10,6	9,4	0,014
<i>grałaś/aś w gry, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (np. bezradność, poczucie winy, lęk)?</i>	18,7	27,0	<0,001	20,8	29,4	<0,001
<i>kontynuowałaś/aś swoje granie, mimo że wiedziałaś/aś, że powoduje ono problemy między Tobą a innymi ludźmi?</i>	7,0	14,0	<0,001	10,5	11,4	<0,001

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

poprzednimi zajęciami rozrywkowymi z powodu grania w gry cyfrowe. Z przeprowadzonych badań wynika, że mężczyźni o wiele częściej niż kobiety grają po to, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (27% dla mężczyzn i 18,7% dla kobiet), jak również kontynuowali swoje granie, mimo że wiedzieli, że powoduje ono problemy między nimi a innymi ludźmi (14% dla mężczyzn i 7% dla kobiet).

Z przeprowadzonych badań wynika, że ogólny wskaźnik zaburzenia growego jest wyższy u mężczyzn niż u kobiet, co oznacza, że to właśnie mężczyźni częściej przejawiają skłonności do problemowego używania gier cyfrowych niż kobiety. Różnice między kobietami a mężczyznami w analizowanym zakresie są statystycznie istotne, podobnie jak różnice dotyczące rodzaju szkoły, do której uczęszcza uczeń.

Z przeprowadzonych badań wynika, że ogólny wynik skali problemowego używania gier cyfrowych pozytywnie skorelowany jest ze skalą problemowego używania mediów społecznościowych, skalą zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie oraz skalą związaną z nadużywaniem telefonu komórkowego. Im wyższe wartości uzyskiwane w wyżej wymienionych skalach, tym częściej badana młodzież

Tabela 12

Statystyki opisowe dotyczące problemowego używania gier cyfrowych

	OGÓŁEM	KOBIETA	MĘŻCZY- ZNA	PODSTA- WOWA	PONAD- PODSTA- WOWA
<i>N Ważne</i>	23 175	10 914	12 261	17 436	5 739
<i>Braki danych</i>	12 078	7 263	4 815	9 417	2 661
<i>Średnia</i>	14,59	13,27	15,76	14,43	15,05
<i>Mediana</i>	12,00	11,00	13,00	12,00	12,00
<i>Dominanta</i>	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
<i>Odchylenie st.</i>	6,61	5,67	7,14	6,54	6,79

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Tabela 13

Analiza korelacji problemowego używania gier cyfrowych.

	SKALA KAPITA- ŁU SPO- ŁECZNE- GO	SKALA ZAAN- GAŻO- WANIA CYFRO- WEGO	SKALA OCENY ZDRO- WIA	SKALA PROBLE- MOWEGO UŻYWANIA MEDIÓW SPOŁECZ- NOŚCIO- WYCH	SKALA POCZU- CIA SA- MOTNO- ŚCI	SKALA OCENY RELACJI W RO- DZINIE
<i>Korelacja Pearsona</i>	-,195**	,242**	-,156**	,352**	,202**	-,235**
<i>Istotność (dwustronna (p))</i>	0	0	0	0	0	0
<i>N</i>	23175	23175	23175	20802	23175	23175

\*\* Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

doświadczają symptomów związanych z problemowym używaniem gier cyfrowych czy inaczej zaburzeniem growym.

## Granie hazardowe

Jednym z problemów badanych podczas realizowanego projektu była skłonność polskiej młodzieży do grania tzw. hazardowego. Na potrzeby badania przyjęto, że hazard to zaangażowanie w gry, których wynik jest zależny w całości lub części od losu, a stawkami są pieniądze lub dobra materialne (Dzik, 2004). W związku z tym, że o wyniku gry decyduje przypadek, gry te nazywa się także losowymi. Hazardem jest zatem taka aktywność, która jest grą angażującą dwie strony, gdzie obowiązują reguły, jej wynik przynajmniej po części zależy od przypadku, a nie tylko umiejętności gracza, zaś stawką są zawsze pieniądze lub dobra materialne (Dzik, 2004). Tak rozumiany hazard posiada pewne stałe cechy, stanowiące o tym, że daną grę zaliczyć można do kategorii gier hazardowych. Do tego katalogu należą gry, które mają charakter rozrywki i nie zawierają w sobie elementu przymusu, które przebiegają zgodnie z ustalonymi odgórnie regułami, których należy przestrzegać, i angażują przynajmniej dwóch uczestników (graczy), aby możliwe było rywalizowanie, przy czym uczestnikami tymi niekoniecznie muszą być ludzie (przykładem jest gra na automatach losowych, maszynach, w której przeciwnikiem człowieka jest system elektroniczny, maszyna/automat do gry) (Lelonek-Kuleta, 2014).

Patologiczny hazard po raz pierwszy został zaliczony do zaburzeń zdrowia psychicznego w 1980 roku w klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i umieszczony w grupie zaburzeń kontroli impulsów niesklasyfikowanych w innym miejscu (*Impulse-Control Disorders Not Elsewhere Classified*, DSM-IV). Zgodnie z poprzednią, już nieobowiązującą klasyfikacją DSM-IV, kryterium rozpoznania patologicznego hazardu było stwierdzenie co najmniej pięciu z przedstawionych niżej uporczywych i nawracających zachowań hazardowych (Jarczyńska, 2016, s. 30):

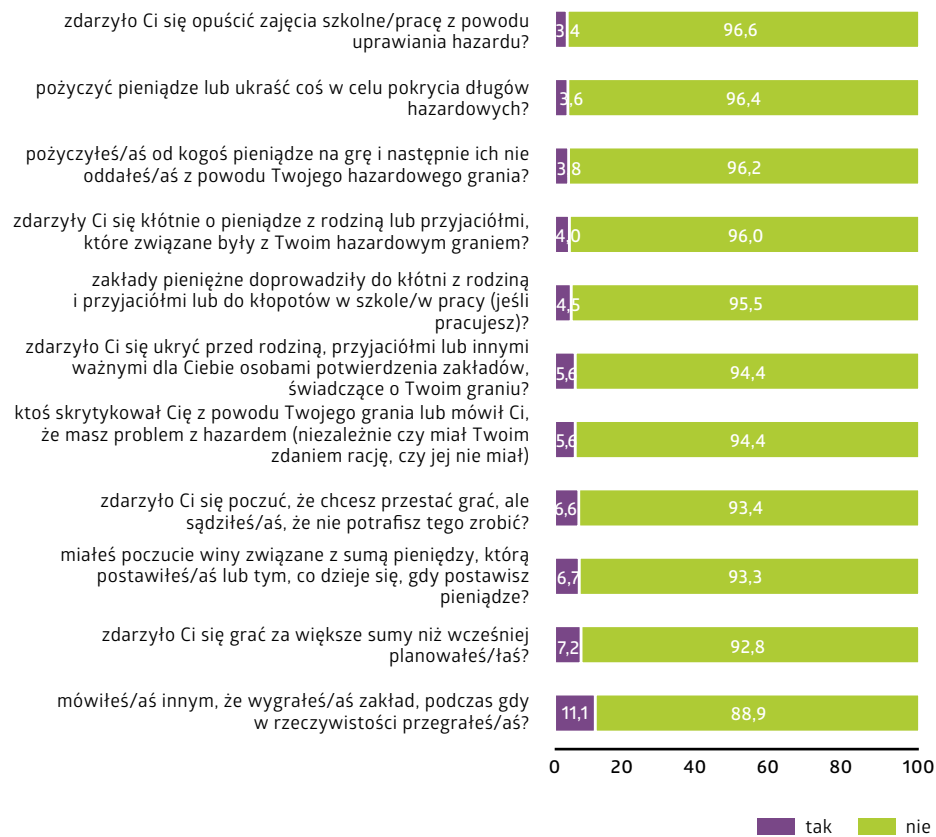
- Zaabsorbowanie hazardem (np. przeżywanie na nowo minionych doświadczeń związanych z graniem, planowanie kolejnych przedsięwzięć, obmyślanie sposobów zdobycia pieniędzy na hazard).

- Stawianie w grze coraz wyższych kwot pieniędzy w celu osiągnięcia pożądanego poziomu ekscytacji.
- Wielokrotne podejmowanie bezowocnych prób kontrolowania, ograniczenia lub zaprzestania grania.
- Odczuwanie niepokoju lub rozdrażnienia przy próbach ograniczenia lub zaprzestania grania.
- Traktowanie grania jako ucieczki od problemów lub sposobu na złagodzenie dysforycznego nastroju (poczucia bezradności, winy, lęku, depresji itp.).
- Potrzeba odegrania się i powrotu w tym celu do gry innego dnia po przegranej.
- Okłamywanie członków rodziny, terapeutów i innych ludzi w celu ukrycia stopnia własnego uwikłania w hazard.
- Dopuszczanie się naruszeń prawa, tj. fałszerstwa, oszustwa, kradzieży czy sprzeniewierzenia w celu zdobycia pieniędzy na grę.
- Ryzykowanie utraty ważnych związków, pracy bądź możliwości nauki lub kariery zawodowej albo faktyczna ich utrata na skutek zaangażowania w hazard.
- Liczenie na innych w celu poprawy rozpaczliwej sytuacji finansowej, spowodowanej graniem.

Do określenia symptomów nałogowego grania hazardowego postanowiono wykorzystać zmodyfikowaną skalę grania hazardowego (SOGS-RA), która w literaturze przedmiotu jest użytecznym narzędziem przesiewowym, pozwalającym na wstępną identyfikację młodzieży i młodych dorosłych zagrożonych problemową grą hazardową lub grających w nią w sposób ryzykowny. Pozwala na ocenę zachowań związanych z graniem i problemów z tą aktywnością występujących w czasie ostatnich 12 miesięcy poprzedzających badanie. Uzyskane w badaniach wyniki dotyczące symptomów nałogowego grania hazardowego przez młodzież oraz kwestii hazardu problemowego należy traktować z dużą ostrożnością i to z dwóch powodów. Po pierwsze nie ma w Polsce dostępnych gier hazardowych dla dzieci i młodzieży do lat 18. Może się zatem okazać, że badani uczniowie deklarują własne granie w gry dla nich niedostępne, ale robią to wspólnie z rodzicami, pomagając im wypełnić kupon czy grając w zdraпки przez nich zakupione. Po drugie samo nazewnictwo używane w zastosowanej skali może być dla uczniów zbyt skomplikowane, co nie pozwala zgromadzić w pełni rzetelnych danych

Wykres 28

Symptomy grania hazardowego (%) – N=35.253. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

w badanym zakresie. Z tych powodów postanowiono zmodyfikować skalę grania hazardowego (SOGS-RA), zasadniczo ją skracając i upraszczając. Z przeprowadzonych w projekcie „Granie na ekranie” badań wynika, że prawie 1/3 uczniów przynajmniej raz w swoim życiu grało w gry losowe za pieniądze (61,8%), wiele razy realizowanie takiej czynności deklaruje 6,6%.

W badaniach zapytano młodzież o to, jakie najwyższe kwoty pieniędzy zdarzyło się jej przeznaczyć na gry hazardowe w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Połowa badanych

uczniów (49,7%) ani razu w swoim życiu nie przegrała żadnych pieniędzy, grając w gry losowe, 14% przegrało tylko raz, a 22% kilka razy. Jednym z symptomów problemowego grania jest chęć powrotu do gry w celu odzyskania utraconych pieniędzy. O ten wskaźnik problemowej gry zapytano w sposób następujący: „Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy wracałeś/aś do gry po to, by odzyskać przegrane pieniądze?”. Do pytania tego zastosowano następującą kafeterię odpowiedzi: za każdym razem, z reguły, tylko czasami, nigdy. Z przeprowadzonych badań wynika, że wśród młodzieży, która kiedykolwiek przegrała jakąś kwotę, 18% wracało czasami do grania, aby odzyskać pieniądze, 7,7% robiło to regularnie, zaś 4% za każdym razem. Jedynie 3,6% badanych uczniów przyznało ponadto, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy czuło się dość zmartwionym lub bardzo zmartwionym z powodu swojego hazardowego grania. Najczęściej przegrywaną najwyższą kwotą okazało się być 10 złotych (65,6%), 17% uczniów przyznało, że jednorazowo przegrali najwięcej między 11 a 50 złotych. Co dwudziesty badany uczeń (4,8%) stwierdził, że jednorazowo przegrał powyżej 500 zł, zaś 2% między 200 a 500 zł. Granie za pieniądze przez polską młodzież w większości przypadków nie prowadzi do kłótni z rodziną (4,5% odpowiedzi pozytywnych), jedynie 7% uczniów przyznało, że zdarzyło się im grać za większe sumy niż te wcześniej planowane. Badani uczniowie w większości przypadków nie są krytykowani przez innych z powodu grania za pieniądze (5,6%), badana młodzież bardzo rzadko przyznaje, że miała poczucie winy z powodu grania w gry za pieniądze (6,7%). Niepełna 5% wszystkich badanych nastolatków przyznało, że pożyczało pieniądze od innych (aby grać w gry), doświadczało kłótni z rodziną, której podłożem było granie za pieniądze czy opuszczało zajęcia szkolne.

Jednym z problemów badawczych podejmowanych w trakcie realizowanych badań było określenie skali występowania najważniejszych symptomów problemowego grania w gry hazardowe. W tym celu wykorzystano jedenaście odrębnych twierdzeń, których odpowiedzi oparte zostały na skali tak – nie. W dalszej kolejności postanowiono stworzyć ogólną skalę grania problemowego, która jest sumą wszystkich jedenastu analizowanych pytań. Charakteryzując problemowy hazard, wskazuje się także na jedną z cech, którą jest składanie fałszywych deklaracji dotyczących wygranych. W ankiecie zapytano zatem badanych o to, czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy mówili innym, że wygrali zakład, podczas gdy w rzeczywistości go

przeegrali. Było to pytanie zamknięte, na które badani mogli odpowiedzieć przecząco lub twierdząco. Zdecydowanej większości badanych (88,9%) nie zdarzyło się składać fałszywych deklaracji dotyczących wygranych. Jednak 4% badanej młodzieży zadeklarowało taki problem, co niewątpliwie jest jednym z kryteriów patologicznego grania. W badaniach zapytano młodzież także o to, czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy granie w gry hazardowe było przyczyną kłótni z bliskimi i wywołało problemy w relacji z nimi, zwłaszcza z rodziną, a także spowodowało kłopoty w szkole, a w przypadku starszej młodzieży w pracy (jeśli podejmuje ona aktywność zarobkową). Zdecydowana większość respondentów (96%) odpowiedziała przecząco na to pytanie. Niewielki odsetek badanych (4%) zadeklarował występowanie problemów z rodziną i bliskimi oraz kłopotów w szkole i pracy, które związane były z hazardowym graniem.

Kolejnym wskaźnikiem problemowej gry hazardowej jest niekontrolowanie ilości pieniędzy wydawanych na tę aktywność (grę hazardową). W celu pomiaru tego wskaźnika problemowej gry zapytano badanych o to, czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyło się im grać na sumy większe niż wcześniej planowali. Badana młodzież (92,8%) w czasie ostatnich 12 miesięcy nie grała na większe stawki niż wcześniej zakładała czy też planowała grać. Jednak w przypadku 7,2% respondentów taka sytuacja wystąpiła, co może świadczyć o symptomie problemowej gry. W badaniach zapytano także uczniów szkół o to, czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy granie przez nich w gry hazardowe spotkało się z interwencją osób bliskich w celu podkreślenia problemu hazardowej gry. Z uzyskanych odpowiedzi wynika, że zdecydowana większość badanej młodzieży (94,4%) nie spotkała się z krytyką ze strony innych osób dotyczącą podejmowania przez nią problemowej gry hazardowej. 5,6% badanych zadeklarowało wystąpienie takiej sytuacji. Zauważenie przez bliskie osoby problemu zaabsorbowania grą to niewątpliwie jeden z istotnych symptomów uzależnienia od gry hazardowej.

Symptomem problemowego hazardu jest także wystąpienie poczucia winy związanego z zastawianą sumą pieniędzy. Taki konflikt w literaturze tematu opisywany jest mianem konfliktu intrapersonalnego, który polega na prowadzeniu przez gracza wewnętrznej walki z samym sobą, sprowadzającej się z jednej strony do wewnętrznej, nieodparte potrzeby kontynuowania gry, a z drugiej do świadomości i pragnienia jej zaprzestania z powodu szkód, do jakich prowadzi. W prezentowanych badaniach

ten wskaźnik także został poddany pomiarowi. W większości badana młodzież nie ma poczucia winy z powodu zastawu pieniężnego (93,3%). Tylko 6,7% respondentów zadeklarowało odpowiedź potwierdzającą taki stan rzeczy. Należałoby się przyjrzeć tej grupie nastolatków, gdyż wewnętrzne poczucie winy sugeruje, że ta grupa badanych sama zdaje sobie sprawę z tego, że ich gra może mieć znamiona gry problemowej. W badaniach ilościowych zapytano również młodzież, czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyło jej się poczuć, że chce przestać grać, ale nie potrafi tego zrobić. Z przeprowadzonych badań wynika, że znacznej części badanej młodzieży (93,4%) nie zdarzyło się odczuwać dyskomfortu związanego z chęcią zaprzestania gry hazardowej. Jedynie niewielki odsetek badanych (6,6%) zadeklarował istnienie takiego problemu, co niewątpliwie może mieć znamiona gry problemowej. Analiza uzyskanych wyników wskazuje ponadto na to, że zdecydowana większość badanych polskich nastolatków (94,4%) w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie ukrywała przed rodziną i bliskimi dowodów świadczących o uczestnictwie w grach hazardowych. Zdarzało się to jednak 5,6% badanej młodzieży, która prawdopodobnie charakteryzuje się grą problemową lub jest nią znacząco zagrożona.

Czy z powodu grania w gry za pieniądze dochodziło w badanej zbiorowości do kłótni z rodziną i bliskimi o pieniądze przeznaczone na gry hazardowe? Odpowiedzi badanej młodzieży wskazują na to, że zdecydowanej większości (96,2%) nie zdarzyła się taka sytuacja. 3,8% badanych charakteryzuje się tym symptomem problemowej gry. Kolejnym wskaźnikiem postępującego uzależnienia od gry hazardowej jest popadanie w tarapaty finansowe i niezwracanie pieniędzy przeznaczonych na grę hazardową, które pożyczono wcześniej od innych. Jak się okazuje, zdecydowana większość respondentów (98%) odpowiedziała przecząco na postawione pytanie. Niewielki odsetek badanych (2%) zadeklarował pożyczanie pieniędzy na grę, a następnie ich niezwracanie wynikające z hazardowego grania. Przeprowadzone badania w projekcie „Granie na ekranie” ukazały, że 3,4% uczniów przyznało, że z powodu grania w gry za pieniądze opuściło zajęcia szkolne lub zawodowe, zdecydowana większość badanej młodzieży (96,4%) nie pożycza pieniędzy i nie kradnie w celu pokrycia długów hazardowych.

Z przeprowadzonych badań wynika, że analizując w sposób całościowy wszystkie symptomy hazardowego grania, statystycznie istotnie wyższe są one u mężczyzn

Tabela 14  
Analiza korelacji grania hazardowego.

	SKALA KAPI- TAŁU SPO- ŁECZ- NEGO	SKALA ZAAN- GAŻO- WANIA CY- FRO- WEGO	SKA- LA OCE- NY ZDRO- WIA	SKALA PROBLE- MOWE- GO UŻY- WANIA MEDIÓW SPO- ŁECZ- NOŚCIO- WYCH	SKA- LA PO- CZU- CIA SA- MOT- NOŚCI	SKALA PRO- BLEMO- WEGO UŻY- WANIA GIER CYFRO- WYCH	SKALA OCENY RE- LACJI W RO- DZINIE
<i>Korelacja Pearsona</i>	-,042**	,163**	-,102**	,252**	,154**	,308**	-,181**
<i>Istotność (dwustronna (p))</i>	0	0	0	0	0	0	0
<i>N</i>	35253	35253	35253	30681	35253	23175	23175

\*\* Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

(11,87 punktu) oraz nieco częściej charakterystyczne są dla uczniów uczęszczających do szkół ponadpodstawowych (11,66). Ważne jest jednak to, że w badaniu korelacyjnym zanotowano wyraźną korelację (ale małą) w powiązaniu grania hazardowego z problemowym używaniem gier cyfrowych. Na podstawie analizowanych danych można powiedzieć, że im częściej uczniowie przejawiali symptomy problemowego grania hazardowego, tym częściej osiągnęli wysokie wyniki na skali problemowego używania gier cyfrowych. Wskaźniki innych korelacji również są istotne pod względem statystycznym, ale ich wartości są na tyle małe, że o żadnej korelacji między zmiennymi mowy być nie może.

## Zachowania ryzykowne a granie w gry cyfrowe i granie hazardowe

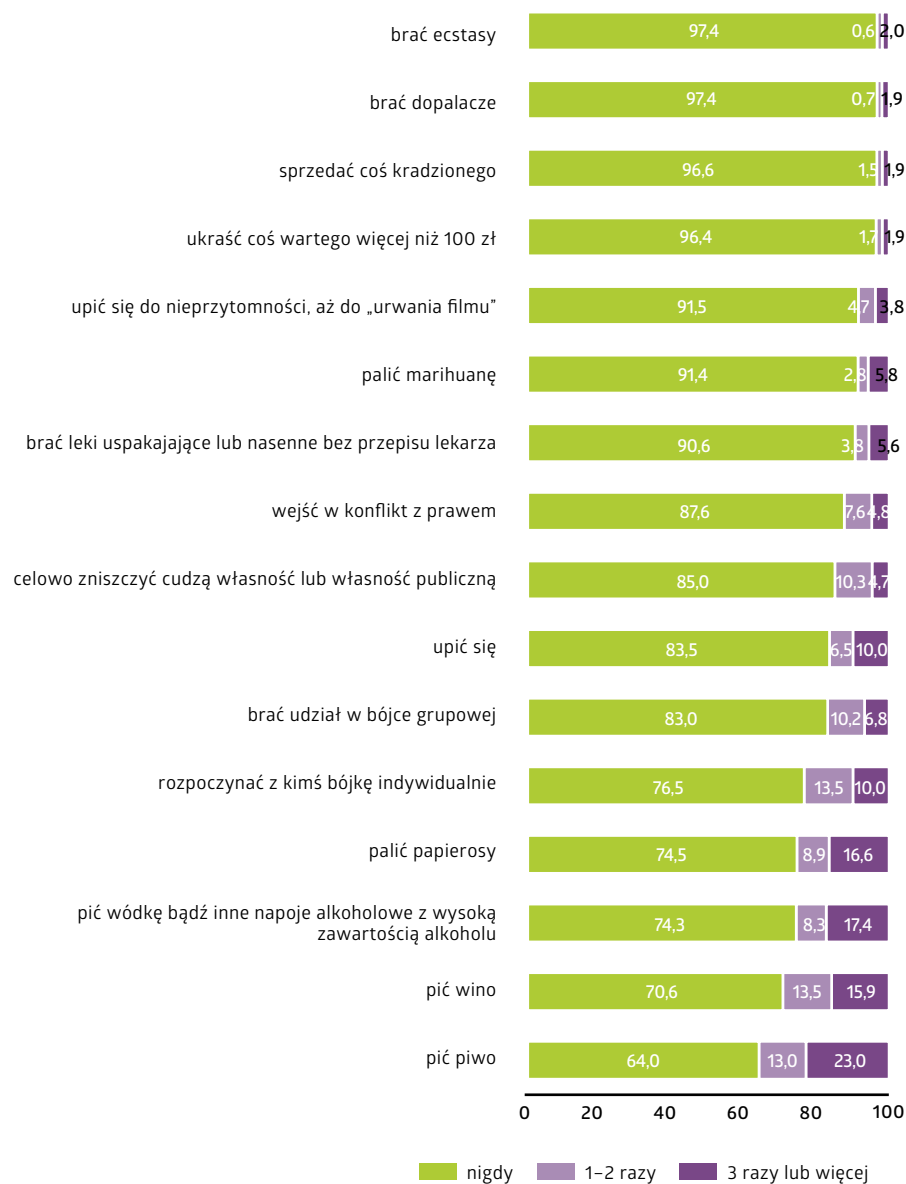
Podczas przygotowywania metodologii badań ilościowych postanowiono w końcowym etapie zbadać również częstotliwość podejmowania przez młodzież tzw. zachowań ryzykownych. Wszystkie one odnoszą się do spożywania substancji psychoaktywnych (palenie papierosów, spożywanie napojów alkoholowych, korzystanie z narkotyków i dopalaczy), upijania się, brania udziału w bójkach (indywidualnych i grupowych) czy wchodzenia w konflikt z prawem i aktów wandalizmu. W celu oceny częstotliwości występowania określonych zachowań postanowiono użyć skali porządkowej (nigdy; 1–2 razy; 3–5 razy; 6–9 razy; 10–19 razy; 20–39 razy; 40 razy lub więcej), którą w dalszej części badania postanowiono skrócić do trzech kategorii: 1. Nigdy; 2. 1–2 razy; 3. Trzy razy lub częściej. Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszystkie badane osoby nigdy nie korzystały z ecstasy, nie używały dopalaczy, nie sprzedawały również nic kradzonego, jak również nie przyznawały się do kradzieży. Takich osób jest ponad 96% wszystkich przebadanych uczniów. Zgodnie ze wstępnymi założeniami relatywnie najczęściej badani uczniowie przyznawali się do picia piwa (35%), wina (29,4%) lub wódki bądź innych trunków z wysoką zawartością alkoholu (25,7%).

Warto w sposób bliższy przyjrzeć się zachowaniom ryzykownym podejmowanym przez młodzież w kontekście ich zachowań w Internecie. Jak się okazuje, między 5% a 7% młodzieży biorącej udział w badaniu przyznało, że w całym swoim życiu przynajmniej raz grało w gry cyfrowe, będąc jednocześnie pod wpływem substancji psychoaktywnych, przynajmniej raz w swoim życiu zdarzyło im się umieścić zdjęcie lub inny materiał na swój temat, którego nigdy nie zamieściliby na trzeźwo. Ta część uczniów przyznała również, że w ciągu ostatniego miesiąca przynajmniej raz, będąc pod wpływem substancji psychoaktywnych, przegrała również pieniądze, grając w płatne gry losowe/hazardowe.

Czy zachowania ryzykowne podejmowane przez polskich nastolatków, ich natężenie i częstotliwość występowania koreluje z innymi skalami diagnostycznymi użytymi w trakcie realizowanych badań? Aby odpowiedzieć na to pytanie, postanowiono stworzyć skalę zachowań ryzykownych (im więcej punktów na skali, tym częstsze podejmowanie zachowań ryzykownych) będącą sumą szesna-

Wykres 29

Zachowania ryzykowne podejmowane przez polskich nastolatków (%)  
 – N=30.202. Jak często W CAŁYM TWOIM ŻYCIU zdarzyło ci się:



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; zrekodowana skala (nigdy; 1-2 razy; 1-2 razy; 3-5 razy; 6-9 razy; 10-19 razy; 20-39 razy; 40 razy lub więcej)

Tabela 15

Analiza korelacji zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodzież.

	SKALA KAPITAŁU SPOŁECZNEGO	SKALA ZAANGAŻOWANIA CYFROWEGO	SKALA OCENY ZDROWIA	SKALA PROBLEMOWEGO UŻYWANIA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH	SKALA POCZUCIA SAMOTNOŚCI	SKALA PROBLEMOWEGO UŻYWANIA GIER CYFROWYCH	SKALA PROBLEMOWEGO GRANIA HAZARDEWEGO	SKALA OCENY RELACJI W RODZINIE
Korelacja Pearsona	-,180**	,156**	-,193**	,194**	,133**	,238**	,459**	-,281**
Istotność (dwustronna (p))	0	0	0	0	0	0	0	0
N	30202	30202	30202	26323	30202	19918	30202	30202

\*\* Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

stu widocznych na wykresie zachowań. Zachowania te częściej podejmują mężczyźni (23,7 punktu) niż kobiety (21 punktów) –  $t=-18,44$ ;  $p<0,001$ ; zdecydowanie częściej podejmowane są również przez uczniów szkół ponadpodstawowych (30,9 punktu) niż podstawowych (19,4 punktu) –  $t=-58,63$ ;  $p<0,001$ . Z przeprowadzonych badań wynika, że zachowania ryzykowne podejmowane przez młodzież korelują istotnie statystycznie przede wszystkim z problemowym używaniem gier cyfrowych, jak również z problemowym graniem w gry hazardowe. Oznacza to, że im częściej uczniowie spożywali substancje psychoaktywne, palili papierosy, spożywali napoje alkoholowe czy wchodzili w konflikt z prawem lub innymi osobami, tym częściej mieli problemy z nałogowym graniem w gry cyfrowe i nałogowym graniem w gry losowe za pieniądze. Uzyskane w przypadku innych skal



wskaźniki korelacji R-Pearsona są również istotne statystycznie, ale nieznaczne co do wielkości. Wątek współwystępowania zachowań ryzykownych podejmowanych przez polskich nastolatków z działaniami podejmowanymi przez nich w przestrzeni Internetu warty jest dalszych analiz i dociekań.

W trakcie prowadzenia badań jakościowych wątek zagrożeń związanych z korzystaniem z gier cyfrowych okazał się być bardzo wyraźny. Podczas pytania respondentów o korzyści grania w gry, spontanicznie zaczynali oni od wyjaśnienia, jak rozumieją podział na gry dobre i złe. Podobnie w przypadku pytania o to, czy dostrzegają w swoim otoczeniu lub u siebie jakieś negatywne konsekwencje grania w gry, wiele osób rozpoczynało swoją wypowiedź od kwestii nadmiernego spędzania czasu w świecie gier.

Gram – sprawdzam screentime – 6h 54 minuty średnio dziennie.

(mężczyzna, 13 lat)

Ja mam na telefonie 8h normalnie, a dzisiaj tylko 2, bo w domu siedzę bardziej na komputerze. W tym tygodniu mam 41h przed ekranem – telefon i gra, tak mam to liczone. To są tylko telefony, tylko ekrany telefoniczne. Ale niektórzy w klasie grają dosłownie 24/7. Można go poznać, bo ma czerwone oczy!

(mężczyzna, 14 lat)

A ja mam średnio dziennie 4h 40 minut.

(kobieta, 14 lat)

A u mnie jest gość, który cały czas w szkole gra, przynosi ze sobą konsolę (switcha) i cały czas gra, na przerwach i w trakcie lekcji. I nawet na iPadzie też gra.

(mężczyzna, 13 lat)

Należy unikać zbyt długiego siedzenia przed kompem i zaniedbywania obowiązków. Zwracać uwagę na przedział wiekowy, że młodsze dzieci, aby nie grały w gry dla starszych, po to są PEGI. Zapewnić sobie wygodne siedzenie przy kompie, miejsce ma być ergonomiczne i zdrowe, bez powikłań dla ciała.

