

**GRY KOMPUTEROWE:
zabawa, nauka
czy ryzyko?**



TYPY GIER

Gry akcji/strzelanki

– szybkie tempo, reakcje, przemoc wirtualna

Gry strategiczne/logiczne

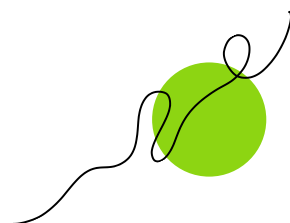
– planowanie, koncentracja

Gry edukacyjne/symulacyjne

– nauka, kreatywność

Gry kooperacyjne online

– współpraca, komunikacja



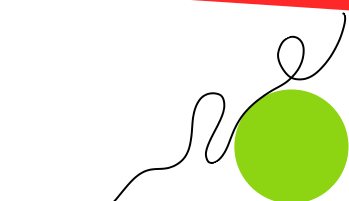


POZYTYWNY WPŁYW GIER: rozwój poznawczy

Gry strategiczne i logiczne wspierają planowanie, koncentrację oraz pamięć roboczą.

Badania wskazują, że granie w gry logiczne sprzyja rozwojowi funkcji poznawczych oraz poprawie umiejętności podejmowania decyzji. Green i Bavelier (2003) wykazali, że gracze gier akcji i strategicznych cechują się lepszą percepcją wzrokowo-przestrzenną oraz szybszym reagowaniem na bodźce.

Boot et al. (2008) – gry logiczne i strategiczne mogą poprawiać pamięć roboczą, zdolności planowania i elastyczność myślenia.



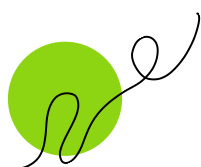


POZYTYWNY WPŁYW GIER: Rozwiązywanie problemów i kreatywność

Gry typu puzzle i symulacje rozwijają myślenie przyczynowo-skutkowe oraz umiejętność rozwiązywania problemów.

Gry grupowe online wspierają współpracę, komunikację i rozwiązywanie konfliktów.

Bediou et al. (2018) – meta-analiza wykazała, że gry (zwłaszcza akcji) mogą poprawiać uwagę, percepcję wzrokową i zdolności przestrzenne, jednak efekty są umiarkowane i nie dotyczą wszystkich funkcji poznawczych.





POZYTYWNY WPŁYW GIER: Rozwój emocjonalny

Gry uczą cierpliwości, wytrwałości oraz radzenia sobie z frustracją.

Pomagają rozwijać kontrolę emocji poprzez powtarzanie prób i uczenie się na błędach.

Granic i współpracownicy (2014) wskazują, że umiarkowane granie w gry wideo może mieć pozytywny wpływ na emocje, pomagając w regulacji nastroju i radzeniu sobie ze stresem. Natomiast nadmierne granie – spędzanie zbyt dużej ilości czasu przy grach – może wywoływać negatywne skutki emocjonalne, takie jak zwiększona drażliwość, frustracja czy częste wybuchy złości.



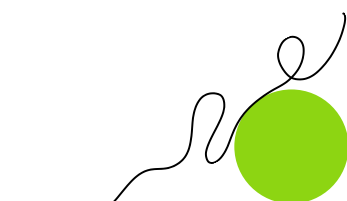


POZYTYWNY WPŁYW GIER: Gry edukacyjne i nauka języków

Gry językowe mogą wspierać rozwój słownictwa i umiejętności komunikacyjnych.

Peterson (2010): Gry językowe wspierają naukę języka i komunikację. W badaniu 121 graczy MMORPG średnio oceniono wpływ gier na rozwój umiejętności językowych na 4,25/5, a praktykę języka w realistycznych sytuacjach na 4,48/5. Gry sprzyjają angażującej interakcji i rozwijaniu słownictwa.

Wybór odpowiednich gier wspiera proces uczenia się i rozwój poznawczy.





