

# Szymon Wójcik

---

## Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży : wyniki badania EU NET ADB

---

Dziecko Krzywdzone : teoria, badania, praktyka 12/1, 81-98

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

# Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży

## Wyniki badania EU NET ADB

SZYMON WÓJCIK

Fundacja Dzieci Niczyje, Uniwersytet Warszawski

Artykuł jest poświęcony fenomenowi gier online, a także zjawisku nadużywania tych gier przez młodzież. Przedstawiona jest w nim charakterystyka współczesnych gier online, jak również ich podział ze względu na różne gatunki. Rozważany jest problem nadużywania gier i tego, jakie cechy gier online mogą przyczyniać się do powstawania tego zjawiska. Artykuł prezentuje także wyniki polskiej części badania EU NET ADB. Na podstawie wyników badań ilościowych przedstawiona jest charakterystyka graczy online wśród młodzieży, częstotliwość z jaką grają oraz ich ulubione gatunki. Społeczny kontekst grania jest zarysowany na podstawie wyników badań jakościowych. Ostatnią częścią artykułu jest diagnoza problemu nadużywania gier komputerowych wśród młodzieży wykonana z zastosowaniem testu AICA-S. Analizowany jest związek nadużywania internetu ze zmiennymi socjodemograficznymi oraz problemami psychospołecznymi, a także wzajemna relacja problemu nadużywania gier i nadużywania internetu w ogóle.

### SŁOWA KLUCZOWE:

INTERNET, MŁODZIEŻ, GRY ONLINE, NADUŻYWANIE GIER ONLINE, UZALEŻNIENIE OD GIER ONLINE

## 1. Wstęp

Gry komputerowe są niemal tak stare, jak sama informatyka. Wraz z upowszechnieniem się komputerów osobistych, stały się codziennym sposobem rozrywki szerokich rzesz użytkowników. Gdy upowszechnił się internet, także gry komputerowe przeniosły się w dużej części do świata online.

Jednocześnie korzystanie z tej formy rozrywki przez dzieci i młodzież ciągle budzi różnorodne obawy wśród rodziców, pedagogów i ekspertów. Często wskazuje się na za-

grożenie nadużywaniem czy wręcz uzależnieniem od gier komputerowych, a szczególnie od gier online. Niniejszy artykuł ma za zadanie przybliżyć tę problematykę w świetle wyników badań empirycznych. Przedstawione zostaną dane na temat korzystania z gier online przez polskich gimnazjalistów, jak również dane na temat problemu nadużywania gier online pochodzące z ilościowej i jakościowej części badań EU NET ADB przeprowadzonych przez Fundację Dzieci Niczyje na przełomie 2011 i 2012 roku<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Szczegółowe informacje dotyczące metodologii i procedury badawczej można znaleźć w osobnej nocie metodologicznej badania EU NET ADB w bieżącym numerze kwartalnika, s. 7–11.

## 2. Gry online

Gra komputerowa jest interaktywnym programem stworzonym w celach rozrywkowych (niekiedy w połączeniu z celami edukacyjnymi). Partnerami w grze mogą być inni gracze bądź sam program. Współcześnie gry komputerowe wykazują bardzo duże zróżnicowanie. Mogą być uruchamiane zarówno na komputerze osobistym, jak i na specjalnych konsolach podłączanych do telewizora, konsolach przenośnych czy telefonach komórkowych (gry mobilne). Gry komputerowe stały się też przedmiotem badań z perspektywy wielu dziedzin nauk społecznych (por. Filiciak, 2010).

Nie można nie wspomnieć, że gry komputerowe to obecnie wielki i stale rosnący biznes. Rynek gier komputerowych w Polsce zwiększył się w ostatnich latach z 260 mln zł w roku 2005 do 700 mln zł w roku 2011 i—mimokryzysu—stalerośnie. Ztejkwotyż 250 mln zł w 2011 r. zostało wydanych na opłaty w serwisach online (Interaktywnie.com, 2012). Co ciekawe, w Polsce działa silna branża producentów gier, a niektóre tytuły stworzone przez rodzime firmy sprzedają się na rynkach ogólnoswiatowych (Monday PR, SW Research, 2012).

Branża gier komputerowych bardzo szybko zauważyła możliwości wykorzystania powszechnie dostępnej sieci komputerowej, jaką jest internet. Sieć WWW i gry stały się ze sobą bardzo silnie splecione. Powstała cała kategoria gier tworzonych z myślą o rozgrywce przez internet. Programy takie określane są zazwyczaj jako gry online. Pod kątem technicznym można podzielić je na tzw. gry przeglądarkowe, które można uruchomić z poziomu przeglądarki internetowej i tzw. gry wymagające programu-klienta, gdzie użytkownik musi najpierw zainstalować osobny program na swoim komputerze, a następnie połączyć się z innymi graczami poprzez specjalne serwery.

Z punktu widzenia nauk społecznych bardzo istotny wydaje się być podział gier ze względu na ilość graczy. Mogą one być jedno- i wieloosobowe (odpowiednio *single player* i *multiplayer*), przy czym gry wieloosobowe także są bardzo zróżnicowane. Niektóre są przeznaczone dla kilku–kilkunastu graczy, inne mogą zakładać równoczesne uczestnictwo w grze setek, a nawet tysiący graczy jednocześnie. Te ostatnie określa się często angielskim skrótem MMO lub MMOG (*Massive Multiplayer Online Game* – Masowe Wieloosobowe Gry Sieciowe). Można powiedzieć, że upowszechnienie wieloosobowych gier online spowodowało pewne uspołecznienie tej rozrywki, gdyż w przeciwieństwie do gier offline dominujących w latach 80. i 90. XX wieku, gracz nie rywalizuje z przeciwnikami wygenerowanymi przez komputer, lecz z innymi ludzkimi graczami połączonymi za pośrednictwem sieci.

Typologii gier można tworzyć bardzo wiele, jednak najczęściej funkcjonującym podziałem jest ten ze względu na gatunki. Nie jest to klasyfikacja ani wyczerpująca, ani ścisła, gdyż często powstają gry będące hybrydą kilku gatunków, a w obrębie każdego z gatunków wyróżniać można liczne podgatunki.

Pierwszą popularną kategorią gier są gry typu MMORPG, czyli internetowa odmiana gier fabularnych (RPG). W aplikacjach tego typu gracz tworzy własną postać, którą następnie przez dłuższy czas rozwija, wykonując zadania, zbierając przedmioty i walcząc z innymi graczami. Całość odbywa się w wirtualnym świecie odzwierciedlającym określone realia (często związane ze stylistyką *fantasy*), który rozwija się niezależnie od tego, czy pojedynczy gracze uczestniczą w danym momencie w rozgrywce. Przykładem tego typu gry i jednocześnie jedną z najpopularniejszych gier online na świecie, jest stworzony w 2004 r. *World of Warcraft* mający

łącznie kilkadziesiąt milionów użytkowników płacących regularny abonament.

Kolejnym popularnym gatunkiem gier online są gry typu FPS, czyli *First Person Shooter* (dosłownie: „strzelanki z perspektywy pierwszej osoby”), w których gracz widzi świat oczami wirtualnego bohatera, a jego głównym zadaniem jest walka za pomocą różnych rodzajów broni z innymi graczami. Rozgrywkę cechuje duże tempo, zazwyczaj uczestniczy w niej od kilku do kilkunastu graczy, mają oni ustalony czas i ograniczoną mapę. Gry takie posiadają zazwyczaj zaawansowaną grafikę 3D i odznaczają się wysokim realizmem. Jedną z najpopularniejszych gier tego typu jest wydany pierwotnie w 2003 r. *Counterstrike*, gdzie do walki stają dwie drużyny graczy, wcielając się we współczesnych terrorystów i antyterrorystów.