(mężczyzna, gracz półprofesjonalny, 17 lat)

Starszy długo gra. Odrobi jakieś zadania, zrobi je w pół godziny, to robi sobie przerwę na granie 1h. Wychodzi, że gra łącznie 6h. I ciężko go odciągnąć: ogląda na YT, jak się gra, albo uczy się, jak coś zrobić. Na YT też niefajne rzeczy można znaleźć. Kiedyś zainstalowaliśmy rodzicielską blokadę, Kaspersky'ego na telefonie i tablecie, dzieciaki skasowały, nauczyli się – podejrzeli hasło przypadkiem, czyli kombinowali.

(matka grającego 12-latka i 10-latka)

Powinno być normą to, że gra to dodatek, nie można nadużywać, tylko gdy ma się chwilę. Żeby to nie kolidowało z funkcjonowaniem.

(mężczyzna, 19 lat)

Nie ma czegoś takiego jak norma, ludzie są w różnym wieku: 12, 15 i 18 lat. Inaczej wygląda sytuacja w przypadku człowieka, który umie spędzać czas na czymś innym, pójdzie z psem, pójdzie na trening, jeśli ma inne pola aktywności i poświęca 2h dziennie na gry. Ale jeśli ktoś 2h dziennie spędza na grze i kolejne 6h na snuciu się bez celu, to ma problem. Jestem zwolennikiem podejścia – choć wiem, że to nie jest powszechne – że nie chodzi o to, ile godzin dziennie gramy, ale ile gra zajmuje nam jaźni. Jeśli to główne źródło percepcji rzeczywistości, to zaczyna być problem.

(psychiatra, terapeuta)

Kto zdaniem respondentów jest szczególnie narażony na negatywne konsekwencje grania w gry? Terapeuci biorący udział w badaniu w grupie ryzyka wskazują osoby, które mają pierwotnie silną potrzebę stymulacji – potrzebują wielu doświadczeń, ciągle im brakuje wrażeń. W grupie tej znajdują się także gracze mający silną potrzebę osiągnięć – czerpią przyjemność z rywalizacji, lubią osiągać sukcesy, pokonywać innych oraz samych siebie poprzez osiąganie kolejnych poziomów w grze. Joanna Flis, terapeutka, tak odniosła się do tego w badaniu:

W grupie ryzyka są także osoby, które potrzebują grupy społecznej, której nie znajdują w wystarczającym stopniu w świecie rzeczywistym. Na pewno narażone bardziej są dzieci mało uspołecznione, introwertywne, mające przeszkody w relacjach interpersonalnych, nieceniące swojego wyglądu i preferujące pisanie ponad mówienie.

Terapeuci biorący udział w badaniu zwracają także uwagę na fakt, że w przypadku braku zachowania higieny cyfrowej w graniu w gry, można obserwować także zaburzenia o charakterze depersonalizacji. Młodzi mogą tracić kontakt ze swoją fizycznością, co stanowi grunt do poważnych zaburzeń związanych z nieakceptowaniem siebie.

Psychiatra biorący udział w badaniu tak jednak podsumował swoje opinie na temat negatywnych konsekwencji grania w gry:

Ale może się mylimy? Może znaczenie własnej fizyczności i kontaktu z nią będzie po prostu w przyszłości mało – praca wirtualna, zakupy, rozrywka, będziemy nawet sport wirtualnie uprawiali. Więc może nasze podejście z punktu widzenia psychologii, że człowiek to ciało, przestanie być zasadne. Rzeczywistość dzisiejszych dwunastolatków może być odmienna od naszej.

## Gry mogą powodować stres i negatywne emocje

Zdaniem terapeutów biorących udział w badaniu niehigieniczne granie w gry, np. granie w gry niedostosowane do wieku czy typu osobowości, może powodować problemy z regulacją uczuć. Często objawia się to agresją. Gra staje się najważniejsza w życiu, zalewa umysł i już nic innego nie cieszy. Taką osobę charakteryzuje nadreaktywność, drażliwość, wybuchy emocji, trudności w znoszeniu krytyki. Gracz może również mieć problemy z różnicowaniem uczucia, w efekcie odczuwa głównie napięcie lub ulgę i ekscytację związaną z doświadczeniem dopaminy. Bycie pod stałym wpływem dopaminy może prowadzić do tego, że młodzi ludzie stają się niecierpliwi w kontakcie ze światem naturalnym, który staje się dla nich za mało stymulujący. Prowadzi to też często do problemów z odraczaniem gratyfikacji – niezwykle ważną umiejętnością, która ma wpływ na wiele aspektów życia. Joanna Flis, terapeutka:

Gracze nałogowi potrzebują wielotorowej stymulacji, dla nich rozproszona uwaga jest stanem naturalnym. Nie zdobywają kompetencji w świecie naturalnym, więc spowalnia

się rozwój ich jednostki jako całości w procesie dojrzewania. Uczą się też zachowań impulsywnych i agresywnych.

Jednym z powodów negatywnych emocji jest też bardzo silny stres, który przeżywają niektórzy gracze – wskazywali na to w badaniu zwłaszcza profesjonalni i pół-profesjonalni e-sportowcy oraz ich trenerzy.

Szczerze, czuję stres i presję, co staram się na różne sposoby niwelować, chodzę do naszego psychologa co tydzień, tam mogę powiedzieć wszystko, pytam, jak mogę to naprawić, jak się pozbywać stresu. Wielu ludzi nie wie, jak bardzo jest to stresujące.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

Jak się stresowałem, to przynosiło gorsze wyniki drużynie – jak ktoś jest w stresie, to psuje morale drużyny. Nie mam czasu dla rówieśników, moje życie towarzyskie jest w stagnacji. Problemy ze wzrokiem mogą się przyczynić, wzrok się psuje.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkumiesięcznym stażem, 17 lat)

Designerzy manipulują emocjami gracza, pozwalają mu się śmiać i płakać. Gry będą wytwarzać coraz więcej emocji, a ich światy wykreowane będą coraz realniejsze.  
(twórca gier)

Grają na kompie lub konsoli, jak się coś nie udaje, to bardzo emocjonalnie przeżywają i źle to na nich wpływa. To ma być przyjemność, a nie budowanie napięcia, jeśli ktoś się denerwuje, to to nie jest przecież przyjemność. Mam takie doświadczenie z tymi ich złymi emocjami: przyjechali po obozie, tam były skargi na nich, więc powiedziałam dość, przez sześć tygodni nie grali w ogóle. Zupełnie inne dzieci! Przez to, że grają, nie daje się z nimi dogadać. Jakies porozumienie powinno być przecież, a jednak nie można. Gdy ja się umawiam, grasz godzinę i wychodzisz, to się zaczynają negocjacje, daj mi 10 minut, zaczyna się złość w stosunku do mnie.  
(matka grającego 12-latką i 10-latką)

## Problem z gospodarowaniem czasem i zaniedbywanie obowiązków

Wielu badanych zwracało uwagę na fakt, że gry to „pożeracz czasu”, czyli rozrywka, podczas której łatwo stracić poczucie upływającego czasu. Przyczyn takiego stanu rzeczy upatrują w łatwej dostępności gier, w większości bezpłatnych, będących zawsze w zasięgu ręki. Młodzież biorąca udział w wywiadach dostrzega, że gry powodują kolizję czasową z innymi aktywnościami życiowymi i z jednej strony deklaruje, że stara się racjonalnie dzielić czas na życie online i offline, a z drugiej strony zapytana o czas ekranowy podaje, że gra kilka godzin dziennie.

Gry zajmują dużo czasu i są ludzie, którzy wybierają gry ponad spotkania ze znajomymi i obowiązki.

(mężczyzna, 19 lat)

Może się czas wymknąć. Od gier jest uzależnienie psychiczne, ktoś przedkłada grę nad faktyczne doznania rzeczywistości. Ale życie jest fajniejsze, bo jest nieprzewidywalne, gra nie wykroczy poza ramy, w których została napisana. Życie nagle może dla nas napisać coś, czego nie przewidzieliśmy. Gra to schemat.

(kobieta, 17 lat)

Ja lubię jedzenie, a w grze się nie najem, lepiej się spotkać ze znajomymi na żywo i pójść na gokarty – to jest lepsze niż jeździć w grze.

(mężczyzna, 18 lat)

Terapeuci podczas wywiadów zauważali, że gra odbierana bez dystansu staje się jedynym punktem odniesienia. Jedynym dostarczycielem wyrazistych bodźców. Może to powodować zagrożenie, że świat realny nie będzie dostarczał bodźców wystarczająco mocnych ani w zakresie przyjemności (nic nie może konkurować z grą), ani w obszarze obowiązków (które są przykre i osadzają w nudnej rzeczywistości). Młodzież zaczyna wówczas lokować swoje aspiracje jedynie w sferze gry.

## Problemy natury fizycznej

Młodzież grająca amatorsko oraz ich rodzice zwracali w badaniu niewielką uwagę na problemy natury fizycznej, które są wywoływane przez gry. Najczęściej wskazywali wady postawy, otyłość i bóle głowy. Wspominali też o zmęczeniu i nerwobólach towarzyszących graniu. Więcej uwagi na obciążenia fizyczne zwracali e-sportowcy: dostrzegają oni zaniedbywanie siebie od strony fizycznej przez wielu graczy, jak również otyłość i wady postawy czy pogarszanie się wzroku. Podkreślali, że konieczne jest dbanie o higienę i ergonomię siedzenia przed komputerem.

Połowa ludzi w e-sporcie ma problem ze zdrowiem, który objawia się w przyszłości – wielu nie biega, nie chodzi na siłownię, je chipsy, prowadzi niezdrowy tryb życia i to się później odbija na człowieku. Potem przychodzą problemy ze zdrowiem, dlatego warto mieć cały czas ruch fizyczny, choćby dwa razy w tygodniu, żeby nie być otyłym, bo to przeszkadza w refleksie. Młody tego nie odczuwa, ale już w starszym wieku typu 25 lat już się odczuwa. I to naprawdę widać, dlatego należy się kondycyjnie utrzymywać. To jest minus stacjonarnego trybu pracy. Dlatego organizacje teraz walczą z tym, żeby ludzie grający uprawiali jakiś sport – tylko że niektórzy nie chcą. Na wyjazdach próbujemy robić wysiłek fizyczny.

(trener e-sportu)

Minusy to jest temat rzeka. Były badania w Illinois, na sportowcach, którzy nie byli fascynatami gier. Grali przez tydzień i już po tygodniu widać było zmiany w obszarze pracy w mózgu. Już po tygodniu mózg zmienia się strukturalnie. Z praktyki terapeutycznej – ludzie zaczynają być mało wrażliwi na swoje ciało i jego obecność (bo chcą grać, a tu chce się spać), ciało staje się przeszkodą. Do tego wcześniej pojawiają się zaburzenia rytmu dobowego, a rytm nocny koreluje z różnymi kłopotami w życiu.

(Joanna Flis, terapeutka)

## Osłabienie kontaktów

Chociaż gry potrafią przynieść wiele korzyści związanych z socjalizacją i wchodzeniem w relacje, nadmiarowe granie może przynieść efekt odwrotny, na co wskazują w badaniu

terapeuci, pedagodzy oraz sami gracze. Powodem takiego stanu rzeczy jest fakt, że kontakty społeczne są trudniejsze niż kontakty w grach. Ta łatwość nawiązywania relacji online powoduje utratę chęci realnych kontaktów, zaniedbywanie życia społecznego, zastępowanie relacji towarzyskich przez gry. Bezpośrednie relacje społeczne cierpią również dlatego, że gracz poświęcający kilka godzin dziennie na gry cyfrowe nie ma czasu na spotkania w świecie rzeczywistym. Zwłaszcza gracze profesjonalni i półprofesjonalni zwracali w badaniu uwagę, że brak im czasu na życie towarzyskie, a nawet relacje z najbliższą rodziną, ponieważ cały wolny czas po szkole poświęcają na treningi, zawody i próby utrzymania wyników w szkole na przyzwoitym poziomie.

Mam o wiele mniej czasu – nauka została, ale znajomości zostały stracone, bo fizycznie nie masz czasu być wszędzie. Musisz coś poświęcić, żeby być lepszym. Nie mamy czasu dla innych, dla znajomych, dla dziewczyny, dla rodziny – bo trzeba się skupiać na graniu.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkumiesięcznym stażem, 17 lat)

Mi się przypomniało, że cała rodzina była z tortem, a ja tam byłem 5 minut, bo miałem trening. Podszedłem, dmuchnąłem, ukroiłem sobie kawałek i poszedłem, a po treningu posiedziałem z nimi.  
(mężczyzna, zawodnik e-sportowy z kilkuletnim stażem, 18 lat)

## Natychmiastowa gratyfikacja i potrzeba pobudzenia

Rodzice graczy oraz terapeuci i pedagodzy biorący udział w badaniu zwracali uwagę na widoczne zniecierpliwienie oraz problemy z odraczaniem gratyfikacji, które pojawiają się u grającej intensywnie młodzieży.

Widzę ciągłe zniecierpliwienie u dziecka – w grach się wszystko dzieje szybko. A w życiu rzeczy toczą się powoli i wtedy się okazuje, że rytm jest powolny. Efektu nie ma od razu. Pojawia się wówczas zniecierpliwienie. Wtedy dziecko nie radzi sobie z myśleniem, że do większości celów w życiu dochodzimy poprzez starania. I pewne błędy nie zostaną wykasowane, bo nie cofniemy planszy. Każda decyzja niesie jakieś konsekwencje. A gry zawsze możemy odpalić od nowa, nie dotykają nas konsekwencje.  
(matka grającego 12-latką i 10-latką)

Teraz trzeba się strasznie nagimnastykować, żeby zainteresować kogoś. Robi się trochę przepaść, bo my w szkole nie mamy takich możliwości, może kiedyś będziemy mieli gry jako symulacje sytuacji dla wiedzy. To najczęściej w szkole widać, że oni są cały czas znudzeni. Nie wiadomo – siedzą na lekcji i czy słyszą, czy nie słyszą. U nich jest też przeświadczenie, że jest coś za coś – oni zrobili i uważają, że powinni mieć zaliczone. Za małe kroki musimy nagradzać, bo inaczej nie utrzymają motywacji. Takie mają nawyki.  
(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

## Nałogowe granie w gry cyfrowe

Na możliwość uzależnienia się od gier jako negatywną konsekwencję grania wskazywali wszyscy respondenci, choć różnie definiowali samo pojęcie „nałogu grania”. Wiele osób powoływało się na bolesne przypadki uzależnień w najbliższym kręgu młodzieży lub młodych dorosłych, którzy wpadli w głęboki nałóg i w związku z tym stracili radość życia lub popadli w kłopoty. Podkreślały to głównie matki grających dzieci – z ich wypowiedzi wnioskować można, że przypadki nałogowego grania w gry były dla nich silnym motywatorem do zapanowania nad graniem swoich dzieci. Sami nastoletni gracze również potrafili dostrzec w swoim otoczeniu osoby, które przejawiają symptomy nadmiernego przywiązania do świata gier cyfrowych.

W szkole większość chłopaków z mojej klasy jest uzależnionych od gier komputerowych i oni bardzo dużo o tym rozmawiają. Ja nie i mój kolega też nie, mamy inne tematy. Moi koledzy grają całe noce. Jak są w tramwajach, to grają na telefonach, a w domu na komputerach – bo grają raczej w komputerowe gry. Jak przyszedłem do ich klasy, to oni też nie grali dużo. Na początku dużo graliśmy w piłkę, tylko to się zaczęło od 4–5 klasy. Wtedy zaczęli dużo grać w gry na komputerach. Jakbym chciał pograć z kolegami z klasy w piłkę, to nie uda mi się to, jeśli mają telefony w rękach. Dlatego ja z moim kolegą gramy w piłkę albo wychodzimy osobno. Bo z resztą się nie da.  
(mężczyzna, 12 lat)

Ja nie jestem uzależniony, bo gram tylko wtedy, gdy mam czas. Np. nie jest tak, że nie wyjdę z psem, bo gram – to jest chore. Przedkładanie gier nad praktyczne życie to już jest nefajne, gry powinny być dodatkiem.

(mężczyzna, 18 lat)

To wszystko zależy od mechaniki gry. Free to play są zupełnie inne niż mechanizmy gier licencjonowanych. W grach free to play, które stanowią większość rynku, albo za chwilę będą – bo to wypycha z rynku inne rodzaje gier – tam tworzenie gier opiera się na mechanikach przywiązania gracza. Jest coś takiego jak DarkPattern.games – tam są opisane mechaniki uznane za „mechaniki ciemne”, które powodują, że ludzie postępują w sposób, w który by świadomie nie chcieli – poświęcają czas na grę, gdy powinni robić coś innego, albo wydają więcej pieniędzy, niż by chcieli. Są np. sposoby tworzenia gry, żeby ona narzucała pewien kalendarz grania – to silna motywacja, żeby jeszcze chwilę pograć. Więc zamiast coś zrobić, to my siedzimy i gramy.

(twórca gier)

Według terapeutów i pedagogów biorących udział w badaniu pierwszy sygnał ostrzegawczy to nadmierne granie w klasach młodszych. Specjaliści wskazywali, że problemem są zwłaszcza klasy 4–6, kiedy w największym stopniu rozwija się granie pozbawione kontroli. Zarówno psycholożka z liceum, jak i pedagożka ze szkoły podstawowej twierdziły, że młodzież licealna sama próbuje stawiać sobie granice związane z czasem grania. Innym sygnałem ostrzegawczym wskazywanym przez respondentów było zaniedbywanie podstawowych obowiązków, co w przypadku młodzieży oznacza głównie pogorszenie się wyników w szkole oraz niechęć do wszelkich innych czynności. Młodzież zaś wskazywała na fizyczne oznaki uzależnienia, jak niewyspanie, zaczerwienione oczy oraz nerwowe reakcje na próby ograniczania grania. Agresja i wspomniane wcześniej negatywne emocje to także sygnał, który niepokoił rodziców grających dzieci.

Wybuchowość. Osoba uzależniona od gier jest narwana i impulsywna, gdy się jej odbierze dostęp do gry. Zaniedbuje znajomych. Ciągłe sprawdza, kiedy wychodzą nowe gry. Stwierdzenie, że się nie zjeździe na obiad, bo trzeba skończyć grę. I kwestia bardzo mocnych doznań, na przykład w LoL się to zdarza, że ludzie płaczą i wyzywają rodziców. Ludzie się

przywiązują do dopaminy, którą dostają przy wygranej, po pewnym czasie wygrana już nie daje, a przegrana cały czas boli.

(kobieta, 17 lat)

Mamy również zjawisko takie jak dziecięca demencja, zmiany degeneracyjne w mózgu. Mamy łagodne psychozy jak np. tzw. efekt Tetrisa (Tetris – jedna z gier cyfrowych – przyp. red.), gdy gracze nie grając, widzą elementy klocków w rzeczywistości, mają powidoki, omamy – aż do psychozy ostrej z urojeniami. To może powodować zachowania niebezpieczne, włącznie z popełnianiem czynów karalnych.

(Joanna Flis, terapeutka)

Według dorosłych respondentów w całym procesie narastania uzależnienia szkoła ma opóźnioną reakcję, spowodowaną ograniczonym dostępem do cyfrowego świata dziecka. Do grona pedagogicznego informacje o uzależnieniu docierają za późno – najczęściej, gdy rówieśnicy lub rodzice zwracają uwagę na problem. Dopiero w szkole średniej uczniowie potrafią sami u siebie zdiagnozować problem z nadmiernym graniem i zgłosić się do szkolnego psychologa.

Moim zdaniem za mało wiemy i za późno docierają do nas niepokojące sygnały. Zauważamy, że dziecko przekroczyło granicę nazwałabym to uzależnienia – ale informacje te wychodzą przypadkiem, raczej koledzy mówią, że ktoś źle wygląda. W podstawówce się nie zdarza, że ktoś sam czuje, że ma problem, to raczej koledzy dziecka wiedzą, że ktoś grał całą noc. Czasami też domyślamy się po konfliktach z nauczycielem, gdy dziecko reaguje nieadekwatnym pobudzeniem. Czasem rodzic przychodzi... Dopiero w liceum młodzież przychodzi sama, indywidualnie, i mówi, że próbuje ograniczyć czas spędzany na graniu. Najczęściej to w ogóle chodzi o ograniczenie cyfrowego świata, a nie granie samo w sobie.

(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Terapeuci i pedagodzy zwracali uwagę, że uzależnienia od gier są zawsze przejawem innych problemów. Z ich praktyki wynika, że problemu z nadmiernym graniem nie ma w domach, w których są zdrowe relacje rodziców i dzieci, rozwijane są pasje i wspólne zainteresowania. Najczęściej trudności z grami obserwują oni w rodzinach,

w których można zauważyć płytsze relacje. Według respondentów zagrożeniem jest też sytuacja, w której brak innych radości niż tylko z gry. Potwierdzać to mogą przytaczane wcześniej w niniejszej publikacji wypowiedzi grającej młodzieży, która przyznaje, że mimo dużej przyjemności czerpanej z gier bardzo ceni sobie spotkania offline ze znajomymi oraz spędzanie czasu na wspólnych aktywnościach. Dorośli respondenci wskazywali, że trudność w dbaniu o higieniczne granie w gry wynika z faktu, że nie ma jednoznacznych norm – dla każdego gracza bezpieczna granica wygląda nieco inaczej. Wyzwaniem jest nie sama gra, ale także konkretny człowiek i jego predyspozycje oraz cechy osobowości. Ciekawą perspektywę przedstawił ojciec trójki grających dzieci, który stwierdził, że doświadczenie nadmiernego grania w gry może być łagodną formą treningu sytuacji problemowych, który można przejść z rodzicami, i w ten sposób nabrać odporności na przyszłość. Joanna Flis, terapeutka:

W moich doświadczeniach jest duża część osób, która nie wraca do normalnego funkcjonowania. Zdrowie to nie jest tylko brak choroby, ale i dobrostan. W mojej praktyce terapeutycznej miałam do czynienia z osobami z mechanizmem rozpraszania „ja” i wyparcia – długo nie łączyły one miejsca w życiu, w którym się znalazły, z tym, że nadmiarowo grają. „Nie mam przyjaciół, więc gram” – podczas gdy jest tak, że gram i dlatego nie mam przyjaciół. Mam tu do czynienia z odwróconym związkiem przyczynowo-skutkowym. Mam dużą grupę osób, która powraca do nałogu – miewa okresy lepszego funkcjonowania, ale wracają do grania (to jest choroba chroniczna). Cała nasza wiedza na temat chorób, jakim jest uzależnienie behawioralne. Ludzie wykorzystują cały intelekt, żeby ochronić swojej uzależnienie, wykonując wolty w uzasadnieniach.

## Gry cyfrowe a zachowania hazardowe

Chociaż poczucie sprawczości, które dają gry, może przynosić korzyści poprzez budowanie pewności siebie i przekonania, że nasze działania przyniosą efekty, może także być przyczyną zaburzeń, prowadzących m.in. do patologicznego hazardu, na co w badaniu zwróciła uwagę terapeutka, Joanna Flis.

Jeśli mam przekonanie, że świat jest skonstruowany tak, że jak włożę dużo wysiłku, to osiągnę efekt, że w życiu zawsze są rozwiązania i że każdy wysiłek prowadzi do

efektu – to może prowadzić do problemów. Nadmierna motywacja wewnętrzna jest równie szkodliwa, co niewystarczająca. Jeśli nie umiem się wycofywać i nie rozumiem, że koszty przekraczają zyski, to jestem na prostej drodze do rozwinięcia mechanizmów hazardowych. Przykładem negatywnych konsekwencji trwania w nadmiernej motywacji mimo kosztów (niezdolność do zauważenia związków między kosztami a drogą do celu) są chociażby przypadki śmierci z przepracowania wśród Japończyków. Motywacja wewnętrzna musi uwzględniać różne cele, które chcemy brać pod uwagę, one czasami wchodzą ze sobą w konflikt – kultura, cele społeczne – jeśli gracz jest przekonany, że wszystko jest w zasięgu jego rąk, to jest to klient pracowni terapeutycznych. Motywacja i przekonanie o sprawczości to super cechy, ale my jako ludzie musimy zauważać momenty, kiedy źle dobraliśmy cel. Trzeba umieć zarządzać motywacją wewnętrzną tak, żeby móc się wycofać, kiedy koszty przekraczają zyski. W przypadku nadmiernego grania w gry może to być bardzo trudne.

Twórca gier biorący udział w badaniu wskazał rozróżnienie na gry typowo hazardowe oraz gry z mikropłatnościami, czyli pobierające opłatę za dostęp do całej gry, jej konkretnego etapu lub poszczególnych elementów. Według niego niemal wszystkie gry na którymś etapie zawierają mikropłatności, czego nie zawsze świadomi są rodzice. Nastoletni gracze za to doskonale orientują się w kwestii mikropłatności. Uczniowie w szkole porównują, ile kto wydał na udoskonalenie swojej postaci w grze. W grupie badanych nastolatków został m.in. przywołany przykład znajomego, który wydał na przestrzeni lat łącznie 6 tysięcy złotych na jedną z gier.

W wielu grach występuje mechanizm skrzynek, w LoL są skrzynki do kupienia. Generalnie w każdej grze są mikropłatności, skiny.  
(mężczyzna, 19 lat)

Pal sześć mikropłatności na skiny, gorzej jak jest *pay to win* – to jest trochę nieszanowanie użytkowników gry przez twórców. Mój kolega wydał 6 tys. zł na LoL, mówi, że nie żałuje, ale niedawno stracił konto, bo pisał ludziom, żeby się zabili. Myślę, że są jakieś granice. Te pieniądze mogą być przeznaczone na trochę lepsze rzeczy. Każde kieszonkowe, każdy pieniądz od babci.  
(kobieta, 17 lat)



U mnie w rodzinie są takie efekty: w szkole dzieciaki porównują, ile kto wydał na swojego awatara, dzieciaki rywalizują na pieniądze wyrwane i włożone w wygląd. To jest typowe, dzieciaki mają iphona, super buty, to muszą znaleźć coś innego, gdzie mogą rywalizować – i w Fortnite mogli włożyć 200 zł.  
(ojciec grającej 9-latkii)

To jest łatwo dostępne i tanie. Gra konsolowa kosztuje 250 zł, żeby przejść można w to grać kilkaset godzin, więc to jest koszt gry na poziomie 1 zł za godzinę. A w kinie zapłacimy 50 zł za dwie godziny, nie mówiąc o meczu czy koncercie. To jest po prostu tanie i atrakcyjne, więc łatwo przesadzić. To jest jak z serialami na Netflixie, niektórzy będą dozować, a inni obejrzą od razu. Tu dużo zależy od człowieka, to nie gra jest problemem, tylko konkretny człowiek. Sport też potrafi być uzależniający, niektórzy nie potrafią wyjść z siłki. W szczególności w grach, które oferują dużo kontentu, może być trudno wyjść. Przypadkiem skrajnym są free to play na mobilu – one potrafią stosować dirty tricki, próbując uzależnić graczy i wyciągnąć od nich kasę. To jest tak długo testowane, żeby wyciągnąć jak najwięcej opłat.  
(twórca gier)

#### KOMENTARZ EKSPERTA

*dr Wojciech Glac*

*Adiunkt w Pracowni Neurobiologii Katedry Fizjologii Zwierząt i Człowieka Uniwersytetu Gdańskiego. Jego naukowe zainteresowania dotyczą neurobiologii uzależnień i indywidualnej zmienności reaktywności na substancje psychoaktywne. Każdego roku prowadzi kilkadziesiąt wykładów popularnonaukowych na temat mózgu i jest organizatorem Dni Mózgu w Trójmieście.*

### Gry wideo a mózg – więcej korzyści czy strat?

**Neurobiologia stawia dopiero pierwsze kroki w świecie gier wideo, więc liczba badań poświęconych badaniom mózgu graczy jest jeszcze niewielka. Jednak z badań tych wynika, że granie w gry wideo może wywoływać zmiany funkcjonowania różnorodnych procesów mózgowych, w tym procesów poznawczych i emocjonalnych. Co pokazują wyniki badań z użyciem metod neuroobrazowania?**

W porównaniu z osobami niegrającymi w gry u regularnych graczy podczas gry obserwuje się wyższą aktywność obszarów grzbietowych i brzusznych kory przedczołowej, a także kory ciemieniowej i zakrętu obręczy. Struktury te łączą udział m.in. w procesach uwagi, w których grzbietowe rejony kory przedczołowej wraz z korą ciemieniową odpowiedzialne są za proces uwagi zależnej od woli, dzięki której możemy w sposób świadomy koncentrować uwagę np. na swoich celowych działaniach, natomiast rejony brzuszne kory przedczołowej oraz zakręt obręczy odpowiadają za uwagę związaną ze stymulacją zmysłową, dzięki której w nieco bardziej automatyczny sposób koncentrujemy się na bodźcach, które identyfikowane są jako mające istotne dla nas znaczenie. Większa aktywność obydwóch tych systemów wiąże się z obserwowaną u graczy poprawą zarówno selektywności, jak i koncentracji uwagi. Nie ma zgody wśród badaczy, czy efekt poprawy funkcjonowania procesów uwagi rozciąga się na inne aspekty funkcjonowania gracza, czy dotyczy wyłącznie czynności, jaką jest granie w gry. Podobnie niejednoznaczne pozostają dane dotyczące trwałości tego efektu. Niemniej jednak gry wideo pozwalają na poprawę procesów uwagi, co może wyjaśniać, dlaczego czynności wymaga-

jące uwagi, takie jak uczenie się, które wykorzystuje się w czasie rzeczywistym gry, zachodzą w sposób bardziej efektywny.

Jednym z najbardziej charakterystycznych efektów grania w gry wideo jest poprawa funkcji wzrokowo-przestrzennych, a także pamięci przestrzennej. Wykazano, że efekt ten może mieć swoje podłoże w większej aktywności obszarów kory mózgowej, które zaangażowane są w proces percepcji wzorkowej, w tym tzw. pasma brzuszno odpowiedzialnego za identyfikację obiektów oraz pasma grzbietowego, odpowiedzialnego za ich umiejscowienie w przestrzeni. Większa aktywność tych obszarów może być odpowiedzialna np. za poprawę zdolności i szybkości wykrywania istotnych obiektów w polu widzenia oraz ich śledzenia, a także zmniejszenie wrażliwości na zakłócenia tych procesów, które mogą wynikać z pojawiania się bodźców rozpraszających uwagę. U graczy zauważono nie tylko większą aktywność obszarów kory zaangażowanych w percepcję wzrokową podczas grania w grę, ale również większą aktywność i objętość hipokampa oraz obszarów kory śródwęchowej, które związane są z pamięcią przestrzenną i nawigacją w przestrzeni. Może to wyjaśniać poprawę tych funkcji u graczy w gry wideo. Istnieją również doniesienia o zwiększeniu aktywności podkorowych i korowych obszarów zaangażowanych w funkcje ruchowe, takich jak kora przedruchowa, dodatkowa kora ruchowa oraz jądro ogoniaste i skorupa, co może wyjaśniać nie tylko obserwowaną u graczy w gry wideo poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, ale również efekt nabywania umiejętności ruchowych podczas grania w różnego rodzaju gry symulacyjne.

Z nasileniem aktywności, a niekiedy również objętości obszarów kory przedczołowej, kory przedruchowej oraz jądra ogoniastego i skorupy, do jakiej dochodzi w wyniku grania w gry wideo, może być również związana obserwowana u graczy poprawa takich funkcji poznawczych jak analiza sytuacji, planowanie, podejmowanie i zmiana decyzji, które łącznie można określić jako kontrolę poznawczą zachowania. Procesy te wydają się ulegać poprawie w wyniku grania w gry akcji i gry strategiczne. Co ciekawe, niektóre badania pokazują, że u profesjonalnych graczy dochodzić może do obniżenia aktywności tych obszarów korowych i podkorowych, podobnie jak obszarów związanych z percepcją wzrokową, co niektórzy badacze tłumaczą efektem optymalizacji tychże procesów – ich większej automatyzacji, która wymaga aktywności mniejszej liczby neuronów bez spadku efektywności procesu. Nie do końca jasne jest, na ile ten

efekt ulega przeniesieniu na realne życie, ponieważ laboratoryjne testy służące ocenie kontroli poznawczej nie zawsze są w stanie symulować złożoność sytuacji i problemów decyzyjnych, z jakimi stykamy się w różnych sytuacjach życiowych. Jednakże doniesienia naukowe wskazują na poprawę u graczy szybkości podejmowania decyzji bez straty poprawności decyzji w różnego rodzaju testach.

Jednym z najbardziej kontrowersyjnych aspektów gier wideo jest przemoc. Badania dotyczące wpływu gier wideo zawierających przemoc na agresywność graczy są niejednoznaczne, jednakże z drugiej strony badania mózgu graczy nie dają podstaw do postawienia tezy, że gry wideo mogą przyczyniać się do wyzwalania zachowań agresywnych. Nie zauważono, aby u graczy dochodziło do trwałych zmian aktywności w obrębie struktur związanych z wyzwalaniem czy kontrolą agresji, natomiast wiadomo, że udział w grze wideo zawierającej przemoc zmniejsza przynajmniej tymczasowo reaktywność mózgu na bodźce związane z agresją. Ta swoista desensytyzacja może zmniejszać wrażliwość gracza na przemoc wokół niego, ale nie wydaje się, by była to zmiana trwała. Z drugiej strony wiadomo, że gry wideo mogą uwrażliwiać graczy na bodźce socjalne, wzmacniać empatię i motywację do zachowań prospołecznych. W tym przypadku również dane wskazują na raczej bezpośrednie niż trwałe efekty grania w grę wideo. O ile mózg, analizując rozgrywkę, przetwarza otrzymywane informacje oraz podejmuje decyzje w tych samych mechanizmach, które dotyczą funkcjonowania w realnym świecie, to pozostaje świadomy ich wirtualnego charakteru. Ten wirtualny świat może zmieniać chwilowo postrzeganie i reagowanie w realnej rzeczywistości, jednak nie wydaje się wpływać w sposób trwały. Kluczowe znaczenie może mieć w tym przypadku wiek gracza i rozwój jego świadomości. U dzieci, u których świadomość wciąż się kształtuje, gra wideo może pozostawić bardziej trwałe ślady w mózgu niż w przypadku osób dorosłych, przy założeniu, że nie posiadają oni zaburzeń świadomości czy funkcji poznawczych lub emocjonalnych.

Gry wideo bez wątplenia są dla graczy źródłem przyjemności i poprawy nastroju. Ma to swoje odzwierciedlenie w funkcjonowaniu mózgu gracza przed i podczas gry, kiedy dochodzi do uaktywnienia struktur i szlaków związanych z tzw. nagrodą. Mowa u układzie nagrody, rejonie tzw. brzuszno-prądkowia i korze przedczołowej. Silne pobudzenie układu nagrody może mieć jednak drugie dno, ponieważ wysokie właściwości nagradzające gier wideo mogą stać się powodem rozwoju zależności. Analiza

mózgów graczy przejawiających symptomy uzależnienia wskazuje na występowanie zaburzeń w obrębie kory przedczołowej, w tym kory oczodołowej i grzbietowo-bocznej kory przedczołowej oraz innych części mózgowia, które są podstawą wysokiej wrażliwości na bodźce skojarzone z grą, powstającej pod ich wpływem silnej motywacji do grania i kompulsywnych zachowań związanych z graniem. Uzależnienie od gier, jak każde uzależnienie, stwarza też pewne ryzyko rozwoju innych uzależnień, ponieważ deficyty nagrody w mózgu powstające w okresach abstynencji mogą stać się źródłem zachowań polegających na poszukiwaniu przyjemności, której źródłem mogą stać się inne zachowania, takie jak np. hazard. Ryzyko to może nasilać się wraz z rozwojem zależności na skutek zjawiska tolerancji, które powoduje zmniejszenie poziomu odczuwanej przez gracza przyjemności z gry.

Podsumowując, wydaje się, że gry wideo na pewno nie mają same w sobie destrukcyjnego działania dla mózgu, a wręcz przeciwnie, w przypadku odpowiednio dobranych gier mogą rozwijać i usprawniać procesy poznawcze, związane z uwagą, analizą i planowaniem, podejmowaniem decyzji i kontrolą zachowania. Na pozytywny wpływ gier wskazują badania, w których gry wideo przekładały się na poprawę stanu osób wykazujących różnego rodzaju zaburzenia, w tym zaburzenia percepcji, dysleksję, autyzm i inne. Przez swoisty stan *flow* wywoływany przez gry wideo, którego podłożem jest wspomnianą wcześniej nasiloną uwagę oraz motywacja, wraz z pozytywnymi emocjami i przyjemnością wywołaną graniem, gry wideo, czy też w ogóle gry, mogą być i są z powodzeniem wykorzystywane jako narzędzie wspomagające uczenie się zarówno u dzieci, jak i dorosłych w edukacji formalnej i nieformalnej. Gry w końcu są źródłem przyjemności i dobrego nastroju, które są niezbędne dla zachowania zdrowia psychicznego. Z uwagi jednak na ryzyko rozwoju uzależnienia od gier wideo zachowanie odpowiedniej równowagi pomiędzy przebywaniem w wirtualnym świecie gry i świecie realnym wydaje się być kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania mózgu.

# CZĘŚĆ III

Gry cyfrowe. Jakościowa  
analiza zawartości  
oficjalnych stron  
internetowych wybranych  
produkcji



# GRY CYFROWE. JAKOŚCIOWA ANALIZA ZAWARTOŚCI OFICJALNYCH STRON INTERNETOWYCH WYBRANYCH PRODUKCJI

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

- Informacje o badaniu gier
- Minecraft
- Fortnite
- League of Legends (LOL)
- Brawl Stars
- Wybrane wskazówki dla nauczycieli, edukatorów i rodziców

## Informacje o badaniu gier

Celem badania zawartości oficjalnych stron internetowych wybranych gier było przede wszystkim przygotowanie ich charakterystyk w oparciu o przedstawione przez producentów materiały. Badanie to należy traktować jako pierwszy krok do zbudowania obrazu wybranych gier oraz przygotowania pełniejszej analizy z wykorzystaniem dodatkowych metod badawczych. Niniejsze badanie miało dać obraz rodzicom i nauczycielom, jak wyglądają światy gier, na co zwracają uwagę twórcy, o czym są gry, jakie mechanizmy współpracy i korzystania z treści są promowane, jakie warianty gier są dostępne. A także co można uznać za ważne dla dzieci, jaki potencjał ewentualnego edukacyjnego wykorzystania oraz potencjalne trudności wynikające ze sposobów prowadzenia rozgrywek lub angażowania użytkowników można zauważyć. Żeby zamierzone cele osiągnąć, posłużono się metodą jakościowej analizy zawartości (Rapley, 2020). Sięgnięto po cztery wybrane gry i zbudowano ich opisy i analizy z wykorzystaniem podobnych kategorii, jak np. przedstawienie ogólnych informacji, zwrócenie uwagi na najważniejsze treści, sposoby przedstawiania informacji o grze, zachęcania do korzystania z nich, zaprezentowanie rekomendacji wiekowych przez organizację PEGI i informacji o graczach (w zależności od dostępności) oraz modelach biznesowych.

Rozdział zawiera także opisy wybranych gier, przygotowane w oparciu o ich strony oficjalne, tak by osoby, które nie miały z nimi kontaktu, mogły zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat popularnych gier cyfrowych. Może stanowić wprowadzenie do wybranych gier w celu ich potencjalnego wykorzystania jako wsparcia procesu edukacji formalnej np. w trakcie lekcji lub po lekcjach. Znajdzie zastosowanie również w działaniach nieformalnych, np. zajęciach pozalekcyjnych, warsztatach, zaplanowanych działaniach samokształceniowych lub w edukacji pozaformalnej – w samodzielnej pracy, bez dodatkowej ingerencji animacyjnej w trakcie korzystania z gry oraz włączenia doświadczeń growych do dyskusji na wybrany temat, np. w rodzinnym gronie.

Chociaż zastosowana metoda to jakościowa analiza treści, inspiracją była również stosowana w pedagogice metoda indywidualnych przypadków, dlatego że pozwala ona na porównywanie przypadków i dokonywanie ich opisów wraz z wnioskami bazującymi na porównaniu (a to w pewnym zakresie przygotowano w wypunktowanych wnioskach dotyczących wszystkich badanych gier), m.in. służącymi do podejmowania

działań pomocowych. Co prawda metoda ta była przygotowana z myślą o opisywaniu losów ludzkich i jako taka jest stosowana w pedagogice (Pilch, Bauman, 2001), wydaje się jednak, że kiedy odwołać się do metody o podobnej nazwie – studium indywidualnych przypadków, ale stosowanej szerzej w naukach społecznych (Wójcik, 2013) i nie tylko w stosunku do ludzi, taka transpozycja z ludzi na gry (a właściwie strony wprowadzające do gier), co pośrednio mówi nam o sztucznym, chociaż niekoniecznie nieprawdziwym (Castronova, 2007), świecie budowanym dla ludzi, znajdzie zastosowanie do opisu wybranych gier. Techniką przyjętą w badaniu jest analiza archiwów (Kwieciński, Śliwerski, 2003). Ograniczenia objętości niniejszej publikacji sprawiły, że budowane opisy wraz ze skrótowymi informacjami kluczowymi, a także analizy i wnioski na bazie zgromadzonego materiału oraz wskazówki dla nauczycieli i rodziców stanowią właściwą zawartość rozdziału.

Dobór gier do analizy miał charakter celowy, ale opierał się na wyborach osób biorących udział w wywiadach indywidualnych i grupowych oraz badaniu ilościowym. Na tej podstawie wybrano cztery gry, które w kilku pierwszych wywiadach pojawiały się najczęściej w wypowiedziach respondentów i respondentek oraz pojawiły się we wstępnych wynikach badania ilościowego. Tym samym wybrano następujące pozycje:

- **Minecraft,**
- **Fortnite,**
- **League of Legends,**
- **Brawl Stars.**

Badanie skupiło się na analizie zawartości oficjalnych stron gier. Do zbudowania opisów i analiz przydatnych dla rodziców i edukatorów skorzystano ze wstępnej listy kategorii, które nie były jednak sztywną matrycą analiz, m.in. również z uwagi na różnice w dostępności informacji zawartych na stronach różnych gier. Interesujące okazały się sposoby zachęcania do skorzystania z gry, oferta dla społeczności budowanych wokół gier, model biznesowy i zwrócenie uwagi na sposoby płatności za grę oraz sposoby aktywizacji fanów, dodatkowa oferta wychodząca poza grę itp. Bardzo ważne było również odwołanie do oznaczeń Pan European Game Information (PEGI). PEGI wspiera rodziców i inne osoby zainteresowane korzystaniem z gier cyfrowych w ocenie, czy dana gra jest odpowiednia dla osób w określonym wieku

oraz czy zawiera także negatywne treści określonego rodzaju. Można dowiedzieć się, jaki powinien być minimalny wiek graczy, sięgających po daną pozycję – informują o tym oznaczenia wiekowe wyrażone liczbą: 3, 7, 12, 16 lub 18. PEGI oferuje również zestaw deskryptorów, które bardziej szczegółowo określają wątki, jakie pojawiają się w grze: nieodpowiedni język, dyskryminacja, narkotyki, strach, hazard, seks, przemoc i zakupy w grze.

*PEGI pomaga rodzicom w podejmowaniu świadomych decyzji podczas zakupu gier wideo. PEGI oferuje klasyfikacje wiekowe gier wideo w 38 krajach europejskich. Rating wiekowy stanowi potwierdzenie, że gra jest odpowiednia dla gracza w danym wieku. PEGI ocenia, czy gra jest odpowiednia dla danego wieku, nie ocenia natomiast poziomu trudności<sup>1</sup>.*

## Minecraft

### Najważniejsze informacje

- **Pełne korzystanie z funkcjonalności świata gry wymaga sporego zaangażowania gracza** lub korzystania z płatnych pakietów, najlepiej z płatną subskrypcją Xbox Live.
- **Promowane są również dodatki** w postaci np. światów, pakietów skórek, tekstur. O ich popularności mogą decydować użytkownicy. Część dodatków jest bezpłatna.
- **Podstawowa wersja to właściwie dwie różne gry, w zależności od sprzętu, którym dysponujemy.** Obie pozwalają za opłatą na tworzenie własnych, bezpiecznych serwerów z opcją zapraszania wybranych osób do gry.
- **Aspekt komercyjny jest istotny, ale gry stawiają mocno na współpracę użytkowników oraz inne wartości** (walory edukacyjne najbardziej eksponuje platforma Minecraft: Education Edition, wymagana jest niewielka, roczna opłata<sup>2</sup>).

<sup>1</sup> Polskojęzyczne informacje na temat PEGI dostępne są na oficjalnej stronie pod adresem: <https://pegi.info/pl>. Odebrane: 20.07.2020.

<sup>2</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://minecrafteducation.zendesk.com/hc/en-us/articles/360001623288-FAQ-Availability-Pricing-and-Licensing>. Warto dodać, że przez kilka miesięcy od marca 2020 roku edukacyjna edycja była dostępna dla nauczycieli bezpłatnie, w związku z pandemią koronawirusa.



- **Zachęca do budowania i rozwoju społeczności**, a gracze dzielą się swoimi treściami i promują swoje wytwory.
- **Łączy rozwój na różnych poziomach**, m.in. edukacja STEM, tworzenie narracji, skupienie na tworzeniu światów w połączeniu z rozrywką.
- **Wychodzi naprzeciw trendom edukacyjno-technologicznym**, np. Minecraft Earth korzysta z rozszerzonej rzeczywistości.

## Ogólne informacje o grze

### Cztery wersje rozgrywki

Strona główna gry informuje o czterech wersjach rozgrywki, a właściwie czterech grach w uniwersum Minecrafta: Minecraft, Minecraft Dungeons, Minecraft Earth oraz Minecraft Education Edition. Trzy gry, z pominięciem Minecraft Dungeons, opierały się na budowaniu świata samodzielnie lub z innymi ludźmi. Podstawowa wersja gry Minecraft dawała możliwość skupienia się na budowaniu w celu przetrwania oraz obrony przed potworami. Namawiała do stworzenia własnego świata. Jak można było przeczytać na stronie gry:

*Stwórz własny świat. Przygotuj się na przygodę pełną nieskończonych możliwości – buduj, wydobywaj surowce, walcz z mobami i eksploruj nieustannie zmieniający się krajobraz Minecraft<sup>3</sup>.*

Grę można było wypróbować za darmo w wersji na komputer, a także zainstalować w ramach testowej opcji na własny serwer. Płatna gra dostępna była na różnorodne urządzenia i platformy: komputer z różnymi systemami operacyjnymi – w tym wypadku na komputery z systemem Mac, Linux i Windows dostępny był Minecraft: Java Edition oraz dodatkowo Minecraft Windows 10 Edition na komputery PC<sup>4</sup>, telefon komórkowy, konsole, a także inne urządzenia – np. Amazon Fire i Amazon TV – oraz

<sup>3</sup> Odebrane: 30.06.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/about-minecraft>.

<sup>4</sup> Wynika to zapewne z faktu, że producent Minecrafta – Mojang Studios – jest od kilku lat własnością Microsoftu. Zobacz: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Mojang\\_Studios](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mojang_Studios). Odebrane: 2.07.2020.

wirtualnej rzeczywistości dzięki sprzętowi Samsung Gear oraz Oculus. Jak piszą producenci gry na swojej stronie:

*Opracowaliśmy osobne wersje gry Minecraft, aby działała ona dobrze na różnych platformach. Minecraft (wersja na urządzenia mobilne, konsole i system Windows 10) działa na bazie jednego kodu, a Minecraft: Java Edition (na platformy PC, Mac i Linux) na bazie innego. Obie wersje nie są ze sobą zgodne, są rozwijane osobno i oferują inne funkcje. Gracze korzystający z wersji Minecraft: Java Edition nie mogą grać na konsolach, urządzeniach mobilnych ani w systemie Windows 10 i odwrotnie<sup>5</sup>.*

Minecraft promował zatem korzystanie z najnowszego systemu Microsoftu, tak by gra była zgodna z urządzeniami mobilnymi i konsolami, tworząc de facto dwie różne gry pod tą samą marką (nie wliczając dodatkowych trzech gier, o których wspomniano wyżej). Przekładało się to również na możliwości wspólnego grania ze sobą osób korzystających z różnych sprzętów.

*Większość wersji gry Minecraft umożliwia teraz graczom wspólną grę, niezależnie od urządzeń, na których grają. Wszyscy gracze korzystający z Xbox One S, Xbox One X, Nintendo Switch, Androida, iPhone'a, iPada, Windows 10, Windows Phone, tabletów Amazon Fire czy Gear VR mogą grać razem. Gracze Minecraft: Java Edition mogą aktualnie grać tylko ze sobą<sup>6</sup>.*

Gra w wersji na telefon komórkowy – z systemem Android oraz iOS – funkcjonowała w wersji płatnej i była trzykrotnie tańsza od wersji komputerowej. Wersja na Samsung Gear VR kosztowała tyle samo co wersja na smartfony, ale przeznaczona była tylko na telefony Samsung i wymagała korzystania ze specjalnych gogli do wirtualnej rzeczywistości, również produkcji Samsunga. Wersja dedykowana goglom Oculus była bezpłatna, wymagała jednak podłączenia ich do komputera z systemem Windows 10. Warto pamiętać, że wszystkie przedstawione opcje instalacji to wersje podstawowe. Poza nimi funkcjonowały jeszcze dodatkowe pakiety.

<sup>5</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/realms/faq/>.

<sup>6</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/realms/faq/>.

- Dodatkowe materiały oferowane do Minecrafta można było podzielić na kilka grup:
- **Minecraft Marketplace**, czyli Rynek Minecrafta,
- **Add-Ons dla Minecraft**,
- **Realms Plus**.

Rynek (Minecraft Marketplace) pozwalał na robienie zakupów za pomocą Minecoins, monet, które można zarobić w grze lub skorzystać z przedpłaconego kodu, który po wykorzystaniu przeleje na nasze konto odpowiednią liczbę monet. Jak można było dowiedzieć się w FAQ, czyli najczęściej zadawanych pytaniach na temat Minecoins:

*Waluta Minecoins służy do kupowania światów oraz pakietów skórek, tekstur i mash-up w Minecraft Marketplace<sup>7</sup>.*

Rynek zachęcał zatem i umożliwiał modyfikowanie rzeczywistości gry za zarobione lub zakupione za pieniądze monety. Materiały, które można było kupić, podzielone były na kategorie „zestawy skórek”, „zestawy tekstur”, „miksy”, „mapy przygodowe”, „mini gry”, „spawny przetrwania”<sup>8</sup>. Strona Rynku zachęcała do zapoznania się z tym, co było akurat popularne – służył do tego przycisk dostępny w górnej części strony, który przenosił do strony z popularnymi elementami. Pod samym przyciskiem znajdował się natomiast film nagrany w rzeczywistości gry, który pokazywał, co można zmienić dzięki artykułom zakupionym w sklepie i że gra może być dzięki temu jeszcze ciekawsza dla użytkowników<sup>9</sup>. Sam dział z popularnymi rzeczami pokazywał w pierwszej kolejności promocje oraz materiały, które były płatne, poniżej ostatnio dodane, a dopiero w trzeciej kolejności najpopularniejsze. W momencie pisania tekstu najpopularniejsze były rzeczy bezpłatne – wszystkie dwadzieścia trzy materiały z działu najpopularniejszego.

Minecraft Marketplace promował również zaangażowanie graczy w działania społecznościowe. Zachęcał nie tylko do zakupów lub skorzystania z bezpłatnych

<sup>7</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/redeem/minecoins/>.

<sup>8</sup> Na stronie Rynku Minecraft były opisane: „Spróbuj przetrwać w niestandardowych lokalizacjach zaprojektowanych tak, aby wystawić twój spryt na próbę”. Odebrane: 15.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/marketplace>.

<sup>9</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://youtu.be/6lUDoAsu6X0>.

materiałów (choć w dalszej kolejności niż korzystania z nowości lub promocji), ale także do pokazania swoich zakupów znajomym:

*Śledź zakupy i pochwal się nimi znajomym. Dzięki bezpłatnemu profilowi gracza w usłudze Xbox Live każdy twój zakup jest powiązany z twoim kontem. Co więcej, możesz używać zawartości kupowanej na jednym urządzeniu na dowolnym innym urządzeniu mobilnym, tablecie lub urządzeniu z systemem Windows 10, na którym posiadasz grę Minecraft. Wszystko to będzie na ciebie czekać po zalogowaniu się na konto Xbox Live!*

*Zarejestruj się w usłudze Xbox Live!<sup>10</sup>.*

Zachęta do pokazania się w społeczności była jednocześnie zachętą do skorzystania z płatnej subskrypcji usługi Microsoftu.

Add-ons służyły do modyfikacji świata gry oraz zmiany zachowań postaci pojawiających się w niej. Jak można było przeczytać na stronie tej grupy dodatków:

*Add-Ons to pierwszy krok w naszej podróży do dostarczenia jeszcze większej możliwości dostosowywania we wszystkich edycjach Minecraft. Pozwalają graczom na transformację wyglądu ich światów, a nawet zmienić zachowanie potworów!<sup>11</sup>.*

Do pobrania dodatków zachęcał film, który przedstawiał przykładowe możliwości modyfikacji, ale akcentował nie tylko zmianę różnych aspektów rzeczywistości przez sam pobrany pakiet. Skupiał się na pokazaniu, że użytkownik może samodzielnie zmieniać wiele parametrów i tym samym tworzyć swój spersonalizowany świat, w którym obiekty i postacie są na różne sposoby zmienione w stosunku do swoich oryginałów, w zależności od decyzji podjętych przez gracza<sup>12</sup>. Nie były jednak dostępne na konsole i graczom udostępniano dwa bezpłatne pakiety, natomiast

<sup>10</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/marketplace>.

<sup>11</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/addons>.

<sup>12</sup> Z filmu zagnieżdżonego na stronie Add-ons, znajdującego się w serwisie YouTube. Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.youtube.com/watch?v=US67Tlb8gyE&feature=youtu.be>.

inne były tworzone przez użytkowników w świecie gry i tam mogły być kupowane, co twórcy wyjaśniali w FAQ Add-ons:

*Czy będzie oficjalny sklep z Add-Ons?*

*Tak! Wiele światów dostępnych w Sklepie Minecraft zawiera Add-Ons utworzone przez twórców społeczności Minecraft bezpośrednio w grze! Dzięki Sklepowi Minecraft kupowanie zawartości Minecraft stworzonej przez społeczność jest bezpieczniejsze i łatwiejsze<sup>13</sup>.*

Minecraft Realms i Realms Plus pozwalały na zabawę ze znajomymi – maksymalnie dziesięcioma osobami – na własnym serwerze. Pierwszy pakiet był przeznaczony dla korzystających z komputerów PC, Mac i Linux z grą w wersji Java Edition (kompatybilność z różnymi platformami i informacje o dwóch wersjach gry przedstawiono na początku opisu). Twórcy zachęcali do skorzystania z usługi, która ma formę dodatkowej, miesięcznej subskrypcji:

*Internet bywa dzikim miejscem – ale w Realms do twojego świata mogą dołączać tylko osoby, które zaprosisz. To najbezpieczniejszy sposób grania ze znajomymi! Ty i maksymalnie 10 znajomych możecie grać jednocześnie – i nie ma limitu zaproszeń. Jakże to przyjazne!<sup>14</sup>*

„Dodatkowe” bezpieczeństwo, na które twórcy kładli nacisk w informacjach, było zatem dodatkowo płatne, podobnie jak możliwość wpuszczania wybranych osób do samodzielnie budowanego świata.

### **Minecraft Dungeons**

To osadzona w świecie z cechami z gry Minecraft gra przygodowa, w której gracze skupiają się na przemierzaniu lochów i walce z potworami. Nawiązuje do gier typu dungeon crawl<sup>15</sup>. Twórcy promowali ją trzema hasłami: współpracuj, walcz, przetrwaj.

<sup>13</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/addons/faq/>.

<sup>14</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/realms-for-java/>.

<sup>15</sup> Odebrane: 1.07.2020 z: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Dungeon\\_crawl](https://pl.wikipedia.org/wiki/Dungeon_crawl).

*Przedzieraj się przez hordy wrogów w zupełnie nowej przygodowej grze akcji, dostępnej już na PC, Nintendo Switch, PlayStation 4, Xbox One i Xbox Game Pass<sup>16</sup>.*

Do gry można było również dokupić dodatki, jak np. Minecraft Jungle Awakens.

### **Minecraft Earth**

Gra rzeczywistości rozszerzonej, dostępna na urządzenia mobilne. Skupiała się na przenoszeniu budowli w jej naturalnych, growych rozmiarach do świata fizycznego (choć widocznych za pośrednictwem mediów) lub budowania w rzeczywistości rozszerzonej. Twórcy reklamowali ją hasłami: twórz, zbieraj, współpracuj, eksploruj.

*Telefon? Kilof!*

*Minecraft Earth to nowa gra rzeczywistości rozszerzonej na urządzenia mobilne, która przenosi świat Minecraft do naszego. Przeżywaj ekscytujące przygody, twórz niesamowite budowle wspólnie ze znajomymi i podziwiaj je w pełnej skali!<sup>17</sup>*

### **Minecraft: Education Edition**

Edukacyjna wersja Minecraft, która miała pomóc rozwijać kompetencje przyszłości i funkcjonować jako narzędzie w edukacji typu STEM.

*Bazująca na grze platforma, która promuje kreatywność, współpracę i rozwiązywanie problemów w immersyjnym, cyfrowym środowisku<sup>18</sup>.*

Gra traktowana była jako platforma edukacyjna, która korzysta z haseł promujących inne wersje gry Minecraft. Była to zatem próba opakowania gry w taki sposób, żeby była traktowana od razu jako edukacyjne narzędzie, a nie gra o edukacyjnym charakterze. Dla użytkowników dostępne były scenariusze lekcji o różnorodnej tematyce, które można wykorzystać. Korzystanie z platformy było możliwe, jeśli korzystało się z płatnej subskrypcji Office 365 lub subskrypcji rocznej gry. Można było również skorzystać z niej z ograniczoną liczbą logowań.

<sup>16</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/about-dungeons>.

<sup>17</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/about-earth>.

<sup>18</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://education.minecraft.net/>.

## Pan European Game Information (PEGI)<sup>19</sup> – dostęp w określonym wieku i inne cechy gier

Podstawowa wersja gry Minecraft, bez względu na platformę systemową oraz wersje dodatków, miała oznaczenia PEGI 7. Oznacza to, że powinno się korzystać z niej od siódmego roku życia, co jednak dokładniej warto przeczytać na stronie PEGI:

*W tej kategorii powinny znaleźć się gry, które zawierają dźwięki lub sceny mogące przerazić młodsze dzieci. W grach ze znakiem PEGI 7 dopuszczalne są bardzo łagodne formy przemocy (niedostawne, nieprzedstawione szczegółowo, nierealistyczne)<sup>20</sup>.*

Dodatkowo gra oznaczana była najczęściej dwoma symbolami (nieliczne edycje tylko jednym symbolem): „violence” (przemoc – red.) oraz „fear” (strach – red.). Oznaczają one kolejno:

### VIOLENCE

*Gra zawiera sceny przemocy. W grach oznaczonych znakiem PEGI 7 sceny przemocy mogą mieć wyłącznie nierealistyczny lub pozbawiony szczegółów charakter. Gry ze znakiem PEGI 12 mogą zawierać przemoc w fantastycznym otoczeniu lub nierealistyczną przemoc wobec postaci o ludzkim wyglądzie, natomiast gry ze znakiem PEGI 16 lub 18 zawierają zdecydowanie bardziej realistyczne obrazy przemocy<sup>21</sup>.*

### FEAR

*Deskryptor może pojawić się na grach ze znakiem PEGI 7, jeżeli zawiera ona obrazy lub dźwięki, które mogą być przerażające lub przestraszyć dzieci, lub na grach ze znakiem PEGI 12 z przerażającymi dźwiękami lub efektami budzącymi grozę (lecz bez treści wskazującej na przemoc)<sup>22</sup>.*

Co ciekawe, niektóre „story modes” przeznaczone do Minecrafta (na różne platformy) otrzymały oznaczenia 12 ze względu na język używany w grze, nieodpowiedni zdaniem PEGI dla osób poniżej dwunastego roku życia. W żadnej odpowiedzi

---

<sup>19</sup> Odebrane: 2.07.2020 z : <https://pegi.info/pl>.

<sup>20</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://pegi.info/pl/node/59>.

<sup>21</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://pegi.info/pl/node/59>.

<sup>22</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://pegi.info/pl/node/59>.

na zapytanie wyszukiwarki PEGI o grę Minecraft nie pojawiły się inne niż wskazane wyżej oznaczenia.

Minecraft Earth uzyskała w sklepie Play (Google) oznaczenie PEGI 7. Podobnie został przez PEGI (wyszukiwanie na oficjalnej stronie) oznaczony Minecraft Dungeons. Na temat ocen platformy Minecraft: Education Edition nie znaleziono informacji w PEGI. Być może ze względu na fakt oznaczania jej jako platformy edukacyjnej, a nie gry. Można założyć, że skoro była skierowana do wykorzystania w edukacji formalnej, używać jej będą uczniowie w wieku sześciu i więcej lat.

Co prawda gry z uniwersum Minecraft skupiają się na zachęcaniu użytkowników do korzystania z usprawnień, zmian, modyfikacji, skórek itp., to, jak wskazano na przykładzie najpopularniejszych rzeczy w Rynku Minecraft, nie zawsze były to produkty płatne. Oczywiście promowano dokonywanie zakupów za pomocą zarobionych w grze Minecoins lub wymienianie twardej waluty, np. złotych, na kupony do realizacji growych monet, to jednak warto zwrócić uwagę na budowanie przez twórców społeczności, która skupiała się również na dzieleniu i informowaniu o swoich dokonaniach.

## Liczba graczy i dostęp do gry

Jak podawała w maju 2020 roku Helen Chiang, szefowa Mojang Studios, producenta gier Minecraft, na świecie sprzedano dwieście milionów egzemplarzy gry, a co miesiąc sto dwadzieścia sześć milionów użytkowników grało w Minecrafta<sup>23</sup>.

Aby uzyskać dostęp do gry, należało założyć konto Mojang – dla gry w wersji Java – lub konto Microsoft.

*Konto Mojang jest niezbędne do gry w grę Minecraft w wersji Java na komputer PC na platformie Minecraft.net. Posiadanie konta Microsoft jest konieczne w przypadku grania w Minecraft na konsoli Xbox<sup>24</sup>.*

Oba konta wymagały, by osoba je zakładająca spełniała kryterium wiekowe:

---

<sup>23</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://news.xbox.com/en-us/2020/05/18/minecraft-connecting-more-players-than-ever-before/>.

<sup>24</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/privacy/gdpr/>.

*Jeśli jesteś nowym użytkownikiem gry Minecraft PC/Java i chcesz zarejestrować konto Mojang, w trakcie procesu rejestracji oprócz wyrażenia zgody na wykorzystanie danych osobowych konieczne będzie potwierdzenie spełnienia kryterium wiekowego. Jeśli znajdujesz się w grupie wiekowej uniemożliwiającej samodzielne wyrażenie zgody, pojawi się prośba o uzyskanie zgody rodziców<sup>25</sup>.*

Amerykańska strona Minecraft podawała, że użytkownicy poniżej 13. roku życia musieli uzyskać potwierdzenie chęci założenia konta przez rodzica i to z dokonaniem autoryzacyjnego przelewu kartą kredytową (odnośnie konta Mojang):

*(...) uzyskujemy zgodę rodziców, zanim jakiegokolwiek dziecko poniżej 13. roku życia będzie mogło uzyskać dostęp do niektórych funkcji konta Mojang. Najpowszechniejszą metodą uzyskania zgody rodziców (...) jest obciążenie karty kredytowej rodzica niewielką kwotą. Kartę weryfikujemy, pobierając bezzwrotną opłatę w wysokości 10 centów. Wymóg obciążenia karty kredytowej dotyczy tylko kont dla dzieci poniżej 13. roku życia<sup>26</sup>.*

Zdarzało się, że młodzi użytkownicy, których rodzice byli sceptycznie nastawieni do podawania danych osobistych w Internecie, poszukiwali informacji, jak sobie poradzić z ograniczeniem – z ich perspektywy – konieczności rodzicielskiego potwierdzenia i korzystania z karty kredytowej. Np. na jednym z forów, w wątku „MC Premium, Zgoda Rodzica”, jeden z internautów pisze:

*Witam, da się to jakoś obejść? :v Nie mam dostępu do premki a karty kredytowej nie chce podawać<sup>27</sup>.*

W odpowiedzi uzyskuje porady, żeby udawać rodzica i wykorzystać jakąś kartę do zrobienia drobnego przelewu, a potem odłączyć ją od konta:

---

<sup>25</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.minecraft.net/pl-pl/privacy/gdpr/>.

<sup>26</sup> Odebrane: 3.07.2020 z <https://help.minecraft.net/hc/en-us/articles/360034753912-Mojang-account-users-under-13>. Tłumaczenie własne.

<sup>27</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.cshacked.pl/mc-premium-zgoda-rodzica-t126148/>.

*Założ nowe konto (fejk) z wiekiem ponad 30 lat, potwierdź sobie to pierwsze konto i zapłać tą złotówkę. Proste<sup>28</sup>.*

Dla użytkowników poniżej 13. roku życia zgoda rodzicielska na korzystanie z konta może być istotna, ponieważ przy jej braku gra posiadała ograniczenia:

*Jakie funkcje są zablokowane dla tych użytkowników?*

*Granie w Minecraft Realms, czatowanie w Scrolls, robienie zakupów lub zmiana ustawień w witrynie konta Mojang<sup>29</sup>.*

Uzyskanie zgody rodzica pozwalało jednak na odblokowanie ograniczeń i korzystanie z pełnej wersji gry:

*Konta, które wymagają zgody rodzicielskiej i jej nie uzyskały, mają zablokowane powyższe funkcje, ale nie ma dodatkowej kontroli rodzicielskiej, a jeśli uzyskano zgodę, nie ma różnicy w stosunku do konta, które nie wymaga zgody rodziców<sup>30</sup>.*

---

<sup>28</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.cshacked.pl/mc-premium-zgoda-rodzica-t126148/>.

<sup>29</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://help.minecraft.net/hc/en-us/articles/360034753912-Mojang-account-users-under-13>. Tłumaczenie własne.

<sup>30</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://help.minecraft.net/hc/en-us/articles/360034753912-Mojang-account-users-under-13>.

## Fortnite

### Najważniejsze informacje

- Gracze mają do dyspozycji dwie wersje gry: **rozgrywkę wieloosobową**, bezpłatną, z zakupami w grze i **płatną wersję** „ratowanie świata”.
- **Pakiety, które można kupić w grze, służą do personalizacji postaci, sprzętów i wyróżnienia się w świecie gry.**
- **Gra zawiera „tryb kreatywny”**, pozwalający tworzyć własną wyspę-grę i zaproponować ją jako autorski projekt twórcom gry.
- **W grze promowana jest rywalizacja**, organizowane są turnieje, ale również współpraca w niewielkich zespołach.
- **Ciekawostka:** 4 lipca 2020 roku w grze zorganizowano pokaz filmu *We the People*, prezentującego opinie osób o różnych kolorach skóry i rdzennych Amerykanów na temat rasizmu<sup>31</sup>. W grze organizowano również koncerty, które gromadziły miliony graczy jednocześnie. Odbywa się to w trybie tzw. królewskiej imprezy (ang. *party royale*).

### Informacje ogólne o grze i karnet bojowy

Strona główna gry witała użytkowników informacją o nowym, trzecim rozdziale drugiego sezonu rozgrywki. Zaraz potem można było zobaczyć reklamę „karnetu bojowego” stworzonego właśnie do wspomnianego rozdziału. Karnet bojowy to zestaw dodatków, który pozwala grać w grę na wyższym poziomie. Zwińźle i z informacjami o płatnościach przy tego rodzaju karnetach opisuje go serwis eurogamer.pl:

*Karnet Bojowy zapewnia szereg nagród, a także możliwość wzięcia udziału w ekskluzywnych wyzwaniach, których ukończenie również wiąże się ze zdobyciem prezentów. Zdecydowana większość graczy nie używa domyślnego wyglądu postaci, a skinów – oznacza to, że przynajmniej raz kupili przepustkę.*

<sup>31</sup> Odebrane: 4.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/news/watch-we-the-people-in-fortnite>.

*Cena Karnetu Bojowego jest stała i nie zmienia się już od dłuższego czasu – to 950 V-dolców. V-dolce to wirtualna, wewnętrzna waluta Fortnite. Na samym początku musimy ją kupić, co odblokuje możliwość zdobywania jej w toku rozgrywki.*

*Innymi słowy, jeżeli nie masz na koncie żadnych V-dolców i to twój pierwszy Karnet Bojowy, musisz wydać realne pieniądze w sklepie wewnętrznym Fortnite (przejdź do zakładki Karnet Bojowy w głównym menu, aby łatwo tam trafić)<sup>32</sup>.*

Tym samym Fortnite już na wstępie zachęcał do zagrania w nową wersję i do skorzystania z płatnych opcji, które urozmaicają rzeczywistość grową. Szczegółowe informacje o karnecie bojowym w rozdziale „Dawaj nura” namawiały do wejścia w świat gry w następujący sposób:

*Przeżyj coś więcej niż tylko burzę w świecie następstw jej zemsty. Wyspa adaptuje się do nowego, wodnego stylu życia, więc utrzyj się na powierzchni i podejmij nowe wyzwania<sup>33</sup>.*

Hasła na stronie informującej o grze, wszystkie opatrzone grafikami z jej świata, były następujące: wodoodporni (z cytatem powyżej), wciągnij zdobycz (namawiające do skorzystania z rekinów jako środków transportu), „rozpal ogień – obróć prawa natury na swoją korzyść, wzniecaj pożary w otoczeniu nowymi raketnicą i słojem ze świetlikami, by zwiększyć presję na wrogach”, „nowy przeciwnicy – broń się przed nowymi maruderami, którzy rozbijają się na wyspie i zagrażają twojemu życiu”, a także „buduj solka” – interfejs pozwalający na budowanie specjalnej parasolki: „awansuj i kończ wyzwania, by stworzyć własną parasolkę. Odblokuj opcje modyfikacji każdego elementu od góry do dołu. Wybieraj rozsądnie, bo twoje decyzje są ostateczne”. Ostatnie hasło to „pod powierzchnią – w miarę upływu czasu i obniżania się poziomu wody kolejne lokacje ujrzą światło dzienne. A gdy otworzą się nowe drogi, odkryjesz

<sup>32</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.eurogamer.pl/articles/2019-10-16-fortnite-i-le-kosztuje-karnet-bojowy-cena-przepustki>.

<sup>33</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/chapter-2-season-3>.



nowe sposoby poruszania się...<sup>34</sup>. Całość kończyła kolejna reklama pakietu bojowego z postaciami gry oraz graficznym wizerunkiem Aquamana – postaci z popularnego filmu.

Korzystanie z karnetu bojowego pozwalało na wybór jednej z kilku postaci, w tym wspomnianego Aquamana. Karnet był przygotowany z myślą o użytkownikach, którzy chcą mieć więcej możliwości wyboru w samej grze – rozwijania i modyfikowania postaci czy parasolkowego gadżetu, który mógł służyć do przemieszczania się, ale również stosowania np. oryginalnych malowań broni. Autorzy, reklamując karnet, stawiają na „świeże wyglądy”, tworzenie własnej, niepowtarzalnej budujsolki, zachęcają bonusem postaci Aquamana oraz informują o wirtualnej walucie używanej w Fortnite:

*Karnet bojowy nabędziesz za 950 V-dolców, a do 1500 V-dolców zgarniesz, grając. To wystarczy, by kupić karnet bojowy następnego sezonu i inne rzeczy ze sklepu. Odblokuj strój Aquamana, a także jego plażowy styl Arthur Curry, wykonując wyzwania w Sezonie!<sup>35</sup>*

### Tryb kreatywny

Poza karnetem bojowym na stronie gry akcentowana była również opcja „tryb kreatywny”, która służyła zajmowaniu własnej wyspy i budowaniu na niej:

*Zbuduj własne Fortnite. Wyobraź sobie miejsce, w którym to ty ustalasz zasady. Miejsce pełne znajomych i tego, co lubisz najbardziej. Zajmij własną wyspę i zacznij tworzyć!<sup>36</sup>*

W trybie tym gracze byli zachęceni do tworzenia i grania wspólnie ze znajomymi w gry wewnątrz świata Fortnite'a oraz do zgłaszania ich twórcom, co mogło skutkować wyróżnieniem. Tym samym twórcy zachęcali do aktywności przez współtworzenie gry, a możliwość zgłaszania do recenzji swoich gier-wysp pozwalała twórcom skorzystać z zaangażowania graczy i ich kreatywności w postaci efektów prosump-

cyjnej pracy (Siuda i inni, 2013 oraz Bomba, Stunża, 2014). Korzyść była tu zatem po obu stronach, a czas poświęcony na tworzenie w grze mógł skutkować zaistnieniem w społeczności growej, promocją pomysłu gracza itp. Jak pisali twórcy, informując, jakie projekty były dla nich interesujące:

- *Twoja wyspa to gra.*
- *Szukamy mieszanki różnych typów gry. Twoja wyspa może być grą wieloosobową, grą kooperacyjną (coop), gracz kontra gracz (pvp), grą jednoosobową, puzzlami, doświadczeniem typu parkour lub czymś totalnie nowym. Wprowadź innowacje!*
- *Ma jasne zasady gry.*
- *Jest łatwa do zrozumienia.*
- *Jest miła dla oka.*
- *Jest unikalna i jest w całości efektem twojej pracy.*
- *Nie zawiera nieodpowiednich treści.*
- *Nie zawiera żadnych obrazów, grafik, rzeźb, struktur, logotypów, słów, zdań, tekstów piosenek lub muzyki, które podlegają prawu autorskiemu lub o znakach towarowych, jak również żadnej treści, która nie była przygotowana wyłącznie przez ciebie<sup>37</sup>.*

### Ratowanie świata

Kolejną możliwością było skorzystanie przez graczy z trybu „ratowanie świata”, który pozwalał zarówno na budowanie, jak i walkę z potworami, dając graczom możliwość skorzystania z trybu „gracz kontra środowisko”<sup>38</sup>:

*Poznajcie epicką kampanię kooperacyjną PvE, w której akcja idzie w parze z budowaniem. Wspólnie ze znajomymi będziecie walczyć, by powstrzymać hordy potworów i odkrywać wielki świat pełny obiektów do zniszczenia, w którym każda gra jest inna. Budujcie olbrzymie forty, twórzcie broń, zbierajcie łupy i rozwijajcie swoich bohaterów<sup>39</sup>.*

<sup>34</sup> Wszystkie cytaty pochodzą z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/chapter-2-season-3>, odebrane: 3.07.2020.

<sup>35</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/battle-pass/chapter-2-season-3>.

<sup>36</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/creative>.

<sup>37</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/en-US/news/creative-featured-content?sessionInvalidated=true>. Tłumaczenie własne.

<sup>38</sup> Wyjaśnienie terminu „player versus environment” można znaleźć m.in. w haśle Wikipedii. Odebrane: 3.07.2020 z: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Player\\_versus\\_environment](https://pl.wikipedia.org/wiki/Player_versus_environment).

<sup>39</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/save-the-world>.

Warto zaznaczyć, że „ratowanie świata” to w rzeczywistości odrębna od Fortnite: Battle Royale gra. Podstawowa kwestia różniąca dwa tytuły to walka ze środowiskiem sterowanym przez komputer w grze o ratowaniu i walka z innymi postaciami sterowanymi przez ludzi w grze opartej na trybie „free to play”<sup>40</sup>. Dla twórców oferta trybu „ratowania świata” to również możliwość promowania kolejnych pakietów. Pod opisem znalazła się reklama pakietu dowódczyni drużyny metalowych, dodatkowo płatnego 79 zł, który oferował:

*Zdobądź do 1000 V-dolców, 500 talonów rentgenowskich i legendarną lamę ze skrytki trolla za ukończenie zadań dnia w ratowaniu świata. Zawiera:*

- *dostęp do kampanii PvE ratowanie świata,*
- *bohaterka Dowódczyni Drużyny Metalowych,*
- *broń tata niedźwiedź,*
- *plecak kokarda ostrzegawcza. Bonus: plecak i strój dowódczyni drużyny metalowych (odblokowany w trybach battle royale i kreatywnym)*<sup>41</sup>.

### Rywalizacja

Fortnite stawiał na rywalizację i oferował graczom możliwość uczestnictwa w wydarzeniach, np. udział w Arenie pozwalał na dojście do wydarzeń turniejowych. Na stronie dostępny był kalendarz wydarzeń oraz informacje o tym, w jaki sposób prowadzone były tego rodzaju spotkania, jakie były zasady, w jak licznych zespołach rywalizuje się z innymi<sup>42</sup>.

### PEGI

Wszystkie wersje Fortnite’a, które znalazły się w serwisie PEGI (wersja na PC i urządzenia mobilne z 2017 roku, PS4 z 2017 roku, Xbox One z 2017 roku oraz Nintendo Switch i urządzenia mobilne z 2018 roku) otrzymały oznaczenie 12, czyli gra nie powinna być

<sup>40</sup> Tryb ten oznacza darmową z pozoru grę, ale z dostępnymi opcjami płatnymi w świecie gry. Zobacz m.in. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Free-to-play>, odebrane: 3.07.2020.

<sup>41</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/pl/save-the-world>.

<sup>42</sup> Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.epicgames.com/fortnite/competitive/pl/home>.

używana przez osoby poniżej dwunastego roku życia. Dodatkowe oznaczenia użyte przez PEGI do oznaczenia wymienionych wersji Fortnite’a to *violence* (przemoc) oraz *in-game purchases* (płatności w grze).

### Liczba graczy

„The Verge”, powołując się na wpis twórców gry w serwisie Twitter, podaje, że liczba graczy to trzysta pięćdziesiąt milionów na całym świecie. Jak podawało pismo, brak jest dokładnych statystyk dziennych lub miesięcznych podawanych przez twórców gry, ale Epic – firma wydająca grę – podała, że w kwietniu 2020 roku w grze spędzono 3,2 miliarda godzin (Statt, 2020). Dodatkowo firma wprowadzała innowacje, jak przestrzeń *party royale* (w opozycji do *battle royale*), pozbawioną broni, skupioną na umożliwianiu kontaktów ze znajomymi w świecie gry i korzystanie z kultury. Epic zamierzał „stworzyć sieć społecznościową opartą o fikcyjny wszechświat (org. metaverse – przyp. red.<sup>43</sup>), który będzie dostępny w całości w jego świecie 3D” (Statt, 2020).

W planach, po kilku udanych koncertach, które zgromadziły tłumną publiczność, był nawet minifestiwal muzyczny (Statt, 2020). Formuła koncertów polegała na gromadzeniu się użytkowników podczas wydarzenia realizowanego w przestrzeni gry. Obrazuje to opis koncertu Trvisa Scotta, który odbył się w Fortnite w kilku terminach między 23 a 25 kwietnia:

*Gracze mogli zobaczyć i posłuchać gigantycznego awatara amerykańskiego wykonawcy rapującego swoje najpopularniejsze utwory. Realistyczne animacje połączone z surrealistycznymi projekcjami, które często są motywem przewodnim teledysków rapera. (...) Występ Trvisa Scotta można było obejrzeć w 5 zaplanowanych terminach. Gracze na 30 minut przed wydarzeniem musieli ustawić się w wirtualnych kolejkach. Sam koncert trwał ok. 15 minut, podczas których zaprezentowano 5 utworów, w tym jeden premierowy. (...) Z okazji koncertu można było zdobyć także wyjątkowe skórki i inne gadżety do wykorzystania w Fortnite<sup>44</sup>.*

<sup>43</sup> Opis hasła „metaverse” dostępny jest m.in. w Wikipedii <https://en.wikipedia.org/wiki/Metaverse>. Odebrane: 3.07.2020.

<sup>44</sup> Odebrane: 4.07.2020 z: <https://dailyweb.pl/travis-scott-dal-koncert-w-fortnite-a-astronomical-zobaczyl-ponad-12-mln-graczy/>.

## League of Legends (LOL)

### Najważniejsze informacje

- **League of Legends to gra bezpłatna**, w której zakupów dokonuje się za pomocą zarobionego złota lub rozwija postać z wykorzystaniem punktów doświadczenia.
- **LOL zachęca do aktywności w grze**, wykorzystuje do tego konieczność poświęcania czasu na zdobycie doświadczenia i złota oraz system rankingowy w społeczności.
- **Gra pozwala na korzystanie z różnych postaci i dobór pod kątem własnych cech charakteru**. Każda z postaci bierze udział w bitwie, ale ma różne umiejętności i może pozwalać rozwijać umiejętności przydatne poza grą.
- **Dostępny wariant jednoosobowy lub grupowy**. Twórcy gry promują ją za pomocą turniejów z wysokimi nagrodami.
- **Pozycją interesują się nie tylko gracze, ale również miłośnicy oglądania e-sportu**.
- **W momencie przygotowywania raportu fani czekali na wersję LOL na tablety i urządzenia mobilne pod nazwą League of Legends: Wild Rift**.

### Informacje ogólne o grze

Wizyta na stronie to bezpośredni kontakt z animacjami, które pokazywały świat gry. Twórcy zachęcali do włączenia się do rozgrywki prostym hasłem, odnoszącym się do tytułu gry: „Dołącz do League, stań się legendą”. Co ciekawe, zaraz pod hasłem widoczny był przycisk „graj za darmo”, który prowadził do podstrony, gdzie można było rozpocząć przygodę, podając swój adres e-mail i przechodząc przez kolejne kroki prowadzące do pobrania gry. Następne hasło widoczne dla użytkowników to „Ograj, przechytrz”, do którego dołączony był komentarz:

*Bez względu na to, czy grasz samotnie, czy w kooperacji ze znajomymi, League of Legends to doskonała strategiczna gra akcji, dająca możliwość rywalizacji i zaprojektowana z myślą o tych, którzy nie boją się walczyć o zwycięstwo<sup>45</sup>.*

---

<sup>45</sup> Odebrane: 4.07.2020 z: [https://play.eune.leagueoflegends.com/pl\\_PL](https://play.eune.leagueoflegends.com/pl_PL).

Od tej krótkiej informacji można było przenieść się do filmu, który prezentował, czym jest League of Legends. Dowiadywano się z niego, że to drużynowa gra strategiczna, a głównym zadaniem jest zniszczenie Nexusa wroga podczas współdziałania z sojusznikami. Istotny był wątek rywalizacji – drużyny walczą przeciwko sobie<sup>46</sup>. Użytkownicy wybierali postać z szeregu grup, które były dostępne i które miały dedykowane zakładki na stronie głównej: obrońcy, wojownicy, magowie, zabójcy, strzelcy i wspierający. W grze istnieją dwie ścieżki rozwoju siły. Pierwsza z nich to zdobywanie doświadczenia, awans i wybór, które cechy postaci będą rozwijane lub odblokowywane. Druga opcja to kupowanie przedmiotów. Można było je kupić w sklepie w bazie, a walutą było złoto, które pozyskuje się za zabijanie potworów i bohaterów. Gracze przemieszczali się po planszy trzema alejami, pomiędzy którymi znajduje się las, a w nim groźne potwory. Nexusa każdej z baz strzegą trzy potężne wieże, które trzeba zniszczyć, zanim zniszczy się Nexusa wroga. Pomiędzy alejami wciąż przemieszczają się sterowane przez komputer stwory obu drużyn, walczące z przeciwnikami<sup>47</sup>.

### Bitwy i rankingi

Istotną cechą gry jest system rankingowy, który pokazuje miejsce gracza w rozgrywkach solowych lub drużynowych. Warto zwrócić uwagę, że League of Legends nie stawiało na zakupy w aplikacji, ale na przekuwanie zaangażowania graczy i zdobywanego przez nich doświadczenia lub złota na podnoszenie umiejętności lub zakupy ekwipunku. Zwalnia to z obawy przed przeznaczaniem nadmiernych środków na grę, jednak czas jej poświęcony również należy potraktować jako wartość, inwestycję ponoszoną przez gracza. I chociaż przełożenie spędzonych w grze godzin na pozycję rankingową nie jest bezpośrednie, to jednak więcej czasu w grze i więcej zaangażowania w prowadzenie bitew daje większe szanse na awans, a nacisk społeczności wydaje się w grze istotny. Film prezentujący podstawowe informacje o grze informował także,

---

<sup>46</sup> Odebrane: 4.07.2020 z: <https://youtu.be/bN0DC1vx80E> – film w serwisie YouTube, do którego przekierowuje link z oficjalnej strony gry.

<sup>47</sup> Odebrane: 4.07.2020 z: <https://youtu.be/bN0DC1vx80E>.

pokazując ujęcia z dużych wydarzeń, że League of Legends to e-sport<sup>48</sup>, a rozgrywki odbywają się w dużych obiektach, z tysiącami fanów i wysokimi nagrodami.

LOL nie był jednak zupełnie wolny od płatności, traktowany był natomiast jako jedna z niewielu gier *free to play*, które nie naciągają graczy. Jak pisał serwis gry-online.pl:

*LoL jest całkowicie darmowy. Za realne pieniądze możemy aktualnie kupić skórki postaci, odblokować kolejnych bohaterów czy nabyć specjalne wzmacniacze. Zapewniają one większy przyrost punktów doświadczenia, przy czym w kontekście walki z innymi graczami nie ma to ostatecznie specjalnego znaczenia. Jak na prawdziwą produkcję free-to-play przystało, League of Legends prowadzone jest w uczciwy sposób. Mikrotransakcje nie dają w żaden sposób przewagi, przyczyniając się jedynie do ubarwiania zabawy za sprawą przedmiotów kosmetycznych. Bohaterów można bez problemu odblokować poprzez regularne granie, a i skórki da się zgarnąć za darmo (Manelski, 2019).*

Zakładki prezentujące rodzaje postaci, które można wykorzystać w grze, posiadały krótkie, hasłowe opisy. W zakładce obrońcy pojawiała się informacja: „Obrońcy dadzą sobie radę. Obrońcy, roste osiłki, przyjmują na siebie obrażenia, które zniszczyłyby słabszych sojuszników”. Na temat wojowników można przeczytać: „Wojownicy kochają pojedynki. Wojownicy idealnie równoważą siłę z umiejętnością obrony i uwielbiają walczyć w zwarciu”. Magowie opisywani byli następująco: „Magowie kipią mocą. Magowie szukają okazji do zniszczenia przeciwnika z dystansu dzięki swoim mistycznym umiejętnościom, czarom i atakom”. Zabójców opisano jako żądnych krwi: „Zabójcy łakną ofiar. Zabójcy, mistrzowie precyzji, to zwinni łowcy szukający idealnej ofiary”. Strzelcy to specjaliści od nieprzyjemnych odczuć: „Strzelcy przynoszą ból. Walczący z dystansu Strzelcy są potężni, lecz delikatni. Polegają na drużynie, aby uniknąć obrażeń, a drużyna polega na nich, jeśli pragnie je zadać”. I wreszcie wspierający: „Wspierający cię kryją. Wspierający, krzepcy strażnicy, kontrolują pole bitwy, wzmacniając

---

48 Odebrane: 4.07.2020 z: <https://youtu.be/bN0DC1vx80E>.

sojuszników i unieruchamiając wrogów<sup>49</sup>. Wszystkie zakładki postaci były przyozdobione artystycznymi grafikami prezentującymi wyobrażonych bohaterów w danej roli.

Gra polega na podejmowaniu starć z wrogiem z wykorzystaniem różnorodnych umiejętności wybranych postaci, rozwijanych w trakcie rozgrywek, oraz modyfikacji ekwipunku w celu radzenia sobie z wymagającymi wrogami, a także awansowaniu w społeczności dzięki zdobywanemu doświadczeniu i wygranym bitwom. Dlatego nie dziwi wojenna retoryka i opisywanie wszystkich postaci jako urodzonych wojów, którzy posiadają cechy niezbędne na bitewnym polu – pojedynki, moc, ofiary, ból, krycie. Hasła mocne, proste, mające przemawiać do wyobraźni użytkowników i zachęcić ich do stoczenia batalii z wrogami. Do tego interesująca oprawa wizualna, możliwość wyboru swojej postaci i jej rozwoju, personalizacji przez kolejne wybory. Wszystko to ma związek z zachęcaniem do udziału i spędzenia czasu w grze. Do tego służy też hasło „Pnij się w rankingach” z komentarzem:

*Sprawdź swoje umiejętności przeciwko graczom z całej Europy Północno-Wschodniej, walcząc o miejsce na samym szczycie rywalizacyjnej drabinki<sup>50</sup>.*

A także „Gra za darmo; nie płać, aby zwyciężyć”:

*Graj za darmo; nie potrzebujesz pieniędzy, aby zwyciężyć. Zdobywaj dostęp do bohaterów i łupów, odnosząc zwycięstwa na polu bitwy<sup>51</sup>.*

## Liczba graczy

W serwisie Twitch, służącym do oglądania na żywo rozgrywek sieciowych w różnych grach, liczba oglądających bitwy w League of Legends wyniosła w czerwcu 2020 roku 183 000 osób<sup>52</sup>. Przewiduje się, że liczba graczy w LOL wyniesie w 2020 roku 100 milionów. Do tego warto wspomnieć, że turnieje League of Legends mają popularność podobną do amerykańskiego wydarzenia sportowego Superbowl oraz można

---

49 Wszystkie cytaty pochodzą ze strony [https://play.eune.leagueoflegends.com/pl\\_PL](https://play.eune.leagueoflegends.com/pl_PL). Odebrane: 4.07.2020.

50 Odebrane: 4.07.2020 z: [https://play.eune.leagueoflegends.com/pl\\_PL](https://play.eune.leagueoflegends.com/pl_PL).

51 Odebrane: 4.07.2020 z: [https://play.eune.leagueoflegends.com/pl\\_PL](https://play.eune.leagueoflegends.com/pl_PL).

52 Odebrane: 4.07.2020 z: <https://www.statista.com/statistics/1108953/league-of-legends-number-viewers/>.

porównać ją do zainteresowania finałami koszykarskiej ligi NBA<sup>53</sup>. Finał 2019 World Championship Finals w LOL oglądało średnio 21,8 miliona osób na minutę, przy najwyższej oglądalności sięgającej 44 miliony i łącznie 100 milionach oglądających. Do tego fani spędzili miliard godzin na oglądaniu rozgrywek<sup>54</sup>.

## PEGI

W wyszukiwarce PEGI pojawiała się tylko jedna odpowiedź na zapytanie o League of Legends. Dotyczyła gry opublikowanej w 2009 roku, ale, co może dziwić, gra właśnie od tego roku utrzymuje się na rynku. Oznaczona została symbolem 12, co oznacza:

*Dla tej kategorii wiekowej przeznaczone są gry wideo pokazujące przemoc wobec postaci fantastycznej nieco bardziej dosłownie i/lub przemoc wobec postaci o ludzkim wyglądzie. Pojawić się mogą odwołania do seksu lub pozy seksualne, jednak wulgaryzmy muszą mieć łagodny charakter w tej kategorii wiekowej. W grach obecne mogą być również gry hazardowe, które w rzeczywistości są rozgrywane w kasynach lub punktach gier (np. gry karciane, w które w rzeczywistości gra się na pieniądze)<sup>55</sup>.*

Oprócz tego pojawił się znacznik zawartości *violence* (przemoc):

*Gra zawiera sceny przemocy. W grach oznaczonych znakiem PEGI 7 sceny przemocy mogą mieć wyłącznie nierealistyczny lub pozbawiony szczegółów charakter. Gry ze znakiem PEGI 12 mogą zawierać przemoc w fantastycznym otoczeniu lub nierealistyczną przemoc wobec postaci o ludzkim wyglądzie, natomiast gry ze znakiem PEGI 16 lub 18 zawierają zdecydowanie bardziej realistyczne obrazy przemocy<sup>56</sup>.*

## Ciekawostka

Przygotowywana jest edycja gry pod nazwą League of Legends na urządzenia mobilne. Oficjalna strona gry podawała jako datę premiery rok 2020<sup>57</sup>, ale fani

<sup>53</sup> Odebrane: 4.07.2020 z: <https://www.statista.com/statistics/1108953/league-of-legends-number-viewers/>.