POZYTYWNY WPŁYW GIER:

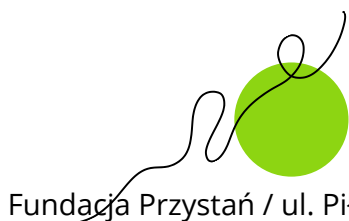
Redukcja stresu

Krótkie sesje grania mogą poprawiać nastrój, zmniejszać napięcie oraz dawać poczucie osiągnięcia po wykonaniu zadań w grze.

Sz szczególnie gry proste i relaksacyjne pomagają oderwać się od stresu i poprawić samopoczucie.

Russoniello et al. (2009) wykazali, że już 20 minut grania w gry casualowe (np. Bejeweled 2, Peggle) może obniżyć fizjologiczny poziom stresu o ok. 54 % w porównaniu z grupą kontrolną.

Jednocześnie poprawia nastrój, zmniejsza gniew i zmęczenie oraz zwiększa relaks i poczucie odprężenia.





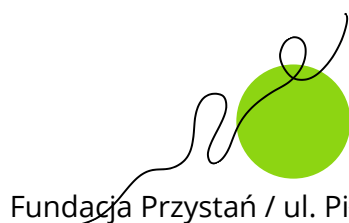
NEGATYWNY WPŁYW: ryzyko uzależnienia

Nadmierne granie może prowadzić
do uzależnienia od gier.

WHO (2018) – „gaming disorder” zostało uznane za
zaburzenie psychiczne.

Objawy: zaniedbywanie obowiązków, izolacja
społeczna, problemy ze snem itp.

Gentile et al. (2011) – problemowe granie u młodzieży
Około 8–9% młodzieży wykazuje objawy
problemowego grania. Chłopcy są bardziej narażeni
niż dziewczęta (~12% vs 4–5%). Problem utrzymuje
się przez lata u większości dotkniętych (ok. 84%).





NEGATYWNY WPŁYW: gry z przemocą i agresja

Kontakt z brutalnymi grami może krótkotrwale zwiększać pobudzenie fizjologiczne oraz dostępność agresywnych myśli. Efekty te mają zazwyczaj charakter przejściowy i nie muszą prowadzić do rzeczywistych zachowań agresywnych.

Długoterminowy wpływ gier na agresję jest niejednoznaczny i zależy od czynników indywidualnych oraz środowiskowych (np. wychowanie, normy społeczne).

Temat jest kontrowersyjny, ponieważ wyniki badań są niejednoznaczne i różnie interpretowane.

Anderson & Dill (2000) – wykazano krótkotrwały wzrost agresywnych myśli i zachowań po kontakcie z grami zawierającymi przemoc.

Ferguson (2015) – brak jednoznacznych dowodów na silny długoterminowy wpływ gier na realną agresję.





NEGATYWNY WPŁYW:

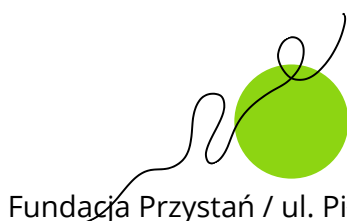
wpływ długotrwałego grania na zdrowie fizyczne

Mięśnie i kręgosłup: Długotrwałe siedzenie przy komputerze może powodować przeciążenia mięśniowo-szkieletowe, bóle pleców, szyi i nadgarstków, a także sprzyjać powstawaniu wad postawy.

Rosenberg et al., 2019 – dzieci spędzające więcej niż 3–4 godziny dziennie przy komputerze częściej zgłaszały bóle pleców i szyi.

Oczy i wzrok: Długie patrzenie w ekran prowadzi do cyfrowego zmęczenia oczu, suchości, pieczenia, a w niektórych przypadkach może przyczyniać się do pogłębiania krótkowzroczności u dzieci.

Huang et al., 2015 – długotrwałe korzystanie z ekranów w młodym wieku związane jest ze zwiększoną progresją krótkowzroczności.



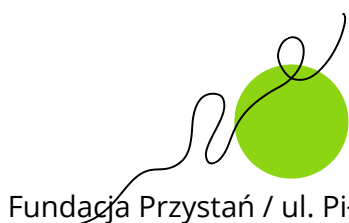


NEGATYWNY WPŁYW: wpływ długotrwałego grania na zdrowie fizyczne

Kondycja fizyczna i metabolizm: Brak ruchu w wyniku wielogodzinnego siedzenia zwiększa ryzyko otyłości, problemów metabolicznych oraz obniża ogólną wydolność fizyczną i sprawność dzieci.

Staiano & Calvert, 2011 – dzieci spędzające >4 godziny dziennie przy grach mają wyższe ryzyko nadwagi i niższy poziom aktywności fizycznej.

Staiano & Calvert (2011) – długotrwałe granie wiąże się z niższym poziomem aktywności fizycznej oraz większym ryzykiem problemów zdrowotnych.





NEGATYWNY WPŁYW: problemy ze snem i koncentracją

Skutkiem jest deficyt snu, który prowadzi do pogorszenia uwagi, pamięci roboczej oraz zdolności uczenia się. Chroniczne niedosypianie może obniżać funkcjonowanie poznawcze i wyniki szkolne.

Wieczorne granie zaburza rytm dobowy oraz opóźnia wydzielanie melatoniny (hormonu snu). Ekspozycja na światło ekranu i wysoki poziom pobudzenia utrudniają zasypianie i skracają czas snu.

Weaver et al. (2010) – częste granie w godzinach wieczornych wiąże się z większym ryzykiem zaburzeń snu, co przekłada się na pogorszenie koncentracji i funkcjonowania w ciągu dnia.





ICD-11

gaming disorder (zaburzenie związane z graniem)

Według ICD-11 (2018), gaming disorder (zaburzenie związane z graniem) charakteryzuje się utrwalonym i uporczywym wzorcem grania, który prowadzi do znaczących problemów w funkcjonowaniu osobistym, społecznym i zawodowym.

Kryteria ICD-11 dla gaming disorder:

Utrata kontroli nad graniem

Priorytet grania nad innymi aktywnościami

Kontynuowanie grania pomimo negatywnych konsekwencji.

Objawy muszą utrzymywać się przez co najmniej 12 miesięcy, chociaż nasilenie może różnić się w czasie.



GRY KOMPUTEROWE A UZALEŻNIENIE – SCHEMAT OSTRZEGAWCZY (ICD-11)

Objawy wczesne/początkowe:

1

Drażliwość, niecierpliwość i frustracja przy ograniczeniu grania.

2

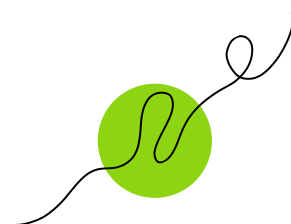
Ukrywanie czasu spędzanego na grze lub kłamstwa na ten temat.

3

Izolacja od rówieśników lub ograniczenie kontaktów społecznych.

4

Zmniejszone zainteresowanie aktywnościami offline (np. sport, hobby).





GRY KOMPUTEROWE A UZALEŻNIENIE – SCHEMAT OSTRZEGAWCZY (ICD-11)

Objawy średnie/rozwijające się:

1

**Zaniedbywanie obowiązków szkolnych,
domowych lub pracy.**

2

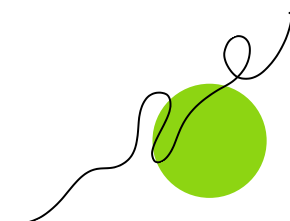
**Problemy ze snem, w tym trudności z
zasypianiem i skrócony czas snu.**

3

**Obniżona koncentracja i spadek
wyników w nauce.**

4

**Wzrost tolerancji na czas gry –
konieczność coraz dłuższego grania,
by uzyskać satysfakcję.**





GRY KOMPUTEROWE A UZALEŻNIENIE – SCHEMAT OSTRZEGAWCZY (ICD-11)

Objawy zaawansowane/pełnoobjawowe:

1

**Silne napięcie, lęk lub drażliwość
w sytuacjach, gdy nie można grać.**

2

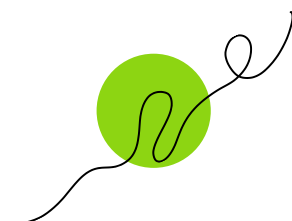
**Utrata zainteresowania aktywnościami
poza grą.**

3

**Pogorszenie relacji rodzinnych
i społecznych.**

4

**Objawy somatyczne: bóle głowy,
zmęczenie, problemy ze snem,
zaburzenia apetytu.**





Ankieta dla rodziców - ryzyko problemowego grania u dziecka (ICD-11)

Instrukcja: Proszę zaznaczyć, jak często obserwują Państwo dane zachowania u dziecka w ciągu ostatnich 3 miesięcy.

Skala:

Nigdy / Czasami / Często / Bardzo często

Część A: Utrata kontroli nad graniem

1. Dziecko ma trudności w przerywaniu gry lub ograniczeniu czasu spędzanego na grach.
2. Dziecko gra dłużej niż planowało lub dłużej niż powinno.
3. Dziecko często planuje kolejne sesje gier, nawet jeśli ma inne obowiązki.
4. Dziecko wydaje dużo energii na organizowanie czasu, by móc grać (np. kosztem snu, szkoły, posiłków).

Część B: Priorytet grania nad innymi aktywnościami

1. Dziecko poświęca większość wolnego czasu na granie, kosztem szkoły, hobby lub kontaktów społecznych.
2. Dziecko rezygnuje lub ogranicza aktywności pozaszkolne lub sportowe.
3. Dziecko częściej wybiera granie niż spotkania z rówieśnikami lub rodziną.
4. Zainteresowanie nauką lub innymi obowiązkami znacząco spada.

Część C: Kontynuowanie gry mimo negatywnych konsekwencji

1. Dziecko kontynuuje granie, mimo że powoduje to problemy w nauce lub relacjach rodzinnych i społecznych.
2. Odstawienie gry wywołuje u dziecka niepokój, frustrację, drażliwość lub smutek.
3. Dziecko wykazuje nagłe zmiany nastroju związane z ograniczeniem czasu gry.
4. Problemy zdrowotne (np. zmęczenie, bóle głowy, problemy ze snem) nie powstrzymują dziecka przed dalszym graniem.





Ankieta dla rodziców - ryzyko problemowego grania u dziecka (ICD-11) cd.

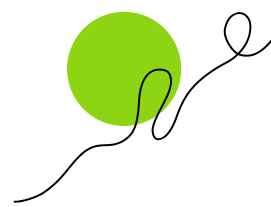
Część D: Efekty długoterminowe

1. Dziecko spędza coraz więcej czasu na grach, aby osiągnąć satysfakcję lub emocjonalną ulgę.
2. Rodzinne lub szkolne prośby o ograniczenie czasu grania często kończą się kłótniami lub sprzeciwem dziecka.
3. Dziecko wykazuje obniżoną koncentrację w nauce lub codziennych zadaniach z powodu grania.
4. Zauważalne pogorszenie relacji z rodzeństwem, rodzicami lub rówieśnikami.

Interpretacja wstępna:

• **Jeśli rodzic zaznaczy „Często” lub „Bardzo często” w co najmniej jedno pytanie z każdej części (A, B i C), istnieje podwyższone ryzyko gaming disorder – warto skonsultować się ze specjalistą (psycholog, pedagog, psychiatra dziecięcy).**





WHO - ZALECENIA DOTYCZĄCE CZASU EKRANOWEGO U DİM (2026)

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zalecają ograniczenie czasu spędzanego przed ekranami (telewizor, komputer, tablet, smartfon) u dzieci i młodzieży:

Dzieci 0–1 roku życia

WHO rekomenduje, aby czas ekranowy był minimalizowany lub całkowicie ograniczony w tej grupie wiekowej.

Dzieci 2–4 lata

Rekomendowany maksymalny czas przeznaczony na rekreacyjny kontakt z ekranami nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie.

Dzieci i młodzież 5–17 lat

Dla tej grupy wskazane jest ograniczenie rekreacyjnego czasu ekranowego do około 2 godzin dziennie poza obowiązkami szkolnymi i edukacyjnymi. Czas spędzony przed ekranem na cele edukacyjne nie jest wliczany w tę rekomendację.



ROLA RODZICA



ROLA RODZICA W MODEROWANIU WPŁYWU GIER

Rodzice pełnią funkcję moderatora czasu i jakości grania, wpływając na zdrowie fizyczne, rozwój emocjonalny i poznawczy dziecka.

Nauka i refleksja podczas grania rozwijają u dziecka krytyczne myślenie, planowanie i rozwiązywanie problemów, a wspólne granie wspiera samokontrolę i odpowiedzialność.

Obserwacja zachowań pozwala wychwycić wczesne sygnały problemowego grania.

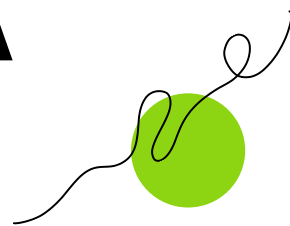
Poprzez kontrolę rodzaju gry, udział w grach i wspólne omawianie treści, rodzice mogą minimalizować ryzyko negatywnego wpływu gier na agresję lub nadmierną stymulację emocjonalną.

Rodzice modelują zdrowe nawyki cyfrowe: pokazują, jak równoważyć czas ekranowy z aktywnością fizyczną, nauką i kontaktami społecznymi.





ZASADY GRANIA



Czas grania: maksymalnie 1–2 godziny dziennie, z przerwami co 30–60 minut.

Rodzaj gry: preferuj gry edukacyjne, strategiczne lub kooperacyjne; ogranicz ekspozycję na gry akcji/agresywne.

Różnorodne aktywności: sport, hobby, zabawy offline, kontakty społeczne.

Wspólne ustalanie granic: pozwala dziecku uczyć się odpowiedzialności w kontrolowanym środowisku.

Rozmowa o treści gry: omawiaj scenariusze, trudne decyzje i konsekwencje działań.



WSPÓLNE GRANIE JAKO NARZĘDZIE WYCHOWAWCZE

Graj razem z dzieckiem – poznajesz treść gry, reakcje emocjonalne i strategie podejmowania decyzji.

Analiza sytuacji w grze: omawiaj trudne momenty, strategie rozwiązywania problemów i konsekwencje decyzji, wspierając rozwój myślenia przyczynowo-skutkowego i planowania.

Rozmowa o fikcji vs. rzeczywistości: szczególnie w grach z przemocą, aby dziecko nauczyło się krytycznej oceny treści.

Modelowanie własnym przykładem: pokazuj zdrowe nawyki cyfrowe — równowagę między ekranem a aktywnością offline, kontrolę emocji i odpowiedzialne korzystanie z gier.

Wzmacnianie więzi rodzinnych: wspólne granie rozwija regulację emocji, poczucie osiągnięcia i umiejętności społeczne.



CBT dla rodziców - jak radzić sobie z nadmiernym korzystaniem dzieci z komputerów i gier

1. Przygotowanie rodzica – własne nastawienie.

Przed wprowadzeniem zasad, rodzic powinien:

1. Zrozumieć mechanizmy gry i uzależnienia behawioralnego: gry wywołują nagrody w mózgu, co może powodować nadmierne zaangażowanie.
2. Kontrolować własne emocje: krzyk i frustracja rodzica nasilają opór dziecka. CBT uczy rodzica neutralnego, spokojnego reagowania.
3. Przygotować plan i narzędzia: timer, harmonogram, dziennik grania, lista alternatywnych aktywności.

Klucz CBT: rodzic jest trenerem zachowań, nie sędzią.

2. Ustalanie jasnych zasad i granic.

• **Wspólne ustalenie limitów:**

- Maksymalny czas dzienny/tygodniowy: np. 60 minut w dni szkolne, 120 minut w weekendy.
- Konkretny pory: np. po odrobieniu lekcji, w salonie, nigdy w sypialni.

• **Zapisanie zasad:**

- Stwórz plakat lub tabelkę z zasadami widoczną w pokoju.
- Przykład:
 - Lekcje → 0 minut gier
 - Czas ekranowy → 17:00–18:00
 - Po 18:00 → zabawa offline

• **Wyjaśnienie zasad dziecku:**

- Mów spokojnie: „Te zasady pomagają Ci mieć czas na naukę, sen i przyjaciół”.
- Zachęcaj dziecko do własnych propozycji limitów – daje poczucie kontroli.





CBT dla rodziców - jak radzić sobie z nadmiernym korzystaniem dzieci z komputerów i gier cd.

3. Monitorowanie i samokontrola

- **Dziennik grania:**
 - Dziecko zapisuje: godzina rozpoczęcia, godzina zakończenia, co grało.
 - Rodzic przegląda dziennik codziennie w neutralnym tonie.
- **Timer/alarm:**
 - Ustaw timer przy każdej sesji – dziecko widzi, ile czasu pozostało.
- **Rozmowy CBT:**
 - Zachęcaj do pytania: „Czy to, co robię teraz, pomaga mi być zdrowszym lub bardziej szczęśliwym?”
 - Pomaga dziecku uświadomić sobie konsekwencje długiego grania.

4. Radzenie sobie z frustracją dziecka przy odkładaniu gry. Dziecko może reagować gniewem, płaczem lub krzykiem. CBT uczy, jak utrzymać spokój i wprowadzać kontrolowane reakcje

- **Neutralne komunikaty:**
 - Zamiast „Natychmiast wyłącz!”, powiedz: „Timer zadzwonił, kończymy grę za 5 minut”.
 - Używaj prostego języka: krótko i spokojnie.
- **Rozpoznawanie emocji dziecka:**
 - Nazwij emocję: „Widzę, że jesteś zdenerwowany, bo chcesz grać dłużej”.
 - Dziecko czuje, że je rozumiesz, a nie karzesz.
- **Techniki oddechowe i relaksacyjne:**
 - Naucz dziecko 3 głębokie wdechy i wydechy przed odłożeniem gry.
 - Można wprowadzić „5 sekund przerwy” na uspokojenie emocji.
- **Utrzymanie granic przy jednoczesnym wsparciu:**
 - Dziecko się wścieka → nie negocjuj czasu, ale oferuj wsparcie:
 - „Rozumiem, że Ci trudno. Za 5 minut możemy zrobić coś przyjemnego offline”.





CBT dla rodziców - jak radzić sobie z nadmiernym korzystaniem dzieci z komputerów i gier cd.



5. Pozytywne wzmocnienie

- **Chwal postępy:**
 - „Dobrze sobie poradziłeś z kończeniem gry bez krzyku”.
 - Wzmocnij pozytywne zachowania, zamiast skupiać się na złych.
- **System nagród:**
 - Punkty lub drobne nagrody za przestrzeganie limitów.
 - Przykład: 5 dni trzymania się zasad = dodatkowe 10 minut weekendowego grania lub wspólne wyjście.
- **Małe cele i stopniowe zwiększanie autonomii:**
 - CBT działa najlepiej, gdy wprowadzamy zmiany stopniowo: np. skracanie czasu grania o 10 minut co kilka dni.

6. Alternatywne aktywności

- **Lista aktywności offline:**
 - Sport, rysowanie, gry planszowe, czytanie, wspólne zabawy.
 - Umieść listę w widocznym miejscu.
- **Przypomnienie przy kończeniu gry:**
 - „Czas na przerwę od komputera, możesz wybrać coś z listy aktywności”.
- **Wspólne rytuały bez ekranów:**
 - Posiłki, spacer, czytanie razem – pokazują, że świat offline też jest atrakcyjny.





CBT dla rodziców - jak radzić sobie z nadmiernym korzystaniem dzieci z komputerów i gier cd.

7. Rozmowa i refleksja

- **Codzienna krótka rozmowa:**
 - „Jak się czułeś dzisiaj przy grze?”
 - „Czy chciałbyś coś zmienić w swoim czasie przy komputerze?”
- **Świadomość przyczyn emocji:**
 - CBT uczy dzieci rozpoznawać myśli i emocje, np. „Jestem zdenerwowany, bo nie chcę przerywać gry” → „Mogę się zdenerwować, ale mogę też wybrać inną przyjemną czynność”.
- **Wspólne planowanie kolejnego dnia:**
 - Ustalcie harmonogram, w którym czas gry jest jednym z elementów, a nie całością dnia.

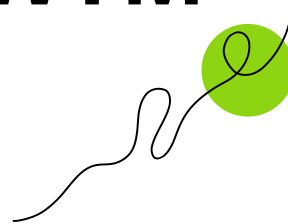
8. Podsumowanie kluczowych zasad CBT dla rodziców

- Zachowaj spokój i neutralność przy odłożeniu gry.
- Ustal jasne granice i harmonogram korzystania z komputera.
- Używaj monitorowania, timera i dziennika grania.
- Wprowadzaj alternatywy i nagrody za przestrzeganie zasad.
- Pomagaj dziecku rozpoznawać emocje i myśli związane z graniem.
- Stopniowo wprowadzaj zmiany, chwal i wzmacniaj pozytywne zachowania.





WSPIERANIE DZIECKA W ŚWIECIE CYFROWYM



Badania pokazują, że dzieci najlepiej uczą się korzystania z komputerów i gier, gdy mają jasne zasady i przewidywalne granice.

**Spokojne wsparcie rodziców, pozytywne wzmocnienie oraz rozmowy o emocjach pomagają rozwijać samokontrolę i odpowiedzialność.
Wprowadzanie atrakcyjnych alternatyw offline równoważy czas ekranowy i wspiera zdrowy rozwój społeczny i emocjonalny dziecka.**



GRY KOMPUTEROWE: zabawa, nauka czy ryzyko?

Wstęp

Gry komputerowe stały się jedną z najpopularniejszych form spędzania czasu wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. W 2023 roku liczba graczy na świecie przekroczyła 3 miliardy, a rynek gier wideo osiągnął wartość ponad 200 miliardów dolarów (Newzoo, 2023). Z psychologicznego punktu widzenia, gry komputerowe stanowią interesujące zjawisko: łączą aspekt rozrywkowy, edukacyjny, a w niektórych przypadkach mogą być źródłem ryzyka dla zdrowia psychicznego. Celem niniejszego raportu jest analiza wpływu gier komputerowych na psychikę człowieka, poparta dowodami naukowymi.

Gry komputerowe a emocje i motywacja

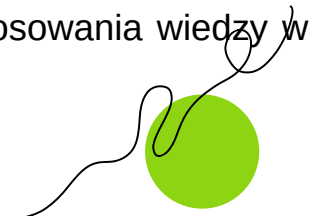
Jednym z kluczowych aspektów psychologicznych gier jest ich wpływ na emocje i motywację. Gry angażują graczy dzięki mechanizmom nagród, wyzwań i celów do osiągnięcia, co wzmacnia poczucie kompetencji i autonomii (Przybylski, Rigby & Ryan, 2010). Psychologia samodeterminacji wskazuje, że satysfakcja z gier wynika z realizowania podstawowych potrzeb psychologicznych: kompetencji, autonomii i więzi społecznej.

Gry komputerowe pełnią także funkcję regulacyjną emocje. Badania Russoniello i wsp. (2009) wykazały, że gry mogą redukować stres i poprawiać nastrój, szczególnie w przypadku gier o charakterze relaksacyjnym lub strategicznym. Multiplayerowe gry online umożliwiają interakcje społeczne, co wspiera poczucie przynależności i rozwój umiejętności komunikacyjnych (Kowert & Quandt, 2020).

Gry komputerowe jako narzędzie rozwoju poznawczego i edukacji

Z perspektywy psychologii poznawczej, gry komputerowe mogą wspierać procesy uczenia się i rozwój umiejętności poznawczych. Gry strategiczne i logiczne, takie jak Civilization czy Portal, rozwijają zdolności planowania, rozwiązywania problemów oraz myślenia krytycznego.

Gry edukacyjne, tzw. „serious games”, pozwalają na naukę w warunkach aktywnego zaangażowania, co zwiększa motywację i retencję wiedzy. Przykładem jest Foldit, gra, w której gracze rozwiązują łamigłówki biologiczne, przyczyniając się do badań nad białkami. Psychologiczne badania nad grami edukacyjnymi pokazują, że interaktywna nauka poprawia pamięć roboczą i umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce (Mayer et al., 2014).





GRY KOMPUTEROWE: zabawa, nauka czy ryzyko?

Potencjalne ryzyka psychologiczne

Pomimo licznych korzyści, nadmierne korzystanie z gier może prowadzić do negatywnych skutków psychologicznych. Światowa Organizacja Zdrowia (2018) sklasyfikowała „gaming disorder” jako zaburzenie zdrowia psychicznego. Objawy obejmują zaniedbywanie obowiązków, izolację społeczną, zaburzenia snu oraz utratę kontroli nad czasem spędzonym w grze.

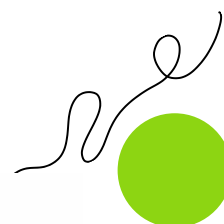
Niektóre badania wskazują, że gry o wysokiej zawartości przemocy mogą zwiększać agresję u podatnych jednostek, szczególnie w młodym wieku (Anderson et al., 2010). Długotrwałe granie może również przyczyniać się do obniżenia nastroju i lęku, zwłaszcza jeśli gry stają się sposobem ucieczki od problemów życiowych (Kuss & Griffiths, 2012).

Z psychologicznego punktu widzenia, ważne jest monitorowanie czasu gry, treści gier oraz reakcji emocjonalnych gracza, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. Interwencje psychologiczne, edukacja cyfrowa oraz wspólne granie rodziców z dziećmi mogą ograniczać potencjalne ryzyko.

Podsumowanie

Z perspektywy psychologii, gry komputerowe mają wieloaspektowy charakter. Mogą być źródłem przyjemności i relaksu, wspierać rozwój poznawczy i społeczny, a także motywować do nauki. Jednocześnie nadmierne i niekontrolowane granie wiąże się z ryzykiem dla zdrowia psychicznego, w tym uzależnieniem, zaburzeniami emocjonalnymi i problemami społecznymi.

Kluczowe jest znalezienie równowagi i świadome korzystanie z gier, wybieranie tytułów odpowiednich do wieku i potrzeb rozwojowych gracza oraz uwzględnianie czasu przeznaczonego na aktywności offline. Gry komputerowe nie są ani jednoznacznie dobre, ani złe – ich wpływ zależy od kontekstu psychologicznego i indywidualnych cech gracza.



DĄBROWA
GÓRNICZA
dla aktywnych

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej