

ZDROWIEJ ONLINE

O GRACH CYFROWYCH



OGÓLNOPOLSKA
SIĘĆ EDUKACYJNA

ose
NASK

ZDROWIEJ ONLINE

O GRACH CYFROWYCH

OGÓLNOPOLSKA
SIĘĆ EDUKACYJNA



NASK

Spis treści

Wprowadzenie	4
Czy gra jest zawsze warta świeczki?	5
Kiedy granie staje się nałogiem. O uzależniającym potencjale gier	9
Jeszcze raz... i na pewno wygram! Młodzi gracze i mechanizmy hazardowe w grach	16
Przyjaciół poznasz... w grze. Jakie relacje buduje granie na ekranie?	22
W bezpiecznej wirtualnej rzeczywistości	25
Brutalne gry cyfrowe a zachowania agresywne: fakty, mity, kontrowersje	28
Od zabawy do nienawiści. Gry cyfrowe i radykalizacja	33
Bibliografia	38

Wprowadzenie

Zapraszamy do lektury kolejnej publikacji z serii „Zdrowiej online”, tym razem poświęconej grom cyfrowym – jednej z najpowszechniejszych form spędzania wolnego czasu, nie tylko wśród dzieci i nastolatków, ale też dorosłych. Gry komputerowe to od dawna już nie tylko rozrywka, ale również przestrzeń rozwijania zainteresowań, nauki nowych umiejętności i budowania ważnych relacji. Jednak dynamiczny rozwój cyfrowego świata niesie za sobą także wyzwania i zagrożenia, z którymi młodzi gracze często pozostają sami – a dorośli nie zawsze wiedzą, jak im towarzyszyć w tej drodze.

W publikacji przyglądamy się złożonemu światu gier przede wszystkim z perspektywy psychologów. Poruszamy temat nadmiernego czasu ekranowego, który może wpływać na relacje rodzinne i kondycję psychiczną. Zastanawiamy się, gdzie kończy się pasja, a zaczyna uzależnienie od gier, jakie mechanizmy zaszyte w grach mogą sprzyjać nadmiernemu graniu oraz dlaczego elementy hazardowe, obecne w produkcjach skierowanych do dzieci, są dla nich tak dużym zagrożeniem. Opisujemy również warunki konieczne do tego, aby zanurzenie w wirtualną rzeczywistość było bezpieczne dla nastolatków. Ponadto przyglądamy się mniej oczywistym zagrożeniom – jak ryzyko radykalizacji w społecznościach graczy.

Naszym celem jest nie tylko zwiększenie świadomości nauczycieli, specjalistów szkolnych i rodziców, ale także pokazanie, że świat gier może być przestrzenią rozwoju – o ile młodym ludziom towarzyszy mądra obecność dorosłych. Wspólnie możemy pomóc dzieciom bezpiecznie eksplorować cyfrowy świat – i czerpać z niego to, co najlepsze.

Czy gra jest zawsze warta świeczki?

Anna Borkowska

Dzieci i nastolatki uwielbiają gry cyfrowe. I nie tylko one. W gry komputerowe grają miliony ludzi na świecie! Tymczasem wśród dorosłych gry budzą niezwykle silne i spolaryzowane emocje. Zwolennicy tego rodzaju rozrywki podkreślają zalety gier cyfrowych i nie widzą nic złego w tym, by korzystali z nich nawet najmłodszy. Inni wskazują na zagrożenia, jakie gry mogą stanowić dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci. A jak jest naprawdę?

Szkiełkiem i okiem

Naukowcy i badacze, podchodząc do zjawiska znacznie mniej emocjonalnie niż rodzice, podejmują wysiłki, aby sprawdzić, jak naprawdę gry wpływają na ich użytkowników. Od lat 80. XX w. prowadzone są badania, których celem jest analiza związków pomiędzy treścią gier (w tym szczególnie gier nasyconych agresją i przemocą) a rozwojem dzieci i młodzieży, jak również poznanie zjawiska nadużywania tej formy rozrywki i tego, jakie cechy gier online mogą przyczyniać się do rozwoju uzależnienia. Kwestie te budzą gorące dyskusje na łamach czasopism naukowych wśród samych ekspertów. Nic w tym dziwnego. Dostępne dane empiryczne nie są rozstrzygające w wielu kwestiach – związanych choćby z zaburzeniem korzystania z gier – po części z powodu braku jednolitych koncepcji pojęciowych, a także wystandaryzowanych narzędzi pomiaru, które pozwoliłyby na ocenę rozmiarów zjawiska wśród użytkowników tej formy rozrywki – zarówno dzieci, jak i dorosłych. Ponadto, jak podkreślają specjaliści, wpływ gier na psychikę dzieci i młodzieży nie jest prostą wypadkową czasu spędzanego na graniu. Zależy od kombinacji wielu czynników, przede wszystkim od etapu rozwojowego, czynników biologicznych, sytuacji społecznej, w jakiej wzrasta młody człowiek, a także od cech samych gier.

Korzyści z grania

Gry cyfrowe mogą odegrać pozytywną rolę w rozwoju dziecka. Na rynku dostępnych jest wiele gier, które pomagają dzieciom w nauce, rozwijają ich zainteresowania, kształtują zachowania społeczne i umiejętność samodzielnego myślenia. Często są to ciekawe i interaktywne programy, które z powodzeniem można wykorzystywać do celów edukacyjnych.

Dobrej jakości gry edukacyjne usprawniają umiejętność postrzegania, doskonałą refleks i zręczność manualną, kształtują wyobraźnię przestrzenną, uczą podejmowania decyzji. Wzbogacają też wiedzę dziecka o otaczającym je świecie i mogą kształtować pozytywne postawy. Z kolei gry strategiczne rozwijają zdolności myślenia, planowania, analizowania i interpretowania zdarzeń, rozwiązywania problemów.

Gry mogą także kształtować prospołeczne postawy dzieci, uczyć je współpracy i zachęcać do pomagania innym także w świecie rzeczywistym. Wiele z nich nie zakłada rywalizacji – gracze muszą działać razem i pomagać sobie nawzajem, by rozwiązywać problemy i osiągać wspólne cele. Dzięki grze w większym gronie dzieci uczą się więc pracy w zespole.

Ciemna strona gier

Przeciwnikom gier cyfrowych nie można całkowicie odmówić racji. Gry mają swoją ciemną stronę. Dzieci spędzające wiele godzin przed komputerem i długo grające w gry mogą mieć problemy z koncentracją uwagi i myśleniem w szkole podczas lekcji, gdzie ich uwaga nie jest stale pobudzana nowymi atrakcyjnymi bodźcami, jak w czasie grania. Nadmierne i zbyt długie granie w gry może skutkować zaniedbywaniem nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacją z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywaniem takich czynności, jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

Skutki grania w brutalne gry to kolejny temat spędzający sen z powiek rodziców, pedagogów i psychologów. 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. Zwolennicy pierwszego podejścia wskazują, że nasycone przemocą gry mogą nasilać zachowania agresywne w przypadku dzieci obciążonych wieloma czynnikami ryzyka. Mogą one modelować agresywne zachowania, prowadzić do redukcji empatii i obniżyć poziom stresu towarzyszącego obserwacji czy inicjowaniu agresywnych zachowań. Badacze podkreślają także możliwość kształtowania przez tego typu rozrywkę tendencji do przypisywania innym ludziom wrogich intencji (ang. *hostile attribution bias*). Grając w gry pełne przemocy, dzieci mogą wyrabiać w sobie przekonanie, że agresja to coś powszechnego i normalnego. Mogą uczyć się z nich wrogich zachowań wobec innych ludzi, lekceważenia ich praw oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest przemoc.

Lekarze alarmują, że długotrwałe korzystanie z komputera może wywoływać również zmiany natury fizycznej: zaburzenia wzroku, trwałe wady kręgosłupa, zwiotczenie mięśni spowodowane brakiem ruchu, anemię, jeśli gracz nie ma czasu na jedzenie, zaburzenie snu i rytmu dobowego.

Ryzyko uzależnienia

Uzależnienie od grania wymieniane jest jako jeden z najpoważniejszych skutków nadmiernego korzystania z gier cyfrowych.

Czynniki ryzyka związane z uzależnieniem od gier mogą wywierać szczególnie silny wpływ we wczesnych okresach rozwojowych. Wskazuje się, że dzieci i młodzieży są szczególnie podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej niż u dorosłych i są bardziej destrukcyjne, bowiem ich organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

Wpływ gier na najmłodszych użytkowników

Badania przeprowadzone w 2020 r. przez Akademię Pedagogiki Specjalnej wskazują, że w Polsce z różnego rodzaju urządzeń multimedialnych korzysta ponad 30% dzieci do 2. roku życia i aż 75% 5- i 6-latków. Średni wiek inicjacji używania tego rodzaju akcesoriów cyfrowych wynosi 2 lata i 2 miesiące (Rowicka, Bujalski, 2020). Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak komputer czy telewizor, od kilku lat coraz większą popularnością cieszą się urządzenia mobilne: smartfony i tablety. Sięgają po nie coraz młodsze dzieci, spędzając przed ekranem nawet kilka godzin dziennie. Tymczasem specjaliści wskazują, iż zbyt wczesne i zbyt intensywne korzystanie z tych urządzeń może mieć bardzo negatywne skutki dla rozwoju małych dzieci (World Health Organization, 2019; Amerykańska Akademia Pediatrii, 2016).

Psycholodzy uważają że dzieci do 3. roku życia w ogóle nie powinny grać w gry cyfrowe – są na to gotowe dopiero 6-, 7-latki. Pierwsze trzy lata życia dziecka to okres krytyczny w rozwoju mózgu, który w tym czasie podlega gwałtownej transformacji. Aby rozwój ten przebiegał prawidłowo, dziecko potrzebuje intensywnego kontaktu z innymi ludźmi i doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Musi dotykać przedmiotów, słuchać różnych dźwięków, widzieć, czuć. Szczególnie ważne są interakcje z żywymi, prawdziwymi osobami: rodzicami, rodzeństwem, babcią, dziadkiem. Tylko w takiej relacji dziecko może nauczyć się języka oraz prawidłowo rozwijać się społecznie i emocjonalnie. Tych umiejętności nie jest w stanie opanować przed monitorem.

Eksperci wskazują, iż u dzieci spędzających zbyt wiele czasu przed komputerem czy tabletem może dochodzić do opóźnienia mowy i zaburzeń relacji społecznych. Wpatrywanie się w płaski ekran może też powodować problemy z widzeniem przestrzennym. Dzieci mające zbyt intensywny kontakt z ruchomymi obrazami na ekranie tabletu mają kłopoty ze świadomym skupianiem uwagi na statycznych obrazkach, ponieważ nie dysponują odpowiednimi umiejętnościami organizowania pola spostrzeniowego. Małe dziecko jest w stanie koncentrować się na żywych kolorach i ruchu na ekranie, jednak jego mózg nie potrafi jeszcze nadać znaczenia obrazom, które widzi w telewizorze czy tablecie. Mózg dziecka potrzebuje aż dwóch lat, aby rozwinąć umiejętność łączenia symboli pojawiających się na ekranie z ich odpowiednikami w realnym świecie. Ponadto ograniczenie aktywności ruchowej do dotykania palcami ekranu czy przesuwania myszki skutkuje zaburzeniami koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności manualnej.

Podobnie negatywne skutki możemy obserwować w przypadku gier, jeśli są udostępniane maluchom bez rozważań. Im wcześniej dzieci zaczynają korzystać z cyfrowych gier, tym bardziej narażone są na działanie czynników, które mogą prowadzić do uzależnienia. Małe dzieci szybko odkrywają, że granie na komputerze jest atrakcyjną formą spędzania czasu i szybciej niż starsze przyzwyczajają się do niej, stopniowo tracąc zainteresowanie innymi zabawami, które wydają im się nudne w porównaniu z grami oferującymi bogaty i fascynujący świat bardzo intensywnych wrażeń.

Ponadto dzieci na wczesnym etapie rozwoju nie mają jeszcze wyraźnie określonych granic realnego świata. Łatwo zaciera im się sfera fikcji i rzeczywistości. Zazwyczaj silnie identyfikują się z bohaterami bajek, filmów i gier, którzy stanowią dla nich atrakcyjny model zachowań. Są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie. Zbyt wczesne i zbyt częste zabawy z komputerem mogą prowadzić do problemów w odróżnianiu, gdzie kończy się cyfrowy świat, a gdzie zaczyna realny, i do przenoszenia zachowań z wirtualnej rzeczywistości do prawdziwego życia.

A więc ... dobre czy złe?

Odpowiedź na to pytanie brzmi: to zależy. Od rodzaju gry, czasu poświęcanego na granie, wieku dziecka, obciążenia czynnikami ryzyka, a także... od postępowania dorosłych.

Jeśli przerażają Cię ciemne strony gier cyfrowych, uspokajamy! Odpowiednio dobrana gra naprawdę może być rozrywką wspierającą rozwój dziecka. Aby tak się stało, rodzice powinni pamiętać o kilku ważnych zasadach.

Zanim dokonasz zakupu, sprawdź, czy gra jest odpowiednia dla Twojego dziecka. Może Ci w tym pomóc system PEGI, czyli ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier (*Pan-European Game Information*). W ramach tego systemu gry oceniane są pod względem wieku

graczy oraz treści zawartych w grze. W przypadku klasycznych gier „pudełkowych” te pierwsze oznaczenia znajdują się na opakowaniu gry z obu stron, natomiast drugie – z tyłu pudełka. W przypadku gier cyfrowych – na stronie internetowej, z której pobieramy taką grę. Więcej informacji znajdziesz na stronie [PEGI](#).