Inną popularną grupą gier online są sieciowe gry strategiczne. W przeciwieństwie do poprzednich dwóch typów, gry te

większy nacisk kładą na myślenie taktyczne i opracowywanie strategii, przeważnie są też bardziej skomplikowane. Często polegają na rozbudowie wirtualnego państwa czy prowadzeniu kampanii wojennych. Sieciowe gry strategiczne nie muszą też konieczne posiadać rozbudowanej szaty graficznej. W tej kategorii istnieją gry oparte o przeglądarkę internetową, gdzie całość rozgrywki odbywa się za pomocą wskaźników liczbowych i komunikatów tekstowych, jedynie ze szczątkowym udziałem grafiki.

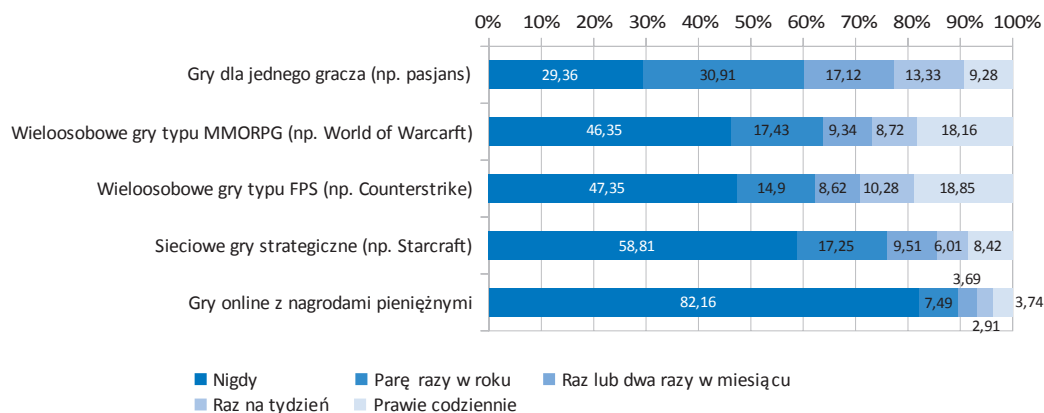
Oprócz wymienionych powyżej, istnieje jeszcze wiele gatunków gier online, jak np. gry sportowe czy liczne symulatory (lotnicze, samochodowe itp.). Istnieją także gry będące adaptacją tradycyjnych gier, takich jak szachy, scrabble czy brydż, jak również adaptacje gier hazardowych. W tym ostatnim przypadku, w niektórych serwisach operuje się wirtualnymi, umownymi pieniędzmi, w innych zaś gracze obstawiają realne kwoty, np. za pomocą kart kredytowych.

### 3. Charakterystyka graczy

W badaniu EU NET ADB pytaliśmy uczniów trzecich klas gimnazjów o różne aktywności podejmowane w internecie, w tym także o granie w poszczególne rodzaje gier online (wykres 1). Najwięcej osób (ponad 70%) grało w proste gry dla jednego gracza, jednak stosunkowo duża część z nich grała jedynie okazjonalnie (parę razy w roku). Na kolejnych pozycjach znalazły się gry typu MMORPG i FPS z bardzo zbliżonymi odsetkami użytkowników. Warto zauważyć,

że choć gry te były ogólnie mniej popularne niż gry dla jednego gracza, to dużo większy odsetek respondentów zadeklarował granie niemal codzienne. Ci regularni gracze stanowią prawie jedną piątą wszystkich nastolatków (w obydwu przypadkach ponad 18%). Nieco mniejszą popularnością cieszyły się gry strategiczne, zaś gry online z nagrodami pieniężnymi (czyli przede wszystkim gry hazardowe) miały znacząco mniejszą ilość użytkowników (łącznie 17,84%).

Wykres 1. Częstotliwość grania w różne typy gier online (w proc.).



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

badania

Oczywiście, gracze często grają jednocześnie w kilka różnych gier, przynależnych do różnych gatunków. Co więcej, na podstawie badań jakościowych można stwierdzić, że sięgają po gry różnych gatunków zależnie od potrzeb, nastroju, czy tego, na jaki rodzaj rozrywki akurat mają ochotę, czego dobrym przykładem jest poniższy cytat:

PL 19: No to w LoLu [„League of Legends”] [lubię] na przykład, to, że można zebrać cały team i w te pięć osób jakoś tak złożyć całą paczkę, żeby móc, nie po prostu cieszyć się z tego, że się gra, jakoś tak bym to określił. (...) W CSa [„Counterstrike”] to głównie, to sam fakt już, że można sobie postrzelać, jakoś tak, własne umiejętności swoje rozwijać, coś takiego właśnie jest tam fajne. W „Starcraft”, to z kolei można pomyśleć trochę i się jarać samym faktem, że się coś wymyśliło, jak coś zrobić np. jak czegoś dokonać, jak coś zbudować. A w CoD [„Call of Duty”] to tak samo jak w CS [„Counterstrike’u”], to już się gra żeby się rozluźnić po prostu po szkole. (chłopiec, 16 lat)

Cytowany gracz sięga po gry typu FPS, kiedy chce doświadczyć niezobowiązującej rozrywki i odreagować trudności w szkole,

natomiast gry strategiczne pozwalają mu na bardziej umysłową, intelektualną rozrywkę.

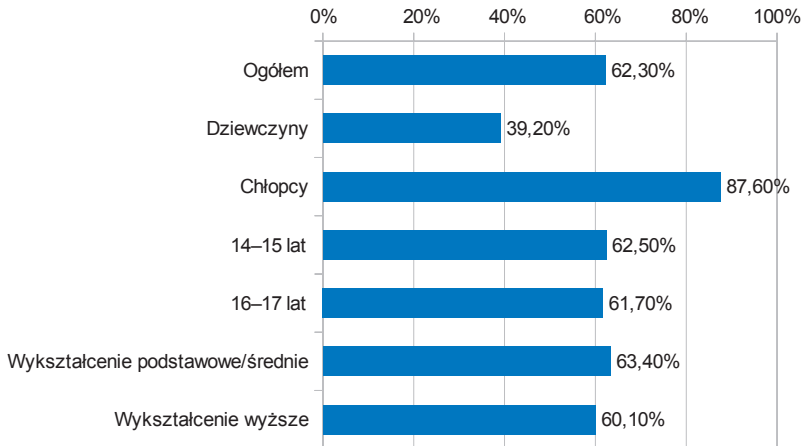
Przyjrzyjmy się teraz charakterystyce graczy i spróbujmy odpowiedzieć na pytanie, kto gra w gry online. Warto przy tym pamiętać, że z wielu badań konsumenckich wynika, że współcześnie gry komputerowe to nie tylko domena dzieci i młodzieży. Rozrywka ta jest także popularna wśród młodych dorosłych (18–35 lat), a z roku na rok zyskuje też uznanie u ludzi w wieku średnim i starszych (Monday PR, SW Research, 2012; ISFE, 2012) Jednak według najnowszej edycji jednego z największych polskich badań internautów (World Internet Project Poland 2012), to ciągle młodzież z grupy 15–19 najczęściej grała w gry online, a stosowanie internetu do grania malało wraz z wiekiem.

Ogółem 62,3% młodych ludzi biorących udział w badaniu EU NET ADB zadeklarowało granie w gry komputerowe (wykres 2). Nie stwierdzono istotnych statycznie różnic w odsetku graczy zarówno jeśli chodzi o wiek, jak i wykształcenie rodziców. Diagonalna różnica występowała natomiast jeśli chodzi o płeć. Podczas, gdy do grania w gry przyznawali się chłopcy w większości dochodzącej do 90% (87,60%), spośród dziew-

czą z tym typem aktywności miało do czynienia jedynie niecałe 40% (39,2%). Oznacza to, że wszystkie szacunki dotyczące graczy

w całej populacji są zasadniczo uśrednieniem dwóch bardzo odmiennych subpopulacji dziewczyn i chłopców.

**Wykres 2.** *Granie w gry online a płeć, wiek i wykształcenie rodziców.*

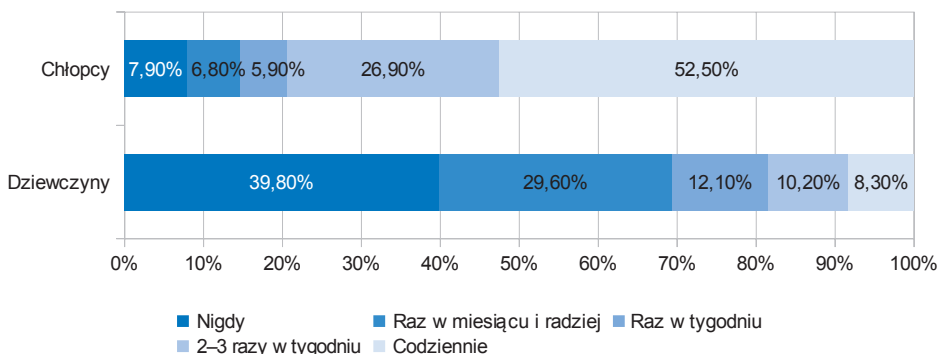


Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Różnice okazują się jeszcze większe, jeśli przyjrzymy się dokładniejszym danym dotyczącym częstotliwości grania w podziale na płeć (wykres 3). Podczas gdy w grupie dziewczyn grających w gry największą podgrupę

stanowią nastolatki grające okazjonalnie (raz w miesiącu i rzadziej), to w grupie graczy płci męskiej dominują gracze intensywni, grający codziennie, którzy stanowią jednocześnie ponad połowę wszystkich badanych chłopców.

**Wykres 3.** *Częstotliwość grania w gry online a płeć.*



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Ta niezwykle duża rozbieżność, niespotykana jeśli chodzi o inne zastosowania internetu (nawet tam gdzie występują różnice ze względu na płeć, nie są one tak znaczące), nie jest zadziwiająca o tyle, że zarówno potoczna obserwacja, jak i dane z wywiadów jakościowych potwierdzają fakt, że gry komputerowe to przede wszystkim rozrywka chłopców. Osobną jednak kwestią jest wyjaśnienie, dlaczego tak się dzieje. Częściowo może wiązać się to z odmiennymi płciowymi wzorami kulturowym, które do męskich wartości zaliczają rywalizację i pojedynki. Dużą rolę odgrywa też zapewne aspekt marketingowy — wiele z najpopularniejszych gier jest wyraźnie sprofilowana pod kątem odbiorców płci męskiej. Bohaterami są mężczyźni, a tematyka dotyczy spraw „typowo męskich”, takich jak wojna, polityka, samochody, piłka nożna itd.

Na koniec tej części warto poruszyć jeszcze temat specyficznej kultury, jaka wytwarza się wokół gier i grania. Wyraża się to chociażby w posługiwaniu się przez graczy hermetycznym żargonem, przeważnie niezrozumiałym dla niewtajemniczonych. Jedną z cech charakterystycznych tego slangu jest częste użycie skrótowców i anglicyzmów. Nazwy najbardziej znanych gier praktycznie nie występują w internetowych rozmowach w pełnej formie, a niemal zawsze jako skróty (np. WoW to *World of Warcraft*, CS — *Counterstrike* itd.).

Wokół gier online wytwarzają się też internetowe społeczności. Można tu mówić albo o szerszych wspólnotach graczy grających w daną grę, albo o węższych grupach stanowiących jeden zespół (drużynę) graczy grających wspólnie. Wiele gier online wymaga bowiem daleko posuniętej współpracy i można je postrzegać jako „sporty zespołowe”. Jest to duża różnica w stosunku do wcześniejszych gier, które były postrzegane jako rozrywka indywidualna i ze swej natury izolująca. Zależnie od rodzajów gier, zespoły czy drużyny są różnie nazywane. W wie-

lu grach zespół nazywa się „klanem”. Klany mają swoje nazwy, własne strony internetowe i oczywiście także liderów. Jeden z nastolatków tak opowiada o kierowaniu własnym zespołem (klanem) w grze typu FPS:

PL17: No mam obecnie swoją stronę, zajmuję się grafiką, mam kilka serwerów (do grania), gram na nich nieraz, no i też mecze rozgrywamy klanowe, mam zespół własny w CSa (...). No i zajmuję się tam administracją, także tych serwerów, no i zajmuję się tym klanem, jestem jego założycielem. (chłopiec, 15 lat)

Aby osiągnąć satysfakcjonujący poziom gry, szczególnie w grach wymagających zręczności, konieczne są wspólne treningi. Sukces w grze zależy od wysokiej dyspozycji wszystkich członków zespołu. Dodatkowo, w „strzelanych” grach FPS dochodzi nierzadko „wojenny” kontekst rozgrywki, gdzie skutek błędu jednego członka zespołu, inny może zostać „zabity” i wyeliminowany z rozgrywki. Ten sam respondent w następujący sposób opisuje fascynację rozgrywkami zespołowymi:

PL17: Po prostu jest zgranie zespołu. Ćwiczysz się zgranie całego zespołu. Jeden musi na drugim polegać. Założymy jedna osoba idzie do przodu pilnuje jednego przejścia, a druga pleców, żeby go nie zabili. Po prostu musi być zgranie całego zespołu i to jest najlepsze. (chłopiec, 15 lat)

Jak nietrudno zauważyć, tak postrzegane granie w gry online upodabnia się do swego rodzaju sportu. W istocie, w kontekście zorganizowanych rozgrywek coraz szerzej mówi się o „sporcie elektronicznym”. Na świecie funkcjonują już gracze zawodowi, w niektórych krajach mistrzostwa transmitowane są w telewizji. Jednak „sportowe” rozgrywki na poziomie amatorskim dostępne są dla każdego gracza podłączonego do internetu. Przyłączenie się do „ligi” polega na rozgrywaniu notowanych pojedynków i zbierania punktów rankingowych za kolejne zwycięstwa.

PL19: No, dużo jest tych rankingów. Z samej gry, dalej internetowe ligi są. Sam biorę udział np. w ESLu [Electronic Sports League]. No to to jest chyba największa liga światowa. Tam się przechodzi do tych wszystkich turniejów. No i że można walczyć tam, no nie wiem pojedynkować się, grać z ludźmi z innych krajów, ze wszystkimi. I na wszystkich poziomach, no i do tego jak się wygra jakiś tam turniej to się idzie na inne turnieje i tak w górę, aż się ma mistrzostwo świata. (chłopiec, 16 lat)

Ważnym aspektem kultury graczy online jest więc dążenie do doskonalenia umiejętności w grze. Często wynik staje się istotniejszy niż sam fakt grania. Dla niektórych, zaangażowanych graczy, dobór partnerów do gry odbywa się pod kątem ich umiejętności. Cytowany już lider klanu wyszukuje utalentowanych graczy na innych serwerach, żeby rekrutować ich do swojej drużyny.

PL17: Kilku jest takich których znam, po prostu ludzi z mojej miejscowości, też z mojej klasy. A większość to są po prostu ludzie z całej Polski, których nie znam z widzenia. (...) Po prostu ludzi znajdowałem, dobrych graczy, to pytałem, czy chcą do naszego klanu i potem podawałem im adres GG, żeby pogadać, pogadałem trochę, potem dołączali i tak już zostawali. (chłopiec, 15 lat)

Z drugiej strony wspólna gra przyczynia się do nawiązywania znajomości. Większość gier online nie tylko umożliwia, ale wręcz wymaga ciągłej komunikacji. W grach o wolniejszym tempie, jest to komunikacja tekstowa, w tych wymagających natychmiastowej reakcji preferowana jest komunikacja głosowa (na zasadzie analogicznej do grupowych rozmów w telefonii internetowej). Tematy rozmów zaś mogą, ale nie muszą dotyczyć tylko rozgrywki.

#### 4. Nadużywanie gier online – charakterystyka zjawiska

Gry komputerowe, w tym gry online, budzą obawy części rodziców i wychowawców z różnych przyczyn. Wydaje się, że często miesza się dwa odmienne porządki. Pierwsza grupa zastrzeżeń dotyczy treści zawartych w grach, które często pokazują stosowanie przemocy, nierzadko w dosłowny, realistyczny sposób. Od lat trwa wśród specjalistów dyskusja, czy granie w brutalne gry komputerowe przyczynia się do wzrostu agresji, czy wręcz przeciwnie — pozwala „odreagować” agresję w bezpieczny sposób. Druga kategoria obaw dotyczy zjawiska nadmiernego, patologicznego zaangażowania w gry, czyli nadużywania gier komputerowych<sup>2</sup>. W niniejszym artykule skupimy się jedynie na tym ostatnim problemie,

abstrahując od kwestii ewentualnych zagrożeń związanych z treścią gier. Wydaje się, że mieszanie tych dwóch problemów jest o tyle niecelowe, że negatywne treści mogą oddziaływać na graczy niezależnie od tego, czy nadużywają oni gier, czy grają w sposób umiarkowany, z drugiej zaś strony nadużywanie może dotyczyć gier różnego rodzaju, także takich, w których treść jest zupełnie neutralna.

Na początku spróbujmy odpowiedzieć na pytanie, kiedy możemy mówić o nadużywaniu gier online. Nie chodzi tu bowiem jedynie o fakt spędzania dużej ilości czasu na tej czynności. Aby mówić o problemie nadużywania, konieczne jest stwierdzenie występowania dodatkowych symptomów

<sup>2</sup> W badaniu EU NET ADB, a co za tym idzie w niniejszym artykule, nie używamy terminu „uzależnienie”, gdyż jego użycie w tym kontekście jest przez niektórych psychologów i psychiatrów kwestionowane. Zamiast tego używamy pojęcia „nadużywanie”.



związanych z brakiem kontroli nad czasem i intensywnością tej czynności oraz przede wszystkim negatywnym, destrukcyjnym wpływem tej czynności na inne dziedziny życia (Gentile, 2009). Jeśli warunki te są spełnione możemy mieć do czynienia z uzależnieniem behawioralnym podobnym w swojej istocie do lepiej zbadanego uzależnienia od hazardu.

W tym miejscu warto zastanowić się nad relacją problemu nadużywania gier online do ogólniejszej kategorii nadużywania internetu. Niektórzy traktują nadużywanie gier online jako osobny fenomen, inni traktują je jako specyficzny podtyp nadużywania internetu bądź specyficzny podtyp nadużywania gier komputerowych (por. Sim i in., 2012). Wydaje się, że zarówno ze względu na specyfikę grania w sieci, jak i na wyjątkowość tej czynności na tle innych aktywności online, zasadne jest wyróżnienie kategorii nadużywania gier online, jako podtypu nadużywania internetu.

Jak już wspomniano, większość badaczy opiera konceptualizację nadużywania gier online na kryteriach diagnostycznych dla patologicznego hazardu zawartych w klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM-IV (Sim i in., 2012; Achab i in., 2011). Symptomy nadużywania gier online są w tym ujęciu podobne jak przy innych uzależnieniach behawioralnych. Wymienia się objawy, takie jak niemożność kontroli czasu spędzanego na grach, obsesyjne myśli na temat gier, granie w gry w celu poprawienia nastroju, potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu w celu uzyskania tego samego efektu (wzrastająca tolerancja na bodziec), irytacja bądź agresja w sytuacji braku możliwości grania, podejmowanie nieudanych prób ograniczania, występowanie konfliktów interpersonalnych z rodziną i przyjaciółmi na tym tle i wreszcie zaniedbywanie różnych aktywności (szkoły, pracy) na rzecz grania w gry online (Blinka, Smahel, 2010). Osoby, których dotyczy

ten problem mogą w większym lub mniejszym stopniu zdawać sobie z niego sprawę. Czasami jednak kompulsywna potrzeba grania jest odczuwana bardzo wyraźnie. Jeden z respondentów nie wahał się użyć do opisu swojej sytuacji słowa „uzależnienie”:

PL13: No uzależnia bardzo. (...) No jak się właśnie, na przykład w tę grę, co ja gram, to już, na przykład, gram w nią półtora roku. I codziennie prawie wchodzę. Treningi... Po prostu: uzależnia. Jak już się coś porobi z tydzień, to już się będzie cały czas chciało wchodzić. Już się będzie budzić i „muszę wejść na tą stronę.” (chłopiec, 15 lat)

Dlaczego gry mogą powodować zachowania przypominające uzależnienie? Część wyjaśnień tkwi zapewne w samym charakterze gier i w realiach grania. Na czym polega swoisty „potencjał uzależniający” tych programów?

Przede wszystkim, na poziomie ogólnym, działają tu mechanizmy psychologiczne podobne jak przy hazardzie, które dobrze można opisać w ujęciu behawioralnym. W wyniku działań gracza, gra dostarcza mu pozytywnych wzmocnień (np. zwycięstwo w meczu, awans na kolejny poziom, dodatkowe punkty itd.). Siła i regularność tych wzmocnień jest zależna po części od umiejętności gracza, po części od zdarzeń losowych generowanych przez grę. Zwiększenie swoich szans zarówno w pierwszym, jak i drugim wymiarze można osiągnąć zwiększając czas spędzany na graniu.

Gry online są rozrywką angażującą, wymagającą zazwyczaj koncentracji i skupienia na czynności, podejmowania decyzji i szybkich reakcji. Dodatkowo gracz jest „odcięty” od zewnętrznego świata, gdyż przeważnie zaangażowane są jednocześnie zmysły wzroku i słuchu. Wszystko to może powodować specyficzny stan określany w psychologii jako *flow*. Będąc w stanie *flow*, człowiek ignoruje bodźce pochodzące z zewnątrz i niedotyczące czynności, na której się koncentruje. Może wtedy ignorować zmęczenie, głód,

pragnienie czy ból. Typową charakterystyką tego stanu jest subiektywne poczucie braku upływu czasu. Jednostka nie potrafi ocenić, ile czasu spędziła na danej czynności bądź uważa, że było to kilka minut, podczas gdy w rzeczywistości mija wiele godzin (Blinka, Smahel, 2010).

Dodać trzeba, że wiele gier online, w przeciwieństwie do gier offline poprzedniej generacji, nie ma tradycyjnie pojmowanego początku ani końca. Często nie występuje tu, charakterystyczna dla dawniejszych gier komputerowych, kategoria „przejścia gry”. Gra nie polega na ukończeniu określonej liczby etapów czy faz, tylko na włączeniu się do wirtualnego świata „zaluźnionego” przez innych graczy i próbie zdobycia jak najlepszej pozycji w rankingu. Rozgrywka taka nie ma jakiegokolwiek zaplanowanego końca, ponieważ zawsze można polepszać swój wynik. Co więcej, w grach opartych na wirtualnych światach dochodzi motyw eksploracji nieznanego. Nie da się wystarczająco dobrze poznać całego świata gry, gdyż po pierwsze jest on nieraz zaplanowany z olbrzymim rozmachem, po drugie, producenci gry nieustannie go rozbudowują, dodając nowe lokacje, przedmioty, mapy itd. Nie należy bowiem zapominać, że w przypadku większości gier komputerowych ich producenci stosują celowe zabiegi, aby na jak najdłużej przyciągnąć graczy do swojej produkcji.

Szczególnie ryzykowną konstrukcją stanowią gry rozgrywane się non-stop w czasie rzeczywistym. Są to np. gry strategiczne (w tym niektóre właściwie pozbawione grafiki) symulujące kierowanie państwem, instytucją bądź armią. Rozgrywka toczy się w wirtualnym świecie, na który gracz może wpływać tylko wtedy, kiedy jest do niego „podłączony”. Oznacza to, że w czasie w którym gracz nie śledzi gry, jego „państwo” jest pozostawione bez opieki i może np. paść ofiarą innego gracza. Oczywiście powoduje to sytuacje, w których gracze celowo wchodzi do gry w godzinach, w których można

spodziewać się nieobecności wielu innych graczy (przed południem, w środku nocy, nad ranem). Dodatkowo, wykonanie określonych akcji wymaga dłuższego czasu, np. kilku, kilkunastu godzin, co pośrednio wymusza na graczach wchodzenie do gry o konkretnych porach i w określonej częstotliwości. W ten sposób mechanizm gry wymusza na graczach inwestycję dużej ilości czasu.

PL15: To jest gra typu budowanie miasta swojego, swojego imperium i ruszanie na inne wioski, żeby je zdobyć. (...) No i to jest wciągająca gra, bo to potrafi naprawdę wciągnąć. Trzeba na przykład czekać 48 godzin do załadowania kolejnego poziomu. Taka strasznie długa gra (...). Nie wiem, jak jest pałac albo coś takiego, jakiś większy budynek to trzeba czekać 48 godzin. Jak jest jakaś mała stajnia albo skład broni no to z 12 godzin, to trzeba dużo czasu na to poświęcić. (chłopiec, 15 lat)

Kolejnym motywem, który przyciąga graczy jest możliwość nieustannego doskonalenia się. Gromadzenie punktów jest właściwie nieodłącznym elementem każdej gry online. Przy czym zazwyczaj punkty te gracz akumuluje w trakcie całej swojej „kariery” i przekłada się to na jego pozycję rankingową. Zazwyczaj większa ilość punktów daje też dodatkowe możliwości w grze i powiększa przewagę. Duża liczba punktów przekłada się też oczywiście na status społeczny gracza w danej internetowej społeczności. Punkty można jednak nie tylko zdobywać, ale też i tracić:

PL19: Wciąga? To przede wszystkim wszelkiego rodzaju gry, aplikacje gdzie się zdobywa coś i chce się zdobyć tego jeszcze więcej albo być jeszcze wyżej w jakimś rankingu. I się wtedy o to walczy, walczy, walczy. I się nawet czasem przez jakiś głupi błąd spada o ileś tysięcy miejsc w dół. I później znowu trzeba to nadrobić, nawyciągać. I to chyba tak najbardziej wsysa. Tak, że czas zabiera. Właśnie czas zabiera. (chłopiec, 16 lat)

Trudno przy powyższym cytacie nie zauważyć analogii do patologicznego hazardu i zjawiska chęci „odkucia się” przez hazardzistę po utracie większej sumy pieniędzy. Inny respondent opowiada o satysfakcji jaką czerpie z budowy wirtualnego państwa. Rozbudowana infrastruktura przynosi dodatkowe dochody w grze, które można wydać na jeszcze lepsze inwestycje.

PL15: Co w tym jest fascynujące... No, że patrzy się np. jak rośnie twoje imperium. Np. więcej ludzi przybywa. Bo to jest taka akcja, że jak jest lepsze imperium, lepsze budynki, to coraz więcej mieszkańców jest, a za to też się dostaje kasę. (chłopiec, 15 lat)

Ostatni aspekt, na który warto zwrócić uwagę, to społeczny kontekst grania online. Jak już zasygnalizowano, wiele gier on-

line wymaga nie tylko interakcji, ale też współpracy z innymi graczami i jest w istocie „grami zespołowymi”. Z czasem w tych zespołach wytwarzają się więzi, znajomości, a nawet przyjaźnie. Często są to jednak inni ludzie niż znajomi pozainternetowi. Gracz poddany jest więc wielostronnym naciskom. Jego internetowa „drużyna” wymaga, aby poświęcał jej czas i doskonalił umiejętności gry. Presja grupy jest ważnym czynnikiem przyciągającym użytkowników do gier online (Achab i in., 2012). Hussein i Griffiths (2009) zwracają uwagę na swoisty paradoks: gry są jednocześnie czynnościami bardzo społecznymi (interakcja z innymi graczami) i antyspołecznymi (zaniedbywanie kontaktów offline) zarazem. Wydaje się zresztą, że może to być jeden z ogólnych paradoksów współczesnej sieci.

## 5. Nadużywanie gier w świetle badań ilościowych

Choć komputerowe gry online mają duży potencjał stwarzający zagrożenie nadużywaniem, nie dla wszystkich grających rozrywka ta musi przerodzić się w patologię. W istocie jedynie mniejszość graczy ujawnia symptomy nadużywania, choć pomiar tego zjawiska, podobnie jak w przypadku nadużywania internetu, w ogóle następuje wielu trudności. Jeśli tylko niewielka część graczy nie może kontrolować swojego grania i ponosi z tego powodu negatywne konsekwencje, prowadzi nas to do pytania, jakie czynniki związane z osobami grających mogą wpływać na rozwój tego problemu. W tej części artykułu przedstawiona zostanie skala problemu oraz przeanalizowane zostaną niektóre zmienne, które mogą wyjaśniać nadużywanie gier.

Do pomiaru nadużywania gier komputerowych zastosowano test AICA-S. Warto zwrócić uwagę, że zadawano w nim pytania o stosunek do gier komputerowych w ogóle, a nie tylko do gier online. W dalszych tabe-

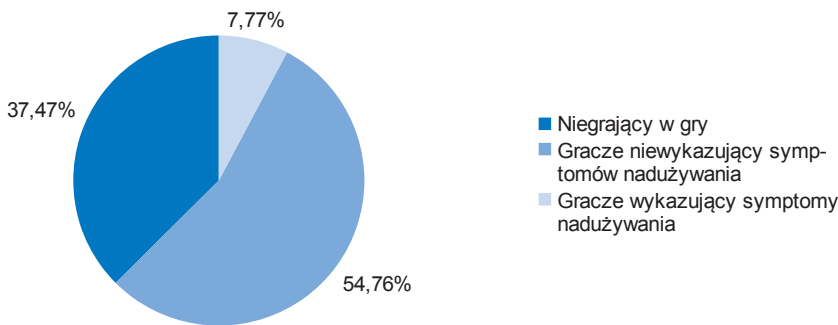
lach i wykresach analizujemy graczy w podziale na wykazujących i niewykazujących symptomów nadużywania gier komputerowych. Taki dychotomiczny podział graczy stanowi pewne uproszczenie i niewątpliwie ma swoje wady, ponieważ dane kliniczne wskazują raczej na stopniowość objawów (nadużywający w większym i mniejszym stopniu) niż na prosty podział nadużywający/nienadużywający, jednak większość obecnie przeprowadzanych badań przyjmuje dla celów analizy właśnie podział na dwie kategorie (por. Gentile, 2009).

Jak widać na wykresie 3, osoby grające w gry częściej niż raz w miesiącu (definiowane jako gracze) stanowiły 62,53% badanej próby. Osoby wykazujące symptomy nadużywania gier komputerowych stanowiły 7,77% ogółu. Jeśli wzięlibyśmy pod uwagę tylko populację graczy, osoby nadużywające stanowiłyby 12,43%. Na podstawie tych wyników można więc stwierdzić, że mniej więcej co ósma osoba grająca w gry zauwa-

ża u siebie niepokojące objawy (i jest skłonna zadeklarować to w kwestionariuszu). Jest to wielkość porównywalna do wyników podobnych badań przeprowadzanych w innych krajach, i to nawet mimo znacznych różnic w użytej metodologii. Przykładowo badania przeprowadzone online na próbie 7 069 graczy w Stanach Zjednoczonych szacowały odsetek nadużywających gra-

czy na 11,9% (Grüsser, Thaleman, Griffiths, 2007), natomiast w bardziej reprezentatywnym sondażu na losowej próbie ponad tysiąca amerykańskich nastolatków wskaźnik ten wyniósł 8,5% (Gentile, 2009). W innych krajach odsetek patologicznych graczy szacowano na 10,3% (Chiny), 8,0% (Australia), 11,9% (Niemcy), 7,5% (Tajwan) (za: Gentile i in., 2011).

**Wykres 4.** Nadużywanie gier komputerowych (pomiar testem AICA-S).



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Bardzo ciekawie wygląda porównanie wyników dla poszczególnych pytań wchodzących w skład testu diagnostycznego AICA-S (tabela 3). Fakt, że wyniki grupy nadużywających są we wszystkich przypadkach istotnie wyższe od wyników grupy graczy nienadużywających jest konstatacją oczywistą (ta kategoryzacja wynikała bowiem właśnie z tych różnic). Zaskakujące jest natomiast, że zupełnie inne symptomy występowały z największym nasileniem w jednej i drugiej grupie. Wśród graczy nienadużywających trzy symptomy o stosunkowo najwyższym nasileniu to poczucie, że gra się za długo, podejmowanie prób ograniczenia grania oraz stosowanie gier do poprawienia sobie nastroju. Można powiedzieć, że szczególnie dwa pierwsze symptomy świadczą przede wszystkim o uświadamianiu so-

bie konieczności samokontroli i świadomości czasu spędzanego na grach. Tymczasem dla graczy nadużywających pierwszą trójkę stanowiły pokrewne sobie symptomy odczuwania silnej potrzeby grania, niemożności powstrzymania tej pokusy oraz obsesyjnego myślenia o grach komputerowych. Wskazują one dość wyraźnie na obecne wśród nadużywających graczy silne psychiczne zaabsorbowanie grami połączone z odczuciem wewnętrznego przymusu grania. Tuż za tymi trzema symptomami *ex aequo* odnotowano złe samopoczucie w reakcji na niemożność grania oraz potrzebę „zwiększania dawek” grania w celu osiągnięcia tego samego efektu. Warto także zauważyć, że w grupie graczy nadużywających stosunkowo najniższe wyniki uzyskało pytanie o próby ograniczenia grania.

**Tabela 3.** Symptomy nadużywania gier komputerowych (pomiar testem AICA-S).

	Średnia gracje ogółem	Średnia gracje bez symptomów nadużywania	Średnia gracje wykazujący symptomy nadużywania
Jak silnie Twoje myśli są związane z grami komputerowymi? ** (0–4)	0,96	0,72	2,59
Jak często grasz w gry komputerowe, mimo że obiecałeś sobie już przestać? ** (0–4)	0,89	0,69	2,27
Czy czujesz się źle, kiedy nie możesz grać w gry komputerowe ** (0–4)	0,81	0,56	2,5
Czy zauważyłeś, że musisz grać w gry częściej i dłużej, aby móc znów poczuć się dobrze albo żeby się dobrze zrelaksować? ** (0–4)	0,78	0,53	2,5
Jak silnie odczuwasz zazwyczaj ochotę grania w gry komputerowe? ** (0–4)	1	0,74	2,76
Jak często masz taką ochotę na gry komputerowe, że nie możesz się powstrzymać? ** (0–4)	0,85	0,58	2,67
Jak często unikasz negatywnych uczuć przez granie na komputerze? ** (0–4)	0,98	0,78	2,34
Jak często próbowałeś zaprzestać grania w gry komputerowe? ** (0–4)	0,95	0,82	1,8
Jak często zapominałeś o czymś ważnym ponieważ cały czas grałeś na komputerze? ** (0–4)	0,76	0,57	2,04
Jak często miałeś uczucie, że gra się za dużo albo za długo? ** (0–4)	1,14	0,98	2,22

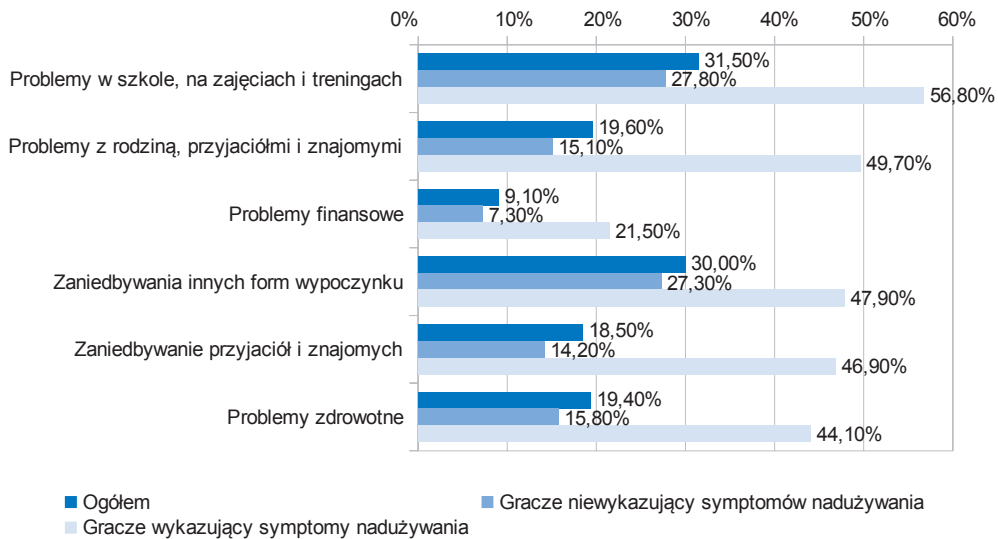
\*\*p&lt;0,01

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Badanych pytano także, czy z powodu grania na komputerze doświadczyli problemów w którymkolwiek z zestawu wymienionych aspektów (wykres 5). Także i tutaj wyniki dla grupy nadużywających były znacząco wyższe niż dla grupy nienadużywających. W obydwu grupach respondenci najczęściej deklarowali problemy w szkole, na zajęciach i treningach. W grupie osób mających problemy z grami było to 56,80%, a w grupie normatywnej niemal 27,8%, co także można uznać za wysoki odsetek graczy. Podobnie wysokie wyniki zanotowano jeśli chodzi o zaniechanie in-

nych form wypoczynku. Natomiast większe dysproporcje pomiędzy grupami nadużywających i nienadużywających stwierdzono przy problemach dotyczących rodziny, zaniechania znajomych i problemach zdrowotnych. W obydwu grupach niskie wyniki zanotowano w odniesieniu do problemów finansowych, co może być spowodowane po pierwsze tym, że wiele gier online jest w tej chwili bezpłatnych, po drugie tym, że w przypadku młodzieży dolegliwości finansowe związane z wydatkami na tę formę rozrywki mogą odczuwać bardziej rodzice niż ich dzieci.

Wykres 5. Negatywny wpływ na inne aspekty życia (pyt. 65).



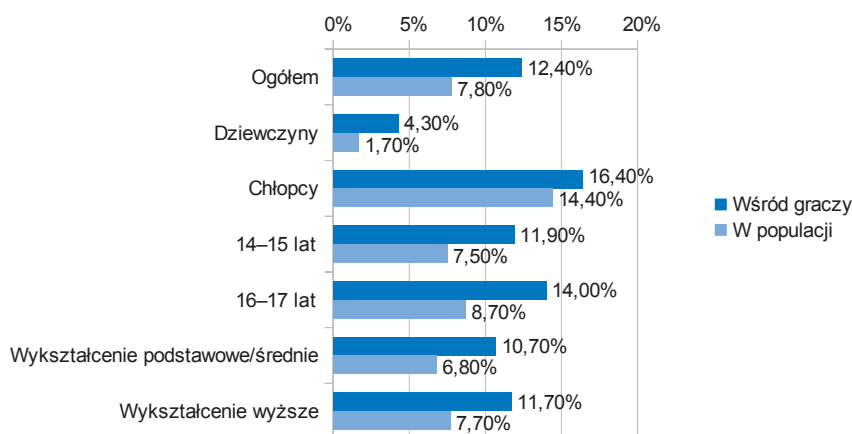
Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Wyniki te są zgodne z niektórymi rezultatami uzyskanymi w innych badaniach, gdzie także stwierdzono związek nadużywania gier przez młodzież z problemami w szkole (Hauge, Gentile, 2003; Gentile, 2009). Podobne zależności zostały także potwierdzone u dorosłych graczy. Nadużywający gier komputerowych częściej deklaruwali problemy w pracy i w rodzinie (Achab i in., 2012).

Następnym krokiem analizy było sprawdzenie, jak wygląda charakterystyka osób nadużywających gier komputerowych, a więc także jakie można zaobserwować zależności pomiędzy cechami graczy (np. zmiennymi demograficznymi) a nadużywaniem. Wykres 6 przedstawia odsetek osób nadużywających gier (w odniesieniu do całej populacji

i do populacji graczy) w podziale na płeć, wiek i wykształcenie rodziców. Dwie ostatnie zmienne nie różnicowały graczy na tyle, aby można było mówić o istotności statystycznej. Duży i istotny wpływ miała jedynie płeć. Wśród chłopców odnotowano kilkakrotnie wyższy odsetek nadużywających gier. Wydaje się więc, że chłopcy nie tylko częściej i intensywniej grają w gry, ale też dużo częściej mają problem z nadużywaniem gier online niż dziewczyny. Zostało to potwierdzone także w niemal wszystkich badaniach prowadzonych na ten temat (np. Hauge, Gentile, 2003). Pytanie, czy jest to proste przedłużenie faktu częstszego grania w gry komputerowe przez chłopców, czy też może związane jest np. z innymi wzorcami grania wśród dziewczyn, pozostaje na razie otwarte.

Wykres 6. Odsetek osób nadużywających gier komputerowych.



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Jak widzimy w tabeli 4 poniżej, gracze z grupy nadużywającej mieli istotnie wyższe średnie wyniki na wszystkich skalach problemowych mierzonych przez test Achenbacha (YSR), przy czym najwyższa różnica (wielkość efektu) mierzona wskaźnikiem *d* Cohena wystąpiła dla całkowitej skali problemowej, skali problemów eksternalizacyjnych oraz dla skal zachowań niedostosowanych społecznie oraz zachowań agresywnych. Są to wyniki analogiczne do tych, które uzyskano dla osób wykazujących symptomy nadużywania internetu<sup>3</sup>.

Wnioski, które można wyciągnąć z tych wyników są dwojakie. Po pierwsze, może to oznaczać, że na problem nadużywania bardziej narażone są osoby, które wykazują także problemy na innych polach. Fakt,

że wyniki były wyższe na wszystkich skalach oznacza, że trudno wskazać na konkretne problemy, czy grupy problemów, a raczej może chodzić o sam fakt ogólnie pojętych dysfunkcji. Po drugie, nie można wykluczyć, że — przynajmniej w przypadku niektórych problemów — fakt nadmiernego grania może przyczyniać się do pogłębienia zaburzeń (np. w obszarze zachowań niedostosowanych społecznie czy agresywnych). Pytanie, co jest tutaj skutkiem, a co przyczyną, pozostaje otwarte. Jest to także związane z innym, szczególnie ważnym dla klinicystów, zagadnieniem: czy nadużywanie gier (lub nadużywanie internetu) powinno być traktowane jako problem sam w sobie, czy raczej jako jeden z objawów (manifestacji) innych, bardziej ogólnych zaburzeń.

<sup>3</sup> Por. artykuł w bieżącym numerze kwartalnika: K. Makaruk, S. Wójcik, *Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, strona 35.

Tabela 4. Nadużywanie gier a problemy psychospołeczne.

	Gracze bez symptomów nadużywania		Gracze wykazujący symptomy nadużywania		d Cohena
	Średnia	SD	Średnia	SD	
Lęki i depresje** (0–32)	5,27	5,01	9,29	6,95	0,66
Wycofanie** (0–14)	4,23	2,98	6,27	4,02	0,58
Objawy somatyczne** (0–18)	2,64	2,81	4,44	4,46	0,48
Problemy społeczne** (0–16)	2,45	2,20	4,07	3,13	0,60
Zaburzenia myśli** (0–14)	1,68	2,32	3,2	3,23	0,54
Zaburzenia uwagi** (0–18)	5,52	2,99	7,76	3,68	0,67
Zachowania niedostosowane** (0–22)	4,06	3,09	6,92	4,32	0,76
Zachowania agresywne** (0–38)	7,86	5,61	12,37	7,17	0,70
Internalizacyjna** (0–64)	11,84	9,04	19,42	13,44	0,66
Eksternalizacyjna** (0–60)	11,93	8,07	19,29	10,74	0,77
Całkowita skala problemowa** (0–204)	35,58	23,61	59,33	34,04	0,81

\*\*p&lt;0,01

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Badania przekrojowe, takie jak EU NET ADB, nie mogą przynieść rozstrzygającej odpowiedzi na te pytania. Nowych argumentów w tej kwestii mogą za to dostarczyć panelowe badania podłużne. Tego typu projekt zrealizował Gentile ze współpracownikami (2011) na ponadtrzytysięcznej próbie uczniów z Singapuru, którzy wzięli udział w badaniu w trzech punktach czasowych w rocznych odstępach. Na tej podstawie naukowcy stwierdzili, że czynniki, takie jak impulsywność, depresja, lęki i niedostosowanie społeczne, nie tylko były związane z patologicznym graniem online, ale także, że objawy te pogarszały się w czasie, jeśli dana osoba nadal nadużywała gier (oraz że polepszały się jeśli nastolatek zerwał z grami). Jest to ważny argument na rzecz tezy, że nadużywanie gier powinno się traktować jako osobny, wyodrębniony problem psychologiczny.

Na koniec warto zastanowić się nad relacją nadużywania gier komputerowych do nadużywania internetu w ogóle. Ponieważ w badaniu EU NET ADB uwzględniliśmy odrębne narzędzia diagnostyczne do pomiaru nadużywania internetu (IAT) oraz nadużywania gier komputerowych (AICA-S) porównanie takie było możliwe. Wykres 7 pokazuje, ilu spośród użytkowników zakwalifikowanych jako dysfunkcyjnie używający internetu<sup>4</sup> stanowią a) osoby niegrające w gry, b) grające, ale niewykazujące symptomów nadużywania oraz c) wykazujące nadużywanie gier komputerowych. Ci ostatni stanowili aż 33,5% wszystkich dysfunkcyjnie korzystających z internetu, a więc niemal dokładnie jedną trzecią. Jednocześnie osoby nadużywające gier stanowiły 3,9% w grupie funkcjonalnie korzystających, co może wynikać z faktu, że test AICA-S mierzył nadużywanie gier

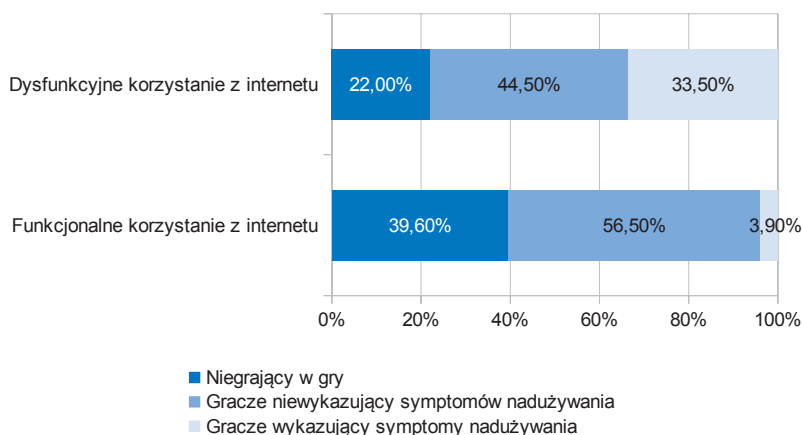
<sup>4</sup> Wyjaśnienia tych kategorii znajdują się w nocie metodologicznej do badania EU NET ADB w bieżącym numerze kwartalnika.



komputerowych w ogóle, także tych offline — mogli więc znaleźć się tu gracze niekorzystający z gier sieciowych. Na podstawie tych wyników można wysunąć tezę, że patologiczni

gracze online stanowią dużą podgrupę osób nadużywających internetu, można więc sensownie wyróżniać nadużywanie gier online jako podtyp nadużywania internetu.

**Wykres 7.** Dysfunkcyjne korzystanie z internetu a nadużywanie gier komputerowych.



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

## 6. Podsumowanie

Podsumowując, gry online stanowią popularną rozrywkę wśród młodzieży, chociaż niejednakowo wśród chłopców i dziewczyn. Dziewczyny grają zdecydowanie rzadziej i mniej intensywnie niż ich rówieśnicy. Najwięcej nastolatków gra w proste gry internetowe dla jednego gracza, jednak to bardziej skomplikowane, wieloosobowe gry typu MMORPG i FPS przyciągają największą grupę regularnych graczy, którzy rozrywkę tej oddają się codziennie.

Właśnie z tymi gatunkami gier najczęściej związane jest zjawisko nadużywania — sytuacji, w której gracz odczuwa przymus grania, a cierpi na tym on sam i jego otoczenie. Aby zrozumieć problem nadużywania gier online należy zastanowić się zarówno nad „uzależniającymi” cechami samych gier, jak i nad tym, jakie są czynniki ryzyka, które powodują, że problem dotyka konkretną podgrupę graczy.

Zgodnie z obrazem, który wyłania się z zarówno z badania EU NET ADB, jak i innych studiów na ten temat, problem dotyczy bowiem znacznej mniejszości graczy. Ta mniejszość przyznaje się do tego, że nie może przestać myśleć o grach i odczuwa kompulsywną potrzebę grania, jednocześnie zauważa powstające na tym tle problemy w szkole, w rodzinie, wśród znajomych. Są to przede wszystkim chłopcy, a dodatkowo osoby, u których zanotowano wysoki poziom innych problemów psychospołecznych.

Kwestia nadużywania gier online jest w oczywisty sposób powiązana z problemem nadużywania internetu w ogóle. Według szacunków opartych na wynikach badania EU NET ADB patologiczni gracze mogą stanowić około jedną trzecią osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu.

Celem tego artykułu, ani w ogóle badań nad problemem nadużywania gier online, nie jest i nie powinna być „demonizacja” tej formy rozrywki. Gry komputerowe są obecnie traktowane przez wielu na równi z produkcjami filmowymi czy muzycznymi. Z pewnością mogą też mieć liczne walory edukacyjne począwszy od trenowa-

nia zręczności i refleksu aż po rozwój myślenia strategicznego. Z drugiej strony, nie można ignorować faktu, że dla mniejszości mogą mieć destrukcyjny wpływ na rozwój osobisty i jakość życia. Rzetelna wiedza na ten temat jest niezbędna, aby chronić i pomagać młodym ludziom w tego typu przypadkach.

## Bibliografia

- Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandell, P., & Haffen, E. (2011). Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC psychiatry*, 11(1), 144.
- Augustynek A. (2010). *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*. Warszawa: Difin.
- Blinka, L., & Smahel, D. (2010). Addiction to Online Role Playing Games. W: Young, K. S., & de Abreu, C. N. (red.). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Filiciak, M. (red.). (2010). *Światy z pikseli. Antologia studiów nad grami komputerowymi*. Warszawa: SWPS Academica.
- Gentile, D. A. (2009). Pathological Video Game Use Among Youth Ages 8 to 18. A National Study. *Psychological science*, 20(5), 594–602.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression?. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 290–292.
- Hauge, M. R., & Gentile, D. A. (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. W: *Proceedings of a Society for Research in Child Development Conference Tampa USA*.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: a qualitative analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 747–753.
- Interaktywnie.com (2012). *Raport gry w internecie*. Pobrano z: [http://interaktywnie.com/index/index/?file=raport\\_gry\\_2012.pdf](http://interaktywnie.com/index/index/?file=raport_gry_2012.pdf)
- ISFE (2012). *Videogames in Europe: Consumer Study Poland November 2012*. Ipsos Media CT, Interactive Software Federation of Europe.
- Monday PR, SW Research (2012). *Polska branża gier komputerowych. Analiza wizerunku medialnego i świadomości marek polskich producentów gier*. Warszawa: Monday PR, SW Research.
- Sim, T., Gentile, D. A., Bricolo, F., Serpelloni, G., & Gulamoydeen, F. (2012). A conceptual review of research on the pathological use of computers, video games, and the internet. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 748–769.
- World Internet Project Poland (2012). *Raport World Internet Project Poland 2012*. Warszawa: Agora SA i Orange Polska.
- Wölfling, K., Müller, K. W., & Beutel, M. (2011). Reliability and validity of the Scale for the Assessment of Pathological Computer-Gaming (CSV-S)]. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 61(5), 216.

## Online Gaming – Use and Overuse among Adolescents. Results of EU NET ADB Study

*The article investigates the phenomenon of online gaming and online games overuse among Polish adolescents. The characteristics of contemporary online computer games are presented, as well as their genre classification. The problem of online games overuse among adolescent is described. It is also summarised how the specific features of games can add to this problem. The article also presents some results of the Polish part of EU NET ADB study. Basing on quantitative results, the characteristics of gamers, frequency of playing as well as most popular genres are presented. Qualitative results serve as background for presentation of social context of online gaming. Eventually, the article presents the prevalence rates of computer gaming overuse as measured by AICA-S test and relation of this phenomenon to sociodemographic variables, sociopsychological problems and to overall internet addictive behaviours.*

### KEYWORDS:

INTERNET, ADOLESCENTS, ONLINE GAMES, ONLINE GAMING

### CYTOWANIE:

Wójcik, S. (2013). Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 81–98.



Artykuł jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.