<sup>54</sup> Odebrane: 5.07.2020 z: <https://smurf-accounts.com/2020/02/12/lol-player-count-2020-how-many-people-still-play-game/>.

<sup>55</sup> Odebrane: 5.07.2020 z: <https://pegi.info/pl/node/59>.

<sup>56</sup> Odebrane: 5.07.2020 z <https://pegi.info/pl/node/59>.

<sup>57</sup> Odebrane: 14.07.2020 z: <https://wildrift.leagueoflegends.com/pl-pl/>.

i śledzący rynek gier wideo byli zaniepokojeni i pisali o możliwości premiery w 2021 roku<sup>58</sup>.

## Brawl Stars

### Najważniejsze informacje

- **Gra dostępna na urządzenia mobilne.** W grze dostępne mikropłatności, które można wyłączyć.
- **Gra skierowana raczej do młodszych odbiorców.** Polega na walce w niedużych zespołach lub indywidualnie.
- **Według App Store skierowana do graczy dziewięcioletnich i starszych.** Według Google Play do siedmioletnich i starszych.
- **Twórcy gry wspólnie z Internet Matters stworzyli stronę dla rodziców na temat bezpiecznego poruszania się w świecie gier mobilnych<sup>59</sup>.**

### Informacje ogólne o grze

Brawl Stars różni się od opisanych gier zasadniczą kwestią – była dostępna na urządzenia mobilne. Co prawda Minecraft posiadał wersję Earth, która funkcjonowała na smartfonach i tabletach, a League of Legends przygotowywało mobilną edycję gry, były to jednak dodatki do głównych produkcji. Wydawany przez firmę Supercell Brawl Stars na stronie głównej kojarzył się nieco z Fortnite – pierwszy widok to duże zdjęcie uciekających przed widocznym za ich plecami wybuchem kobiety, mężczyzny i postaci stylizowanej na meksykańskie wyobrażenie martwej osoby – z dynioczaską zamiast głowy, w sombrero i z gitarą. Widoczna była zielona chmura wybuchu i kłęby piasku, być może wzniesione przez uciekających. Widok kojarzył się z filmami

<sup>58</sup> Odebrane: 14.07.2020 z: <https://boop.pl/lol-mobile/premiera-wild-rift-dopiero-w-2021-roku-przyszli-gracze-traca-cierpliwosc-i-odchodza-do-konkurencji>.

<sup>59</sup> Na stronie dostępnej również w języku polskim znajduje się informacja o współpracy producentów gry z Internet Matters <https://www.internetmatters.org/pl/hub/news-blogs/supercell-partners-with-us-to-continue-their-drive-to-improve-child-safety-online/>, odebrane: 4.07.2020, a na niej odnośniki do zaleceń dla osób w różnych przedziałach wiekowych: 11–13 i 14+ możliwe do wykorzystania w przypadku różnych gier.



akcji, w których za plecami głównych bohaterów wybuchają bomby, a oni biegną do swoich dalszych spraw bez uszczerbku.

Pod tą zagadkową zachętą, wprowadzającą do świata gry, znajdował się zrzut ekranu smartfona, prezentujący planszę gry, a obok niego logotypy sklepów App Store i Google Play, z których można było pobrać grę. Co ciekawe, poniżej zamiast informacji o tym, co czeka nas w grze, twórcy prezentowali linię czasu, pokazującą kolejne kroki związane z wydawaniem gry – od wersji beta w 2017 roku do globalnego wydania gry. Na linii czasu *today*, czyli dzisiaj, zaznaczone było nieco tylko w prawo od daty pełnego, światowego wydania. Twórcy zapewniali, że to dopiero pierwszy krok w rozwoju produkcji:

*Brawl Stars widział wiele zmian od czasu wstępnego uruchomienia. Globalne wydanie to dopiero nowy początek<sup>60</sup>.*

Gracze nie potrzebują prawdopodobnie specjalnej zachęty i budowania narracji o fantastycznym świecie przygód, jak to miało miejsce w przypadku wcześniej opisywanych gier. Autorzy stawiali na informacje, co robić, żeby być na bieżąco z rozgrywką:

*Aby w pełni kontrolować to, co dzieje się w grze, miej oko na sekcję wiadomości w samej grze. Śledź nas w mediach społecznościowych, żeby znać ostatnie dyskusje i zajawki tego, co robi zespół. Nie bądź obcy i włącz się do rozmowy<sup>61</sup>.*

Autorzy kładli zatem nacisk na doświadczenie i włączenie się do gry, stawiając na komunikację z graczami bezpośrednio w samej aplikacji i z użyciem serwisów społecznościowych<sup>62</sup>. Chociaż poprzednie produkcje również zwracały uwagę na budowanie społeczności i podejmowały działania w tym zakresie, realizowały to

<sup>60</sup> Odebrane: 10.07.2020 z: <https://supercell.com/en/games/brawlstars/>.

<sup>61</sup> Odebrane: 10.07.2020 z: <https://supercell.com/en/games/brawlstars/>.

<sup>62</sup> A także bloga, do którego prowadzi domena [brawlstars.com](https://brawlstars.com/), ale prezentuje ona informacje o nowościach w formie zajawek z grafik i tytułów, a w samych wpisach coś w rodzaju technicznych specyfikacji nowości. Możliwe są do wyboru wersje językowe, w tym język polski. Brak pewności, czy blog był prowadzony przez wydawcę. Odebrane: 15.07.2020 z: <https://blog.brawlstars.com/>.

równolegle do tworzenia opowieści o światach gry. Być może dostęp do gry przez urządzenia mobilne skłonił twórców do oszczędności w słowach – skoro gra jest skierowana do użytkowników urządzeń mobilnych, oni sami zapewne wejdą na stronę z tychże urządzeń lub napotkają grę w odpowiednich sklepach dla używanych na ich smartfonach systemów operacyjnych.

Na stronie głównej, która była faktycznie podstroną głównej witryny wydawcy, znajdowały się jeszcze tylko trzy karty z filmikami, po dwa na każdej z nich. Filmy otwierały się w YouTube, na kanale Brawl Stars, który był subskrybowany przez 6,26 miliona osób. Filmy kolejno prezentowały: walkę o skarb na pirackim statku (ponad 6 milionów wyświetleń), potwora doktora Frankenstein (prawdopodobnie), który mści się na wykorzystującym go „przyjacielu” wampirze, ale przedtem przypomina kilka scen ze swojego życia (12,5 milionów wyświetleń), dynamiczną walkę robotów i sterujących nimi postaci w przestrzeni miasta (6,5 milionów wyświetleń), przygody bohatera zbierającego diamenty i walczącego o nie z innymi postaciami (5,5 milionów wyświetleń), walkę tego samego bohatera na Dzikim Zachodzie (130 milionów wyświetleń) oraz magiczny świat przypominający średniowiecze, przeskakujący nagle do historyjki robota gdzieś na pustyni (3,5 milionów wyświetleń). Każdy z filmów nawiązywał do różnych opowieści i światów oraz sposobów prowadzenia akcji i kamery znanych z innych produkcji popkulturowych. Filmy kończyły się reklamą samej gry, odwołaniami do sklepów z aplikacjami i informacją o możliwości pobrania nowej skórki.

W związku z tym, że gra przygotowana była z myślą o urządzeniach mobilnych, filmiki pełniły rolę zwiastunów, zapowiedzi, reklam, ale również zachęcały do skorzystania z gry. Były bardzo dynamiczne, pełne kolorów, przyciągały uwagę i posiadały gwałtowne zwroty akcji. Wyglądało to nieco inaczej niż spokojniejszy, omawiany wcześniej, film przedstawiający możliwości gry ze strony Minecrafta czy omawiający kolejne kroki film z lektorką na stronie League of Legends. Mamy tu do czynienia ze stylem bardziej podobnym do filmów promujących Fortnite'a, przy czym tam większy nacisk kładziono na połączenie akcji z narracją, możliwością tworzenia postaci i wyróżnieniem jednostek, przy jednoczesnym byciu w grupie. W przypadku Brawl Stars najważniejsza była akcja, dużo przemocy pokazanej w zabawny sposób lub mającej być tak postrzeganą, podobnie jak to wygląda w niektórych kreskówkach skierowanych do młodszych dzieci. Brawl Stars wydaje się zatem skierowany do młodszej publiczności,



która więcej czasu spędza z wykorzystaniem smartfonów niż do średnich i późnych nastolatków, sięgających częściej niż ich młodszy koledzy i koleżanki po komputery stacjonarne, laptopy czy konsole do gier. Potwierdza to informacja ze strony Sklepu Play:

*Zgodnie z naszym Regulaminem i Polityką prywatności, aby pobrać lub zagrać w Brawl Stars, musisz mieć ukończone co najmniej 9 lat<sup>63</sup>.*

Więcej informacji niż na stronie głównej www gry można było znaleźć, jak się łatwo domyślić, w sklepach z aplikacjami. Na stronie Google Play poświęconej Brawl Stars dowiemy się krótko, na czym polega gra:

*Dynamiczny tryb wieloosobowy 3 na 3 i battle royale specjalnie dla komórek! Graj solo lub ze znajomymi w różnych trybach trwających poniżej 3 minut.*

*Odblokuj i rozwijaj dziesiątki zadymiarzy dysponujących potężnych superatakami, gwiazdną mocą i gadżetami! Zbieraj wyjątkowe przebrania, by się wyróżniać stylem.*

*Walcz w różnych tajemniczych lokacjach zadymiarzkiego świata!<sup>64</sup>*

Istotne było zatem odblokowywanie rozmaitych opcji oraz wyróżnianie się i akcja – „zadymiarzki świat”. Twórcy stawiali na „ciągłe nowości”, ale również „rozwijanie zadymiarzy” i „karnet zadymiarzki”:

*Wypełnij misje, otwieraj skrzynki, zdobywaj klejnoty, odznaki i wyjątkowe przebranie karnetowe! Nowości w każdym sezonie<sup>65</sup>.*

Mocno akcentowana była rywalizacja, która pozwalała zaistnieć w społeczności graczy:

**ZOSTAŃ GWIAZDĄ GRY**

---

<sup>63</sup> Odebrane:14.07.2020z:https://play.google.com/store/apps/details?id=com.supercell.brawlstars&hl=pl.

<sup>64</sup> Odebrane:14.07.2020z:https://play.google.com/store/apps/details?id=com.supercell.brawlstars&hl=pl.

<sup>65</sup> Odebrane:14.07.2020z:https://play.google.com/store/apps/details?id=com.supercell.brawlstars&hl=pl.

*Dotrzyj na szczyt lokalnych i regionalnych tabel wyników i udowodnij, że jesteś najlepszym zadymiarzem!<sup>66</sup>*

Odblokowywanie i rozwój postaci i inne opcje wiązały się z mikropłatnościami: *UWAGA! Grę Brawl Stars można za darmo pobrać oraz w nią grać, ale niektóre elementy w grze można nabywać za prawdziwe pieniądze. Jeśli nie chcesz korzystać z tej funkcji, wyłącz zakupy w aplikacji w ustawieniach swojego urządzenia<sup>67</sup>.*

W związku z tym, że gry cyfrowe były przyczyną niepokojów rodziców, nie zawsze znających gry, w które grają ich dzieci, Supercell – wydawca gry – przygotował wspólnie z Internet Matters wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Na dedykowanej stronie można było przeczytać:

*W kwietniu 2019 Supercell dołączył do nas jako partner korporacyjny. Partnerstwo będzie polegało na współpracy w dostarczaniu rodzinom nowych rad i zasobów, pomocnych dzieciom w bezpiecznym poruszaniu się w świecie gier mobilnych<sup>68</sup>.*

Dla dzieci w wieku 11–13 przygotowano „listę kontrolną”, na której znalazły się następujące hasła (pisownia oryginalna ze strony w języku polskim): „miej darmowe i szczerze dyskusje”, „zarządzaj swoimi urządzeniami”, „kontroluj się”, „bądź bezpieczny w ruchu”, „zawrzeć umowę”, „rozpocznij wcześniej dyskusje na temat sieci społecznościowych”, „zachowaj prywatność prywatnych informacji” oraz „sprawdź oceny wiekowe<sup>69</sup>”. Dodano również, że:

*Gdy dzieci w wieku 11 i 13 przechodzą do bardziej niezależnego etapu wraz z przejściem do szkoły średniej, stają się pewniejszymi użytkownikami Internetu o bardziej*

---

<sup>66</sup> Odebrane:14.07.2020z:https://play.google.com/store/apps/details?id=com.supercell.brawlstars&hl=pl.

<sup>67</sup> Odebrane:14.07.2020z:https://play.google.com/store/apps/details?id=com.supercell.brawlstars&hl=pl.

<sup>68</sup> Odebrane: 15.07.2020z: https://www.internetmatters.org/about-us/our-partners/supercell-internet-matters-corporate-partner/.

<sup>69</sup> Wszystkie cytaty pochodzą z: https://www.internetmatters.org/pl/advice/11-13/, odebrane: 15.07.2020.

*zróżnicowanych nawykach. Korzystanie z Internetu może być bardzo pozytywne dla dzieci, ale ważne jest, aby nadal rozmawiać z nimi o bezpieczeństwie w Internecie<sup>70</sup>.*

Natomiast dla graczy 14+ „lista kontrolna” zawierała następujące punkty: „pozostań zaangażowany”, „zachowaj prywatność swoich informacji”, „bądź bezpieczny w ruchu”, „bądź odpowiedzialny”, „porozmawiaj o reputacji online”, „pokaż, że im ufasz”, „nie poddawaj się”<sup>71</sup>. Porady skierowane były do rodziców i dotyczyły sposobów rozmawiania z dziećmi, utwierdzania ich w poczuciu własnej wartości, rozmawiania z innymi, presji społecznej, ale również zaufania. Im starsze dzieci, tym bardziej twórcy porad proponowali np. uczenie młodych osób odpowiedzialności, m.in. przez dawanie drobnych środków na indywidualne zakupy cyfrowych treści, wcześniej wspólnie uzgodnione<sup>72</sup>.

## PEGI

W sklepie Google Play Brawl Stars oznaczone było symbolem PEGI 7<sup>73</sup>. Identycznie zatem jak w przypadku wcześniej omawianych gier, kiedy symbol 7 się pojawiał, gra nie powinna być wykorzystywana przez użytkowników mających mniej niż siedem lat. W sklepie App Store brak było oznaczenia PEGI, wynikało to zapewne z faktu, że jest to system europejskich ocen gier, ale co ciekawe, gra była oznaczona symbolem 9+<sup>74</sup>. Zatem proponowano, żeby w grę grały osoby w wieku dziewięć lat i starsze. Rozbieżność ocen tym bardziej powinna skłonić do zapoznania się z grą, refleksji rodziców, opiekunów i nauczycieli i – co powinno odbywać się zawsze – wyrobienia sobie własnej opinii o aplikacji.

---

70 Odebrane: 15.07.2020 z: <https://www.internetmatters.org/pl/advice/11-13/>.

71 Wszystkie cytaty pochodzą z: <https://www.internetmatters.org/pl/advice/11-13/>, odebrane: 15.07.2020.

72 Odebrane: 15.07.2020 z: <https://www.internetmatters.org/pl/advice/14plus/>.

73 Odebrane: 14.07.2020 z: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.supercell.brawlstars>.

74 Odebrane: 14.07.2020 z: <https://apps.apple.com/gb/app/brawl-stars/id1229016807>.

## Liczba graczy

W czerwcu 2020 roku Brawl Stars zanotowało milion pobrań<sup>75</sup>, a już sześć miesięcy po wydaniu wersji globalnej grę pobrano sto milionów razy. Najwięcej w Korei Południowej<sup>76</sup>. Stawia to grę w gronie bardzo popularnych produkcji.

## Podsumowanie analizy gier

- **Wszyscy producenci opisywanych gier pracowali nad ofertą na urządzenia mobilne.**
- **Gry stawiają na różnorodność** – posiadają różne wersje lub dają możliwości rozwoju różnorodnych postaci.
- **Nie ma nic za darmo** – gry oferują różne warianty płatne lub płatne rozszerzenia, dodatki, opłaty za dodatkowe bezpieczeństwo i blokady dostępu (np. Minecraft promuje dodatkowo płatne tworzenie własnych serwerów i potwierdzenia konta przez rodzica, Brawl Stars promuje odpowiedzialne korzystanie i współpracę z rodzicami przy zakupach w grze przez porady dla rodziców).
- **W grach bezpłatnych**, z niewielką lub mało istotną ofertą mikropłatności, jak LOL za rozwój i dodatkowy ekwipunek oraz awans w społeczności **płaci się zaangażowaniem i de facto czasem gry** (brak przełożenia bezpośredniego, wszystko zależy od skuteczności gracza).
- **Gry budują społeczności graczy, zachęcają do uczestnictwa w nich**, budują przywiązanie do gier poprzez promowanie wyników, nowych osiągnięć i przez to np. podnoszenie statusu w grupie graczy. Trudno jednak oceniać to jednoznacznie pozytywnie lub negatywnie.
- **Wszystkie z analizowanych gier mają potencjał edukacyjny, różnego typu.** Tylko Minecraft posiada edycję wprost nazwaną edukacyjną.
- **Wszystkie z analizowanych gier promują współpracę, mającą prowadzić do realizacji wspólnych, drużynowych celów.**

---

75 Odebrane: 15.07.2020 z: <https://sensortower.com/ios/us/supercell/app/brawl-stars/1229016807/overview>.

76 Odebrane: 15.07.2020 z: <https://www.pocketgamer.biz/asia/news/70971/brawl-stars-strikes-100-million-downloads-worldwide-in-six-months/>.

- **Korzystanie przez starszych nastolatków z urządzeń innych niż mobilne nie zdarza się tak często jak kiedyś** (Pyżalski, 2019), a przykład Minecraft Earth, planowana mobilna gra LOL czy dostępność Fortnite'a na urządzeniach mobilnych sugerują, że trendy korzystania z technologii komunikowania przez młodych są mocno brane pod uwagę przez producentów gier.

### **Rozwój, kreatywność, współpraca**

Analizowanie materiałów publikowanych przez wydawców gier na ich oficjalnych stronach pozwoliło na zgromadzenie wielu informacji. Opisywane gry należą do jednych z najbardziej popularnych wśród graczy, zwłaszcza młodych, chociaż oferują różne formy rozrywki i mogą być wykorzystywane przez graczy w różnym wieku. Dają użytkownikom możliwość rozwoju postaci – w mniej lub bardziej rozbudowany sposób, zaczynając od umiejętności, ekwipunku po różnego rodzaju skórki, dodatkowe moce itp. Stawiają na angażowanie gracza do włączenia się do społeczności przez rankingi graczy – mocno eksponowane w przypadku League of Legends oraz Brawl Stars. Promują kreatywne działania, jak w przypadku Minecrafta (budowanie światów) czy Fortnite'a (np. na wyspach). Skupiają się na drużynowych działaniach – Minecraft pozwala na tworzenie własnych serwerów i wpuszczanie wybranych osób, Fortnite, League of Legends i Brawl Stars na zespołową walkę.

### **Trend mobilny**

Wszystkie gry dążą do zaistnienia na platformach mobilnych, chociaż na różne sposoby. Brawl Stars jest grą skierowaną wyłącznie do użytkowników urządzeń przenośnych. Minecraft za pomocą edycji Earth próbuje dawać nowe możliwości swoim dotychczasowym użytkownikom, ale również korzysta z trendu gier w rozszerzonej rzeczywistości. Fortnite pozwala grać za pomocą smartfonów, a LOL jest w trakcie prac nad mobilnym wydaniem. Pomimo celowego doboru gier do badania widać pewne elementy wspólne. Twórcy konstruują ofertę prawdopodobnie głównie dla ludzi młodych, którzy w ogromnej większości korzystają na co dzień z urządzeń mobilnych. Możliwe również, że także dla ludzi w średnim wieku, a nawet starszych. Przy czym wydaje się, że gry bardzo dynamiczne, jak np. Brawl Stars, będą bardziej przyciągać osoby, dla których granie za pomocą smartfonów jest wygodne albo nie mają innej możliwości. League of

Legends i Fortnite wydają się bardziej nadawać do grania z użyciem większych ekranów, podobnie jak Minecraft, mocno nastawiony na budowanie konstrukcji i światów.

### **Różnorodność oferty, gracz jako klient**

Widać wyraźnie, że twórcy przedstawionych popularnych gier stawiają na różnorodność. Jeśli nie na kilka wariantów gry – jak w przypadku Minecrafta i Fortnite'a – to na różne możliwości uczestnictwa w samej grze, czego przykładem jest League of Legends i postacie, które mają inne zadania, inne możliwości działania i rozwoju. Różnorodność i ciągły rozwój, a o nieustannych nowościach wspomina w opisie gry, co podawano wyżej, Brawl Stars, ma sprawiać, że użytkownicy zawsze znajdą coś dla siebie. I jeśli znudzi nam się gra, możemy uatrakcyjnić swoją postać (płacąc zaangażowaniem w grze – LOL, za pakiety – Fortnite czy za dodatki – Brawl Stars), skorzystać z innego wariantu gry – np. przejść od budowania w Minecraft do gry Minecraft Dungeons, rozpocząć rozwój nowej postaci – LOL, chociaż przy rankingu społeczności byłaby to raczej opcja powodująca zupełnie nowy start, a nawet zrezygnować z walki *battle royale* – Fortnite – i korzystać od czasu do czasu z wydarzeń *party royale*. Wszystko to, oczywiście, przekłada się na sukces komercyjny gier, bo nawet jeśli gra jest bezpłatna i nie naciska na zakupy za prawdziwe pieniądze, jak League of Legends, to warto pamiętać o ogromnym rynku gadżetów oferowanych przez producentów wszystkich gier, turniejach, wyświetleniach filmików, przesyłaniu strumieniowym gier i oglądaniu przez fanów itp. Aspekt ten nie był poruszany szerzej w niniejszym badaniu, ale jest również niezwykle istotny. A także cała fanowska twórczość, o której wspomniano, pisząc o prosumpcyjnej aktywności użytkowników, pełniącej rolę promotora gier, których światy rozwija.

### **Aspekty edukacyjne**

Wszystkie z analizowanych gier można potraktować jako potencjalne narzędzia/platformy edukacyjne. Co prawda tylko Minecraft posiada edycję edukacyjną, płatną, ale bez konieczności opłaty, jeśli posiada się subskrypcję Office 365, a bywa, że ta jest udostępniana nauczycielom i wykładowcom w ramach subskrypcji instytucjonalnych. Warto jednak zwrócić uwagę, że wskazanie na możliwości edukacyjne badanych gier jest wnioskiem budowanym na podstawie analizy oficjalnych stron gier z uwagi na

fakt, że badanie nie obejmowało prowadzenia rozgrywki w opisywanych grach. Do opisu i analizy praktyk fanowskich, przedstawienia wniosków z uwzględnieniem perspektyw graczy niezbędne byłoby prowadzenie badań wykraczających poza zakres niniejszego badania – np. poprzez wywiady oraz obserwację uczestniczącą. I warto to wykorzystać w dalszych badaniach nad analizowanymi i nie tylko grami, traktując badanie oparte na zawartości oficjalnych stron gier jako eksplorujące, ale mimo to pozwalające na wstępne wnioski dotyczące m.in. edukacyjnych aspektów gier. Można zatem podać wskazówki odnośnie wykorzystania analizowanych gier w różnych obszarach i przy różnych formach edukacji (zrobiono to na końcu rozdziału), ale należy pamiętać o wstępnym charakterze tych propozycji.

Pakiety lekcji z edukacyjnej edycji Minecrafta są najbardziej sformalizowaną propozycją, która mogłaby być wykorzystana w szkołach. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, żeby w ramach lekcji o współpracy, podziale obowiązków w zespole, osiągnięciu celów, motywacji i dyskusji o hierarchii społecznej pograć w League of Legends, a dyskutując o popkulturze i intertekstualności oraz korzystaniu z różnych wzorców bohaterów czy form medialnych, przeanalizować filmiki promujące Brawl Stars lub symbole i rozgrywki. A Fortnite'a potraktować jako platformę do dyskusji o kulturze masowej, biorąc udział z milionami ludzi w koncertach w świecie gry oraz o skutkach zapośredniczenia medialnego wielu aktywności społecznych, co miało (ma?) miejsce w trakcie pandemii koronawirusa.

### Wybrane wskazówki dla nauczycieli, edukatorów i rodziców

Przedstawione opisy i analizy gier dotyczą zaledwie kilku wybranych pozycji, jednak z perspektywy liczby użytkowników, angażowania czasu graczy poświęconego na granie i udział fanów w oglądaniu rozgrywek lub uczestnictwa w pozagrowych, chociaż osadzonych w świecie gry wydarzeniach jak koncerty czy pokazy filmów w Fortnite, mogą one stanowić punkt wyjścia do myślenia o edukacyjnym i kulturalnym wykorzystywaniu gier. Wszystkie przedstawione pozycje mają swój ewidentny aspekt rozrywkowy i służą do budowania społeczności umożliwiających producentom zarabianie na tych grach. Tak się jednak dzieje w przypadku wielu produktów popkulturowych i warto przyrzeć się także interesującym, potencjalnie edukacyjnym (wszystkie sytuacje mogą mieć charakter uczący i bogacący w doświadczenia, jak we

wspomnianych grach, chodzi tu bardziej o celowe, edukacyjne wykorzystanie) aspektem zaprezentowanych produkcji. Zanim zdecydujemy, czy pozwolimy grać w gry naszym dzieciom lub podopiecznym (jeśli tak, to jak długo i w co) albo czy będziemy chcieli wykorzystać gry podczas prowadzonych lekcji lub zajęć, warto się spokojnie, głęboko zastanowić nad udzieleniem zgody. Nie dlatego, że włączone przez WHO do międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych ICD11 uzależnienie od gier może być potencjalnym skutkiem korzystania z tego rodzaju rozrywki<sup>77</sup>. Również nie dlatego, że uzależnienie to dotyczy niewielkiej grupy osób<sup>78</sup>. Dlatego, że gry są aktualnymi tekstami kultury, które są interaktywne, angażujące, tworzą się wokół nich społeczności, a doświadczenia młodych (głównie, chociaż nie tylko) osób z nimi związane można porównać do doświadczeń fanów sportu, miłośników oglądania filmów i seriali czy samych sportowców. Tak zwany e-sport to również część doświadczenia i postrzegania niektórych z gier przez samych graczy i ich rodziny i – czy w tej chwili to akceptujemy powszechnie, czy nie – jest elementem rzeczywistości osób, dla których gry wideo są istotną częścią życia.

### Gry cyfrowe – zanim zaczniemy korzystać

- **Zastanów się, czy cel edukacyjny, jaki chcesz osiągnąć, da się zrealizować z wykorzystaniem gry.** Jeśli tak, rozważ potencjalne efekty pracy z wykorzystaniem gry lub gier. Jak duże zaangażowanie z twojej strony będzie potrzebne? Czy będziesz musiał zainwestować sporo czasu we własną edukację i czy to przyniesie interesujące efekty dla ciebie i osób, z którymi się uczysz?
- **Na ile gra ma sprawić, że dzieci lub uczniowie będą cię bardziej lubić, a na ile ma pozwolić np. na zmianę atmosfery na bardziej pozytywną i sprzyjającą edukacji?** A może chodzi o coś innego? Tak zwany efekt wow będzie krótkotrwały, jeśli nie masz pomysłu na wykorzystanie gry lub nie chcesz porozmawiać o grach z osobami uczącymi się z tobą.

<sup>77</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>.

<sup>78</sup> Odebrane: 2.07.2020 z: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>.

- **Spróbuj dopasować grę do edukacyjnego celu i poszukać materiałów, scenariuszy gier, opinii osób, które już wykorzystywały gry do podobnych działań.** Zerknij, czy producenci nie stworzyli pakietów edukacyjnych (jak np. Minecraft w wersji edukacyjnej; na temat Minecrafta pojawiły się w Polsce publikacje o edukacyjnym wykorzystaniu w ramach różnych przedmiotów szkolnych – Mochocki, Sobociński, Kuliś, Tuchalski, 2016<sup>79</sup>).
- **Jakiego sprzętu będziecie potrzebować, ty i osoby uczące się z tobą, żeby zagrać w gry?** Czy granie nie będzie wykluczać osób ze słabszym sprzętem lub czy nie przyczynisz się do zakupów, które obciążą czyjś budżet, chociaż nie było to niezbędne?
- **Jakie są twoje największe obawy związane z graniem?** Zastanów się, czy jesteś w stanie pozwolić dzieciom samodzielnie decydować o czasie gry. W jaki sposób zachęcisz je do refleksji nad sposobem spędzania czasu? Jak odróżnić rozrywkę od edukacji (i czy trzeba)? Jak zachęcić do rozmowy i dzielenia się tym, co działo się w grach, czego się nauczyli i co im ewentualnie przeszkadza, czego się boją, również w kontekście budowania społeczności wokół gier?
- **W jakich sytuacjach gry będą rzeczywiście potrzebne do tego, żeby się czegoś wspólnie nauczyć?** Mogą np. rozwijać współpracę w zespole, planowanie działań, wyobraźnię przestrzenną itp., ale to może się odbywać również w trakcie wycieczki. Planując zastąpienie gry spacerem edukacyjnym, warto spróbować włączyć do niego istotne dla młodych osób tematy, sprawy, żeby nie miały poczucia, że wrzuca się je w obcą im rzeczywistość. W ten sposób możemy wręcz zachęcić do grania bez refleksji.
- **Pamiętaj, że gry to rozrywka i nie zawsze trzeba się czegoś nauczyć, to również nie zadanie domowe** (choć warto rozważyć rozmowy o różnych tematach w odwołaniu do gier).
- **Gry coraz częściej tworzą świat społeczny**, np. pomysł Fortnite'a polegający na wyjściu poza grę i daniu użytkownikom możliwości spotkania, oddechu bez karabinów i walki oraz udziału w koncercie lub projekcji filmu.

<sup>79</sup> Bezpośredni link do publikacji: [https://www.academia.edu/30812885/Minecraft\\_w\\_szkole.\\_Wprowadzenie\\_dla\\_nauczycieli](https://www.academia.edu/30812885/Minecraft_w_szkole._Wprowadzenie_dla_nauczycieli), odebrane: 20.07.2020.

- **Rozszerzona rzeczywistość to trend technologiczno-edukacyjny, z którym warto się zapoznać.** Nie musisz myć zębów z Pokemonem czy spacerować z Harrym Potterem po okolicy (chyba że tylko gry mogą cię zachęcić do mycia zębów i do spacerów), ale możesz zacząć budować w Minecraft Earth albo przyglądać się stworzonym budowlom w rozszerzonej rzeczywistości parku lub ogródka.
- **Warto zapoznać się z opłatami za grę.** Gry bezpłatne mogą być uczciwe, jak LOL, i nie wymagają bezpośrednich opłat do osiągnięcia sukcesów w grze. Jednak mikropłatności mogą być uciążliwe i czasami bardzo łatwe do poniesienia.
- **Przed skorzystaniem z gry, nie tylko w celach edukacyjnych, warto porozmawiać z dziećmi, dlaczego chcą grać**, co im się podoba w grze, przestrzec przed opłatami lub w porozumieniu z dziećmi ustalić ich limit, podpiąć do konta odpowiednią kartę z limitem lub zablokować możliwość płatności.

# CZĘŚĆ IV

## Rekomendacje





# REKOMENDACJE

*O czym przeczytasz w tym rozdziale:*

- Rekomendacje horyzontalne
- Rekomendacje szczegółowe

Zrealizowane oddziaływania badawcze podjęte w projekcie „Granie na ekranie” pozwoliły na wyłonienie najważniejszych rekomendacji, które powinny zostać wdrożone nie tylko w celu przeciwdziałania nałogowemu korzystaniu z gier cyfrowych, ale również w celu odpowiedniej promocji kultury growej oraz bezpiecznego i higienicznego używania gier. Systemowe włączenie poniższych postulatów w politykę państwa, gmin/powiatów czy szkoły daje gwarancję lepszego zabezpieczenia polskich użytkowników gier cyfrowych w obszarze nie tylko profilaktyki, ale również leczenia i integracji. Spisane rekomendacje dla rodziców powinny się przyczynić do lepszego rozumienia świata gier cyfrowych, w którym tak żywo uczestniczą ich dzieci. Przedstawione propozycje są wynikiem nie tylko prowadzonych w projekcie badań, ale również wcześniejszych doświadczeń Fundacji Dbam o Mój Zasięg związanych z prowadzeniem szkoleń i warsztatów z zakresu higieny cyfrowej. Warto dodać, że zaproponowaną listę rekomendacji należy traktować jako punkt wyjścia do dalszych dyskusji i debat, które powinny się odbyć w środkach masowego przekazu, szkołach, w gronie specjalistów terapii uzależnień, ekspertów tworzących gry cyfrowe czy wreszcie w polskich rodzinach. Rekomendacje zdecydowano się podzielić na te o znaczeniu horyzontalnym i szczegółowym. O pierwszych z nich pisano już we wcześniejszych opracowaniach naukowych, lecz są one wciąż bardzo aktualne (Dębski, Bigaj, 2019). Drugie odnoszą się wprost do kultury grania w gry cyfrowe i wyników badań podjętych w projekcie „Granie na ekranie”. W ostatniej kolejności postanowiono opracować odrębne rekomendacje (nr 14–19) dotyczące specjalistycznego nazewnictwa odnoszącego się do problemu leczenia osób nadużywających gier cyfrowych. Przygotowane zostały przez Joannę Flis – psychoterapeutkę uzależnień współpracującą z Fundacją Dbam o Mój Zasięg.

## Rekomendacje horyzontalne

### Rekomendacja horyzontalna nr 1

**Tworzenie warunków do bezpiecznego i zdrowego życia, wzmocnienia więzi społecznych i dobrych relacji w rodzinie i najbliższym otoczeniu**

Najważniejszym czynnikiem chroniącym przed wejściem w jakikolwiek problem – w tym problem niewłaściwego korzystania z gier cyfrowych – są dobrze zbudowane relacje

z osobami najbliższymi. Zasada ta, często wykorzystywana w pracy psychoterapeuty z osobami doświadczającymi różnorodnych chorób i kryzysów psychicznych, ma również odniesienie do wszystkiego, co związane jest z obecnością dzieci i młodzieży w przestrzeni Internetu. Powinnością wszystkich adresatów rekomendacji jest bieżące dbanie o to, aby użytkownicy Internetu – w szczególności dzieci i młodzież – funkcjonowali w środowisku gwarantującym odpowiedni rozwój psychiczny, emocjonalny oraz społeczny. Wynikające z tego zadania powinny być zabezpieczone w strategicznych dokumentach rządowych, ale również w lokalnych programach i strategiach rozwoju miast i wsi. O dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży w sposób należyty musi również zadbać szkoła, w której dziecko spędza zasadniczą część swojego życia. W świecie zdominowanym przez nowe technologie, w którym coraz większą rolę odgrywają gry cyfrowe, należy założyć, że im bardziej będzie nas dotykał gwałtowny rozwój technologiczny, tym więcej czasu, uwagi i środków finansowych powinniśmy przeznaczać na wzmacnianie więzi w rodzinie i sąsiedztwie oraz tworzenie szkół opartych na realnej, a nie wirtualnej więzi.

### Rekomendacja horyzontalna nr 2

#### **Uznanie problemu e-uzależnień za problem społeczny oraz zabezpieczenie go w strategicznych dokumentach**

Aby myśleć o skutecznym rozwiązaniu problemów związanych z niewłaściwym korzystaniem z gier cyfrowych należy przede wszystkim uznać, że utrata kontroli nad cyfrowymi urządzeniami ekranowymi czy korzystaniem z zasobów sieci stanowi poważny problem społeczny. W krajach demokratycznych oznacza to de facto podjęcie prób systemowego rozwiązywania interesujących nas problemów poprzez przygotowanie odpowiednich ustaw, rozporządzeń i uchwał wpływających na rozwiązywanie problemu e-uzależnień lub też przez wyraźne podkreślenie problemu e-uzależnień w ustawach i programach już opracowanych czy będących w trakcie opracowania. Podejmowanie problemu niewłaściwego korzystania z gier cyfrowych należy włączyć również do rządowych programów edukacyjnych przygotowywanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej czy Ministerstwo Cyfryzacji. Rekomendacja ta zyskuje na znaczeniu wówczas, kiedy przyjmujemy, że w polskich szkołach wciąż profilaktyka uzależnień bardzo często kojarzona jest jedynie z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, a w mniejszym

stopniu odnosi się do zjawisk z zakresu uzależnień behawioralnych, w tym uzależnień od grania w gry cyfrowe.

### Rekomendacja horyzontalna nr 3

#### **Tworzenie odpowiednich warunków będących alternatywą dla świata cyfrowego**

Wyniki prowadzonych badań, jak również wnioski wyciągnięte z innych działań statutowych podejmowanych przez Fundację Dbam o Mój Zasięg wskazują, że problem z nadużywaniem nowych technologii – w tym gier cyfrowych – przez dzieci rozpoczyna się wówczas, gdy jedynym dostępnym dla nich światem pozostaje świat cyfrowy. Powinnością organizacji rządowych, pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, szkoły czy rodziców jest systematyczne budowanie alternatywy do bogatego świata cyfrowego, zachęcanie dzieci do czynnego włączania się we wszystkie kreatywne działania podejmowane poza światem Internetu. W tym kontekście rekomendować należy również podejmowanie działań zmierzających do zaplanowanego odpoczynku od nowych technologii, w tym gier cyfrowych.

### Rekomendacje szczegółowe

#### Rekomendacja szczegółowa nr 1

##### **Budowanie prawdziwego wizerunku gier cyfrowych i ich wpływu na życie człowieka**

Łatwo przyjąć perspektywę, że Internet, nowe technologie czy wprost gry cyfrowe stanowią przede wszystkim zagrożenie dla ładu społecznego oraz funkcjonowania dzieci i uczniów w polskich szkołach. Opisywany w publikacji negatywny stereotyp dotyczący obecności nowych technologii w życiu człowieka stworzony został poniekąd przez samych naukowców – badaczy, którzy w swoich dociekaniach akcentują właśnie zagrożenia wynikające z obecności dzieci i młodzieży w przestrzeni Internetu. W takim rozumieniu powinnością wszystkich, do których kierowane są rekomendacje, jest budowanie prawdziwego wizerunku gier cyfrowych i ich wpływu na życie człowieka. Brak wystarczającej wiedzy, odmienne (od młodych osób) doświadczanie życia w sieci, jak również negatywny przekaz medialny powodują, że wielu rodziców i nauczycieli w sposób mniej lub bardziej świadomy wycofuje się z procesu edukacji dzieci i młodzieży

w zakresie kreatywnego wykorzystywania gier cyfrowych i ich higienicznego używania. Należy wspierać wszelkie inicjatywy ukazujące pozytywne możliwości związane z korzystaniem z gier przez dzieci i młodzież, należy również promować przykłady zachowań growych, które odnoszą się do grania międzypokoleniowego. Zaleca się, aby na terenie gmin oraz powiatów organizowane były w sposób systematyczny i regularny wydarzenia edukacyjne podkreślające znaczenie gier cyfrowych w edukacji, jak również pokazujące zasady ich higienicznego używania. Warto rozważyć organizację konferencji, debat, spotkań autorskich, promocji książek i projektów odnoszących się do wspomnianych zagadnień. Właściwym przykładem takich działań może być międzynarodowy festiwal poświęconym grom wideo Games for Impact promujący tzw. gry kulturowe i zaangażowane społecznie<sup>1</sup>. Wydarzenie o globalnym zasięgu ukazuje, że gry coraz częściej mogą opowiadać o najważniejszych i najbardziej złożonych wyzwaniach stojących przed społeczeństwami na całym świecie – związanymi z kwestiami zdrowia psychicznego, nierówności, konsumpcjonizmu, ekologii, migracji, ideologii, fake newsów. Stają się efektywnym narzędziem w rękach nauczycieli, edukatorów, aktywistów, polityków i badaczy i tak rozumiane daleko wykraczają poza rozrywkę.

### Rekomendacja szczegółowa nr 2

#### **Włączenie gier cyfrowych w proces edukacji dzieci i młodzieży w Polsce, promocja modelu „edukacji odwróconej”**

Już dziś polscy uczniowie mają możliwość brania udziału w pilotażowym projekcie dotyczącym wykorzystania gier komputerowych i wideo w edukacji. Zainteresowane placówki mogą korzystać z możliwości rozwijania kompetencji cyfrowych w zakresie programowania, bezpiecznego, efektywnego i odpowiedzialnego używania gier komputerowych i wideo, a także posługiwać się materiałami edukacyjnymi związanymi z grami cyfrowymi. Rekomenduje się szerokie włączenie wybranych fabuł growych w kanon lektur obowiązkowych lub nadobowiązkowych tak, aby polscy uczniowie w codziennej nauce historii, geografii lub innych przedmiotów mieli możliwość poznawania bogatego świata cyfrowych bohaterów. Zajęcia poświęcone produkcji gier, two-

<sup>1</sup> <https://fina.gov.pl/projekty/games-for-impact-2020/>

zenie warunków do gamifikacji (grywalizacji) czy używanie gier symulacyjnych mogą sprawić, że wiedza i umiejętności zdobyte podczas uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych opartych na graniu w gry cyfrowe mogą przynieść korzyści w życiu codziennym, również zawodowym, i pomóc młodemu człowiekowi w wyborze przyszłego zawodu. Pamiętać przy tym należy, że edukacja zawsze jest procesem dwustronnym. Zaleca się, aby w polskich szkołach tworzyć odpowiednią przestrzeń do wspólnego – uczniów, nauczycieli oraz rodziców – uczenia się wykorzystywania gier w edukacji. Dawanie uczniom możliwości bycia nauczycielami osób dorosłych zniweluje różnicę międzypokoleniową w umiejętności używania mediów cyfrowych, przede wszystkim jednak zaznaczy ich podmiotowość w procesie nauczania. Ciekawym pomysłem na kreatywne włączenie gier cyfrowych w proces edukacji jest tworzenie takich płaszczyzn grania w gry jak projekt „Ferie bez nudy” przygotowany przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej (więcej na <http://www.feriebeznudy.pl>). To projekt promujący kreatywne granie w gry cyfrowe czy planszowe, jak również wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w czasie wolnym dzieci i młodzieży. Ćwiczenia sportowe, sztuka iluzji, warsztaty z prowadzenia vloga, ćwiczenia DJ-skie oraz używanie kreatywnych gier cyfrowych to tylko nieliczne przykłady spędzenia czasu wolnego z wykorzystaniem cyfrowych narzędzi ekranowych.

### Rekomendacja szczegółowa nr 3

#### **Uzupełnienie i systematyczne rozszerzanie oferty szkoleń dla nauczycieli przygotowujących ich do wykorzystywania gier cyfrowych w prowadzeniu zajęć dydaktycznych**

Funkcjonowanie placówek edukacyjnych w świecie cyfrowym wymaga wyraźnego włączenia nowych technologii w życie szkoły, w szczególności podczas zajęć prowadzonych przez nauczyciela. Założyć należy, że w ciągu najbliższych lat będziemy mieli do czynienia z dalszym gwałtownym rozwojem nowych technologii, zaś same cyfrowe urządzenia mobilne podłączone do Internetu odgrywać będą jeszcze większą rolę w życiu człowieka, zwłaszcza w życiu młodzieży przedszkolnej i szkolnej. W tej sytuacji w polskich szkołach pilnym wyzwaniem dla edukacji staje się umiejętne stosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych (dalej: TIK) w procesie przekazywania wiedzy. W perspektywie nauczycieli nowe technologie odgrywają istotną rolę w procesie edukacyjnym. Mówiąc o wsparciu, wyróżnić można trzy aspekty wspierania procesów

uczenia: przygotowanie szkoły do wyzwania, jakim jest stosowanie TIK, sposoby ich używania oraz opinie na ich temat. Z powodu szybkiego rozwoju nowych technologii również w sferze edukacyjnej istnieje pilna potrzeba bieżącego i regularnego uzupełniania oferty szkoleń dla nauczycieli przygotowujących ich do wykorzystywania w prowadzeniu przedmiotowych zajęć lekcyjnych gier cyfrowych. Wszelkiego rodzaju oddziaływania ukazujące możliwość edukacyjnego zastosowania gier powinny być promowane zarówno przez instytucje rządowe i samorządowe, jak również jednostki wspierające szkołę, w szczególności ośrodki doskonalenia nauczycieli. Wprowadzenie w życie tej rekomendacji może przyczynić się do zwiększenia atrakcyjności prowadzonych przez nauczycieli zajęć, jak również do zmniejszenia dystansu między uczniami i nauczycielami w zakresie umiejętności stosowania nowych technologii. Zajęcia realizowane w oparciu o historyczną czy geograficzną fabułę zawartą w grach cyfrowych powinny mieć charakter praktyczny, ukazujący sensowność i celowość przekazywanych na lekcji treści.

#### **Rekomendacja szczegółowa nr 4**

##### **Tworzenie klas o profilu e-sportowym, rozwijanie potencjału growego polskich uczniów w zakresie grania zawodowego**

Już teraz w Polsce obserwuje się rozwój klas e-sportowych, których celem jest zdobywanie wiedzy w zakresie lokalnych systemów operacyjnych, baz danych, witryn internetowych czy aplikacji. Klasy e-sportowe przygotowują do rywalizacji sportowej, uczą młodzież organizacji turniejów i konwentów graczy, a także zarządzania e-sportem, czyli tworzenia organizacji czy stowarzyszeń, umiejętności monetyzacji działań związanych z graniem w gry oraz dziennikarstwa e-sportowego. Dzięki klasom e-sportowym polska młodzież ma możliwość uczestniczenia w turniejach e-sportowych już od najmłodszych lat, co może przyczynić się do ich przyszłego rozwoju. Uczniowie takich klas w przyszłości mogą zostać profesjonalnymi graczami, programistami w branży growej czy też zawodowymi trenerami e-sportowymi.

#### **Rekomendacja szczegółowa nr 5**

##### **Uzupełnienie szkolnych programów wychowawczych i profilaktycznych o wątki nawiązujące do problemu uzależnień od gier cyfrowych**

Dzisiaj niewiele szkół w sposób wyraźny odróżnia profilaktykę uzależnień od substancji od profilaktyki uzależnień behawioralnych. Na poziomie szkoły warto zadbać o to, aby wyodrębnić problem e-uzależnień i uzależnień od gier cyfrowych w szkolnym programie wychowawczym i profilaktycznym i traktować go jako odrębną całość. Problem e-uzależnień powinien dotyczyć nie tylko kwestii nawykowego korzystania z urządzeń mobilnych, ale również takich zjawisk jak uzależnienie od Internetu, syndrom FOMO, odpowiedzialne użytkowanie portali społecznościowych czy problem cyberprzemocy. Warto również wskazać, że szkolny program wychowawczy oraz profilaktyczny zawsze powinien być dopasowany do potrzeb własnych szkoły oraz uczniów, a jego podstawą zawsze powinna być własna diagnoza szkolna.

#### **Rekomendacja szczegółowa nr 6**

##### **Realizacja badań dedykowanych poświęconych kulturze grania w gry cyfrowe, w tym realizacja szkolnych diagnoz w zakresie problemu e-uzależnień oraz kreatywnego wykorzystywania gier**

Analiza zgromadzonego materiału oraz znajomość badań realizowanych w Polsce jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę badań poświęconych wykorzystywaniu gier cyfrowych przez polską młodzież. Postulat realizacji badań odnieść można nie tylko do szczebla krajowego czy samorządowego, ale również do poziomu szkoły, która w oparciu o aktualną diagnozę problemów szkolnych powinna tworzyć szkolne programy profilaktyczne i wychowawcze. Działanie związane z cykliczną realizacją badań powinno zostać zapisane w oficjalnych dokumentach rządowych, samorządowych oraz w statucie szkolnym. Realizacja działań badawczych wynikać powinna z przyjętego planu badawczego, obejmującego okres wieloletni. Oprócz badań o charakterze społecznym rozwijać należy badania zbierające „twarde” dane związane z korzystaniem z narzędzi cyfrowych. Budowanie aplikacji badawczych, cyfrowych platform gromadzenia danych leżeć powinno w centrum zainteresowania rządu polskiego, jak również powiatów i gmin. W kontekście realizacji badań warto wskazać na potrzebę badań przeprowadzanych we współpracy ze środowiskiem medycznym (biologia, neurobiologia, psychiatria) tak, aby szukać zależności pomiędzy korzystaniem z gier cyfrowych, a zdrowiem psychicznym i somatycznym. Warto dodać, że w zakresie prowadzenia badań istnieje pilna potrzeba edukacji polityków odnośnie znaczenia

diagnoz badawczych będących podstawą planowania działań profilaktyki e-uzależnień. Skutkiem systematycznie realizowanych badań będzie możliwość planowania polityki państwa, powiatu/gminy w zakresie odpowiedzialnego wykorzystywania mediów cyfrowych w oparciu o rzetelne dane i wnioski, a nie na niesprawdzonych sądach i przypuszczeniach. Dobrze przeprowadzona diagnoza w tym zakresie powinna być podstawą do planowania i dokonywania jakichkolwiek szkolnych działań o charakterze profilaktycznym. Posiadanie aktualnej wiedzy o psychospołecznych determinantach problemowego używania gier cyfrowych czy ich umiejętnego wykorzystania przez nauczycieli podniosłaby wiedzę w obu badanych zakresach, jednocześnie przyczyniając się do podejmowania konkretnych działań nie w oparciu o przesady i przekonania osobiste, lecz o wyniki rzetelnie prowadzonych badań. Systematyczne prowadzenie szkolnych diagnoz w obu powyższych zakresach pozwoli również na „odczarowanie” zjawiska nadużywania gier cyfrowych przez dzieci i młodzież w Polsce.

#### **Rekomendacja szczegółowa nr 7**

##### **Rozwijanie świadomości oraz podnoszenie poziomu wiedzy o bezpiecznym i higienicznym używaniu mediów cyfrowych, w szczególności gier cyfrowych**

Internet oraz media cyfrowe nie są same w sobie ani złe, ani dobre – złe bądź dobre może być ich używanie, właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje użytkownika sieci, wysokie bądź niskie mogą być kompetencje cyfrowe uczniów. Ale jakiegokolwiek nadużywanie mediów cyfrowych, w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych i gier cyfrowych, jest zawsze szkodliwe. Negatywne konsekwencje braku osobistej higieny w używaniu mediów cyfrowych dotyczą zarówno zdrowia somatycznego (ból pleców, szyi, zapalenie cieśni nadgarstka, wypadki drogowe np. na przejściu dla pieszych, ogólne przemęczenie organizmu i niewyspanie), zdrowia psychicznego (obniżony nastrój, przeładowanie informacjami, stany depresyjne), jak również zdrowia społecznego (osamotnienie, wycofywanie się z kontaktów rówieśniczych, nieumiejętność nawiązywania trwałych relacji społecznych). Brak higieny osobistej w używaniu cyfrowych dobrodziejstw może przyczynić się również do zmniejszenia osiągnięć ucznia w nauce czy zwiększenia jego absencji na zajęciach. Zaleca się, aby w sposób systemowy wspierać wszystkie inicjatywy, które poruszają zagadnienia związane z utrzymaniem odpowiednio wysokiego poziomu higieny cyfrowej.

#### **Rekomendacja szczegółowa nr 8**

##### **Przygotowanie ogólnopolskiej kampanii promującej aktywną mediację rodziców/nauczycieli w kontekście gier cyfrowych, przeprowadzenie rzetelnej debaty nad rolą gier cyfrowych w życiu rodzinnym i sferze edukacyjnej**

Aby kreślić właściwy i kompletny obraz wpływu grania w gry cyfrowe na rozwój młodych osób, należy prowadzić rzetelne debaty dotyczące pozytywnych aspektów uczestnictwa w kulturze granej. Debaty te, jak również inne działania edukacyjne, powinny angażować nie tylko samych uczniów, ale również rodziców i nauczycieli. Obiektywne spojrzenie na kulturę grania – ukazujące jej pozytywne oraz negatywne konteksty – osiągnąć można, realizując ogólnopolską kampanię społeczną promującą aktywną mediację rodziców i nauczycieli w kontekście korzystania z gier cyfrowych. Mediacja taka powinna zachęcać do aktywnego poszukiwania rozwiązań w zakresie codziennego używania gier cyfrowych, włączenia ich w aktywne spędzanie czasu wolnego, jak również wykorzystywania gier w celu budowania znaczenia takich wartości jak dobro wspólne, umiejętność współpracy, szacunek do innych, tolerancja, wartości prospołeczne (zaufanie czy altruizm). W realizację takiej kampanii powinni zostać włączeni wszyscy interesariusze reprezentujący różnorodne dziedziny życia społecznego takie jak pomoc społeczna, edukacja, rynek pracy, ochrona zdrowia, sektor bankowy czy organizacje eksperckie związane z rynkiem grywalnym.

#### **Rekomendacja szczegółowa nr 9**

##### **Wdrożenie współczynnika innowacyjności w ewaluacji jakości kształcenia dzieci w szkołach, odnoszącego się do gier cyfrowych jako nowatorskiego narzędzia dydaktycznego**

Aby myśleć o skutecznym włączeniu kultury grania w system edukacji, warto zastanowić się nad możliwością przygotowania i wdrożenia współczynnika innowacyjności w ewaluacji jakości kształcenia dzieci w szkołach odnoszącego się do gier cyfrowych jako nowatorskiego narzędzia dydaktycznego. Mowa tutaj o wypracowaniu konkretnych wskaźników o charakterze ilościowym i jakościowym, dzięki którym można byłoby mierzyć poziom przygotowania nauczycieli do używania gier cyfrowych w procesie edukacji, skuteczności takiej edukacji czy również wyposażenia placówek edukacyjnych i dostępu do samych gier. W ramach tej rekomendacji warto



byłoby rozważyć powstanie modułów edukacyjnych odnoszących się do kultury grania w gry dla nauczycieli już prowadzących swoje przedmioty, jak również dla osób przygotowujących się do pracy w zawodzie nauczyciela.

### Rekomendacja szczegółowa nr 10

#### Wspieranie i organizowanie edukacji medialnej rodziców, w szczególności rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych

Kompetencje rodzicielskie (wychowawcze) to wszystkie pozytywne umiejętności, które wspierają opiekunów w pełnieniu roli rodzica. Pozwalają realizować tę rolę w zwykłych, codziennych sytuacjach, jak i sytuacjach bardzo trudnych. Są narzędziem i środkiem do budowania relacji z dzieckiem, niezbędnym do pogłębiania więzi dzieci i ich rodziców. Przeprowadzone badania i spisane wnioski jasno pokazują, że istnieje pilna potrzeba wspierania wszelkich inicjatyw przyczyniających się do wzrostu cyfrowych kompetencji rodziców. Pierwszymi edukatorami dzieci w zakresie wykorzystywania zasobów sieci powinni być właśnie rodzice, którzy wraz ze swoim dzieckiem wchodzi w bogaty świat zasobów sieci, w tym świat gier cyfrowych. Istnieje pilna potrzeba wsparcia rodziców również w zakresie rozpoznawania pierwszych symptomów uzależnienia, uczenia kreatywnego używania Internetu, a także kreatywnego wykorzystania gier cyfrowych do zabawy z dziećmi. Należy wspierać rodziców w zwiększaniu poziomu asertywności oraz umiejętności ustalania oraz przestrzegania zasad korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Rekomendacja ta nabiera sensu we wszystkich sytuacjach, w których media cyfrowe wykorzystywane są w czasie wolnym bez kontroli rodziców, a także gdy jakość relacji i więzi rodzinnych nie jest zbyt wysoka. Wsparcie rodziców (szczególnie młodych) oraz osób oczekujących na dziecko może odbywać się przy współudziale instytucji powiatowych lub gminnych, środowiska szkolnego oraz wszelkich inicjatyw obywatelskich.

### Rekomendacja szczegółowa nr 11

#### Wspieranie rodziców – w szczególności dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych – w zakresie budowania miękkich kompetencji rodzicielskich

Edukacja młodych rodziców i „kandydatów” na rodziców powinna dotyczyć radzenia sobie z dziećmi w codziennych kontaktach, wspólnego spędzania czasu wolnego, sta-

wiania granic, budowania własnego autorytetu, nagradzania dzieci, a przede wszystkim umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania między wszystkimi członkami rodziny. Kształcenie rodziców w zakresie podnoszenia jakości kompetencji wychowawczych powinno być zapisane w oficjalnych dokumentach powiatu lub gminy i wynikać z realizowanego programu rządowego, wspierającego rodziny w Polsce. Do instytucji wspierających rodziców w omawianym zakresie zaliczyć należy: szkoły rodzenia, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, instytucje rekrutujące i zarządzające opiekunkami dla małych dzieci (nianie), ośrodki profilaktyki uzależnień, placówki oświatowe, ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, fundacje i stowarzyszenia świadczące specjalistyczne wsparcie dla rodzin oraz instytucje o charakterze religijnym i kościelnym.

### Rekomendacja szczegółowa nr 12

#### Wskazówki dla rodziców, których dzieci grają w gry cyfrowe

- 1 Bądź otwarty/a na zachęty dziecka:** przejawianie postawy niechęci i zamknięcia na sferę cyfrową naraża rodzica na marginalizację, a jego dziecko na socjalizację pod własnym nadzorem. Wydaje się, że postawa wskazująca na pełne wycofanie dorosłego ze świata gier powoduje oddalenie grającego dziecka od zupełnie niezaangażowanego dorosłego. Jeśli uważasz, że nie masz wystarczającej wiedzy o grach, zawsze możesz poprosić o pomoc w tej kwestii innych domowników, którzy są aktywnymi graczami. Dzięki temu będziesz wiedział/a, na czym właściwie polega gra, której tak ochoczo poświęca czas Twoje dziecko. Postawa gotowości do nauki od małego gracza nie ujmuje niczego osobie dorosłej, pozostając przy tym wspaniałą okazją na wzajemne budowanie relacji, jak również na zyskanie wiedzy i kontroli nad medialnymi aktywnościami dziecka.
- 2 Nie podglądaj:** metody polegające na kontroli czy podglądaniu lub podsłuchiwanie grającego dziecka na dłuższą metę się nie sprawdzają. Po pierwsze naruszają prywatność dziecka, po drugie nie stanowią dobrego źródła rzetelnych informacji, po trzecie wreszcie nie mają waloru interakcyjnego. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w co tak właściwie gra Twoje dziecko, po prostu bądź przy dziecku. Zastosuj metodę jawnej obserwacji uczestniczącej, doprowadź do sytuacji, że dziecko gra w Twojej obecności. Moment wspólnego grania w gry to znakomita



okazja do odbycia ewentualnej rozmowy profilaktycznej dotyczącej nadużywania gier, ochrony swojej prywatności. Po zachowaniu dziecka grającego w Twojej obecności możesz również poznać, czy dziecko coś przed Tobą ukrywa, czy też zachowuje się swobodnie.

- 3 Otwórz oczy:** każdy rodzic powinien mieć pełną wiedzę o posiadanych przez dziecko grach, zarówno w wersjach fizycznych (pudełkowych), jak i cyfrowych (zainstalowanych na komputerze, konsoli czy urządzeniu mobilnym). Pamiętaj, że dzieci mogą dość często wymieniać się grami między sobą, dlatego zwracaj szczególną uwagę na to, co dziecko posiada na biurku, regale, w szafkach. W obliczu ciągłej miniaturyzacji technologii i szerokiego dostępu do mobilnego Internetu zwróć uwagę nie tylko na komputer czy konsolę do gier, ale również, a może nawet przede wszystkim, na zainstalowane aplikacje, które są wgrane w narzędzia cyfrowe, najczęściej tablety i smartfony. Pamiętaj, że warto zaangażować dziecko w proces weryfikacji posiadanych gier. Zawsze można te, które są mniej używane, oddać innym czy sprzedać (pod kontrolą rodzica). Jeśli odnajdziesz gry i aplikacje wątpliwej treści, a nawet szkodliwe dla rozwoju swojego dziecka, uczynj je przedmiotem otwartej dyskusji.
- 4 Rozmawiaj i bądź konsekwentny/a:** ścisła kontrola rodzicielska, jak również restrykcyjne ograniczanie dostępu do gier wideo nie są najlepszym rozwiązaniem. W świecie cyfrowym dziecko nie powinno być całkowicie odcięte od mediów cyfrowych. Lepiej zastosuj politykę współpracy, dyskusji i twardego przestrzegania ustalonych zasad, nie tworząc przy tym sztucznego środowiska bez mediów ekranowych. Pamiętaj, że jeśli ograniczysz w sposób całkowity dostęp do gier swojemu dziecku, samo z siebie będzie poszukiwać dostępu do gier w innych miejscach (w szkole, u kolegi, u innego członka rodziny).
- 5 Ustal priorytety:** codzienne używanie gier powinno być uzależnione od stanu oraz jakości wykonania innych obowiązków, w szczególności szkolnych i domowych. Uzależnij możliwość grania w grę od wcześniejszego posprzątania pokoju, odrobienia prac domowych, wyprowadzenia psa na dwór czy zjedzenia posiłku. Takie warunkowanie dzieci w zakresie dostępu do gier jest o wiele lepszym rozwiązaniem niż zastosowanie instrumentalnego podejścia, w którym gra stanowi nagrodę za jakąś czynność lub osiągnięcie wyznaczonego celu.

- 6 Zachowuj należyłą higienę cyfrową:** z grami jest jak z posiłkami: specjaliści zdrowego żywienia jednoznacznie wskazują, że lepiej zjeść więcej posiłków, ale mniejszych, niż jeden duży posiłek. Podobnie jest z graniem w gry. Jeśli ustaliłeś/aś zasadę, że dziecko może grać 1 godzinę dziennie, pamiętaj, że lepiej ten czas rozłożyć na 3 razy po 20 minut niż grać ciągiem całe 60 minut. Pamiętaj, że higiena osobista to również kontrolowanie czasu, w jakim dziecko zaangażowane jest w proces grania w grę, jak również kontrolowanie jakości przyswajanych treści wykorzystywanych w grach.
- 7 Zawiąz koalicję z innymi rodzicami:** gry komputerowe są dostępne dla dzieci nie tylko w domu rodzinnym, ale również w domach kolegów i koleżanek. Wizyta dziecka u znajomych, przerwa w szkole, przejazd do szkoły środkami komunikacji miejskiej to doskonały czas, aby dziecko skorzystało z możliwości grania w grę. Pamiętaj, że jako rodzic dbający o własne dziecko zawsze możesz porozmawiać z innymi rodzicami, z którymi ma kontakt Twoje dziecko.
- 8 Bądź zaangażowanym towarzyszem dla swojego dziecka:** bardzo często dzieci posiadają większą wiedzę o grach komputerowych w porównaniu do wiedzy rodziców. Pamiętaj, że nie zwalnia Cię to z towarzyszenia własnemu dziecku we wchodzeniu w świat mediów cyfrowych. Dyskusje na temat używanych gier, dopytywanie o ulubione postaci (i ich cechy osobowościowe), wspólne uczestniczenie w konwentach gier, wspólne granie – to tylko przykłady zachowań, jakie świadczą o zaangażowaniu rodzica. Wspólne granie niesie za sobą wiele korzyści dla obu stron: rodzic rozwija swoje kompetencje cyfrowe, zmniejsza dystans pokoleniowy, będąc przy tym partnerem do rozmów dla swojego dziecka. Dziecko może wejść we współpracę czy rywalizację ze swoim rodzicem, prowadzić z nim rozmowy, budować wzajemne doświadczenia związane ze wspólnym spędzaniem czasu wolnego. Wspólne granie w gry pozwala zaobserwować ponadto, jak dziecko radzi sobie z sukcesami i ewentualnymi porażkami.
- 9 Kontroluj wykorzystywane przez dziecko gry:** gry komputerowe mają różną specyfikę, w zależności od ich złożoności rodzic powinien poświęcić mniej lub więcej czasu na ich poznanie. Warto poprosić dziecko o przedstawienie najważniejszych możliwości, jakie daje gra, jej głównej idei i najważniejszych zasad. Ciekawym pomysłem jest również wejście rodzica w interakcję z wybranymi bohaterami

gry poprzez samodzielne „przejście” fragmentu gry połączone z lekturą opisów umieszczonych na stronach PEGI (<https://pegi.info/pl/>). Jako rodzic pamiętaj, że dość powszechną praktyką obecną w przestrzeni Internetu jest przejrzenie zapisu rozgrywki na portalu YouTube. W tym celu wystarczy, że wpiszesz w wyszukiwarce tytuł gry wraz z frazą „let's play”, „zagrajmy” lub „game play”.

- 10 W razie czego szukaj pomocy u innych specjalistów:** jeśli czujesz się niepewnie w obszarze mediów cyfrowych, nie potrafisz rozwiązać problemu bądź zwyczajnie potrzebujesz porady, poszukaj pomocy u specjalistów, którzy znają się na ważnym dla Ciebie temacie. Pamiętaj, że wokół Ciebie – w pobliskiej szkole czy instytucji kultury – pracują osoby, które mogą wesprzeć Cię w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z graniem w gry. Osoby takie, nawet jeśli nie będą w stanie pomóc Tobie, stanowią cenne źródło informacji o innych specjalistach, których wsparcia szukasz.

### Rekomendacja szczegółowa nr 13 – dla uczniów grających w gry cyfrowe

- 1 Graj w sposób higieniczny:** pamiętaj, że nadmierne używanie gier cyfrowych może negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne. Przemęczenie, przeładowanie informacyjne, zespół suchego oka, bóle w krzyżu, szyi, nadgarstkach, niewyspanie to tylko niektóre z fizycznych dolegliwości, które mogą występować w sytuacji utraty kontroli czasu grania w gry cyfrowe. Korzystając z gier, pamiętaj, aby:
- kontrolować czas grania w gry,
  - nie grać w gry cyfrowe tuż przed zaśnięciem,
  - robić sobie przerwy w graniu w gry,
  - podczas grania w gry wprowadzać elementy relaksacyjne,
  - zadbać o wygodny fotel,
  - zadbać o odpowiednią sylwetkę ciała.
- 2 Zwracaj uwagę na treści dostępne w grze:** w wielu grach przekazywane treści nacechowane są wulgaryzmami, agresją i przemocą, zawierają sceny promujące wandalizm, przestępczość. Jakość i rodzaj dostępnych w grze cyfrowej treści mogą mieć wpływ na to, jak w realnym życiu zachowuje się użytkownik gry. Warto o tym pamiętać i kierować się sprawdzoną zasadą: „nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”. Podczas grania w gry dbaj o kulturę słowa, nie przeklinaj.

- 3 Wybieraj gry, które mogą pomóc innym:** coraz częściej dostępne są gry zawierające elementy społecznie odpowiedzialne, nawiązujące do wspierania osób potrzebujących, ochrony klimatu, redukcji biedy i głodu. Jeśli masz taką możliwość, szukaj takich gier, które uczynią Cię bardziej wrażliwym/wrażliwą na potrzeby innych i na świat, w którym żyjesz. Dzięki graniu w gry społecznie odpowiedzialne masz możliwość rozwinięcia swojego altruizmu społecznego, chęci pomagania innym, dbania o dobro wspólne.
- 4 Podnoś swoje kompetencje edukacyjne:** granie w gry wcale nie musi oznaczać straty czasu. Coraz częściej gry cyfrowe wykorzystywane są w procesie zdobywania nowej wiedzy, a dzięki ich używaniu możesz podnosić swoje kompetencje dotyczące logicznego myślenia, kompetencje matematyczne, językowe, a nawet ruchowe. Pamiętaj, że czynność grania w gry cyfrowe może prowadzić do Twojego osobistego czy edukacyjnego rozwoju, ale również rozwoju Twoich pasji i zainteresowań.
- 5 Pamiętaj, że Twoje zachowania podejmowane w sieci mają realne skutki poza nią:** pomimo że wiele osób uważa, że dzisiaj istnieją dwa odrębne światy (świat realny i wirtualny), okazuje się, że w istocie są one ze sobą bardzo powiązane. Każdego dnia przenikają się, łączą, zacierają, czasem trudno postawić jednoznaczną granicę między tym, co się dzieje w świecie online i offline. Grając w gry cyfrowe, należy pamiętać, że nasze zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu realnie wpływają na rzeczywistość. Wpływ ów może być zarówno pozytywny, jak i negatywny w zależności od tego, jakimi wartościami się kierujemy, korzystając z Internetu czy gry. Grając w gry cyfrowe, należy mieć na uwadze fakt, że nie tylko nie jesteśmy w przestrzeni Internetu anonimowi, ale również, że nasze działania obserwowane są przez wiele osób, docierają do wielu osób, mają wpływ na decyzje podejmowane przez naszych obserwatorów.
- 6 Dbaj o ochronę swojej prywatności:** granie w gry cyfrowe to doskonała okazja do tego, aby opowiedzieć innym, kim jesteś, co robisz, jak mieszkasz, co jest dla Ciebie ważne. Podczas grania w gry cyfrowe zachowaj szczególną ostrożność w zakresie ochrony Twoich danych osobowych i Twojego wizerunku. Dbaj o ochronę swojej prywatności w szczególności, kiedy masz do czynienia z grą online, w którą grają również inni gracze. Nie podawaj numeru telefonu, numeru karty bankowej, adresu

zamieszkania i innych danych wrażliwych. Jeśli masz podejrzenia o próbę wyłudzenia swoich danych osobowych, zgłoś to swoim rodzicom. Pamiętaj, że w czasie gry niektórzy gracze lub osoby podszywające się pod nich proszą o przekazanie wiadomością elektroniczną kodu blika do płatności mobilnych. Takie sprawy zgłaszaj również rodzicom lub bezpośrednio na komendę Policji.

**7 Sprawdź grę w systemie PEGI:** każda gra dostępna na rynku powinna być w sposób specjalny oznaczona. System PEGI (ang. Pan-European Game Information) to ogólnoeuropejski system oceny gier, stworzony w celu udzielenia rodzicom pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. System PEGI powstał w 2003 r. i jest używany w większości krajów europejskich, w tym także w Polsce. Oznacza to, że wszystkie gry w Europie są oznaczane według tego samego standardu. W ramach systemu gry oceniane są pod względem treści zawartych w grze i wieku graczy. Więcej znajdziesz na stronie (<https://pegi.info/pl/index/id/369/>). Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące znajdujących się w grze treści, odpowiedniego dla gry wieku, zapoznaj się z prostymi oznaczeniami systemu PEGI. Zrób to w szczególności, gdy posiadasz młodsze rodzeństwo, które również zaczyna grać w gry cyfrowe.

**8 Pamiętaj, że gry mogą uzależnić:** gry komputerowe projektowane są w taki sposób, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej. Z jednej strony muszą być na tyle trudne, aby użytkownicy nie znudzili się zbyt łatwymi dla nich zadaniami, z drugiej – co jakiś czas muszą pozwalać grającym na odnośzenie przynajmniej małych wygranych. Pamiętaj, że gry cyfrowe mogą uzależnić, a czynnikami zwiększającymi możliwość uzależnienia są:

- atrakcyjna forma gry,
- interaktywność, możliwość grania z innymi graczami,
- możliwość bicia rekordów własnych i rekordów ustanowionych przez innych graczy,
- uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów gry,
- nieregularne nagradzanie gracza,
- poczucie kontroli nad dziejącymi się w grze wydarzeniami, poczucie kontroli nad światem gry,
- niepewne zakończenie gry, brak wiedzy o tym, w jaki sposób gra się kończy,

- możliwość budowania relacji z innymi graczami,
- możliwość ucieczki od problemów dnia codziennego,
- różne warianty grania w gry, możliwość zakupów określonych dodatków do gry.

**9 Pamiętaj, że obok negatywnych konsekwencji granie w gry przynosi wiele korzyści:** zaliczyć do nich można możliwość nawiązywania relacji z innymi graczami, motywowanie do działania i nauki, zdobywanie nowej wiedzy, możliwość nauki języków obcych, możliwość nauki współpracy z innymi osobami, umiejętności akceptowania porażek, możliwość tworzenia kultury gier (udział w wystawach, konwentach, szkoleniach, e-sporcie) czy też poprawa koordynacji percepcyjno-motorycznej. Grając w gry, pamiętaj o tym, aby grać w takie gry, które Cię rozwiną i będą miały pozytywny wpływ na Twoje życie i relacje z innymi.

**10 W razie potrzeby szukaj wsparcia u rodziców bądź innych specjalistów:** kiedy natkniesz się na coś niepokojącego, kiedy będziesz czuł/a, że tracisz kontrolę nad graniem w gry, pamiętaj, że Twoi rodzice chętnie pomogą Ci rozwiązać Twój problem. Może nie znają się tak bardzo na grze, w którą grasz, ale na pewno Cię wysłuchają i doradzą najlepsze rozwiązanie. Jeśli istnieje możliwość, włącz swoich rodziców w grę, w którą lubisz grać najbardziej. Niech poznają bohaterów Twojej gry, niech wiedzą, jaka jest jej fabuła, jakie wartości może przynieść granie w tę grę. Pamiętaj, że jeśli rodzice nie będą w stanie Ci pomóc, możesz zasięgnąć porady u specjalistów, takich jak pedagog szkolny, psycholog, nauczyciel, któremu ufasz. Nie bój się prosić tych osób o pomoc, kiedy masz jakiegokolwiek wątpliwości związane z graniem w gry cyfrowe.

#### Rekomendacja szczegółowa nr 14

**Przeprowadzenie badań różnicujących zjawisko e-uzależnień oraz zaburzeń związanych z zachowaniami w świecie cyfrowym. Opracowanie spójnej i przejrzystej klasyfikacji e-uzależnień oraz zaburzeń związanych z zachowaniami w świecie wirtualnym** Podstawą dobrze przygotowanego oraz empirycznie weryfikowalnego programu terapeutycznego jest uporządkowany i przejrzysty proces diagnostyczny, który decyduje o wyborze sposobu leczenia. Nie wszystkie osoby, których nieprawidłowy sposób funkcjonowania w przestrzeni cyfrowej przynosi szkody, są osobami uzależnionymi,

choć często powierzchownie spełniają podstawowe kryteria uzależnienia. W praktyce terapeutycznej bardzo często okazuje się, że to nie proces upośledzenia kontroli wobec czynności realizowanej w sieci stanowi źródło problemu, lecz inne zaburzenia, które manifestują się z różnych powodów w rzeczywistości wirtualnej. Przykładem może być Zespół Stresu Elektronicznego lub Zespół Zdalnego Zmęczenia. W związku z tym opracowanie procedury diagnozy różnicującej i diagnozy problemowej jest podstawową potrzebą. Brak klasyfikacji zaburzeń związanych z funkcjonowaniem w świecie wirtualnym i e-uzależnień oraz możliwości odróżniania obu tych grup utrudnia podejmowanie skutecznego leczenia i dobór paradygmatu terapeutycznego. Nawet najlepszy model terapeutyczny dobrany w sposób nietrafny nie będzie skuteczny. Prawidłowa diagnoza jest najważniejszym etapem w efektywnym leczeniu oraz etycznym postępowaniu wobec pacjenta. Proces zmiany w obszarze wsparcia tych grup pacjentów należy zatem rozpocząć od rzetelnych badań naukowych nad zjawiskiem funkcjonowania człowieka w rzeczywistości wirtualnej i psychopatologii, jaka się z tym wiąże. Dodatkowym aspektem przemawiającym za koniecznością prowadzenia badań nad klasyfikacją e-uzależnień i e-zaburzeń jest fakt, że bez takowej nie ma szans na włączenie tych jednostek nozologicznych do rejestru chorób, których leczenie jest refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, co z kolei ogranicza możliwość stworzenia struktury placówek leczenia owych chorób. Naturalną konsekwencją takiej pracy badawczej byłoby zatem zwiększenie dostępu do pomocy terapeutycznej dla osób uzależnionych od Internetu bądź cierpiących na zaburzenia związane z realizacją różnych zachowań w świecie cyfrowym.

### Rekomendacja szczegółowa nr 15

#### Wypracowanie ścieżki terapeutycznej oraz programu terapeutycznego dla osób cierpiących na e-uzależnienia

Wyzwanie związane z opracowaniem ścieżki terapeutycznej przeznaczonej do pracy z osobami uzależnionymi od zachowań realizowanych w Internecie jest szalenie ważnym aspektem, umożliwiającym poszerzenie oferty leczniczej dla tej grupy pacjentów. Dotychczasowe narzędzia pracy z osobami e-uzależnionymi zapożyczone z programów dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych oraz od czynności nie są wystarczające, choćby ze względu na fakt, że specyfika e-uzależnień jest szczególna

i wymaga odrębnej wiedzy na temat sposobów udzielania pomocy, w tym wiedzy na temat natury środowiska cyfrowego. Dodatkowo brak programu nie pozwala na zbadanie skuteczności i efektywności stosowanych narzędzi, co stanowi jeden z podstawowych motywów niezbędnych do ewaluacji i wykluczania tych aspektów w leczeniu, które z zasady nie są skuteczne w pracy z tą grupą pacjentów. Brak ujednoczonego programu realizowanego w ośrodkach refundowanych przez NFZ wyklucza również budowanie społeczności samopomocowej, która posługuje się wspólnym językiem zmiany, jak ma to miejsce w przypadku leczenia uzależnień od substancji psychoaktywnych. Dodatkowo uniemożliwia ujednoczenie programów leczniczych na terenie naszego kraju, co z perspektywy migracji pacjentów korzystających z psychoterapii jest niekorzystne. Jednym z najważniejszych aspektów pracy z drugim człowiekiem jest aspekt standardów, etyki i kompetencji, który nieodłącznie związany jest z rekomendacją dotyczącą konieczności opracowania wiodącego programu terapeutycznego dla osób cierpiących na e-uzależnienia. Bez jednolitej, weryfikowalnej, również empirycznie, ścieżki leczenia trudno mówić o etosie pracy w zawodzie psychoterapeuty.

### Rekomendacja szczegółowa nr 16

#### Opracowanie programu certyfikacyjnego dla terapeutów e-uzależnień wraz ze strukturą wsparcia dla tej grupy specjalistów, która umożliwi im dalszy rozwój kompetencji zawodowych

Naturalną konsekwencją wyodrębniania się nowej specjalizacji jest potrzeba utworzenia ścieżki edukacyjnej dla tej grupy zawodowej, w tym programu certyfikacyjnego. Aspekt ten jest ważny z dwóch powodów: standaryzacji procesu kształcenia terapeutów e-uzależnień oraz weryfikacji ich uprawnień, której na podstawie certyfikatu może dokonać pacjent. Dodatkowo stworzona specjalistyczna ścieżka kształcenia mogłaby dać terapeutom możliwość rozwoju zawodowego poprzez kontakt z innymi specjalistami, wymianę doświadczeń, poszerzanie wiedzy oraz umiejętności wraz z możliwością korzystania z superwizji, w jednym spójnym programie kształcenia, opartym o wybrany paradygmat terapeutyczny. Tak skonstruowana platforma współpracy pomiędzy terapeutami e-uzależnień nie tylko daje szansę na ich rozwój, ale również umożliwia im budowanie poczucia kompetencji oraz tożsamości zawodowej.

### Rekomendacja szczegółowa nr 17

#### **Przygotowanie ścieżki profilaktycznej dla osób ryzykownie funkcjonujących w przestrzeni cyfrowej dla poradni psychologiczno-pedagogicznych**

Pośród ograniczeń stanowiących źródło niewystarczającej pomocy psychologicznej w obrębie e-uzależnień znajduje się brak standardów wczesnej pomocy psychologicznej w sytuacji ryzykownego korzystania z przestrzeni cyfrowej. Rodzi to potrzebę zbudowania oraz weryfikacji empirycznej podejmowanych dotychczas w poradniach psychologiczno-pedagogicznych narzędzi wspomagających. Aktualne metody wprowadzania zrównoważonego, bezpiecznego korzystania z przestrzeni cyfrowej przez dzieci i ich bliskich nie są wystarczające. Programy psychoedukacyjne nie są jedynym i wystarczającym sposobem na szerzenie idei cyfrowej higieny, szczególnie w sytuacji pojawiających się zachowań ryzykownych, sugerujących istnienie komponentów choroby.

### Rekomendacja szczegółowa nr 18

#### **Opracowanie testów przesiewowych w zakresie diagnozy e-uzależnień**

Opracowanie podstawowych testów przesiewowych dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych jest szczególnie ważnym aspektem wczesnego wspomagania oraz profilaktyki w sytuacji e-uzależnień. Brak polskich testów przesiewowych to ważne ograniczenie, z którym spotykają się terapeuci, psychologowie i nauczyciele z ambicją niesienia jak najszybszej pomocy osobom zagrożonym. Brak testów uniemożliwia wczesne wykrywanie objawów choroby lub zaburzeń, tym samym przyczyniając się do opóźnienia udzielenia wsparcia oraz samego procesu leczenia. Dodatkowo warto zwrócić uwagę, że metoda przesiewowa pozwala badać jednocześnie dużą grupę osób, umożliwiając w ten sposób wprowadzanie modeli profilaktyki przesiewowej chociażby na terenie szkół.

### Rekomendacja szczegółowa nr 19

#### **Opracowanie zbioru dobrych praktyk związanych z wprowadzaniem i realizowaniem programów profilaktycznych i prewencyjnych**

Opracowanie zbioru dobrych praktyk może stanowić sensowny punkt wyjścia do planowania skutecznego programu leczenia. Dotychczasowe doświadczenia różnych

terapeutów, pracujących w różnych modalnościach, jest cennym źródłem wiedzy na temat pracy terapeutycznej, charakteru czynników leczących w przypadku zaburzeń i uzależnień związanych z funkcjonowaniem w świecie wirtualnym oraz przeszkód w leczeniu. Zbiór dobrych praktyk wyodrębni również klasyczne przypadki, zbliżając nas do klasyfikacji e-uzależnień, ich dynamiki, fazowości oraz punktów osiowych choroby. Dzięki takiej jakościowej analizie aktualnie udzielanego wsparcia osobom z e-uzależnieniami możemy wyodrębnić zasadne i możliwe do wprowadzenia cele terapeutyczne, prześledzić specyfikę nawrotów w e-uzależnieniach, przeanalizować konieczność wsparcia postterapeutycznego, obejrzeć charakter głodu cyfrowego oraz najczęściej występujące zaburzenia towarzyszące i konsekwencje. Dodatkową korzyścią analizy jakościowej jest możliwość prześledzenia w perspektywie temporalnej stałości wprowadzanych przez osoby chore zmian oraz ich dynamikę, co jest szalenie ważne, gdyż pozwoli nam w pewnym sensie zbliżyć się do odpowiedzi na pytanie: czy ryzykowne i chorobowe funkcjonowanie w świecie cyfrowym wymaga w procesie leczenia przestrzegania zasad cyfrowej abstynencji, czy wystarczającym jest wprowadzenie zachowań bardziej adaptacyjnych, rozstrzygając tym samym problem utraty czy upośledzenia kontroli w rzeczywistości wirtualnej.

# Bibliografia





# BIBLIOGRAFIA

## CZĘŚĆ I

AAP (2016). *Media and Young Minds*. „Pediatrics” 138 (5). Pobrane z: <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591> (12.07.2020).

Aarseth, E. (1997) *Cybertext: Perspectives on ergodic literature* Baltimore. Londyn: Hopkins University Press.

APA (2015). *Resolution on Violent Video Games*. Pobrane z: <http://www.apa.org/about/policy/violent-video-games.aspx> (12.07.2020).

Bartle, R. (1996). *Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players Who Suit MUDs*. Pobrane z: <http://mud.co.uk/richard/hcdis.htm> (12.07.2020).

Bartosz (2017). *Belgia uznaje lootboxy za hazard, minister chce europejskiego zakazu*. Pobrane z: <http://e-play.pl/belgia-uznaje-lootboxy-hazard-minister-chce-europejskiego-zakazu/> (12.07.2020).

Bąk, A. (2015). *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje. Pobrane z: [http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak\\_Korzystanie\\_z\\_urzadzen\\_mobilnych\\_raport.pdf](http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak_Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport.pdf) (12.07.2020).

Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., Ferguson, C. J. (2017). *Video game addiction: The push to pathologize video games*. „Professional Psychology: Research and Practice” 48 (5), s. 378–389. DOI: [doi.org/10.1037/pro0000150](https://doi.org/10.1037/pro0000150).

Bobrowski, M., Rodzińska-Szary, P., Krampus-Sepielak, A., Śliwiński, M., Rudnicki, S. (2017). *Kondycja polskiej branży gier 2017*. Kraków: KPT. Pobrane z: <https://www.kpt.krakow.pl/wp-content/uploads/2018/03/kondycja-polskiej-branzy-gier17.pdf> (12.07.2020).

Bobrowski, M., Śliwiński, M., Krampus-Sepielak, A., Gałuszka, D., Rodzińska-Szary P. (2019). *Polish Gamers Research 2019*. Kraków: KPT. Pobrane z: <https://polishgamers.com/pgr/polish-gamers-research-2019/> (12.07.2020).

Bobrowski, M., Śliwiński, M., Krampus-Sepielak, A., Gałuszka, D., Mirowski, J. (2020). *Warsaw Video Games Industry 2019/20*. Kraków: KPT. Pobrane z: [https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/02/raport2020\\_21x27\\_48p\\_en\\_final\\_web.pdf](https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/02/raport2020_21x27_48p_en_final_web.pdf) (12.07.2020).

Borecki, W. (2018). *Hazard w grach komputerowych*. Pobrane z: <https://www.legalsport.pl/ciekawostki/hazard-w-grach-komputerowych/> (12.07.2020).

Broniek, K. (2019). *Spór o loot boxy. Hazard czy loteria?* Pobrane z: <https://kulturalnemedi.pl/gry/spor-o-loot-boxy/> (12.07.2020).

Business Insider (2020). *CD Projekt bije kolejne rekordy dzięki serialowi „Wiedźmin”*. Pobrane z: <https://businessinsider.com.pl/gielda/wiadomosci/cd-projekt-kurs-akcji-po-premierze-serialu-wiedzmin-netfliksa-i-rekord-na-steam/rkhc6d5> (12.07.2020).

CGI Clinic (2015). *South Korea Special-Internet Gaming Shutdown Law aka “Cinderella Curfew”*. Pobrane z: <https://cgiclinic.com/south-korea-special-shutdown-law-aka-cinderella-curfew/> (12.07.2020).

Consalvo, M. (2007). *Cheating: Gaining Advantage in Video Games*. Cambridge: The MIT Press.

Djaouti, D., Alvarez, J., Jessel, JP., Rampoux, O. (2011). *Origins of Serious Games*. W: M. Ma, A. Oikonomou, L. Jain (red.), *Serious Games and Edutainment Applications* (s. 25–43). Londyn: Springer.

EgenfeldtNielsen, S., Smith, J. H., Tosca, S. P. (2008). *Understanding Video Games: The Essential Introduction*. Nowy Jork-Londyn: Routledge.

ESA (2018). *2018 Essential Facts About the Computer and Video Game Industry*. Pobrane z: [https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/03/ESA\\_EssentialFacts\\_2018.pdf](https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/03/ESA_EssentialFacts_2018.pdf) (12.07.2020).

ESA (2019a). *2019 ESSENTIAL FACTS About the Computer and Video Game Industry*. Pobrane z: [https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/05/ESA\\_Essential\\_facts\\_2019\\_final.pdf](https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/05/ESA_Essential_facts_2019_final.pdf) (12.07.2020).

ESA (2019b). *VR, AR, and MR: How XR Technology is Shaping the Future*. Pobrane z: <https://www.theesa.com/perspectives/vr-ar-and-mr-how-xr-technology-is-shaping-the-future/> (12.07.2020).

Filiciak, M. (2006). *Wirtualny plac zabaw. Gry sieciowe i przemiany kultury współczesnej*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Gajewski, M. (2019). *Scarlett bez VR. Szef Xboxa nadal uważa, że to przyszłość rozrywki – a nie teraźniejszość*. Pobrane z: <https://www.spidersweb.pl/2019/11/xbox-scarlett-vr.html> (12.07.2020).

Gałuszka, D. (2019). *Rozważania wokół dyskursu nad grami cyfrowymi w oparciu o ich krytykę ze strony Philipa Zimbardo*. „Przegląd Socjologii Jakościowej” 15 (3), s. 178–201. DOI: doi.org/10.18778/1733-8069.15.3.10.

Garcia, M. B., Mangaba, J. B. (2017). *Delivering Effective Digital Game-Based Learning: A Comparative Study Between Computer and Mobile as the Learning Framework for Preschoolers*. W: *Proceedings of the International Conference on Information Technology, Education, Engineering, and Management Sciences*. Pobrane z: [https://www.researchgate.net/publication/329139581\\_Delivering\\_Effective\\_Digital\\_Game-Based\\_Learning\\_A\\_Comparative\\_Study\\_Between\\_Computer\\_and\\_Mobile\\_as\\_the\\_Learning\\_Framework\\_for\\_Preschoolers](https://www.researchgate.net/publication/329139581_Delivering_Effective_Digital_Game-Based_Learning_A_Comparative_Study_Between_Computer_and_Mobile_as_the_Learning_Framework_for_Preschoolers) (12.07.2020).

Garda, M. B. (2015). *Modele fuzji gatunkowej w grach cyfrowych*. W: R. W. Kluszczyński, D. Rode (red.), *Trajektorie obrazów. Strategie wizualne w sztuce współczesnej* (s. 69–77). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Gee, J. P. (2003). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. Nowy Jork: Palgrave Macmillan.

Grabarczyk, P. (2015). O opozycji hardcore/casual. *Homo Ludens*, 1 (7), s. 90–109.

Griffiths, M. (2014). *Gaming addiction in adolescence (revisited)*. „Education and Health” 32 (4), s. 125–129. Pobrane z: [http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25869/1/221483\\_PubSub2969\\_Griffiths.pdf](http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25869/1/221483_PubSub2969_Griffiths.pdf) (12.07.2020).

Herman, M. (2018). *Znamy wyniki wielkiego badania polskiego esportu!* Pobrane z: <https://www.redbull.com/pl-pl/wielkie-badanie-esportu-w-polsce-raport-kantar-millward-brown> (12.07.2020).

Huizinga, J. (1985). *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*. Warszawa: Czytelnik.

Hwang, L. (2011). *Virtual Market Economies and the Business of Virtual Worlds*. W: B. Ciaramitaro (red.), *Virtual Worlds and E-Commerce: Technologies and Applications for Building Customer Relationships* (s. 160–185). Hershey: IGI Global.

IARC (2020). *About IARC*. Pobrane z: <https://www.globalratings.com/about.aspx> (12.07.2020).

IBM (2007). *Virtual Worlds, Real Leaders: Online Games Put the Future of Business Leadership on Display*. Pobrane z: <https://www.yumpu.com/en/document/read/3339426/virtual-worlds-real-leaders-seriosity> (12.07.2020).

ISFE (2019). *Key Facts 2018 trends & data*. Pobrane z: <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2019/08/ISFE-Key-Facts-Brochure-FINAL.pdf> (12.07.2020).

jmr/rg. (2018). *Polish gaming industry going from strength to strength*. Pobrane z: <https://polandin.com/37097553/polish-gaming-industry-going-from-strength-to-strength> (12.07.2020).

Juul, J. (2010). *Gra, gracz, świat: w poszukiwaniu sedna „growości”*. W: M. Filiciak (red.), *Światy z pikseli. Antologia studiów nad grami komputerowymi* (s. 37–62). Warszawa: SWPS Academica.

Kamrak (2020). *Mateusz Morawiecki: Gra „This War of Mine” wejdzie na listę nieobowiązkowych lektur szkolnych*. Pobrane z: <https://next.gazeta.pl/next/7,151243,26043241,mateusz-morawiecki-gra-this-war-of-mine-wejdzie-na-liste.html> (12.07.2020).

Kotowski, A. (2019). *Wiedźmin 3: Dziki Gon sprzedał się w nakładzie przekraczającym 20 mln sztuk*. Pobrane z: <https://pclub.pl/news81029.html> (12.07.2020).

Krawczyk, S. (2014). *Krytyka psychologicznych badań nad przemocą w grach komputerowych. Przykład Christophera J. Fergusona*. „Homo Ludens” 1 (6), s. 57–73.

Leśniak, M. (2019). *Czy lootboxy to hazard?* Pobrane z: <https://blog.dgp.legal/hard-stuff/czy-lootboxy-to-hazard/> (12.07.2020).

Livingstone, S. (2010). *From Family Television to Bedroom Culture: Young People's Media at Home*. Pobrane z: [http://eprints.lse.ac.uk/2772/1/From\\_family\\_television\\_to\\_bedroom\\_culture\\_\(LSERO\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/2772/1/From_family_television_to_bedroom_culture_(LSERO).pdf) (12.07.2020).

MacDonald, K. (2019). *E3 2019: the future of video games is complicated*. Pobrane z: <https://www.theguardian.com/games/2019/jun/13/e3-2019-the-future-of-video-games-is-complicated> (12.07.2020).

MacQuarrie, J. (2011). *Teaching the Physics of Angry Birds*. Pobrane z: <https://www.wired.com/2011/07/teaching-the-physics-of-angry-birds/> (12.07.2020).

Manovich, L. (2006). *Język nowych mediów*. Warszawa: WAIp.

Michael, D., Sande, C. (2005). *Serious Games: Games That Educate, Train, and Info*. Boston: Course Technology PTR.

Mileszko, T. (2019). *EA: lootboxy to nie hazard, to „mechanika niespodzianek”*. Pobrane z: <https://www.komputerswiat.pl/gamezilla/aktualnosci/ea-lootboxy-to-nie-hazard-to-mechanika-niespodzianek/1vdp1gw> (12.07.2020).

Mucharzewski, M. (2016). *This War of Mine został... przedmiotem w szkole*. Pobrane z: <https://graczpospolita.pl/this-war-of-mine-zostal-przedmiotem-szkole/> (12.07.2020).

Murray, J. (1997). *Hamlet on Holodeck*. Nowy Jork: The Free Press.

Nagan (2017). *Wiedźmin 3 zdobył na świecie ponad 800 nagród, w tym ponad 250 GOTY*. Pobrane z: [https://www.bankier.pl/forum/temat\\_wiedzmin-3-zdobyl-na-swiecie-ponad-800-nagrod-w-tym-ponad-250-goty,26196919.html](https://www.bankier.pl/forum/temat_wiedzmin-3-zdobyl-na-swiecie-ponad-800-nagrod-w-tym-ponad-250-goty,26196919.html) (12.07.2020).

Newman, J. (2002). *The Myth of the Ergodic Videogame – Some thoughts on player-character relationships in videogames*. *Game Studies*, 2. Pobrane z: <http://www.gamestudies.org/0102/newman/> (12.07.2020).

Nitsche, M. (2008). *Video game spaces: Image, play, and structure in 3D game worlds*. Cambridge: The MIT Press.

Pałasz, A. (2019). *Wyceny producentów gier to bańka, ale nie wiadomo, czy pęknie*. Pobrane z: <https://www.parkiet.com/Analizy/304179938-Wyceny-producentow-gier-to-banka-ale-nie-wiadomo-czy-peknie.html> (12.07.2020).

Parekh, R. (2018). *Internet Gaming*. Pobrane z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming> (12.07.2020).

Postman, N. (1995). *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*. Warszawa: PIW.

PolskiGamedev (2020). *CD Projekt wart więcej niż Ubisoft*. Pobrane z: <https://polskigamedev.pl/cd-projekt-wart-wiecej-niz-ubisoft/> (12.07.2020).

QZ (2018). *Future of gaming*. Pobrane z: <https://qz.com/is/what-happens-next-2/1438720/future-of-gaming/> (12.07.2020).

Radzewicz, S. (2018a). *Niemcy zdejmują bana. Po latach cenzury swastyki, runy SS oraz wizerunki Hitlera wrócą do gier*. Pobrane z: <https://www.spidersweb.pl/2018/08/niemcy-gry-wideo-cenzura-swastyka.html> (12.07.2020).

Radzewicz, S. (2018b). *Holendrzy zbadali gry wideo i postawili ultimatum. Aż 4 na 10 tytułów nie spełnia ustawowych ram o hazardzie*. Pobrane z: <https://www.spidersweb.pl/2018/04/gry-wideo-hazard-loot-box.html> (12.07.2020).

Rowicka, M. (2017). *Kontrowersje wokół zaproponowanego w DSM V zaburzenia grania w gry*. *Serwis Internetowy Uzależnienia*, 2. Pobrane z: <https://siu.praesterno.pl/artukul/559> (12.07.2020).

Rumpf, H. i in. (2018). *Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective*. *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict*, 7(3), s. 556-561. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>.

Sarmini, P. (2019). *XR – rzeczywistość skrzyżowana, czy ukrzyżowana?* Pobrane z: <https://mu.pl/blog/xr--rzeczywistosc-skrzyzowana-czy-ukrzyzowana-13> (12.07.2020).

Sąsiada, T. (2020). *CD Projekt największą spółką na GPW*. Pobrane z: <https://www.money.pl/gielda/cd-projekt-najwieksza-spolka-na-gpw-6495591389480577a.html> (12.07.2020).

Sijko, K. (2014). *Gry w życiu uczniów*. Warszawa: IBE.

Smith, J., Rossi, R., Jones, E., Inskip, C. (2019). *Biddable youth. Sports and esports gambling advertising on twitter: appeal to children, young & vulnerable people*. Bristol: Uniwersytet Bristolski.

Sport TVP (2018). *Polski odbiorca sportu: mity i fakty – raport ARC Rynek i Opinia*. Pobrane z: <http://www.sport.tvp.pl/37509376/polski-odbiorca-esportu-mity-i-fakty-raport-arc-rynek-i-opinia> (12.07.2020).

Squla (2016). *Dzieci po szkole – wolne czy zajęte*. Pobrane z: [https://www.edunews.pl/images/pdf/raport\\_dzieci\\_po\\_szkole.pdf](https://www.edunews.pl/images/pdf/raport_dzieci_po_szkole.pdf) (12.07.2020).

Stunża, G. (2017). *Jakość, a nie ilość czasu przy ekranach! (Czas ekranowy #2)*. Pobrane z: <http://edukatormedialny.pl/2017/06/23/jakosc-a-nie-ilosc-czasu-przy-ekranach-czas-ekranowy-2/> (12.07.2020).

Suits, B. (2016). *Konik Polny. Gry, życie i utopia*. Warszawa: Aletheia.

Szewczyk, O. (2017). *Michał Staniszewski o przyszłości gier i technologii VR*. Pobrane z: <http://jawnesny.pl/2017/02/michal-staniszewski-o-przyszlosci-gier-i-technologiei-vr/> (12.07.2020).

Szpunar, M. (2012). *Nowe-stare medium. Internet między tworzeniem nowych modeli komunikacyjnych a reprodukowaniem schematów komunikowania masowego*. Warszawa: IFIS PAN.

Taper, A. (2011). *Gry MMORPG – cechy, możliwości, zagrożenia. Media i Społeczeństwo*, 1, s. 180–193.

Torbet, G. (2019). *China to curb gaming addiction by imposing time limits on younger players*. Pobrane z: <https://www.engadget.com/2019/11/07/china-gaming-addiction-regulations/> (12.07.2020).

Torchała, A. (2019). *10 wykresów o branży gier, które warto zobaczyć*. Pobrane z: <https://www.bankier.pl/wiadomosc/10-wykresow-o-branzy-gier-ktore-warto-znac-7720188.html> (12.07.2020).

TVP (2020). *Kryzys rodziny. Przyczyną gry komputerowe?*. Pobrane z: <https://poznantvp.pl/46097271/kryzys-rodziny-przyczyna-gry-komputerowe-07012020> (12.07.2020).

Webb, K. (2019). *Apple and Google are going to war over the future of gaming as the entire industry goes through a radical transformation*. Pobrane z: <https://www.businessinsider.com/apple-google-video-game-transform-industry-2019-9?IR=T#other-companies-are-offering-subscription-s-too-but-they-dont-have-the-same-resources-3> (12.07.2020).

WHO (2018). *Gaming disorder*. Pobrane z: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> (12.07.2020).

Wieloch, K. (2019). *W Polsce powstaje coraz więcej klas esportowych. Otwierają one przed uczniami liczne opcje zawodowe*. Pobrane z: <https://esportmania.pl/big-stories/klasa-esportowa-w-polsce-jest-ich-coraz-wiecej/1vkkcg> (12.07.2020).

Wijman, T. (2020). *Three Billion Players by 2023: Engagement and Revenues Continue to Thrive Across the Global Games Market*. Pobrane z: <https://newzoo.com/insights/articles/games-market-engagement-revenues-trends-2020-2023-gaming-report/> (12.07.2020).

Witczak, M. (2020). *CD Projekt: Mocne spadki po przesunięciu Cyberpunka 2077*. Pobrane z: <https://polskigamedev.pl/cd-projekt-mocne-spadki-po-przesuniecie-cyberpunka-2077/> (12.07.2020).

Zawadzki, P. (2019). *Europejski rynek esportu*. Pobrane z: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/consumer-business/articles/europejski-rynek-esportu.html> (12.07.2020).

Żywicznyński, B. (2017). *Jak nie zbankrutować na darmowych grach?* Pobrane z: <https://zgranarodzina.edu.pl/2017/08/03/zbankrutowac-darmowych-grach/> (12.07.2020).

# BIBLIOGRAFIA

## CZĘŚĆ II

Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. (2012), *Development of a Facebook Addiction Scale*, „Psychological Reports” nr 110(2).

Bigaj M., Dębski M. (2020), *Subiektywny dobrostan i higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej*, [w] Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020), *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, dostępne na [https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/ZDALNA-EDUKACJA\\_FINAL.pdf](https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/ZDALNA-EDUKACJA_FINAL.pdf)

Charzyńska M., Gózdź J. (2014). *W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) C. S. Andreassen, T. Torsheima, G. S. Brunborga i S. Pallesen*. Dostępne na [https://www.researchgate.net/publication/268799675\\_W\\_sieci\\_uzaleznienia\\_Polska\\_adaptacja\\_Skali\\_Uzaleznienia\\_od\\_Facebooka\\_the\\_Bergen\\_Facebook\\_Addiction\\_Scale\\_C\\_S\\_Andreassen\\_T\\_Torsheima\\_G\\_S\\_Brunborga\\_i\\_S\\_Pallesen\\_The\\_social\\_media\\_trap\\_Polish\\_adaptation](https://www.researchgate.net/publication/268799675_W_sieci_uzaleznienia_Polska_adaptacja_Skali_Uzaleznienia_od_Facebooka_the_Bergen_Facebook_Addiction_Scale_C_S_Andreassen_T_Torsheima_G_S_Brunborga_i_S_Pallesen_The_social_media_trap_Polish_adaptation)

Czapiński J., Panek T. (2015), *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*. Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa, dostępne na [http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza\\_raport\\_2015.pdf](http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf)

Demetrovics Z., Urban R., Nagygyörgy K., Farkas J., Griffiths M. D., Pápay O., Kökönyei G., Felvinczi K., Oláh A. (2012), *The Development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ)*, PLoS One, 7–5.

Dębski M. (2016), *Nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia, dostępne na [https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/12/Nalogowe\\_korzystanie\\_z\\_telefonow\\_komorkowych\\_RAPORT\\_Z\\_BADAN.pdf](https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/12/Nalogowe_korzystanie_z_telefonow_komorkowych_RAPORT_Z_BADAN.pdf)

Dębski M., Bigaj M. (2019), *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, dostępne na [https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan\\_ksiazka.pdf](https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka.pdf)

Gałuszka D. (2017), *Gry wideo w środowisku rodzinnym. Diagnoza i rekomendacje*, Wydawnictwo Libron, Kraków.

Goodman A. (1990), *Addiction: definition and implications*, „British Journal of Addiction” 85, s. 1403–1408.

Griffiths M. (1997), *Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence*, dokument zaprezentowany podczas spotkania z okazji 105. rocznicy Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w Chicago.

Griffiths M. (2005), *A „components” model of addiction within a biopsychosocial framework*, „Journal of Substance Use” nr 10.

Grygiel P., Humenny G., Rębisz S., Świtaj P., Sikorska-Grygiel J. (2012), *Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*, „European Journal of Psychological Assessment”, Hogrefe Publishing, s. 1–11, ISSN 1015-5759, ISSN-L 1015-5759, DOI: 10.1027/1015-5759/a000130.

Hansen A. (2020), *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*, Wydawnictwo Znak, Kraków.

Jarczyńska J. (2016), *Zaangażowanie w hazard młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej. Diagnoza zjawiska i jego wybranych uwarunkowań*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.

Kardaras N. (2018), *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, Wydawnictwo CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa.

Kuss D. J. (2013), *Internet gaming addiction: Current perspectives*, „Psychology Research and Behavior Management” 6, s. 125–137.

Lelonek-Kuleta B. (2012), *Psychospołeczne korelaty uzależnień od gier hazardowych*, Towarzystwo Naukowe KUL, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Prace Wydziału Nauk Społecznych 153, Lublin.

Lister-Landman K. M., Domoff S.E., Dubow E.F. (2017), *The role of compulsive texting in adolescents' academic functioning*, „Psychology of Popular Media Culture” 6(4), s. 311–325, dostępne na <https://psycnet.apa.org/record/2015-45480-001>

Niewiadomska I., Brzezińska M., Lelonek B. (2005), *Hazard*, Lublin: Wydawnictwo KUL.

Radochoński M. (1999), *Systemowa charakterystyka środowiska rodzinnego wielokrotnych sprawców czynów przestępczych*, „Roczniki Socjologii Rodziny” Xi UAM, Poznań, dostępne na [http://repozytorium.amu.edu.pl:8080/bitstream/10593/4418/1/13\\_Mieczyslaw\\_Radochonski\\_Systemowa\\_charakterystyka\\_srodowiska\\_rodzinnego\\_155-173.pdf](http://repozytorium.amu.edu.pl:8080/bitstream/10593/4418/1/13_Mieczyslaw_Radochonski_Systemowa_charakterystyka_srodowiska_rodzinnego_155-173.pdf)

Rowicka M. (2015), *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Preasterno, Warszawa.

Rowicka M. (2018), *E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Preasterno, Warszawa.

Sierocińska K. (2011), *Kapitał społeczny. Definiowanie, pomiar i typy*, „Studia ekonomiczne” nr 1 (LXVIII), dostępne na <http://www.inepan.pl/pliki/Studia%202011%201%204%20sierocinska.pdf>

Sierosławski J. (2018), *Historia i założenia projektu ESPAD. Wprowadzenie do cyklu artykułów z badania ESPAD 1995–2015. Polska na tle Europy*, „Alcohol Drug Addict” 31(1), s. 1–16.

Stinchfield R. (2000), *Gambling and correlates of gambling among Minnesota public school Students*, „Journal of Gambling Studies” 16, s. 153–173.

Wróblewska W. (2010), *Stan zdrowia w Polsce – rola czynników ekonomiczno-społecznych i stylu życia. Ocena na podstawie wskaźnika SRH i PAR*, „Zeszyty Naukowe Instytutu Statystyki i Demografii SGH” nr 2, Warszawa, dostępne na [https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/KAE/struktura/ISiD/publikacje/Documents/Working\\_Paper/ISID\\_WP\\_2\\_2010.pdf](https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/KAE/struktura/ISiD/publikacje/Documents/Working_Paper/ISID_WP_2_2010.pdf)

# BIBLIOGRAFIA

## CZĘŚĆ III

Bomba R., Stunża G. D. (2014). *Panorama praktyk prosumenckich wśród fanów i twórców gry komputerowej* Wiedźmin. *Przyczynek do netnografii* [w] Siuda P., Żaglewski T. (red.) *Prosumpcja. Pomiędzy podejściem apokaliptycznym a emancypacyjnym*. Gdańsk: WN Katedra.

Castronova E. (2007). *Exodus to the Virtual World*. Pallgrave Macmillan.

Kwieciński Z., Śliwerski B. (2003). *Pedagogika: podręcznik akademicki*, tom I. Wydawnictwo Naukowe PWN. Zobacz również: Rapley T. (2020). *Analiza konwersacji, dyskursu i dokumentów*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Manelski P. (2019). *Uczciwy free-to-play. Darmowe gry, które nie naciągają na kasę*. Odebrane: 14.07.2020 z: <https://www.gry-online.pl/S018.asp?ID=1782&STR=7>.

Mochocki M., Sobociński M., Kuliś A., Tuchalski A., (2016). *Minecraft w szkole. Wprowadzenie dla nauczycieli*. Bydgoszcz: Uniwersytet Kazimierza Wielkiego.

Pilch T., Bauman T. (2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Pyżalski J. i inni (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Rapley T. (2020). *Analiza konwersacji, dyskursu i dokumentów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Siuda P. i inni (2013). *Prosumpcjonizm pop-przemysłów. Analiza polskich przedsiębiorstw z branży rozrywkowej*. Warszawa: Collegium Civitas.

Statt N. (2020). *Fortnite is now one of the biggest games ever with 350 million players*. Odebrane: 3.07.2020 z: <https://www.theverge.com/2020/5/6/21249497/fortnite-350-million-registered-players-hours-played-april>.

Wójcik P. (2013). *Znaczenie studium przypadku jako metody badawczej w naukach o zarządzaniu*. „E-mentor” nr 1(48)/2013.



Informacje  
o projekcie  
„Granie na ekranie”



# INFORMACJE O PROJEKCIE „GRANIE NA EKRANIE”

*Projekt badawczo-edukacyjny „Granie na ekranie” realizowany jest przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej (organizator projektu) oraz Fundację Dbam o Mój Zasięg (partner merytoryczny projektu)*

## Główne elementy projektu „Granie na ekranie”:

- **realizacja ogólnopolskich badań naukowych:** w szkołach na terenie całego kraju (komponent ilościowy) oraz wśród specjalistów, graczy, twórców gier cyfrowych (komponent jakościowy).
- **realizacja szkoleń dla młodych wolontariuszy:** spotkania online odbywające się w każdym województwie, podczas których wybrani uczniowie ze szkół z danego województwa zostaną przygotowani do poprowadzenia warsztatów dla rówieśników w swoim otoczeniu.
- **realizacja wykładów dla rodziców i nauczycieli:** szkolenia informujące o wynikach przeprowadzonych badań, których głównym celem jest uświadomienie osób dorosłych o potencjalnych korzyściach i negatywnych konsekwencjach dotyczących grania w gry cyfrowe przez dzieci i młodzież.
- **opracowanie raportu z badań naukowych:** po zakończeniu badań opracowany raport zostanie szeroko i bezpłatnie udostępniony opinii publicznej, szczególnie zaś szkołom, gminom i powiatom. Publikacja – poza analizą wyników badań – zawiera rekomendacje bezpośrednio nawiązujące do najważniejszych wniosków i ustaleń badawczych.
- **przygotowanie zestawu materiałów edukacyjnych:** zebranie wiedzy zdobytej podczas realizowanego projektu i przekazanie jej w postaci infografik, plakatów informacyjnych, poradnika dla rodziców, scenariuszy zajęć, prezentacji szkoleniowej, webinarów czy cyfrowego kalkulatora uzależnień od gier cyfrowych.

Projekt finansowany jest ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej, udział dla szkół, gmin, powiatów oraz osób indywidualnych jest całkowicie bezpłatny.

Projekt otrzymał rekomendację Ministerstwa Edukacji Narodowej i jako taki wpisuje się w podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2020/2021, tj. punkt 4 (Wykorzystanie w procesach edukacyjnych narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia na odległość. Bezpieczne i efektywne korzystanie z technologii cyfrowych.) oraz punkt 5 (Działania wychowawcze szkoły. Wychowanie do wartości, kształtowanie postaw i respektowanie norm społecznych).

# AUTORZY



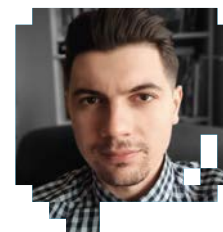
## Magdalena Bigaj

*Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Komitet Dialogu Społecznego KIG*  
Współautorka projektu „Granie na ekranie” i szefowa jego badań jakościowych. Działaczka społeczna i ekspertka komunikacji społecznej. Wiceprezesa Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Członkini Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej, w którym specjalizuje się w obszarze psychospołecznych aspektów pracy. Realizuje projekty edukacyjne i badawcze z obszaru wpływu nowych technologii na ich użytkowników oraz prowadzi szkolenia dzieci i dorosłych z zakresu profilaktyki fonoholizmu, cyberprzemocy oraz higieny cyfrowej w miejscu pracy. Od 2006 roku związana zawodowo z rynkiem mediów i nowych technologii.



## dr Maciej Dębski

*Instytut Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego, Fundacja Dbam o Mój Zasięg*  
Współautor projektu „Granie na ekranie” i szef jego badań ilościowych. Socjolog problemów społecznych, założyciel i prezes Fundacji Dbam o Mój Zasięg, pomysłodawca i koordynator badań naukowych w projekcie Młodzi Cyfrowi, pomysłodawca i autor materiału edukacyjnego dla najmłodszych *Fonolandia*. W roku 2016 wdrożył eksperyment odłączenia ponad 100 młodych osób na trzy doby od nowych technologii. Wspomaga jednostki samorządu terytorialnego, tworząc dla nich lokalne diagnozy, strategie rozwiązywania problemów społecznych, badania z zakresu ochrony zdrowia. Edukator społeczny na co dzień współpracujący z ośrodkami pomocy społecznej, ośrodkami doskonalenia nauczycieli oraz szkołami.



## Damian Gałuszka

*Wydział Filozoficzny Uniwersytetu Jagiellońskiego*  
Socjolog zainteresowany nowymi technologiami, a szczególnie grami cyfrowymi. Asystent na Wydziale Humanistycznym AGH oraz doktorant w Instytucie Socjologii UJ. Autor kilkudziesięciu publikacji, w tym poświęconych edukacyjnym aspektom gier. Wyróżniany za swoje osiągnięcia naukowe m.in. stypendium Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz nagrodą im. F. Znanieckiego Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. W 2017 r. opublikował swoją książkę *Gry wideo w środowisku rodzinnym. Diagnoza i rekomendacje*.



## dr Grzegorz D. Stunża

*Instytut Pedagogiki na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej*  
Adiunkt w Pracowni Edukacji Medialnej w Instytucie Pedagogiki WNS UG. Prezes (2020–2024) Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej, sekretarz (2020–2023) Gdańskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego. Dwukrotny stypendysta Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w zakresie edukacji i animacji kultury (2014, 2017) na projekty z pogranicza edukacji kulturalnej i technologiczno-medialnej. Od 2018 prowadzi w Uniwersytecie Gdańskim projekt dydaktyczny Digital Education Lab UG. Współpracował z Instytutem Kultury Miejskiej, Fundacją Nowoczesna Polska, Centrum Cyfrowym. Prowadzi stronę edukatormedialny.pl.

# FUNDACJA LOTTO IM. HALINY KONOPACKIEJ, ORGANIZATOR PROJEKTU „GRANIE NA EKRANIE”

## O Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej

Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej od ponad 11 lat wspierając misję CSR swojego Fundatora Totalizatora Sportowego prowadzi działania na rzecz rozwoju kultury fizycznej i sportu, promocji kultury, dziedzictwa narodowego, edukacji, zdrowia oraz pomocy społecznej a także rozwiązywania problemów hazardowych. Naszym zadaniem jest branie udziału w kreowaniu aktywnego społeczeństwa, poprzez promowanie wartości takich jak: partnerstwo, odpowiedzialność, szacunek, pasja i zasady fair play.

W ramach działań Fundacji LOTTO wyodrębniono 7 głównych filarów: SPORT, KULTURA, PARTNERSTWA SPOŁECZNE, FILANTROPIA, BEZPIECZNA ROZRYWKA, NIEPODLEGŁA oraz EDUKACJA.

Wiodącym filarem w działaniach Fundacji jest SPORT, w którym priorytetowym i autorskim projektem jest program „Kumulacja aktywności” realizowany od 2013 roku. W ostatniej edycji tego programu uczestniczyło około 1500 dzieci i młodzieży biorących udział w 24 interdyscyplinarnych zajęciach w ramach 65 grup sportowych. W realizację programu zostali włączeni znani, doświadczeni i utytułowani sportowcy, którzy swoim przykładem i autorytetem zachęcają młodzież do większego zaangażowania w uprawianie sportu.

W 2020 roku, przy wsparciu finansowym Ministerstwa Sportu, Fundacja zrealizowała także program „Sportowe wakacje z Fundacją LOTTO” obejmujący wsparcie obozów sportowych dla dzieci i młodzieży. Działanie to aktywnie wspierało przeciwdziałanie skutkom epidemii SARS-CoV-2 zarówno w sferze zdrowia indywidualnego i społecznego, jak i szeroko rozumianej gospodarki.

W ramach filaru PARTNERSTWA SPOŁECZNE Fundacja co roku realizuje autorski program „odLOTTOwa jazda”, którego celem jest połączenie promowania aktywności fizycznej z zaangażowaniem społecznym. Ideą akcji jest aktywizacja sportowa Polaków przez zachęcanie ich do pokonywania kilometrów na rowerze, na rzecz jednej z organizacji non-profit zakwalifikowanej do konkursu. Fundacja LOTTO przekazuje darowizny pieniężne tym organizacjom, na których rzecz zaangażowało się najwięcej osób i które „zebrały najwięcej przejechanych kilometrów”.

Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej to również Wolontariat Pracowniczy Fundatora – Totalizatora Sportowego. Wolontariusze, pracownicy Totalizatora Sportowego, przez cały rok mają szansę na finansowe wsparcie organizowanych przez siebie projektów skierowanych do społeczności lokalnych i ich najbliższego otoczenia. Ten program stał się szczególnie ważny w czasie pandemii SARS-CoV-2. W ramach niego organizowane były projekty, takie jak np.: pomoc seniorom – osobom najbardziej dotkniętym skutkami wprowadzonych, koniecznych obostrzeń.

Prowadzona przez Fundację działalność to również „program grantów”, w ramach którego Fundacja udzielała wsparcia na rzecz ważnych inicjatyw społecznych, kulturalnych, historycznych oraz sportowych. Jest to program skierowany do organizacji pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, instytucji kultury, jednostek edukacyjnych i wychowawczych, znających problemy swojego środowiska, posiadających doświadczenie w ich rozwiązywaniu, ale potrzebujących wsparcia finansowego w ich realizacji.

Rok 2020 był rokiem szczególnym, w którym z uwagi na pandemię SARS-CoV-2 Fundacja włączyła się w pomoc kierowaną do placówek służby zdrowia. Na zakup specjalistycznego sprzętu dla szpitali przeznaczono 4 miliony złotych. Fundacja uczestniczyła również w przekazaniu placówkom służby zdrowia walczącym ze skutkami pandemii 91 samochodów z floty jej Fundatora – Totalizatora Sportowego Sp. z o.o.

Aktualnie, w związku z pandemią, największym wyzwaniem jest przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym dzieci i młodzieży, wynikającym ze znaczącego wzrostu dostępności i użytkowania technologii cyfrowych. W tym zakresie, w ramach filaru BEZPIECZNA ROZRYWKA, realizowany jest projekt „Granie na ekranie”, w którym Fundacja LOTTO wspiera prowadzenie badań socjologicznych dotyczących ryzyka występowania uzależnień behawioralnych oraz kształtowanie postaw w zakresie świadomego korzystania z gier cyfrowych i hazardowych.

# FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG

## O Fundacji Dbam o Mój Zasięg

Pamiętając o tym, że podstawą dobrego życia są relacje międzyludzkie, Fundacja Dbam o Mój Zasięg przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Podstawą podejmowanych działań jest profesjonalna diagnoza problemu, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują. Korzystanie z nowych technologii powinno przyczyniać się do osobistego rozwoju, społecznego zaangażowania, jak również do wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego. Jako Fundacja dążymy do tego, aby wszelkie działania przez nas podejmowane doprowadzały do poprawy jakości życia wszystkich członków społeczności lokalnej.

**W swojej działalności statutowej Fundacja Dbam o Mój Zasięg kieruje się kilkoma najważniejszymi zasadami:**

- 1 W społeczeństwie sieci Internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży.
- 2 To nie media cyfrowe są złe, niewłaściwe może być ich używanie.
- 3 Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej.
- 4 To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabiane przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online.
- 5 Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka.
- 6 Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych, jak również do szybkich zmian zachodzących w zmieniającym się środowisku.
- 7 Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawania poza przestrzenią Internetu.
- 8 Zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu mają takie same skutki co zachowania podejmowane w świecie realnym.
- 9 Życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia.









Raport z badania „Granie na ekranie” zawiera ciekawe wyniki badania na temat grania w gry cyfrowe wśród młodych ludzi. Pozwala zrozumieć motywację graczy i ich świat, dzięki któremu mogą doskonalić różne kompetencje. Lektura raportu powinna być obowiązkowa dla wszystkich rodziców, którzy chcą lepiej poznać własne dzieci i wprowadzić reguły czasu spędzanego na grze oparte na zrozumieniu.

dr hab. Grzegorz Ptaszek, prof. AGH, Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej

Stale monitorujemy aktualne trendy, a w szczególności znaczący wzrost dostępności i użytkowania przez młodzież technologii cyfrowych. Razem z naszymi partnerami zaczęliśmy dostrzegać związki, jakie ten szybki rozwój, upowszechniane technologie i ich wykorzystanie mogą mieć z problemem uzależnień behawioralnych dzieci i młodzieży. W tym z powstaniem u nich mechanizmów hazardowych jeszcze przed pierwszym kontaktem z hazardem sensu stricto. Mamy nadzieję, że wynik naszej wspólnej pracy przyczyni się do istotnego zwiększenia świadomości negatywnych skutków hazardu wśród rodziców, wychowawców, opiekunów oraz upowszechnienia zasad **Bezpiecznej Rozrywki**, a w konsekwencji dla zapewnienia **bezpieczeństwa naszym dzieciom**.

Anna Kukła, Tomasz Ojdym, Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej

Wersję elektroniczną tej publikacji znajdziesz na stronie:

[www.GRANIEnaEKRANIE.pl](http://www.GRANIEnaEKRANIE.pl)

[www.GnaE.pl](http://www.GnaE.pl)

[www.dbamomojzasieg.com/granienaekranie](http://www.dbamomojzasieg.com/granienaekranie)

Organizator projektu „Granie na ekranie”



Partner merytoryczny



Patronat honorowy



Minister  
Edukacji i Nauki