1. Niestety, PEGI nie klasyfikuje części dostępnych za darmo gier przeglądarkowych i mobilnych. W ich przypadku musisz na własną rękę sprawdzić, czy gra nie zawiera niebezpiecznych treści, lub wybrać takie, które zostały sklasyfikowane i oznaczone. Poszukaj informacji w sieci. W internecie łatwo znajdziesz opinie i opisy na temat niemal każdej gry. Na nagraniach rozgrywek zamieszczanych przez graczy możesz sprawdzić, jak wygląda oraz jakie treści zawiera.
2. Pamiętaj, że gry komputerowe nie są najlepszą rozrywką dla dzieci poniżej 2. roku życia. Lekarze zalecają, aby dzieci w tym wieku w ogóle nie używały urządzeń ekranowych. W tym przypadku lepszym prezentem będą zwykłe, „analogowe” zabawki.
3. Nie wybieraj strzelanek dla przedszkolaka. Jeśli koniecznie chcesz kupić grę 4-latkowi, niech to będzie gra edukacyjna i kreatywna – taka, w której buduje, rysuje i tworzy.
4. Sprawdź, co lubi Twoje dziecko. Dla jednych spełnieniem marzeń będzie gra przygodowa, dla innych np. logiczna. A może Twoje dziecko jest zafascynowane przyrodą? Strzałem w dziesiątkę będzie gra o tej tematyce.
5. Jeśli udostępniasz grę małemu dziecku, zadбай o to, aby czas spędzany na graniu nie przekraczał 30 minut dziennie. Nie zostawiaj go samego przed ekranem. Popatrz, jak gra, tłumacz i wyjaśniaj, co widzi na ekranie.

A może zagrasz w nowo kupioną grę wspólnie z dzieckiem? To może być całkiem dobry sposób, abyście spędzili razem kilka miłych chwil.

Źródła:

[Media and Young Minds, Pediatrics](#), (2016), „Amerykańska Akademia Pediatrii”, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 30.01.2025].

Rowicka M., Bujalski M., (2020), [Raport z badania: „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej [online, dostęp dn. 30.01.2025].

[Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#), (2019), Geneva: World Health Organization [online, dostęp dn. 30.01.2025].

Kiedy granie staje się nałogiem. O uzależniającym potencjale gier

Anna Borkowska

Od prostego symulatora rakiety do światowego fenomenu – historia gier komputerowych to nie tylko opowieść o postępie technologicznym, ale i o rosnących obawach dotyczących ich wpływu na psychikę – w szczególności najmłodszych graczy. Już w latach 80. XX w. naukowcy zauważyli pierwsze objawy uzależnienia od grania. Dziś zaburzenie to znalazło swoje miejsce w oficjalnych klasyfikacjach chorób i zaburzeń psychicznych. Choć dobrze już wiemy, że gry cyfrowe pomagają rozwijać wiele umiejętności, to nadmierne granie stwarza duże ryzyko poważnych zaburzeń funkcjonowania. Gry, które większości z nas kojarzą się z nieszkodliwą rozrywką, dla niektórych stają się dziś pułapką.

Historia gier komputerowych sięga 1947 r., kiedy to Thomas T. Goldsmith Jr. i Estle Ray Mann złożyli w amerykańskim urzędzie patentowym wniosek o przyznanie patentu na pierwszy prototyp gry elektronicznej. Stworzona przez nich gra była prostą symulacją uderzenia pocisku rakietowego w wyznaczony cel. Grający mieli możliwość sterowania pociskiem za pomocą specjalnych gałek zmieniających kąt wystrzału i prędkość pocisku. Do masowego odbiorcy gry trafiły jednak dopiero we wczesnych latach 70. XX w. Do tego czasu były produkcjami akademickimi. W ramach prac naukowych powstawały takie gry, jak: kółko i krzyżyk autorstwa A. S. Douglasa – doktoranta na uniwersytecie w Cambridge (1952), „Tennis for Two” – gra komputerowa opracowana przez fizyka W. Higinbothama (1958) czy „Spacewar!” – stworzona przez grupę studentów Massachusetts Institute of Technology w 1961 r., w której dwaj gracze kierujący statkami kosmicznymi mieli za zadanie zniszczyć przeciwnika. Rozwój technologiczny, przede wszystkim wypuszczenie na rynek pierwszej konsoli do gier wideo na początku lat 70. XX w., przyniósł gwałtowny rozwój produkcji komercyjnych gier komputerowych. Firmy produkujące gry zręcznościowe na automaty i konsole zaczęły odnosić pierwsze duże sukcesy finansowe.

Od tego czasu rynek gier rozwinął się do rozmiarów, jakich zapewne nie przewidzieli twórcy pierwszej gry komputerowej. Do tej pory trwa także nieprzerwany spór o wpływ gier na funkcjonowanie ich użytkowników, zwłaszcza tych najmłodszych.

Osoby, które zajmują się problematyką uzależnień, nie były pewnie zaskoczone decyzją Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO), która w 2018 r., a więc całkiem niedawno, wpisała na listę chorób uzależnienie od gier komputerowych. To z pewnością nie rozwieje wszystkich wątpliwości podnoszonych przez specjalistów i badaczy. Część z nich uważa decyzję WHO za kontrowersyjną i wskazuje, że stojące za nią badania są niespójne i zbyt skąpe, aby jasno stwierdzić, że mamy do czynienia z nową chorobą. Terapeuci zaś wskazują, iż uznanie uzależnienia od gier za zaburzenie ułatwi leczenie osób, które zgłaszają się do nich z takim problemem, i pozwoli na łatwiejsze finansowanie terapii.

Komputerowa katatonia lat 80. XX w.

Pierwsze doniesienia w czasopismach psychologicznych i psychiatrycznych na temat uzależniających skutków grania w gry na automatach pojawiły się już na początku lat 80. XX w.

W artykule z 1982 r. Ross, Finestone and Lavin informowali o trzech przypadkach osób doświadczających „obsesji na punkcie gry *Space Invaders*” (ang. *Space Invaders obsession*). Podobne zjawisko wskazywał Nilles, nazywając je „komputerową katatonią” (ang. *computer catatonia*). W 1983 r. Soper i Miller, na podstawie obserwacji uczniów, opisali zespół uzależnienia od gier komputerowych, na który składały się symptomy, takie jak: kompulsywne zachowania, utrata zainteresowania innymi czynnościami niż granie, zawężenie kręgu znajomych tylko do innych graczy, fizyczne i psychiczne objawy abstynencyjne w sytuacji ograniczania lub zaprzestania grania (Griffiths i in., 2012). Użyteczność danych przedstawianych w tych i podobnych doniesieniach naukowych budziła kontrowersje w środowisku naukowym. Kwestionowano poprawność metodologiczną badań oraz możliwość zastosowania uzyskanych wyników do całej populacji. Podstawą badań tamtego okresu była obserwacja, studia przypadków, a próby badawcze ograniczone były zazwyczaj do grupy nastolatków płci męskiej i do konkretnego typu gry.

Nowe metody badawcze w XXI w. i stare wątpliwości

Dynamiczny rozwój nowych technologii oraz powszechny dostęp do internetu stworzyły wiele nieznanych dotąd możliwości udziału w grach. Tym samym przed badaczami pojawiły się nowe perspektywy badawcze, jak choćby zjawiska towarzyszące graniu w gry online, w których gracze tworzą internetowe społeczności, niekiedy składające się nawet z tysięcy grających (ang. *massively multiplayer online role playing game* – MMORPG).

Rzeczony rozwój metod obrazowania struktury i funkcji ludzkiego mózgu wprowadził nową jakość do badań nad procesami psychicznymi. Obecnie dzięki tym technologiom wiemy coraz więcej o zmianach, jakie zachodzą w mózgu podczas wykonywania określonych czynności, np. przeglądania stron internetowych, korzystania z tabletu, gier komputerowych.

Nadal jednak badania zjawisk towarzyszących graniu w gry komputerowe pozostają w tyle za znacznie bardziej zaawansowanymi badaniami nad innymi uzależnieniami behawioralnymi, np. patologicznym hazardem, a uzyskiwane wyniki trudno uznać za rozstrzygające.

Amerykanie byli pierwsi

W 2013 r. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (American Psychiatric Association, APA) umieściło w piątej edycji Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych (DSM-V) zaburzenie korzystania z gier internetowych (ang. *internet gaming disorder* – IGD).

Uzależnienie od grania online znalazło się w sekcji III klasyfikacji, co oznacza, że uznano je za zjawisko wymagające dalszych szczegółowych badań klinicznych, które pozwolą na wykazanie, czy otrzyma ono status zaburzenia i zostanie włączone do głównej listy DSM. Warunkowe włączenie IGD do klasyfikacji DSM-V ma też w założeniach APA pobudzić badania naukowe, tak aby można było określić specyficzne kryteria diagnostyczne dla tego zaburzenia oraz opracować wystandaryzowane narzędzia do diagnozy (APA, 2013). Warto wspomnieć, że IGD jest jedynym, obok patologicznego hazardu, zaburzeniem behawioralnym włączonym do DSM-V.

Zaburzenie korzystania z gier internetowych zostało zdefiniowane w DSM-V jako uporczywe i powracające używanie internetu, którego celem jest korzystanie z gier niemających charakteru hazardowego, prowadzące do istotnych szkód lub wyczerpania (Izdebski, Kotyśko, 2016).

Klasyfikacja DSM-V proponuje dziewięć możliwych kryteriów diagnostycznych:

- zaabsorbowanie graniem, np. myślenie o graniu lub fantazjowanie na temat gier w czasie wykonywania innych czynności niż granie;
- zwiększanie liczby godzin przeznaczonych na granie dla osiągnięcia oczekiwanego efektu (np. pobudzenia emocjonalnego poczucia satysfakcji);
- objawy odstawienia – odczuwanie niepokoju lub irytacji przy próbach ograniczania lub przerwania gry;
- podejmowanie powtarzających się wysiłków w celu ograniczenia lub zaprzestania grania;
- traktowanie gry jako sposobu ucieczki od problemów (eskiapizm) lub środka na uśmierzanie poczucia bezradności, winy, lęku, depresji itp.;
- kontynuowanie grania pomimo świadomości szkodliwego wpływu tego rodzaju zachowania na najważniejsze obszary funkcjonowania psychospołecznego;
- oszukiwanie, okłamywanie innych, w celu ukrycia skali swojej aktywności związanej z graniem i czasu przeznaczanego na granie;
- zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz grania;
- utrata lub zaniedbywanie ważnych relacji społecznych, obowiązków szkolnych czy zawodowych.

Rozpoznanie zaburzenia IGD następuje w przypadku wystąpienia u osoby badanej pięciu lub więcej z powyższych kryteriów w okresie 12 miesięcy poprzedzających badanie.

Warto dodać, iż według badaczy sama długość czasu spędzanego na graniu nie jest wyznacznikiem uzależnienia.

WHO uznaje uzależnienie od gier za chorobę

Światowa Organizacja Zdrowia uznała uzależnienie od gier (ang. *Gaming Disorder*) wideo lub cyfrowych za jednostkę chorobową dopiero w 2018 r. i włączyła ją do najnowszej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych – ICD-11. WHO definiuje zaburzenie gamingowe jako ciągły lub powtarzający się wzorzec zachowania związanego z graniem w gry cyfrowe zarówno offline, jak i za pośrednictwem internetu. Zgodnie z definicją uzależnienie od grania charakteryzuje:

- ograniczona kontrola podczas grania (granie zbyt często, zbyt długo, trudności z zaprzestaniem grania);
- przedkładanie gier ponad inne czynności życiowe czy zainteresowania;
- kontynuowanie grania pomimo widocznych negatywnych skutków, takich jak pogorszenie się relacji rodzinnych, osobistych, społecznych, problemy w szkole lub w pracy, przykre skutki zaniedbywania obowiązków.

Aby zachowanie mogło być zdiagnozowane jako uzależnienie od gier, wymienione symptomy muszą utrzymywać się przynajmniej przez 12 miesięcy i powodować znaczne zaburzenie

funkcjonowania danej osoby w ważnych obszarach życia: osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym. Takie rozpoznanie może też być postawione w czasie krótszym niż wskazany, o ile nasilenie objawów jest bardzo poważne. Ponadto zachowania związane z graniem w gry nie mogą wynikać z innych zaburzeń psychicznych.

Opisane zaburzenie nie odnosi się do grania w gry hazardowe, które zostało wyodrębnione jako oddzielna jednostka chorobowa.

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla w swoim uzasadnieniu, że uzależnienie od grania dotyka jedynie niewielkiej grupy graczy, a samo granie w gry komputerowe nie jest niczym złym. Badania epidemiologiczne sugerują, że w skali globalnej objawy uzależnienia może przejawiać około 9% nastolatków i młodych dorosłych (Gao i in., 2022). Wskazuje się przy tym na dużą różnicę w rozpowszechnieniu problemowego grania między krajami zachodnimi a tymi z Azji. Gracze z Dalekiego Wschodu wykazują większe nasilenie objawów i ich częstotliwość. Wiele badań wykazało też, że częstość występowania IGD dramatycznie wzrosła podczas pandemii COVID.

Eksperci ostrzegają przed zbyt pochopnym wyciąganiem wniosków i braniu wszystkich miłośników gier za osoby dotknięte chorobą. Dopóki miliony graczy na całym świecie będą grać dla rozrywki i traktować to zajęcie jak hobby, nie muszą obawiać się o swoje zdrowie. Niemniej zaleca się, aby osoby, które szczególnie intensywnie angażują się w gry cyfrowe, zwracały uwagę na ilość czasu spędzanego na grach, obserwowały, czy ta rozrywka nie odbywa się kosztem rezygnacji z innych codziennych czynności, a także były uczulone na wszelkie zmiany – w ich zdrowiu fizycznym, psychicznym oraz funkcjonowaniu społecznym – wynikające z nadmiernie intensywnego grania.

Czynniki ryzyka uzależnienia od gier

Uzależnienie od grania wymieniane jest jako jeden z najpoważniejszych skutków nadmiernego korzystania z gier cyfrowych. Dotyka ono szczególnie dzieci i młodzież, ale problem ten dotyczy również osób dorosłych. Dlaczego jednak nie uzależniają się wszyscy gracze, a jedynie niektórzy? Przyczyny, dla których w przypadku części użytkowników granie w gry staje się problemem i zaczyna mieć szkodliwy wpływ na ich życie, są wielorakie.

Pośród wielu czynników mających wpływ na rozwój uzależnienia można wyróżnić: specyficzne cechy samych gier, czynniki sytuacyjne związane ze specyficzną sytuacją życiową danej osoby, czynniki biologiczne oraz osobowościowe. Badania wskazują na związek pomiędzy uzależnieniem od grania a takimi czynnikami osobowościowymi, jak: neurotyzm, introwersja, niska samoocena, wycofanie społeczne, objawy depresyjne ze stanami lękowymi, agresywność i wrogość, poszukiwanie wrażeń, obniżona zdolność samokontroli, niskie kompetencje społeczne (Gentile i in., 2011). Wśród czynników ryzyka wymienia się również deficyty uwagi (ang. *attention deficit disorder* – ADD) oraz nadpobudliwość psychoruchową z deficytami uwagi (ang. *attention deficit hyperactivity disorder* – ADHD).

Do najważniejszych czynników sytuacyjnych należą: osamotnienie, negatywne relacje rodzinne (przemoc, zaniedbanie) i społeczne, chęć ucieczki od problemów życiowych.

Mechanizmy neurobiologiczne uzależnienia od grania w gry komputerowe

Badania kliniczne, prowadzone w ostatniej dekadzie, wskazują na podobne mechanizmy neurobiologiczne leżące u podstaw zarówno uzależnień od substancji psychoaktywnych,

jak i uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od grania czy internetu. Dotyczą one m.in. zmian biochemicznych na poziomie neuroprzekaźników, takich jak dopamina i serotonina, występowania polimorfizmów genowych warunkujących aktywność układu dopaminergicznego czy aktywności w tych samych obszarach mózgu. Liczne badania wskazują, iż u osób nadużywających internetu lub grających nałogowo w gry obserwuje się nieprawidłowe procesy neurobiologiczne w określonych okolicach mózgu – głównie w korze przedczołowej i oczodołowej, ciele prążkowym lub prążkowie oraz obszarach odpowiedzialnych za kontrolę impulsów w układzie nagrody – także zmiany anatomiczne związane ze zmniejszeniem gęstości istoty szarej w ciele migdałowatym, hipokampie, zakręcie czołowym i zakręcie obręczy (Izdebski, Kotyśko, 2016).

Podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych, również w uzależnieniach behawioralnych kluczową rolę odgrywa dopamina i tzw. układ nagrody. Okazuje się, iż czynności takie jak granie indukują zmiany chemiczne w układzie mezolimbicznym (układzie nagrody), zbliżone do tych obserwowanych po ekspozycji na środki chemiczne. Nieprawidłowe funkcjonowanie układu nagrody, który zaangażowany jest w regulację zachowań apetytywnych (ważnych dla przeżycia organizmu zachowań, takich jak pobieranie pokarmu, przyjmowanie płynów, aktywność seksualna, zachowania agresywne), i którego kluczowym mediatorem jest dopamina, wskazuje się jako jedną z głównych przyczyn kształtowania się uzależnień, także behawioralnych.

Rola dopaminy w rozwijaniu się uzależnienia wynika z jej udziału w procesach uczenia asocjacyjnego i kontroli zachowań popędowo-motywacyjnych. Czynności aktywujące układ nagrody wywołują wzrost poziomu dopaminy w układzie mezolimbicznym, co skutkuje „zapamiętaniem” przez mózg danej czynności jako źródła przyjemności i satysfakcji. Rozregulowanie funkcjonowania układu nagrody pod wpływem czynności takich jak hazard czy granie w gry, podobnie jak w przypadku przyjmowania substancji psychoaktywnych, skutkuje utratą kontroli nad zachowaniem i pojawianiem się czynności kompulsywnych.

Jak wskazują najnowsze badania, mechanizm ten może odgrywać główną rolę w rozwoju uzależnienia od grania w gry internetowe (IGD).

uzależniające cechy gier

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, a z drugiej – pozwalać grającym na odnoszenie sukcesów: przynajmniej małych, raz na jakiś czas. Lista zabiegów stosowanych przez producentów gier, które mają sprawić, że gra będzie bardziej wciągająca, jest długa. Najpopularniejsze z nich to:

- **Atrakcyjna forma.** Współczesny poziom technologii umożliwia tworzenie gier w niezwykle atrakcyjnej formie audiowizualnej, która zwiększa realizm wirtualnego świata.
- **Interaktywność.** Kluczową cechą gier komputerowych jest ich interaktywność, co odróżnia je np. od telewizji. Gracz wykazuje osobiste zaangażowanie w wydarzenia na ekranie, może mieć wpływ na ich przebieg, od jego wysiłku zależy, czy pokona wyzwania, które napotyka w grze.
- **Bicie rekordu.** Każda gra informuje grających, jaki jest najwyższy wynik w danym momencie. Chęć pokonania najlepszego wyniku gry (nawet jeśli aktualny rekord należy do gracza) sprawia, że grający jest w stanie poświęcić wiele godzin na granie.

- **Uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów.** W niemal każdej grze, poza grami fabularnymi RPG (ang. *role-playing game*), gracz musi pokonywać kolejne poziomy różniące się stopniem trudności. Zazwyczaj pierwsze poziomy gry są bardzo łatwe, tak że nawet początkujący gracze świetnie sobie radzą, szybko przechodzą do następnych poziomów i zdobywają nowe umiejętności. Za pomyślne wykonanie zadania gracz natychmiast jest nagradzany przejściem na wyższy poziom, co wzmacnia chęć kontynuowania grania. Wraz z rozwojem umiejętności uczestników gry staje się ona coraz trudniejsza, a przejście do następnego poziomu wymaga poświęcenia większej ilości czasu. Sukcesy w pokonywaniu kolejnych, coraz bardziej wymagających poziomów dają graczowi poczucie zadowolenia z wykonania zadania i sprawiają, że trudno mu przestać grać.
- **Jakość wzmocnień (sukcesy i porażki).** Sposób nagradzania w grach jest projektowany tak, aby gracze doświadczali większej liczby wzmocnień pozytywnych – sukcesów i nagród niż porażek.
- **Nieregularne nagradzanie.** System zdobywania nagród jest zwykle zaprojektowany w taki sposób, aby gracz zdobywał nagrody za wykonanie określonego zadania. Grający nie wie nigdy, czy nastąpi to po jednej próbie, czy po kilku. Ma jednak pewność, że jeśli będzie grał wystarczająco długo, w końcu jego wysiłek zostanie nagrodzony. Utrzymuje to gracza w stałym napięciu i sprawia, że będzie grał dłużej w oczekiwaniu na zapowiedzianą nagrodę.
- **Wywoływanie stanu emocjonalnego pobudzenia podczas grania.** Dobra gra to taka, która budzi emocje. Angażowanie gracza poprzez intensywne doznania emocjonalne związane z rozgrywką to kolejny zabieg stosowany przez producentów gier.
- **Poczucie kontroli.** Gry dają graczom poczucie kontroli nad światem i wydarzeniami, w których uczestniczą. W wirtualnej rzeczywistości to oni – a nie rodzice i inni dorośli – decydują, jak się zachowywać, w co się ubrać, w jaki sposób i z kim spędzić czas. W cyfrowym świecie zdobywają realne dobra: poczucie władzy, kontroli, wpływu, szacunek, status społeczny.
- **Brak określonego zakończenia.** Najbardziej wciągają gry nieposiadające z góry określonego zakończenia, takie jak fabularne gry online. Pozwalają one graczom na dowolne kształtowanie kierunku, w jakim gra się rozwija, ale jednocześnie wymagają wykonywania złożonych zadań – często we współpracy z innymi graczami – oraz poświęcania grze wielu godzin. Nieobecność podczas rozgrywki naraża gracza na krytykę ze strony partnerów i spadek w rankingu.
- **Budowanie relacji.** Gry online pozwalają dzieciom budować relacje z innymi graczami, co zaspokaja ich potrzebę kontaktów społecznych i daje poczucie akceptacji. Dla niektórych społeczność internetowa jest jedynym miejscem, w którym czują się ważne, potrzebne i lubiane.
- **Ucieczka od rzeczywistości.** Współczesne gry oferują dzieciom i nastolatkom niezwykłą możliwość – ucieczkę od prawdziwego świata w wymarzoną rzeczywistość. W grze mogą kreować swój własny świat, stać się kimkolwiek chcą, osobą, którą nigdy nie mogliby być w prawdziwym życiu. W wirtualnej rzeczywistości mają okazję zbudować nową tożsamość – postać obdarzoną cechami, które sami chcieliby mieć, mogą przeżywać ekscytujące przygody, nawiązywać satysfakcjonujące relacje i realizować swoje plany.

- **Warianty gry i dodatki do gier.** Powszechną strategią marketingową stosowaną przez producentów gier jest wypuszczanie na rynek nowych wariantów gier lub dodatków do nich, np. w grach fabularnych możliwość odkrycia nieznanych terenów, zdobycia kolejnych umiejętności, zadań do wykonania czy rozwijania postaci zupełnie innych bohaterów.

Choć nie każdy, nawet bardzo zaangażowany gracz, wpadnie w kłopoty przez granie, to niewątpliwie uzależnienie od gier cyfrowych jest realnym zagrożeniem, które wymaga uwagi zarówno ze strony graczy, jak i ich otoczenia. Mimo że gry bez wątpienia dostarczają wielu pozytywnych doznań, mogą też stać się źródłem problemów, gdy utracimy kontrolę nad naszymi zachowaniami. Kluczem do uniknięcia negatywnych konsekwencji jest edukacja, umiejętność wyznaczania granic oraz korzystanie z profesjonalnego wsparcia, gdy zajdzie taka potrzeba. Dzięki temu gry mogą pozostać zdrową i satysfakcjonującą formą rozrywki.

Źródła:

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force, (2013), [*Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ \(5th ed.\)*](#), American Psychiatric Publishing, Inc. [online, dostęp dn. 19.05.2025].

Gao Y.X., Wang J.Y., Dong G.H., (2022), [*The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses*](#), „Journal of Psychiatric Research”, 154, s. 35–43 [online, dostęp dn. 19.05.2025].

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, s. e319–329 [online, dostęp dn. 19.05.2025].

Griffiths M.D., Kuss D.J., King D.L., (2012), [*Video game addiction: Past, present and future*](#), „Current Psychiatry Reviews”, 8, s. 308–318 [online, dostęp dn. 19.05.2025].

[*International Classification of Diseases 11th Revision*](#) [online, dostęp dn. 19.05.2025].

Izdebski P., Kotyśko M., (2016), *Problemowe korzystanie z nowych mediów* [w:] Habrat B. (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 219–304.



Jeszcze raz... i na pewno wygram! Młodzi gracze i mechanizmy hazardowe w grach

Marta Witkowska

Hazard to nie tylko stereotypowo postrzegany elegancki świat kasyna czy obstawianie wyników meczów i gonitw. Coraz częściej ukrywa się w grach – od tych dostępnych na urządzeniach mobilnych po wielkobudżetowe produkcje. Dorośli często nie mają świadomości, że dzieci sięgając po angażującą rozrywkę, dostają w pakiecie cały system wnikający je w niebezpieczne mechanizmy hazardowe. Największe emocje budzą loot boxy – cyfrowe skrzynki-niespodzianki, za które młodzi gracze często płacą prawdziwymi pieniędzmi. Choć formalnie nie są uznawane za hazard, mogą zwiększać ryzyko uzależnienia i prowadzić do poważnych strat finansowych. Jak działają i dlaczego są tak groźne dla młodych użytkowników?

Hasło „hazard” budzi w nas skojarzenia z kasynem, ruletką, smokiem i... Jamesem Bondem. Albo wręcz przeciwnie: myśląc o hazardzie, widzimy samotnego, pochłoniętego grą mężczyznę przegrywającego wielkie sumy. Jednym słowem – niezależnie od konsekwencji, jakie niesie za sobą hazard – jest to dla nas świat należący do dorosłych. Rzadko dostrzegamy, że pierwszy kontakt z tego typu grami i mechanizmami nasze dzieci uzyskują za pośrednictwem gier, również tych dostępnych w serwisach społecznościowych. Ponadto, w kontrze do stereotypu, młodzi gracze traktują hazard online jako rozrywkę towarzyską – tylko 2% z nich gra samotnie (Griffiths, Parke, 2010). Dla młodych graczy hazard w sieci to niekoniecznie gra na pieniądze. Często ich pierwsze doświadczenia tego typu to np. gromadzenie punktów, zdobywanie miejsca w rankingu, turnieje z wirtualną wygraną lub skrzynki z łupem w grze. O czym warto wiedzieć i na co zwrócić uwagę, aby ochronić dziecko przed negatywnym wpływem hazardowych mechanizmów zaszytych w grach?

Co znajdzie w skrzynce, czyli ukryty hazard

Popularne – i niezwykle ekscytujące dla dzieci – są loot boxy, czyli skrzynki z łupem dostępne w grach. Badania pokazują, że wśród młodych graczy (w wieku 18–24 lata) prawie połowa korzysta z gier zawierających loot boxy, a za otwarcie takiej skrzynki prawdziwymi pieniędzmi płacą głównie młodzi mężczyźni (Kuleta-Jelonek i in., 2020). To sprytny sposób na skłonienie gracza do dodatkowych inwestycji finansowych w grę, które przynoszą twórcom kilkadziesiąt miliardów dolarów zysku rocznie. Mechanizm działania loot boxów opiera się na losowości. Są jak kot w worku: dopiero po ich zakupie można dowiedzieć się, co kryją. Bonusem może być np. upragnione, unikatowe wyposażenie, ale na takie niełatwo trafić – w większości przypadków gracz otrzymuje mało wartościowe przedmioty.

Właśnie dzięki temu, że zawsze można coś wygrać, loot boxy, mimo że budzą wiele kontrowersji – według obowiązującego w Polsce prawa nie są traktowane jako gra hazardowa. Choć formalnie hazardem nie są, mogą prowadzić do rozwoju uzależnienia. Młodzi gracze są na nie szczególnie narażeni ze względu na typową dla tego wieku tendencję do poszukiwania wrażeń, łatwość

podejmowania ryzyka, większą impulsywność i skłonność do silnego przeżywania emocji – jak choćby napięcia i podekscytowania podczas rozpakowywania takiej skrzynki czy ogromnej przyjemności związanej z wygraną. Sukces – nawet sporadyczny – zacierza pamięć o wielu wcześniejszych nieudanych próbach i poniesionych kosztach.

Gry z zaszytymi elementami hazardowymi to obietnica wejścia do świata wielkich emocji, iluzji wygranych, poczucia mocy i ucieczki od codzienności. Nastolatek uczy się regulować swoje emocje za pomocą grania – poszukuje przyjemności, którą oferują wygrane, więc zaczyna grać coraz częściej i dłużej. Młodzi ludzie pytani o to, dlaczego kupują loot boxy, wskazywali nie na oczekiwany sukces w grze, ale poczucie dreszczyku emocji, ekscytację związaną z graniem, radzenie sobie ze stresem, próbę poprawienia sobie nastroju czy poczucie silnego zaangażowania w grę (Zendle, Meyer, Over, 2019). Takie aspekty nasilają zagrożenia związane z wpływem hazardowych mechanizmów w grach na młodych graczy. Co więcej, cenne przedmioty zdobyte w grze można sprzedać, wymienić, co z kolei buduje w nastolatku przekonanie o opłacalności inwestycji w loot boxy. Dodatkowo ich rozpakowywanie odbywa się często w towarzystwie, co podsyca nastrój dobrej zabawy i utrwala pozytywną postawę wobec tego typu rozrywki.

Zapłacić, żeby (wy)grać

Kolejną cechą charakterystyczną dla loot boxów jest monetyzacja. Wiele gier oferuje możliwość zakupu wirtualnych skrzynek za realne pieniądze. Gry są projektowane tak, aby gracz – najczęściej poprzez mikropłatności – stale inwestował namacalne środki w wirtualną rozrywkę. Pułapką na kieszeń dziecka (i jego rodziców) zastawiają również popularne gry free-to-play, czyli takie, które są dostępne bez opłaty. Jednak sformułowanie „bezpłatne” bynajmniej nie oznacza, że za nie słono nie zapłacimy. Jakie mechanizmy stosują producenci gier, by skłonić nas do sięgnięcia po kartę kredytową?

Przed wszystkim często otrzymujemy dostęp do podstawowej wersji gry lub kilku pierwszych poziomów. Kiedy już wciągniemy się w rozgrywkę, musimy zapłacić, aby odblokować dostęp do kolejnych. Innym rozwiązaniem jest mechanizm pay-to-win, czyli możliwość wykupienia dodatków, które ułatwią rozgrywkę i zagwarantują wygraną. Bez nich proces przechodzenia przez kolejne poziomy może okazać się trudny, żmudny i czasochłonny, a przecież każdy chce mieć sukces na koncie, więc sięgamy do kieszeni. Bywa, że twórcy gier oferują darmową podstawową wersję gry, jednak za wszelkie ulepszenia zwiększające atrakcyjność i płynność rozgrywki musimy (niemało) zapłacić, np. w item shopie (wirtualnym sklepie z przedmiotami). Takie rozwiązania są bardzo często stosowane w popularnych grach w dostępie mobilnym – na smartfony.

Opłacalność loot boxów jest znikoma. Gracz, chcąc zdobyć upragniony przedmiot, potrafi dokonać kilkuset zakupów, nie zdając sobie sprawy, że przeciętny poziom „wygranych” to maksymalnie kilka procent. W 2023 r. tylko w grze Counter Strike loot boxowe klucze wygenerowały miliard dolarów zysku (g2g.news, 2024). Dla wielu producentów gier, nie tylko mobilnych, ale również tych z kategorii AAA (o najwyższych budżetach przeznaczonych na produkcję i promocję), zakupy w grze projektowane są jako źródło znaczącej części zysków. Rozwiązania wykorzystywane w grach otwierają żerują na naszych psychologicznych słabościach, takich jak uwaga i aprobata innych – w tym przypadku graczy – duma i przyjemność, jaka wiąże się publicznym przeżywaniem sukcesu. Niektóre gry oferują specjalne przestrzenie, np. lobby, w którym oczekując na rozpoczęcie rozgrywki, można publicznie otwierać skrzynki.

Trudno nie mieć skojarzeń z kasynem. Loot boxy wykorzystują również nasze zapędy do kolekcjonerstwa – otworzyliśmy już prawie wszystkie skrzynki, skompletowaliśmy prawie całe unikatowe wyposażenie, więc co szkodzi poszukać tej ostatniej. Nawet jeśli mielibyśmy podjąć kolejnych sto prób i zainwestować dalsze środki. Ta niekończąca się inwestycja zasadza się na charakterystycznym dla hazardu błędzie poznawczym, jakim jest paradoks hazardzisty, czyli oczekiwanie, że po serii porażek los na pewno się odwróci i przyjdzie wygrana (Szymaniak, 2022).

Skarby prosto od celebrytów

W sprzedaż loot boxów angażują się również popularni wśród graczy streamerzy. Gamerzy, będący autorytetami dla młodych graczy, często oferują transmisje z otwierania skrzynek, zachęcając do zakupu „promocyjnych” pakietów. Jednocześnie tworzą wrażenie, że wygrana jest łatwa i dość regularna, a przy okazji to świetna zabawa w prestiżowym gronie wybranych. To, o czym uczestnicy streamów – często niepełnoletni – nie wiedzą, to fakt, że influencer właśnie prowadzi sprzedaż, która bardzo mu się opłaca, a prezentowane przez niego skrzynki mają zupełnie inne statystyki dropów (unikatowe przedmioty można znaleźć w nich znacznie rzadziej). W efekcie młodzi gracze inwestują rzeczywiste pieniądze na pakiety wirtualnych dóbr, kierując się zaufaniem, jakim darzą gamingowych celebrytów. Często z opłakanym, również finansowo, skutkiem.

Regulacje prawne ukrytego hazardu? To skomplikowane

Kolejne kraje podejmują próby uregulowania prawnego statusu skrzynek oraz wprowadzają przepisy odnoszące się do ich dostępności w grach i sprzedaży. Przyjmowane strategie są bardzo różne. Niezbyt restrykcyjne podejście prezentują: Wielka Brytania, Australia, Kanada i USA. Kraje te przede wszystkim wymagają od branży gamingowej samoregulacji – głównie transparentnego podejścia do loot boxów – oraz określenia wieku gracza, któremu mogą być prezentowane treści zawierające elementy hazardowe. Transparentność w przypadku skrzynek oznacza ujawnianie graczowi prawdopodobieństwa uzyskania określonego przedmiotu (ang. *drop rate percentages*) przed zakupem skrzynki. Taka praktyka pomaga graczom zrozumieć mechanizm działania loot boxów i ograniczać praktykę hazardowej gry w ciemno (ang. *blind gaming*). Gracze, którzy są w stanie ocenić „opłacalność” inwestycji w skrzynkę w odniesieniu do potencjalnego efektu – zdobycia unikatowego itemu (przedmiotu) – są bardziej skłonni postrzegać looty jako mechanizm zwodniczy i służący określonej celowi, czyli monetyzacji, a w związku z tym podejmować świadome decyzje o ich zakupie.

Inną strategią ujawniania informacji niż *drop rate* jest stosowany w grach mobilnych system *rarity tier*. Można go porównać do ułożenia informacji o kolejnych poziomach unikatowości przedmiotów w systemie schodkowym (jak na szczeblach drabiny). Ten uproszczony system pozwala zorientować się, jak rzadki jest dany item, jednak bez podawania szczegółowych statystyk. System *rarity tier* pełni raczej rolę listka figowego, ponieważ taki sposób prezentacji unikatowych przedmiotów może zwiększać ekscytację i chęć zdobycia ich niezależnie od ceny, szczególnie wśród najmłodszych graczy.

Choć w wyżej wymienionych krajach, podobnie jak w Polsce, loot boxy nie zostały uznane za hazard, nie jest to równoznaczne z zamknięciem dyskusji na temat dostępności i legalności tych mechanizmów. Zarówno Wielka Brytania, jak i Australia prowadzą badania nad wpływem dostępności skrzynek na dzieci i młodzież przede wszystkim w kontekście ochrony przed uzależnieniem od hazardu.

Niektóre kraje, takie jak Niemcy, Francja, Hiszpania, Korea Południowa przyjęły rozwiązania, które częściowo regulują wykorzystanie mechanizmów loot boxowych w grach, choć ich nie zakazują. Restrykcje dotyczące wieku gracza (zakaz sprzedaży gier z elementami hazardowymi osobom poniżej 18. roku życia) oraz ujawnianie prawdopodobieństwa wygranej są obowiązkowe. Najbardziej restrykcyjne podejście obowiązuje w Belgii, Holandii i Chinach, gdzie loot boxy zostały uznane za formę hazardu. Jako pierwsza w Europie taką decyzję podjęła w 2018 r. Belgijska Komisja ds. Gier. W Belgii za naruszenie przepisów nakładane są surowe kary grzywny sięgające 800 tys. euro, a nawet kary więzienia dla wydawców. Rynek gier zareagował na te regulacje wycofaniem niektórych tytułów ze sprzedaży w tych krajach, a część z nich została dopasowana do obowiązującego prawa. W tym samym roku w ślady Belgii poszła Holandia, zakazując zakupu loot boxów za prawdziwą walutę, aczkolwiek za sprawą orzeczenia Rady Stanu, która w 2023 r. stwierdziła, że loot boxy nie spełniają obecnych kryteriów hazardu, proces legislacyjny został zahamowany. Mechanizm ten pozostaje więc legalny.

W Polsce Ustawa o grach hazardowych z dn. 19 listopada 2009 r. (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 227, z 2024 r. poz. 1473) przewiduje zamknięty katalog gier, a według wytycznych Ministerstwa Finansów loot boxy nie spełniają ustawowej definicji gier hazardowych.

Czy na pewno nie ma mocnych na loot boxy?

Konieczność uregulowania niejasnego statusu mechanizmów hazardowych w grach oraz negatywne konsekwencje związane z powszechnym i nieograniczonym dostępem dzieci i młodzieży do loot boxów to kwestie coraz szerzej podnoszone zarówno przez Unię Europejską, jak i polskie gremium. 18 stycznia 2023 r. Parlament Europejski wydał rezolucję, w której apeluje do twórców gier o przejrzystość w informowaniu o mechanizmach typu loot box oraz używanie prostego języka, który pomoże graczom w zrozumieniu funkcjonowania algorytmów. W październiku 2024 r. Rzeczniczka Praw Dziecka Monika Horna-Cieślak zaapelowała do Prezesa Rady Ministrów o podjęcie działań mających na celu ochronę dzieci przed hazardem online. Wprowadzenie loot boxów do katalogu gier hazardowych byłoby równoznaczne z zakazem dostępu niepełnoletnich graczy do pozycji wykorzystujących mechanizmy hazardowe oraz wiązałoby się z obowiązkową weryfikacją wieku podczas sprzedaży takich gier.

Choć loot boxy nie są uznawane w Polsce za formę hazardu, Krajowa Administracja Skarbowa monitoruje strony oferujące skrzynki z wirtualnymi przedmiotami pod kątem naruszenia przepisów ustawy o grach hazardowych. W przypadku potwierdzenia takiego naruszenia domena oferująca loot boxy jest umieszczana w Rejestrze domen służących do oferowania gier hazardowych, co prowadzi do zablokowania dostępu stron z terytorium Polski. Niestety, działania te nie stanowią kompleksowego rozwiązania problemu dostępu do rosnących jak grzyby po deszczu witryn oferujących loot boxy.

Czemu warto przyrzeć się bliżej?

Jak nie dać się złowić w szpony niewidzialnego hazardu i zwrócić uwagę młodszych graczy na to, że to, co przyjemne, nie zawsze jest dla nich korzystne?

- **Zawsze warto przyrzeć się zawartości gry.** Przy wyborze gry dobrze jest kierować się wskazówkami obowiązującego w Polsce [Systemu Oceny Gier PEGI](#). Klasyfikuje on gry na dwa sposoby: oznaczenia wiekowe informują o tym, czy gra jest odpowiednia dla

wieku gracza (co ważne, nie jest to ocena jej trudności), a deskryptory treści określają jej zawartość. Oznaczenie „Hazard” (ang. *Gambling*) wskazuje, że gra zawiera elementy zachęcające do gier hazardowych lub objaśniające ich zasady, pokazuje symulacje losowych gier hazardowych, w które w rzeczywistości można zagrać w kasynie lub punkcie gier. Taki symbol pojawi się na grach dostępnych od 12. roku życia (PEGI 12–PEGI 18). Kolejne oznaczenie, na które warto zwrócić uwagę, to „Mikropłatności” (ang. *In-game purchases*) informujące, że gra pozwala na zakup cyfrowych towarów lub usług z wykorzystaniem prawdziwej waluty (skrzynek z łupem, unikatowego elementu kolekcji, wirtualnej waluty dostępnej w grze, poziomów bonusowych itp.).

- **Emocje towarzyszące graniu.** Dzwonkiem alarmowym powinna być sytuacja, w której zauważamy, że dla nas lub dziecka granie staje się jedynym środkiem poprawiającym humor i samopoczucie albo ułatwiającym radzenie sobie z przykrymi emocjami (np. poczuciem winy, bezradnością, smutkiem, lękiem itp.), pozwalającym się rozluźnić, odwracającym uwagę od problemów. Kolejnym sygnałem jest rosnące zaabsorbowanie graniem – „życie” grą, rozmyślanie, rozmawianie tylko o tym, spędzanie przy ekranie każdej wolnej chwili i budowanie relacji przede wszystkim lub wyłącznie z innymi graczami. Inne niepokojące objawy to: odczuwanie rosnącego napięcia w sytuacji, kiedy nie można grać, nieudane próby ograniczania grania lub środków przeznaczanych na zakup płatnych ulepszeń oraz stale rosnące koszty grania – zarówno te czasowe, jak i finansowe.
- **Monitorowanie czasu ekranowego.** Badania pokazują, że dla młodych graczy najważniejszymi powodami sięgania po gry są przede wszystkim: łatwy dostęp, nuda, chęć zabicia czasu, zredukowanie stresu i możliwość wejścia w relację z innymi graczami. Dziecko, które nie wie, jak zorganizować sobie zajęcie poza siecią, nie podtrzymuje relacji offline, a poczucie satysfakcji czerpie jedynie z gier, częściej będzie korzystało z nich w sposób szkodliwy. Będzie również bardziej podatne na uzależnienie od hazardu. Wsparcie ze strony rodziców czy opiekunów, monitorowanie czasu spędzanego przez dziecko w sieci, dbanie o równowagę pomiędzy życiem online i offline (w tym dbanie o relacje i zainteresowania poza internetem) są najważniejszymi czynnikami chroniącymi przed uzależnieniem (Wieczorek, Dąbrowska, 2021).
- **Rozbrajanie szkodliwych mitów.** Kiedy w grę wchodzi silne emocje, łatwo zgubić logiczne myślenie. Skrzynki z łupem, podobnie jak inne hazardowe elementy w grach, bazują na typowych dla tradycyjnego hazardu błędach poznawczych. Warto rozmawiać z dzieckiem o nieracjonalnych postawach, które mogą pojawić się również w grze – iluzji kontroli, czyli przekonaniu, że nasz wpływ na wynik jest większy niż ma to miejsce w rzeczywistości, czy paradoks hazardzisty – czyli przeświadczenie, że to, co wydarzyło się w przeszłości, ma wpływ na przyszłość i po tylu nieudanych próbach musi pojawić się sukces.
- **Uwaga na mechanizmy hazardowe offline.** Mechanizmy oparte na hazardzie nie są wykorzystywane jedynie w grach cyfrowych. Emocje podobne do otwierania wirtualnych skrzynek pojawiają się też podczas rozpakowywania kolekcjonerskich kart czy figurek. Zasada jest ta sama – przyjemność towarzysząca trafieniu (znalezieniu unikatowego przedmiotu, brakującego elementu) oraz chęć skompletowania całego zestawu skłaniają do podejmowania kolejnych prób – i kolejnych zakupów.

- **W co grają dorośli?** Problem z hazardem nie pojawia się nagle. Jest to zazwyczaj długi proces osvajania się z tego typu rozrywką oraz uczenia się regulacji swoich emocji za pomocą grania. W „oswajaniu hazardu” przez dzieci ogromne znaczenie ma utrwalanie pozytywnych skojarzeń związanych z graniem – dzieci nie powinny uczestniczyć w rodzinnych rozrywkach wykorzystujących mechanizmy hazardowe.

Więcej informacji można znaleźć w poradniku NASK dla rodziców „[Nastolatki i gry cyfrowe](#)”, dostępnym na platformie e-learningowej OSE IT Szkoła, oraz w raporcie Fundacji Dbam o Mój Z@sięg „[Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych](#)”, na stronie dbamomojzasieg.com.

Źródła:

[Counter-Strike's loot boxes generate a massive\\$1 billion in 2023](#), artykuł w serwisie g2g.news [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Griffiths M.D., Parke J., (2010), [Adolescent gambling on the Internet: A review](#), University of Salford Manchester [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Kuleta-Lelonek B., Chwaszcz J., Szewczyk J., Augustynowicz W., Wiechetek M., Bartczuk R., Niewiadomska I., (2020), [Korzystanie z lootboxów przez Polaków – popularność, zagrożenia, regulacje prawne](#), Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski [online, dostęp dn. 22.03.2025].

Szymaniak M., (2022), [Loot boksy: zapłać, otwórz, uzależnij się](#), artykuł na stronie spidersweb.pl [online, dostęp z dn. 25.03.2025].

Wieczorek Ł., Dąbrowska K., (2021), [Czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń hazardowych wśród graczy w gry komputerowe online i offline \(w tym gry typu Pay2Win\)](#), Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii [online, dostęp z dn. 17.02.2025].

Zendle D., Meyer R., Over H., (2019), [Adolescents and lootboxes: links with problem gambling and motivation for purchase](#), „Royal Society Open Science”, 6: 190049 [online, dostęp dn.18.02.2025].

Przyjaciół poznasz... w grze. Jakie relacje buduje granie na ekranie?

Marta Witkowska

Przeglądając się coraz szerszej ofercie wirtualnej rozrywki, można zadać sobie pytania: Czy rosnące zaangażowanie w cyfrowy świat gier wspiera młodych – pomaga im zacieśniać społeczne więzi, czy raczej stanowi barierę izolującą ich od rówieśników? Czy granie może przynieść korzyści w sferze dobrych, rozwijających relacji? Kiedy kontakty w grach są bezpieczne i dlaczego warto zagrać razem z dzieckiem?

Badania polskich nastolatków pokazują, że jeden na trzech regularnie gra w gry cyfrowe, a dla co dwudziestego jest to najważniejsza życiowa pasja. Prawie połowie z nich gry towarzyszą od dzieciństwa – przygodę ze światem cyfrowej rozrywki dzisiejsi nastolatki rozpoczęli już w przedszkolu (Dębski, Bigaj, 2020).

Mysząc o zaangażowaniu dzieci w świat gier cyfrowych, częściej koncentrujemy swoją uwagę na zagrożeniach: nadmiernej zależności czy wręcz uzależnieniu od grania, izolacji od rówieśników, porzucaniu rzeczywistości offline – nauki czy zainteresowań. Z jednej strony wiemy o tym, że dobrze dobrana gra wspiera rozwój, a z drugiej – zdecydowanie rzadziej postrzegamy ją jako aktywność, która pomaga tworzyć i wzmacniać więzi zarówno rówieśnicze, jak i rodzinne.

O czym warto pamiętać, przeglądając się cyfrowym zainteresowaniom młodego pokolenia?

Granie? Tylko w dobrym towarzystwie

Gry cyfrowe to nie tylko samotne bicie rekordów. Zaledwie niespełna co dziesiąty nastolatek gra zawsze sam. Dla młodych przestrzeń gry to ważne miejsce spotkań, wirtualne podwórko, na którym wspólnie spędzają czas, poruszają ważne dla siebie tematy, dzielą się swoimi przemyśleniami. Granie (i rozmowy o grach) tworzą tak ważną w tym okresie życia wspólnotę doświadczeń (Dębski, Bigaj, 2020) – azyl, w którym można być sobą.

Granie nie tylko pomaga zdobywać nowe umiejętności. Dla nastolatków równie ważne są aspekty związane z relacjami. Trzech na czterech badanych mówi: dzięki graniu „nauczyłem(-am) się współpracować z innymi osobami”, prawie 60% deklaruje: „nawiązałem(-am) nowe kontakty” i „poznałem(-am) fajnych ludzi” (Dębski, Bigaj, 2020). Młodzi sięgają po grę, aby spotkać się z osobami, które są dla nich ważne.

Gry jako przestrzeń do nawiązywania nastoletnich przyjaźni i tworzenia grupy wsparcia są szczególnie istotne dla chłopców. Już w 2015 r. badacze Pew Research Centre zauważyli, że co trzeci badany znalazł przyjaciół, grając online. Wśród dziewcząt odsetek ten był znacznie mniejszy (Lenhart i in., 2015). Mimo że obecnie gry cyfrowe to dla nich niewiele rzadsza rozrywka niż dla chłopców, to jednak zdecydowanie częściej grają one samotnie (Dębski, Bigaj, 2020).

Społeczność graczy może ułatwiać nawiązywanie kontaktów – szczególnie nastolatkom nieśmia-
łym, o dużej wrażliwości emocjonalnej. Badania wskazują, że korzystają oni z gier online w nieco
inny sposób niż pozostali rówieśnicy. Mają więcej przyjaciół, których znają tylko online, ale też
częściej przenoszą przyjaźnie offline do cyfrowego świata i na odwrót – z sieci do życia poza
internetem. Gry tworzą dla nich bezpieczną przestrzeń. Pozwala im ona przezwyciężyć trudności,
których doświadczają w rzeczywistym świecie, związane z nawiązywaniem i utrzymywaniem
kontaktów z innymi ludźmi. Ponadto świat gier pomaga im nie tylko budować nowe relacje,
ale też podtrzymywać i wzmacniać te już istniejące (Kowert, Domahidi, Quandt, 2014).

Mamo, tato – zagraj ze mną!

Rodzice rzadko angażują się w cyfrowy świat dziecka – robi to tylko co piąty opiekun. Co drugi
nastolatek twierdzi, że żadne z jego rodziców samo nie jest graczem. A jednak... prawie co trzeci
młody człowiek zauważa, że dzięki wspólnemu graniu w gry cyfrowe zbliżył się do rodziców
(Dębski, Bigaj, 2020). Zaskakujące? Być może nie tak łatwo dostrzec, jak wspólna przygoda online –
podejmowanie wyzwań i pokonywanie problemów – budują poczucie bliskości i zaufania, szcze-
gólnie w kontakcie z nastolatkami, które już nie tak chętnie uchylają dorosłym drzwi do swojego
świata. Granie to nie tylko pokonywanie kolejnych poziomów. To także toczące się w tle rozmowy,
rozstrzyganie poważnych dylematów, poczucie wspólnoty oraz po prostu bycie ze sobą. Inne niż
codziennosc, wolne od pośpiechu, zwracania uwagi na bałagan w pokoju i niepozmywane
naczynia, poganianie do nauki. Warto skorzystać z tego wyjątkowego czasu.

Bezpieczne relacje w grach?

Aby relacje z innymi były dla najmłodszych graczy pozytywnym i wspierającym doświadczeniem,
warto pamiętać o kilku zasadach:

- Jeśli dziecko dopiero rozpoczyna przygodę z grami cyfrowymi, nie powinno pozostawać samo
przed ekranem. Warto wprowadzić zasadę: może kontaktować się online wyłącznie z osobą,
którą zna offline (np. kolegą z klasy) – lub wtedy, jeśli rodzice lub opiekunowie wyrażą na to
zgodę.
- Od najmłodszych lat dzieci powinny poznawać zasady netykiety oraz reagowania na przykre
sytuacje w sieci – w pierwszej kolejności zgłaszania ich do rodziców czy opiekunów lub innych
zaufanych dorosłych. Umiejętność identyfikowania i rozumienia własnych emocji uczuli dzieci
na przejawy agresji i nękania w środowisku graczy. Warto rozmawiać z najmłodszymi
graczami o zjawisku *trash talku* – kulturze wyśmiewania, poniżania i upokarzania
przeciwników w celu podniesienia morale i zaznaczenia własnej przewagi oraz zwiększenia
satysfakcji z rozgrywki. Młodzi gracze, którzy potrafią rozpoznać *trash talk* i rozumieją, jak
toksyczną tworzy kulturę, są w stanie się mu przeciwstawić oraz zgłaszać niewłaściwe
zachowania zaufanym dorosłym czy administratorowi strony, platformy.
- Nie wszystkie kontakty w sieci są bezpieczne, a do osób poznawanych online należy mimo
wszystko stosować zasadę ograniczonego zaufania oraz nieujawniania wrażliwych,
prywatnych informacji o sobie (takich jak nazwisko, adres zamieszkania, nazwa szkoły,
numer telefonu itp.). Alarmujące powinny być takie zachowania, jak: chęć szybkiego
zaprzyjaźnienia się, zalewanie komplementami, zachęcanie do zwierzeń, sugerowanie

utrzymywania relacji w tajemnicy. Tego rodzaju kontakty powinny być przez dzieci natychmiast przerywane, a informacje o rozmówcy przekazywane rodzicowi lub opiekunowi.

- Spotkanie offline nastolatka z osobą poznaną w grze zawsze powinno odbywać się w miejscu publicznym i w szerszym gronie, a nie sam na sam. Ważne, by rodzice czy opiekunowie byli poinformowani o szczegółach takiego spotkania.

Więcej informacji o środowisku młodych graczy znajdziecie w raporcie Fundacji Dbam o Mój Z@sięg [„Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych”](#), dostępnym na stronie [dbamomojzasieg.com](#).

Źródła:

Dębski M., Bigaj M. (red.), (2020), [Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp z dn. 11.02.2025].

Kowert R., Domahidi E., Quandt T., (2014), [The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals](#), „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, 17(7):447–53 [online, dostęp z dn. 11.02.2025].

Lenhart A., Smith A., Anderson M., Duggan M., Perrin A., (2015), [Teens, Technology and Friendships](#), Pew Research Center [online, dostęp z dn. 13.02.2025].

Liao G.-Y., Huang T.-C., Cheng DO, Teng C.S., (2020), [Why future friends matter: Impact of expectancy of relational growth on online gamer loyalty](#), „Internet Research”, 30(5), 1479–1501 [online, dostęp z dn. 13.02.2025].

W bezpiecznej wirtualnej rzeczywistości

Marta Witkowska

Wirtualna rzeczywistość (ang. *virtual reality*, VR) to coś więcej niż rozrywka – to coraz doskonalsza symulacja, która może poruszać nas równie mocno, jak rzeczywistość fizyczna. Wirtualne przestrzenie oferują nam doświadczenia pełne emocji, kreatywności i niezapomnianych wrażeń – od kosmicznych podróży po artystyczne i naukowe eksperymenty. Jednak intensywność tych przeżyć niesie za sobą również wyzwania, szczególnie dla młodszych użytkowników. Warto więc poznać zasady bezpiecznego korzystania z VR, by czerpać z jego możliwości to, co najlepsze.

Dla nastolatków przestrzeń cyfrowa już dawno stała się równorzędna ze światem fizycznym. Przyjemne i kreatywne spędzanie wolnego czasu, wspólna zabawa z przyjaciółmi, rywalizacja w ulubionych grach, a nawet naukowe eksperymenty coraz częściej przenoszą się ze świata analogowego w wirtualny. Technologia wirtualnej rzeczywistości może stworzyć środowisko niewyobrażalnych możliwości i niezwykłych doznać, ale tylko wtedy, jeśli zachowane zostaną podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Wyjątkowe doświadczenie VR

VR umożliwia całkowite zanurzenie w świecie wygenerowanym cyfrowo. Za pomocą gogli, kontrolerów i aplikacji możemy przenieść się w realistyczną, trójwymiarową symulację, poruszać się w niej i wchodzić w interakcje – niemal tak samo jak „w realu”. Doskonała symulacja VR to taka, w której zmysły są całkowicie odcięte od fizyczności i zanurzone w cyfrowym świecie. Wirtualna rzeczywistość pozwala wręcz doświadczyć posiadania cyfrowego ciała – tego, którego używa się symulacji (to proces zwany ucieleśnieniem) – oraz daje poczucie silnego zaangażowania w wykreowaną przestrzeń (poczucie psychologicznej obecności). To stan, w którym VR pozwala przeżywać i doświadczać tych samych emocji i stanów, jak w świecie materialnym. Brzmi ciekawie?

Wirtualna rzeczywistość jest fascynującym doświadczeniem, ale jednocześnie oddziałuje na zmysły z ogromną siłą, a przeżycia, jakie wywołuje, są bardzo intensywne. Dobrą ilustracją jest eksperyment z deską, który prowadzi nas windą na 35. piętro wieżowca. Na jego szczycie czeka wąska deska zawieszona nad przepaścią, na którą można wejść, a nawet z niej skoczyć – bardzo realistycznie przeżywając moment lotu i upadku. Nie każdy jest w stanie odważyć się nie tylko na nią wejść, ale nawet wyjść z windy. To często powtarzane doświadczenie (ang. *VR plank experience*) pokazuje, jak intensywne potrafią być przeżycia dostarczane za pomocą wirtualnej rzeczywistości.

Nie tylko gry

Rozrywka to oczywiście niejedyne doświadczenie, jakie zyskują użytkownicy VR. Dzięki tej technologii można przenieść się w dowolne miejsce na Ziemi – zajrzeć do wulkanu, amazońskiej dżungli, bazy oceanografów – wylądować na stacji kosmicznej i nie tylko podejrzeć, ale też doświadczyć, jak żyją i pracują astronauty. Wirtualna rzeczywistość daje zupełnie inne, innowacyjne spojrzenie na historię – dowolną epokę można mieć dosłownie na wyciągnięcie ręki.

Technologia VR umożliwia swobodne operowanie w przestrzeni, manipulowanie obiektami znajdującymi się w zasięgu uczestnika symulacji lub tworzenie ich od podstaw. To przestrzeń do bezpiecznego przeprowadzania eksperymentów, stworzenia swojego pierwszego dzieła sztuki, zaprojektowania budynku, zajrzenia do wnętrza ciała człowieka, a nawet przeprowadzenia całej operacji. Z możliwości wirtualnej rzeczywistości coraz częściej korzystają polskie uczelnie i firmy uczące skomplikowanych procedur w bezpiecznym środowisku.

Jak bezpiecznie zanurzać się w wirtualny świat?

• Ograniczenia wiekowe i dobór treści

VR-owa rozrywka – i nauka – nie jest przeznaczona dla małych dzieci. Producenci oraz badacze wskazują granicę wieku odbiorców: 12–13 lat. Dlaczego? Młodsze dzieci mają trudność w postawieniu granicy pomiędzy fikcją a rzeczywistością. Każdy rodzic przedszkolaka wie, że bohaterowie bajek są dla malucha tak samo prawdziwi jak koleżanki i koledzy. Choć dorastając, uczą się umieszczać ukochane postacie w świecie fantazji, nadal głębokość doświadczenia VR-owego może silnie „urealniac” symulację. Badacze nazwali to ryzykiem tworzenia przez dzieci fałszywych wspomnień, ponieważ wrażenia płynące z wirtualnej rzeczywistości są tak podobne do tych realnych, że przyjmują je za prawdziwe.

Doświadczenie zanurzenia i silne zaabsorbowanie psychiczne sprawiają, że przeżywane w VR emocje i stany są bardzo intensywne. To, co na płaskim ekranie może być fascynujące – np. świat dinozaurów – w symulacji czasem okazuje się przerażające. Zapraszając dzieci do VR-owej rozrywki, trzeba zadbać o dobór treści odpowiednich do wieku oraz etapu rozwoju poznawczego i emocjonalnego. Młodsze dzieci nie powinny być pozostawiane same w wirtualnej rzeczywistości, w przypadku starszych nastolatków warto rozmawiać o szkodliwości niektórych treści (np. prezentujących przemoc) – niezależnie od tego, czy są oglądane na płaskim ekranie, czy w VR.

• Samopoczucie

Niewielki odsetek użytkowników może czuć się niekomfortowo w wirtualnej rzeczywistości. Doświadczeni bywalcy trudności w zaadaptowaniu się do przebywania w symulacji nazywają „chorobą VR-ową”. To wrażenia podobne do choroby lokomocyjnej – zawroty i ból głowy, niekiedy mdłości. Podobnie jak w samochodzie, w VR może pojawić się sprzeczność pomiędzy bodźcami wzrokowymi, dającymi nam sygnał, że się poruszamy, a odczuciami ze zmysłu równowagi, który mówi nam, że stoimy.

Każdy uczestnik symulacji powinien wiedzieć o możliwych negatywnych efektach i otrzymać jasną informację, że jeśli ich doświadczy, powinien zdjąć gogle i odpocząć do czasu ustąpienia objawów. Aby zminimalizować ryzyko nieprzyjemnych doznań, można wybierać też takie doświadczenia w VR, które jak najbardziej przypominają te znane z rzeczywistego świata. Wraz z przyzwyczajaniem się do wrażeń i oswojeniem specyfiki poruszania się i orientacji w symulacji dyskomfort powinien ustąpić.

• Uwaga na oczy

VR, podobnie jak urządzenia cyfrowe, może męczyć wzrok, powodować bóle czy zawroty głowy. Co ciekawe, ponieważ w goglach patrzymy „w głębi”, nie oddziałują one na oczy

tak negatywnie, jak choćby płaski ekran smartfona. Jednak gogle używane przez przeciętnego użytkownika nie są zbyt komfortowe i mają swoją wagę. Dlatego tak ważne jest robienie przerw. Im młodszy nastolatek, tym czas ekspozycji w VR powinien być krótszy. Warto pamiętać również o tym, aby regulować rozstaw soczewek w goglach (większość ma taką opcję), przystosowując je do indywidualnych potrzeb dziecka.

Każdy kontakt z technologią cyfrową to zawsze dobra okazja, aby porozmawiać o cyfrowej higienie – odpoczynku od ekranów, równoważeniu aktywności online i offline, pamiętaniu o aktywności fizycznej oraz nieużywaniu urządzeń cyfrowych przed snem.

- **Fizyczne bezpieczeństwo**

Zadaniem VR-u jest odcięcie naszych zmysłów od materialnej rzeczywistości. I choć nie myślimy o tym w pierwszym odruchu, warto mieć na uwadze, że kontrolowanie tego, co dzieje się w rzeczywistym świecie, jest znikome lub niemożliwe. W goglach użytkownik jest bardziej narażony na kontuzje czy wypadki. Dlatego kluczowe jest zabezpieczenie przestrzeni, w której gracz będzie się poruszał (usunięcie potencjalnych przeszkód, na które można wpaść lub potknąć się o nie, zamknięcie okien itp.). Warto zwrócić też uwagę na odległość gracza od innych – chcąc coś pokazać lub sięgnąć po coś kontrolerem, można niechcący uderzyć stojącą obok osobę.

Dobrej zabawy!



Brutalne gry cyfrowe a zachowania agresywne: fakty, mity, kontrowersje

Anna Borkowska

Strzelają, walczą, przechodzą kolejne poziomy – dzieci i nastolatki coraz częściej sięgają po gry pełne przemocy. Ale czy naprawdę stają się przez to bardziej agresywne? To tylko mit czy realne zagrożenie? Te pytania powracają jak bumerang w każdej dyskusji o cyfrowej rozrywce. Choć emocje bywają skrajne – od demonizowania gier po ich całkowitą obronę – nauka dostarcza bardziej zniuansowanego obrazu. Przyjrzyjmy się zatem najnowszym badaniom i realnym wpływom gier na rozwój psychospołeczny dzieci i młodzieży. Bez paniki, bez moralizowania – z wiedzą, której dziś naprawdę potrzebujemy.

Gry cyfrowe stały się jednym z najważniejszych elementów kultury młodzieżowej XXI w. Według raportu „Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych” 65,7% polskich dzieci i nastolatków w ciągu ostatniego roku przynajmniej raz grało w jakąś grę cyfrową, a co trzeci uczeń (34,6%) przyznaje, że gra raczej regularnie lub zdecydowanie regularnie. W ciągu całego tygodnia młodzież poświęca na granie w gry cyfrowe przeciętnie 11 godzin: 2,5 godziny dziennie od poniedziałku do piątku oraz prawie 4 godziny w weekendy (Dębski, Bigaj, 2020). Równie wielką popularnością ta forma rozrywki cieszy się także w innych krajach. Podobnie jak w Polsce, duża grupa nastolatków w USA (85%) deklaruje, że gra w gry cyfrowe, a około czterech na dziesięciu robi to codziennie (PEW, 2024). Wybór gier, w które mogą grać osoby w tym wieku, jest obecnie bardzo duży. Co jednak istotne, znaczna część popularnych tytułów zawiera wątki przemocy. W świetle rosnącej popularności gier zawierających brutalne treści zrozumiął jest niepokój rodziców, psychologów i pedagogów o ich wpływ na rozwój psychospołeczny dzieci i młodzieży.

Gry z przemocą

Istotnym elementem brutalnych gier cyfrowych (ang. *violent video games*) jest przemoc fizyczna, psychiczna lub symboliczna, często przedstawiana w realistyczny sposób. To tytuły, w których gracz uczestniczy w działaniach przemocowych, a główną częścią rozgrywki jest stosowanie agresji wobec przeciwników, nierzadko w formie brutalnych starć, walk czy strzelanin. Gry tego rodzaju mogą zawierać drastyczne sceny: zabijanie, tortury, okaleczanie, przemoc wobec ludzi lub zwierząt, a także działania przestępcze. Przykładem brutalnych gier są popularne strzelanki (ang. *first-person shooter* – FPS), bijatki czy gry akcji z realistycznymi obrazami przemocy. W klasyfikacji PEGI są oznaczone jako 16+ lub 18+. Dzieci i młodzież sięgają po nie często, zazwyczaj bez wiedzy dorosłych.

Warto pamiętać, że gry różnią się poziomem nasycenia treściami przemocowymi, a agresja może przybierać różne formy. Strzelanka science-fiction, walka z potworami czy komiksowy świat fantasy to coś zupełnie innego niż realistyczne tortury w grach dla dorosłych, bijatki bądź wierna rzeczywistości przemoc w grach militarnych. Poziom brutalności i realizmu jest także bardzo zróżnicowany – od kreskówkowego do bardzo realistycznego.

Co mówi nauka?

Publiczna debata na temat brutalnych gier często rozgrzewana jest przez medialne doniesienia. Masowe akty przemocy realizowane przez młodych ludzi niejednokrotnie łączone są z grami cyfrowymi. Po każdym dramatycznym wydarzeniu z udziałem nieletnich dziennikarze często podkreślają, że sprawcy grali wcześniej w popularne tytuły. Również opinia publiczna wielokrotnie kojarzy napaści dokonywane przez nastoletnich sprawców z godzinami spędzonymi na zabijaniu fikcyjnych przeciwników w wirtualnych wojnach i bitwach.

Najnowsza rezolucja Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (American Pediatric Association – APA) stanowczo podkreśla, że takie uproszczenia są nieuprawnione i szkodliwe – przemoc jest złożonym zjawiskiem społecznym, wynikającym z wielu czynników, a przypisywanie jej jedynie grom komputerowym odwraca uwagę od ważniejszych przyczyn (American Pediatric Association, 2020).

Autorzy dokumentu podkreślają, że jeden bodziec rzadko popycha jednostkę do agresywnego postępowania i jest to raczej efekt kumulacji kilku czynników ryzyka. W takim ujęciu gry są tylko jednym z wielu katalizatorów negatywnego zachowania, a nie jego bezpośrednią przyczyną. Jednocześnie ta sama rezolucja podaje, że dostępna jest wystarczająca liczba badań wskazujących na istnienie niewielkiej, ale istotnej statystycznie korelacji między ekspozycją na przemocowe gry cyfrowe a wzrostem poziomu agresji u dzieci i młodzieży w różnych jej formach. Ponadto dzieci i młodzież grające regularnie w brutalne gry rzadziej angażują się w zachowania prospołeczne, wykazują niższy poziom empatii i osłabione poczucie moralnego zaangażowania.

Eksperti APA wskazują też na ważne rozróżnienie. Gry nasycone przemocą nie powodują agresji rozumianej jako bezpośrednia napad fizyczna, mogą jednak zwiększać skłonność do zachowań agresywnych, zwłaszcza gdy pojawiają się inne czynniki ryzyka. Prawdziwe przyczyny przemocy są zazwyczaj złożone – łączą w sobie czynniki osobowościowe, rodzinne, środowiskowe i społeczne. Brak więzi, traumy, frustracja, niezaspokojone potrzeby psychiczne – to wszystko ma większe znaczenie niż to, czy ktoś strzelał do wirtualnych postaci. Rekomendacje zespołu ekspertów APA opierają się na analizie ponad 20 lat badań naukowych, obejmujących zarówno eksperymenty laboratoryjne, jak i badania długoterminowe (American Pediatric Association, 2020).

Mechanizmy wpływu

Zwolennicy tezy o negatywnym wpływie gier na młodych ludzi tłumacząc to zjawisko, odwołują się m.in. do Ogólnego Modelu Agresji (ang. *General Aggression Model* – GAM), opartego na teorii społecznego uczenia się Bandury (Anderson i in., 2007; Anderson, Bushman, 2018). Zgodnie z nią częsty kontakt z nagradzaną przemocą w mediach, nawet w formie awatara, może zwiększać tolerancję na agresję i skłonność do jej naśladowania. Gry wpływają na struktury poznawcze gracza, wzmacniając automatyczne reakcje, zwłaszcza w sytuacjach pobudzenia. Utożsamianie się z wirtualnymi bohaterami sprawia, że przemoc w grach wywołuje w mózgach graczy reakcje podobne do tych, jakie budzą rzeczywiste akty agresji. Istnieje też obawa, że wielokrotna ekspozycja na przemoc w grach wideo może prowadzić do zubożenia na przemoc w świecie rzeczywistym, obniżając empatię i wrażliwość na krzywdę innych ludzi. Jako czynnik ryzyka badacze wskazują również specyficzny charakter gier cyfrowych. Gry zawierające przemoc są interaktywne, często immersyjne (wywołujące głębokie zaangażowanie

i poczucie „pochłonięcia” przez wirtualną rzeczywistość) oraz wymagają od graczy utożsamienia się z agresorem, co może sprawiać, że wywierają silniejszy wpływ niż inne formy mediów, takie jak np. tradycyjna telewizja czy kino.

Krytycy tego podejścia podkreślają jednak znaczenie innych czynników – wpływu środowiska społecznego (rodzina, szkoła, rówieśnicy) oraz biologicznych uwarunkowań – i zaznaczają, że gry nie są jedynym źródłem kształtującym postawy i zachowania młodych ludzi. Opozycyjny do GAM Model Katalizatora (ang. *Catalyst Model*), zaproponowany przez Christophera Fergusona, kładzie nacisk na predyspozycje genetyczne, które mogą prowadzić do agresywnego temperamentu u dziecka oraz agresywnej osobowości w dorosłości (Ferguson i in., 2008). W tym ujęciu gry z przemocą nie są bezpośrednią przyczyną agresywnych zachowań, lecz pełnią jedynie rolę katalizatora, wpływając na formę, jaką te zachowania mogą przybrać. Inaczej mówiąc, są sposobem odreagowania dla osób już skłonnych do agresji. Związek między grami a agresją wynika raczej z doboru treści przez osoby z wyższym poziomem agresji, a nie z wpływu samych gier. Badacze wskazują tu na inny ważny mechanizm. Ich zdaniem dla części młodych ludzi brutalne gry mogą pełnić funkcję *catharsis* – stanowić bezpieczny kanał rozładowania nagromadzonych emocji, napięcia czy frustracji. Zgodnie z tą perspektywą intensywne doświadczenia w świecie wirtualnym pozwalają odreagować trudne stany emocjonalne, bez konieczności wyrażania ich w rzeczywistości. To oznacza, że gra nie uruchamia agresji, ale umożliwia jej symboliczne przepracowanie, podobnie jak sport czy sztuki walki. Zwolennicy tego podejścia zwracają uwagę, że dla młodych osób, które doświadczają silnego stresu, przemocy lub frustracji w środowisku realnym, brutalne gry mogą pełnić funkcję psychicznego „zaworu bezpieczeństwa”.

I tu także pojawiają się głosy odmienne. Krytycy takiego spojrzenia na gry ostrzegają, że nie każda forma odreagowania jest konstruktywna, a kontakt z treściami agresywnymi, nawet jeśli pełni funkcję *catharsis*, może prowadzić do osłabienia wrażliwości na przemoc oraz utrwalania agresywnych wzorców reagowania.

Nie każde dziecko reaguje tak samo

Młodzi ludzie grają w gry komputerowe codziennie – często przez wiele lat – i zdecydowana większość z nich nie przejawia żadnych oznak agresji. Niestety, choć wielu nastolatków gra w brutalne gry bez widocznych negatywnych konsekwencji, inni osobiście doświadczają szkodliwych skutków tego rodzaju rozrywki. Dlaczego tak się dzieje? Otóż dlatego, że nie wszystkie dzieci reagują na treści przemocowe w ten sam sposób. Wpływ na to mają m.in.: wiek (młodsze dzieci częściej utożsamiają się z postaciami i mniej krytycznie analizują przekazy, co czyni je bardziej podatnymi na wpływ przemocy), temperament (czy dziecko łatwo się złości, czy raczej jest spokojne?), samopoczucie (czy gra, bo lubi, czy ucieka od problemów?), empatia, poziom dojrzałości emocjonalnej i relacje z dorosłymi. Dzieci osamotnione, zestresowane lub doświadczające przemocy realnej mogą gorzej przetwarzać brutalne treści. Inne z kolei będą traktować grę jak zwykłą rozrywkę, potrafiąc odróżnić fikcję od rzeczywistości.

Badania pokazują, że niektóre dzieci mogą być bardziej niż inne podatne na wpływ przemocy obecnej w grach – zwłaszcza te, które już wcześniej przejawiały skłonności do agresji lub mają za sobą trudne, traumatyczne doświadczenia. Dzieci żyjące w środowisku pełnym napięć, przemocy domowej, odrzucenia czy zaniedbania mogą zupełnie inaczej odbierać brutalne treści. Zamiast traktować grę jako zwykłą rozrywkę, mogą przeżywać ją intensywniej,

a agresywne zachowania postaci – utożsamiać z własnymi emocjami lub doświadczeniami. W takich przypadkach kontakt z przemocą w grach nie tylko nie będzie pomagać, ale może wręcz nasilać frustrację, pobudzenie czy impulsywność. Nie oznacza to, że gry same w sobie „tworzą” agresję, ale mogą wzmacniać to, co już w dziecku istnieje – ukryty gniew, lęk, napięcie. To, co dla jednego nastolatka będzie neutralną lub nawet od stresowującą rozrywką, na innego może działać jak emocjonalny zapalnik.

Nie zapominajmy także, że dzieci i nastolatki to nie „miniaturowi dorośli”. Ich struktury poznawcze i mechanizmy samoregulacji emocjonalnej są jeszcze w trakcie rozwoju, a to oznacza, że wpływ brutalnych gier na ich funkcjonowanie będzie znacznie silniejszy niż w przypadku dorosłych.

Zamiast paniki – rozmowa i edukacja

Choć gry cyfrowe stanowią fascynującą formę rozrywki, rodzice i opiekunowie powinni być świadomi potencjalnych zagrożeń związanych z pojawiającą się w nich przemocą. Monitorowanie czasu, który dzieci spędzają grając, oraz wybór odpowiednich dla wieku gier mogą pomóc w zminimalizowaniu negatywnych skutków. Ważne jest także, aby rodzice zachęcali nastolatki do świadomego wyboru gier – preferując te bez przemocy lub z ograniczoną agresją. Zamiast zakazywać i moralizować, warto rozmawiać: o emocjach, o tym, co dzieje się w grze, co było trudne, a co ciekawe. W końcu dla wielu nastolatków gra to przestrzeń odreagowania, rozwoju refleksu, pracy zespołowej czy poczucia sprawczości, którego nie mają w prawdziwym życiu. Rodzice, nauczyciele i opiekunowie powinni nauczyć się wchodzić w świat gier nie jako kontrolerzy, ale jako towarzysze. Pytajmy: „Dlaczego lubisz tę grę?”, „Co czujesz, kiedy w niej wygrywasz?”, „Czy to, co się tam dzieje, ma dla ciebie znaczenie?”, „Co sądzisz o zachowaniach jej bohaterów?”. Takie pytania otwierają pole do rozmowy o wartościach, granicach i empatii – bez oceniania.

I jeszcze jedna ważna rzecz na koniec. Brutalne gry komputerowe nie są niewinne – zawierają przemoc, która może wpływać na emocje i sposób postrzegania świata. Jednak to nie one same tworzą agresorów. Ich wpływ zależy od kontekstu – zarówno treści gry, jak i cech indywidualnych oraz środowiskowych gracza. Agresja u dzieci i młodzieży bierze się z frustracji, braku relacji, zranień i deficytów emocjonalnych. To, jak dziecko reaguje na wirtualną przemoc, zależy nie tylko od samej gry, ale także od tego, kto mu towarzyszy, jak rozmawia się z nim o emocjach i jak wygląda jego świat poza ekranem.

Źródła:

American Psychological Association, (2020), [APA Resolution on Violent Video Games](#) [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Anderson C.A., Bushman B.J., (2018), [Media Violence and the General Aggression Model](#), „Social Issue”, vol. 74, s. 386–413 [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Anderson C.A., Carnagey N.L., (2014), [The role of theory in the study of media violence: the general aggression model](#), *Media violence and children*, s. 103–133.

Anderson C.A., Gentile D.A., Buckley K.E., (2008), [Violent Video Game Effects on Children and Adolescents: Theory, Research, and Public Policy](#), Oxford University Press [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Dębski M., Bigaj M. (red.), (2020), [*Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Ferguson C.J., Rueda S., Cruz A., Ferguson D., Fritz S., Smith S., (2008), [*Violent video games and aggression: causal relationship or byproduct of family violence and intrinsic violence motivation?*](#), „Criminal Justice and Behavior”, vol. 35, s. 311–332 [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Gottfried J., Sidoti O., (2024), [*Teens and Video Games Today*](#), Pew Research Center [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Od zabawy do nienawiści. Gry cyfrowe i radykalizacja

Marta Witkowska

Gry i społeczności graczy już dawno przestały być jedynie miejscem aktywnej, angażującej rozrywki. Stały się równorzędną do materialnego świata przestrzenią osobistego rozwoju. Wspólnotą, w której nawiązuje się przyjaźnie, dyskutuje, nabywa i trenuje umiejętności zasilające również inne sfery życia. Niestety, coraz częściej stają się również areną szerzenia ekstremistycznych treści, a proces radykalizowania przebiegać może niemal niezauważenie – pod przykrywką wspólnej pasji. Młodszy gracz są podatni na manipulację, a względna anonimowość tego środowiska ułatwia ekstremistom działanie. To nie tylko ciemna strona wirtualnej rozrywki, ale realne społeczne zagrożenie, które wymaga podjęcia zdecydowanych działań.

Co kryje się pod powierzchnią?

Pokonując kolejne poziomy ulubionej gry, oglądając streama lub szukając wśród innych graczy podpowiedzi, jak poradzić sobie z wyjątkowo trudnym zadaniem, płynnie poruszamy się w dobrze nam znanym świecie. Czy jednak zdajemy sobie sprawę, że kryje się w nim drugie dno? Badacze wskazują, że świat wirtualnej rozrywki niekoniecznie jest tak bezpieczny i znany, jak myślimy. Co trzeci gracz zetknął się z obrazami, filmami lub symbolami promującymi ekstremizm i przemoc, a co czwarty miał kontakt z treściami zachęcającymi do dołączenia do grupy ekstremistycznej (White i in., 2024).

Przeciętny gracz nie jest świadomy, że wkroczenie w przestrzeń gier stwarza możliwość uzyskania dostępu do swoistej ekstremistycznej bańki. Do środowiska, w którym gracze o podobnych poglądach dzielą się np. amatorskimi mapami lub modami (modyfikacjami zmieniającymi warstwę wizualną lub/i mechanikę gry) do oficjalnych gier. Mogą być to również autorskie gierki tworzone za pomocą popularnych – również wśród dzieci – gier i platform (Miller, Silva, 2021). Do czego zapraszają? To światy, w których można dzielić się i rozwijać ekstremistyczną propagandę oraz przymierzyć się do realnych, choć wirtualnych działań. Można budować obozy zagłady dla mniejszości, tworzyć gry treningowe, w których trwa na nie „polowanie” – im bardziej brutalne, tym lepiej. Ta wątpliwa rozrywka daje możliwość zdobywania punktów, osiągania kolejnych poziomów doświadczenia, doskonalenia technik torturowania i zabijania wybranego „wroga”. To nic innego, jak kreowanie doświadczenia realizacji radykalnych fantazji o eksterminacji wskazanej grupy w środowisku gry, oswajanie z przemocą i przesuwanie cienkiej granicy pomiędzy wyobrażeniem a działaniem.

Nie tylko te światy zostały dotknięte ekstremizmem. Popularne strzelanki, najczęściej w formule FPS (ang. *first person shooter*), czyli takie, w których gracz przeżywa grę pierwszoosobowo, są używane przez środowiska ekstremistyczne do odtwarzania ataków, które miały miejsce w rzeczywistości. Poza gloryfikowaniem sprawcy, w którego niejako mogą wcielić się uczestnicy, oraz dalszym powielaniem nienawistnej ideologii tego rodzaju gry znieczulają na przemoc. Gracz dokonuje przecież zamachów terrorystycznych z własnej

perspektywy. Zresztą, jak pamiętamy choćby z zamachu w Christchurch z 2019 r. sprawcy przez kilkanaście minut udało się utrzymać transmisję na żywo, oferując obserwującym upiorne doświadczenie realnego ataku w sposób przypominający perspektywę gracza. To metoda wykorzystywana już wcześniej, w propagandowych materiałach rozpowszechnianych choćby przez ISIS, gdzie przeprowadzane ataki były relacjonowane w sposób naśladujący wrażenie realnego udziału w grze. Nie jest to jedyny sposób na użycie strzelanek przez ekstremistów i organizacje terrorystyczne. Mogą one stać się również swoistym poligonem, na którym potencjalni sprawcy uczą się strategii i taktyki, komunikacji i obsługi broni potrzebnej do przeprowadzenia rzeczywistego ataku.

Platformy gamingowe oraz chaty w grach multiplayer są wykorzystywane przez ekstremistów do szerzenia hejtu, antysemityzmu, rasizmu i homofobii (Miller, Silva, 2021). Służą również do sprawdzania już radykalizowanych osób. Przed decyzją o wprowadzeniu nowych członków w szeregi organizacji – przyznaniu dostępu do zamkniętych forów czy wewnętrznych materiałów lub planów – tym kanałem weryfikuje się ich tożsamość oraz zaangażowanie w sprawę.

Podatny grunt środowiska graczy?

Niewątpliwie wskazanie gier i graczy jako źródła ekstremistycznej propagandy byłoby tworzeniem kolejnego niesprawiedliwego i krzywdzącego stereotypu wokół tej formy rozrywki. Jednak trudno zaprzeczyć, że środowisko to stało się celem ekstremistów. Dlaczego? To przestrzeń, która może sprzyjać rozpowszechnianiu radykalnych przekazów z kilku różnych powodów.

Po pierwsze, świat graczy to przestrzeń znacznie bardziej rozproszona i zanonimizowana niż jakikolwiek serwis społecznościowy. Liczba dostępnych gier, platform gamingowych, live-streamingowych, serwerów i zbudowanych wokół nich społeczności, wielość narzędzi wykorzystywanych przez graczy do komunikacji – wszystko to utrudnia wykrycie, śledzenie i usuwanie radykalnych przekazów.

Po drugie, gry są rozrywką niezwykle popularną, powszechną, skupiającą wszystkie grupy społeczne, a jednocześnie środowiska graczy łatwo tworzą swoje bańki. To grupy skupione wokół konkretnej gry lub formatu, posługujące się hermetycznym językiem, rządzące się własnymi zasadami, często opartymi na silnej rywalizacji. To najlepsze pole do wprowadzania radykalnych treści do szerokiej debaty publicznej, osławiania odbiorców z radykalnymi przekazami, normalizowania hejtu, pogardy, dyskryminacji i mowy nienawiści wobec wskazanych grup. Warto pamiętać, że agresywne zachowania często nie są szerzone wprost. Ukrywają się pod postacią obraźliwych memów, żartów, opowieści. Chodzi przede wszystkim o wytworzenie poczucia powszechności danych poglądów, obniżenie progu ich akceptacji, wzmacnianie przekazu przez powielanie go przez wiele osób, przyzwyczajanie do radykalnej narracji. Skrajne przekonania i postawy pomagają też rozpowszechniać tzw. agenci wpływu – werbowani przez ekstremistów rozpoznawalni gracze z dużymi osiągnięciami, cieszący się zaufaniem i podziwiani przez społeczność.

Po trzecie, środowiska ekstremistyczne do szerzenia radykalnych treści oraz nienawistnej ideologii wykorzystują zarówno pozytywne cechy społeczności graczy: poczucie wspólnoty, silne zaangażowanie, jak i te negatywne: akceptację i normalizację toksycznej atmosfery oraz przyzwolenie na przemocowe zachowania wobec innych graczy. Raport „Radicalisation through Gaming” wskazuje, że blisko jedna trzecia graczy postrzega toksyczną atmosferę

towarzyszącą rozgrywkom jako coś zupełnie normalnego (White i in., 2024). Podsypane przez współgraczy potrzeby: rywalizacji, odnoszenia sukcesów, bycia dostrzeżonym i docenionym, okrycia chwałą swojego imienia również mogą zostać wykorzystane do zaszczepiania niebezpiecznych przekonań.

Rekruterzy grup ekstremistycznych cynicznie wykorzystują także fakt nawiązywania przez wielu graczy bliskich relacji. Wyszukują osoby podatne na radykalizację, takie, które przeżywają osobiste problemy, doświadczyły odrzucenia lub prześladowania, czują się skrzywdzone, poszukują poczucia przynależności. Starają się „zagospodarować” te emocje i doświadczenia, proponując – zgodne z własną ideologią – wyjaśnienia dla doznanej krzywdy. Podsuwają wizję tego, jak zaangażowanie w sprawę może przynieść sprawiedliwość.

Pierwszą linią obrony przed radykalizacją wydaje się więc być niedopuszczenie do swobodnego rozlewania się nienawistnych treści w środowiskach graczy – skuteczne usuwanie ich z przestrzeni gier. Nie jest to jednak łatwe.

I tak źle, i tak niedobrze. Problem z moderacją treści w grach

Zwiększanie skuteczności w reagowaniu na przejawy hejtu, mowy nienawiści i treści ekstremistyczne w środowisku graczy jest utrudnione z kilku różnych powodów. Przede wszystkim na aktywne moderowanie np. in-game chatów (komunikatorów, które umożliwiają graczom nawiązywanie interakcji bezpośrednio w środowisku gry za pomocą wpisów tekstowych, komunikacji głosowej lub audiowizualnej – w formie wideorozmowy) jest skomplikowaną kwestią. Platformy live-streamingowe – które cieszą się największą popularnością wśród graczy – podobnie jak największe serwisy stricte społecznościowe, oferują funkcję moderacji treści (zarówno na poziomie platformy, jak i administratorów poszczególnych serwerów). Problemem jest to, że moderacja jest bardzo kosztowna. Moderatorzy zatrudniani przez platformy to najczęściej jedynie kilka procent osób pełniących tę rolę. Zazwyczaj zostają nimi nieopłacani wolontariusze. W tym kontekście warto przypomnieć o kosztach psychologicznych, jakie płacą moderatorzy stale obciążeni kontaktem ze szkodliwymi treściami, pozbawieni systemowego wsparcia. Inną kwestią są motywacje, jakie skłaniają do bezpłatnego pełnienia roli moderatora – nie zawsze osoby te muszą mieć na uwadze chronienie społeczności i egzekwowanie regulaminu – mogą kierować się czysto osobistymi pobudkami. Nie zawsze dysponują też wiedzą i umiejętnościami, które pozwoliłyby na skuteczne identyfikowanie przekazów o potencjale radykalizującym.

Platformy live-streamingowe i komunikacyjne, aby poradzić sobie z napływem szkodliwych i zagrażających treści, rosnącymi szeregami graczy oraz liczbą dostępnych pozycji na rynku gier, wdrażają do moderacji narzędzia oparte na sztucznej inteligencji. Tu jednak również pojawiają się pewne problemy. Z pewnością zaawansowane modele wielojęzyczne używane do moderacji są zdolne wykroczyć poza np. blokowanie słów kluczowych. Opierają swoją analizę na rozumieniu kontekstu rozmowy i zwrotów w niej używanych oraz przetwarzają komunikację głosową w czasie rzeczywistym (przy tradycyjnej moderacji toksyczne i niebezpieczne werbalne komunikaty pomiędzy graczami pozostają poza radarem). To szczególnie istotne w grach, gdzie modele wykorzystywane (i trenowane) w tradycyjnych serwisach społecznościowych zawodzą. Dlaczego? Bardzo złożony, dynamiczny i hermetyczny język używany przez graczy, *trash talk* – powszechny i znormalizowany w gamingowym środowisku sposób motywowania i podnoszenia morale poprzez wyśmiewanie i poniżanie przeciwnika – stawia przed AI

wiele wyzwań. Trafna identyfikacja szkodliwych treści wymaga umiejętności rozróżniania pomiędzy żartami (nawet niewybrednymi) w silnie rywalizacyjnym wirtualnym środowisku a zachowaniami toksycznymi, na które może składać się wiele komponentów – kontekst rozmowy, powtarzalność agresywnych zachowań gracza, wzorce określające uporczywe nękanie. Podobnie subtelnie może wyglądać osławianie graczy z treściami przemocowymi lub ekstremistycznymi nakierowanymi na określoną grupę. Wszystko to sprawia, że do sprawnej moderacji platformy potrzebują modeli AI trenowanych konkretnie na danych pochodzących ze społeczności gamingowych (Cichocki, Kaźmierczak, 2025). To pierwsze z wyzwań. Kolejne to skuteczność wielojęzycznych modeli językowych w przypadku języków rzadziej używanych. Ponieważ treści w nich tworzone są mniej liczne, to szansa na „wyuczenie” sztucznej inteligencji płynnego poruszania się w nich i właściwego rozumienia kontekstu jest mniejsza. Toksyczne i radykalne komunikaty w rzadziej reprezentowanych językach – jak najbardziej zrozumiałe dla człowieka – mogą przeciekać sztucznej inteligencji „przez palce”.

Jak więc przeciwdziałać ekstremizmowi i procesom radykalizacji w środowisku graczy?

Bezpieczne granie to jednak nie tylko skuteczna moderacja w czasie rzeczywistym (co już wydaje się niezwykle trudnym przedsięwzięciem), ale przede wszystkim profilaktyka. Wzmacnianie w środowisku pozytywnych norm i odporności na radykalizację – dzięki umiejętności rozpoznawania manipulacji, świadomości szkodliwości radykalnych przekazów rozpowszechnianych w grach i właściwemu reagowaniu na tego typu treści.

Badacze zjawiska wskazują kilka podstawowych rekomendacji opartych przede wszystkim na promowaniu większej różnorodności w społeczności graczy i pozytywnych tożsamości graczy. Rozwijanie wrażliwości na radykalne przekazy, budowanie odporności na skrajne komunikaty jest trudniejszym zadaniem. Obiecującym kierunkiem działań wydaje się być przede wszystkim walka z dezinformacją poprzez treści edukacyjne będące integralną częścią gry lub otoczenia gry, promowanie rówieśniczego mentoringu i wsparcia w środowiskach graczy, ułatwianie i promowanie zgłaszania ekstremistycznych treści, ale również rozwijanie systemów wsparcia dla grup doświadczających nękania w grach (Wallner, White, Regeni, 2025). Istotne jest również zaangażowanie wiodących platform gamingowych i live-streamingowych w przeciwdziałanie manipulacjom i dezinformacji. Jak również zaangażowanie gamerów-celebrytów w promowanie i przypominanie o wartościach bliskich środowiskom graczy od samego początku – tworzeniu wspólnoty i bezpiecznej przestrzeni, w której dla każdego znajdzie się miejsce.

Przestrzeń gier i środowisko graczy wymagają naszej uwagi, aby uodpornić je na wpływy ekstremistyczne i lepiej chronić – szczególnie najmłodszych graczy – przed nienawistną propagandą.

Źródła:

Cichocki J., Kaźmierczak G., (2025), [*Gry komputerowe, etyka i sztuczna inteligencja – metody AI do wykrywania nieetycznych, nielegalnych i destrukcyjnych zachowań w świecie gamingu*](#), artykuł na stronie architeles.eu [online, dostęp z dn. 16.07.2025].

Miller C., Silva S., (2021), [*Extremists using video-game chats to spread hate*](#), artykuł na stronie bbc.com [online, dostęp z dn. 25.07.2025].

Wallner C., White J., Regeni P., (2025), [*Extremism in Gaming Spaces: Policy for Prevention and Moderation*](#), materiał na stronie rusi.org [online, dostęp z dn. 25.07.2025].

White J., Wallner C., Lamphere-Englund G., Frankie L., Kowert R., Schlegel L., Kingdon A., Phelan A., Newhouse A., Saiz G., Regeni P., (2024), [*Radicalisation through Gaming. The Role of Gendered Social Identity. Whitehall Report 2–24*](#), London: The Royal United Services Institute (RUSI) [online, dostęp z dn. 25.07.2025].

Bibliografia

American Psychological Association, (2020), [*APA Resolution on Violent Video Games*](#) [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Anderson C.A., Bushman B.J., (2018), [*Media Violence and the General Aggression Model*](#), „Social Issue”, vol. 74, s. 386–413 [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Anderson C.A., Carnagey N.L., (2014), [*The role of theory in the study of media violence: the general aggression model*](#), *Media violence and children*, s. 103–133 [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Anderson C.A., Gentile D.A., Buckley K.E., (2008), [*Violent Video Game Effects on Children and Adolescents: Theory, Research, and Public Policy*](#), Oxford University Press [online, dostęp dn. 15.01.2025].

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force, (2013), [*Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ \(5th ed.\)*](#), American Psychiatric Publishing, Inc. [online, dostęp dn. 19.05.2025].

Cichocki J., Kaźmierczak G., (2025), [*Gry komputerowe, etyka i sztuczna inteligencja – metody AI do wykrywania nieetycznych, nielegalnych i destrukcyjnych zachowań w świecie gamingu*](#), artykuł na stronie architeles.eu [online, dostęp z dn. 16.07.2025].

[*Counter-Strike's loot boxes generate a massive \\$1 billion in 2023*](#), artykuł w serwisie g2g.news [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Dębski M., Bigaj M. (red.), (2020), [*Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp z dn. 11.02.2025].

Ferguson C.J., Rueda S., Cruz A., Ferguson D., Fritz S., Smith S., (2008), [*Violent video games and aggression: causal relationship or byproduct of family violence and intrinsic violence motivation?*](#), „Criminal Justice and Behavior”, vol. 35, s. 311–332 [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Gao Y.X., Wang J.Y., Dong G.H., (2022), [*The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses*](#), „Journal of Psychiatric Research”, 154, s. 35–43 [online, dostęp dn. 19.05.2025].

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, s. e319–329 [online, dostęp dn. 19.05.2025].

Gottfried J., Sidoti O., (2024), [*Teens and Video Games Today*](#), Pew Research Center [online, dostęp dn. 15.01.2025].

Griffiths M.D., Parke J., (2010), [*Adolescent gambling on the Internet: A review*](#), University of Salford Manchester [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Griffiths M.D., Kuss D.J., King D.L., (2012), [*Video game addiction: Past, present and future*](#), „Current Psychiatry Reviews”, 8, s. 308–318 [online, dostęp dn. 19.05.2025].

[*International Classification of Diseases 11th Revision*](#) [online, dostęp dn. 19.05.2025].

Izdebski P., Kotyśko M., (2016), *Problemowe korzystanie z nowych mediów* [w:] Habrat B. (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 219–304.

Kowert R., Domahidi E., Quandt T., (2014), [*The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals*](#), „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, 17(7):447–53 [online, dostęp z dn. 11.02.2025].

Kuleta-Lelonek B., Chwaszcz J., Szewczyk J., Augustynowicz W., Wiechetek M., Bartczuk R., Niewiadomska I., (2020), [*Korzystanie z lootboxów przez Polaków – popularność, zagrożenia, regulacje prawne*](#), Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski [online, dostęp dn. 22.03.2025].

Liao G.-Y., Huang T.-C., Cheng D.O., Teng C.S., (2020), [*Why future friends matter: Impact of expectancy of relational growth on online gamer loyalty*](#), „Internet Research”, 30(5), 1479–1501 [online, dostęp z dn. 13.02.2025].

Lenhart A., Smith A., Anderson M., Duggan M., Perrin A., (2015), [*Teens, Technology and Friendships*](#), Pew Research Center [online, dostęp z dn. 13.02.2025].

[*Media and Young Minds, Pediatrics*](#), (2016), „Amerykańska Akademia Pediatrii”, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 30.01.2025].

Miller C., Silva S., (2021), [*Extremists using video-game chats to spread hate*](#), artykuł na stronie bbc.com [online, dostęp z dn. 25.07.2025].

Rowicka M., Bujalski M., (2020), [*Raport z badania: „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”*](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej [online, dostęp dn. 30.01.2025].

Szymaniak M., (2022), [*Loot boksy: zapłać, otwórz, uzależnij się*](#), artykuł na stronie spidersweb.pl [online, dostęp z dn. 25.03.2025].

Wallner C., White J., Regeni P., (2025), [*Extremism in Gaming Spaces: Policy for Prevention and Moderation*](#), materiał na stronie rusi.org [online, dostęp z dn. 25.07.2025].

White J., Wallner C., Lamphere-Englund G., Frankie L., Kowert R., Schlegel L., Kingdon A., Phelan A., Newhouse A., Saiz G., Regeni P., (2024), [*Radicalisation through Gaming. The Role of Gendered Social Identity. Whitehall Report 2–24*](#), London: The Royal United Services Institute (RUSI) [online, dostęp z dn. 25.07.2025].

Wieczorek Ł., Dąbrowska K., (2021), [*Czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń hazardowych wśród graczy w gry komputerowe online i offline \(w tym gry typu Pay2Win\)*](#), Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii [online, dostęp z dn. 17.02.2025].

World Health Organization, (2019), [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#), Geneva: World Health Organization [online, dostęp dn. 30.01.2025].

Zendle D., Meyer R., Over H., (2019), [Adolescents and lootboxes: links with problem gambling and motivation for purchase](#), „Royal Society Open Science”, 6: 190049 [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Autorki felietonów

Anna Borkowska, Marta Witkowska

Korekta

Diana Kania

Opracowanie graficzne i skład

Aneta Witecka

© Państwowy Instytut Badawczy NASK

Warszawa 2025

Wydanie I

ISBN: 978-83-68356-29-8 (wersja drukowana)

ISBN: 978-83-68356-30-4 (wersja elektroniczna)

Grafika na okładce: AdobeStock

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa –
Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

Państwowy Instytut Badawczy NASK

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa