

Jacek Śliwak¹, Dominika Zarosińska², Julia Grzyb³

Stopień uzależnienia od gier komputerowych a samoocena młodzieży

Wstęp

Na całym świecie rośnie liczba dzieci i młodzieży korzystających codziennie z nowych mediów. Gromkowska-Melosik⁴ twierdzi, że „doświadczenia zdobyte w cyberprzestrzeni, w większym stopniu wpływają na kształt tożsamości jednostki, niż te, do których posiada ona dostęp w świecie społecznym”. To właśnie na okres adolescencji przypada kształtowanie dojrzałego obrazu siebie i kryzys tożsamość, a w tym właśnie okresie znajduje się największa grupa użytkowników gier komputerowych. Pyżalski⁵, analizując wyniki *Diagnozy Społecznej* (przeprowadzonej w Polsce w latach: 2000, 2003, 2005, 2007 i 2009), podaje, że cieszenie się dziećmi w wieku szkolnym jest w gospodarstwie domowym jednym z najważniejszych czynników sprzyjających korzystaniu z komputera i Internetu. Autor podkreśla również wyniki *Diagnozy Szkolnej* z 2009 r., które unaocniają, iż 97% Polaków w wieku od 11 do 19 lat korzysta z Internetu, w tym 88% ma do niego dostęp w domu.

¹ Profesor Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, kierownik Katedry Psychologii Społecznej i Psychologii Religii. Zainteresowania badawcze: altruizm, relacje interpersonalne, zachowania asertywne, postawy i relacje religijne oraz poznawcze korelaty religijności. Adres e-mail: sliwak@kul.lublin.pl

² Doktor psychologii, psychoterapeuta w procesie certyfikacji, absolwentka nauk o rodzinie. Zainteresowania badawcze: relacje interpersonalne, psychologiczna charakterystyka rodziny i relacji w niej panujących w perspektywie systemowej, małżeństwo i rodzina w kryzysie (uzależnienie od seksu, uzależnienie od Internetu, alkoholizm, mózgowie porażenie dziecięce, opieka paliatywna), relacje i postawy religijne. Adres e-mail: dominika.zarosinska@gmail.com

³ Magister psychologii. Absolwent psychologii KUL. Magisterium w Katedrze Psychologii Społecznej i Psychologii Religii.

⁴ A. Gromkowska-Melosik, *Cyber-kobieta, czyli o wirtualnych symulacjach istnienia*, w: *Kultura popularna i (re)konstrukcje tożsamości*, (red.) A. Gromkowska-Melosik, Poznań, Leszno 2007, s. 270.

⁵ Por. J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków 2012.

1. Uzależnienie od gier komputerowych

Gry komputerowe zdefiniowano jako programy rozrywkowe, wykorzystywane na komputerze osobistym lub innych urządzeniach elektronicznych, takich jak konsole, automaty, telefony komórkowe itp.⁶. Istnieje wiele różnych definicji gier, poczynając od bardziej ogólnych (programy komputerowe, których użytkowanie polega na rozwiązywaniu zadań logicznych, gry komputerowe strategiczne) lub zręcznościowych (gry komputerowe zręcznościowe), służących do celów rozrywkowych, a także edukacyjnych (gry komputerowe edukacyjne)⁷, na szczegółowych kończąc („są programami komputerowymi, czyli na poziomie kodu maszynowego składają się z ciągu cyfr i mają modularną budowę co [...] jest często w sposób twórczy wykorzystywane przez użytkowników gier”⁸). W literaturze przedmiotu można także spotkać wiele podziałów gier komputerowych. Jednym z nich jest typologia zaproponowana przez Ulfik–Jaworską⁹, klasyfikująca gry ze względu na ich temat. Wyróżnione zostają zatem gry edukacyjne, logiczne, zręcznościowe (platformowe, strzelaniny tradycyjne 2D i trójwymiarowe 3D, bijatyki), przygodowe, strategiczne (ekonomiczne, wojenne: strategie klasyczne i strategie czasu rzeczywistego), symulacyjne (lotnicze, morskie, lądowe: wyścigi i inne symulatory lądowe), fabularne tzw. role-playing games, czyli RPG, a także sportowe czy erotyczne.

Gry niosą za sobą różne skutki – w zależności od rodzaju wybieranej gry, osoba może pewne umiejętności rozwijać, a inne tracić. Dzięki grze komputerowej dzieci mogą na chwilę stać się dorośli i sięgają po to, czego w rzeczywistym świecie im nie wolno: zasiadają za kierownicą i ścigają się po torze wyścigowym, mogą latać samolotem, pływać statkiem, kupują lub sprzedają nieruchomości, zarządzają miastem itp.¹⁰. Co więcej, grający może samodzielnie dobrać poziom trudności rozgrywki, by łatwiej osiągnąć zwycięstwo, co w konsekwencji wzmacnia jego poczucie własnej wartości, oddziałuje na „poczucie siły, a więc szybko poprawia się jego samopoczucie”¹¹. Porażki natomiast nie są zbyt raniące, gdyż zawsze można poprawić wynik bez większych konsekwencji¹². Do podobnych konkluzji

⁶ Por. I. Ulfik-Jaworska, *Komputerowi mordercy. Tendencje konstruktywne i destruktywne u dzieci grających w „agresywne” gry komputerowe*, Lublin 2005. Zob. też: www.badaniagier.pl, dostęp 28.10.2021 r.

⁷ Por. www.encyklopedia.pwn.pl, dostęp 26.10.2021 r.

⁸ Por. M. Filiciak, *Wirtualny plac zabaw. Gry sieciowe i przemiany kultury współczesnej*, Warszawa 2006.

⁹ Por. I. Ulfik-Jaworska, s. 45. Zob. też: www.badaniagier.pl, dostęp 28.10.2021 r.

¹⁰ Por. T. Feibel, *Zabójca w dziecięcym pokoju. Przemoc i gry komputerowe*, Warszawa 2006.

¹¹ J.M. Wolińska, *Komputer (gry, Internet) – konieczność, pasja, zagrożenie, uzależnienie*, w: *Wybrane zagadnienia psychologii współczesnej*, (red.) G.E. Kwiatkowska, Lublin 2004, s. 194.

¹² Por. H. Noga, *Wychowawcze aspekty „rewolucji informatycznej”*, Kraków 2008.

doszli również Anderson i Ford już w 1985 r.¹³, stwierdzając, że gry komputerowe mogą redukować lęki i wzmacniać poczucie własnej wartości. Takie zabawy pomagają także w zaspokojeniu skomplikowanych potrzeb dzieci, bowiem dzięki utożsamianiu się z bohaterami i przeniesieniu się w świat fantazji, młody człowiek przez moment może stać się bohaterski i odważny, zaspokajając w ten sposób, np. u chłopców, romantyczną potrzebę bycia bohaterem – „cały świat w niebezpieczeństwie i tylko on jeden może temu zapobiec”¹⁴. Młode pokolenie chętnie korzysta z gier komputerowych, ponieważ jest to dla nich atrakcyjny sposób uczenia się poprzez zabawę i rozrywkę. W ten sposób ćwiczą oni m.in. koordynację wzrokowo-ruchową i sprawność manualną (w grach sensomotorycznych), operacje dedukcji logicznej czy przewidywanie (w grach strategicznych¹⁵). Bawiąc się za pomocą gier komputerowych, uczą się jednocześnie koncentracji uwagi, sprawności spostrzegania, rozwijają wyobraźnię przestrzenną czy refleks¹⁶. Warto podkreślić także inne pozytywne walory korzystania z gier komputerowych, takie jak: nauka samodzielności, współpracy i „zdrowej” rywalizacji; redukcja lęku; ćwiczenie cierpliwości i wytrwałości w dążeniu do zamierzonego celu; umożliwienie zawierania nowych znajomości, przyjaźni, a niekiedy nawet miłości; nauka języków obcych; kształtowanie nawyku ciągłego poszukiwania rozwiązań i wskazówek, dzięki czemu gracz jest w procesie samokształcenia oraz nauka przestrzegania zasad¹⁷.

Niestety gry komputerowe wiążą się nie tylko z pozytywnymi skutkami, mają bowiem, jak każde nowe zjawisko, swoją drugą stronę medalu. Badaniami nad agresywnością gier oraz ich szkodliwym wpływem na użytkownika, zajęła się m.in. Maria Braun-Gałkowska i Iwona Ulfik-Jaworska¹⁸ oraz Stanisław Kozak¹⁹. Najczęściej spotykanym zarzutem pod adresem gier komputerowych, formułuje się zagrożenia fizyczne, takie jak problemy z kręgosłupem i wady postaw (spowodowane długotrwałym przebywaniem w tej samej pozycji przed komputerem), bóle karku i nadwyreżenie nadgarstków²⁰, problemy ze wzrokiem (szybka męczliwość przez migający ekran monitora, szkodliwe promieniowanie), bóle głowy

¹³ Por. M. Braun-Gałkowska, I. Ulfik-Jaworska, *Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci*, Lublin 2002.

¹⁴ T. Feibel, s. 94.

¹⁵ Por. N. Laniado, G. Pietra, *Gry komputerowe, Internet i telewizja. Co robić gdy nasze dzieci są nimi zafascynowane?*, Kraków 2006.

¹⁶ Por. M. Braun-Gałkowska, I. Ulfik-Jaworska.

¹⁷ Por. www.badaniagier.pl, dostęp 28.10.2021 r.

¹⁸ Por. M. Braun-Gałkowska, I. Ulfik-Jaworska.

¹⁹ Por. S. Kozak, *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011.

²⁰ Por. M. Jakubiak, *Czy powinniśmy obawiać się gier komputerowych?*, Niepublikowana praca dyplomowa, Warszawa 1999. Zob. też: S. Kozak. Zob. też: H. Cash, K. McDaniel, *Gry video i twoje dzieci. Jak rodzice mogą to kontrolować*, w: *Materiały konferencyjne. Międzynarodowa konferencja „Uzależnienie od komputera i Internetu – problemy diagnostyczne i terapeutyczne”*, B.T. Woronowicz (red.), Warszawa 15–17 maja 2013.

i ogólne zmęczenie organizmu²¹. Nowości pojawiające się na rynku gier video niosą za sobą także zagrożenia typu psychologicznego: łatwy dostęp do pornografii, kult siły i przemocy, zaniedbywanie relacji społecznych, zmniejszenie zdolności społecznych dotyczących rozumienia i wczuwania się w punkt widzenia innych osób. Pozostałe negatywne konsekwencje to: rezygnacja z bezpośredniego kontaktu interpersonalnego; obniżenie lub brak zainteresowania innymi formami aktywności fizycznej i społecznej; zaniedbanie życia rodzinnego, nauki czy pracy; brak troski i zainteresowania własnym zdrowiem i higieną osobistą; nieprawidłowości w zakresie tożsamości (emocje, odczucia i uczucia); redukcja zainteresowań; zahamowanie rozwoju intelektualnego; utrwalenie postawy „mieć”; ugruntowanie postawy egocentrycznej w stosunku do świata i ludzi; problemy finansowe czy zubożenie języka²². Cent²³ przytacza badania dowodzące, iż spędzanie co najmniej dwóch godzin dziennie na grach lub w Internecie może spowodować: pogorszenie wyników w nauce, obniżenie samooceny, zmniejszenie umiejętności społecznych, fascynację zachowaniami niepożądanymi czy nawet uzależnienie. Ponadto badania pokazują, że nastolatki są bardziej podatni na patologiczne formy gry niż jakakolwiek inna grupa wiekowa²⁴. Uzależnienie od gier cechuje się tym samym, co każdy inny nałóg i obejmuje zachowania przymusowe (kompulsywne), brak zainteresowania innymi czynnościami (całkowita koncentracja na grach, również z pominięciem potrzeb fizjologicznych: jedzenie, picie, wydalanie, sen), a także objawy fizyczne i psychiczne podczas prób przerwania tego zachowania²⁵. W badaniach nad profilem osoby uzależnionej okazało się, że jest nim użytkownik spędzający przy komputerze co najmniej 60 godzin tygodniowo (wliczane było tu korzystanie z gier i z Internetu), cechujący się agresją, rozdrażnieniem, bezsensownością, depresją, a nawet próbami samobójczymi²⁶. Przy każdym rodzaju uzależnienia, zatem i tutaj, pojawia się zespół abstynencyjny, czyli objawy odstawienia, charakteryzujące się nieprzyjemnymi odczuciami fizjologicznymi, np.: drżenie, ponury nastrój, pocenie dłoni, podenerwowanie, skurcze żołądka czy nudności itp. Uzależniony zaczyna mieć także konflikty z otoczeniem.

²¹ Por. H. Noga. Zob. też: S. Kozak. Zob. też: H. Cash, K. McDaniel.

²² Por. S. Kozak. Zob. też: H. Cash, K. McDaniel. Zob. też: www.badaniagier.pl, dostęp 28.10.2021 r.

²³ Por. J. Cent, *Nowe media a dzieci – dylematy rodziców?* w: *Dziecko w świecie mediów konsumpcji*, (red.) M. Boguni-Borowska, Kraków 2006.

²⁴ Por. J.P. Charlton, I.D.W. Danforth, *Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality*, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01449290903401978#preview>, dostęp 12.11.2021 r.

²⁵ M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*, Gdańsk 2004, s. 53.

²⁶ Por. J. Cent. Zob. też: A. Zwoliński, *Obraz w relacjach społecznych*, Kraków 2004.

2. Samoocena

Drugą badaną zmienną jest samoocena. Ujęcie Rosenberga²⁷ zakłada, że ludzie mogą mieć różny stosunek do różnych obiektów. Jednym z nich może być także własne „Ja” osoby. Samoocena, zdaniem autora, jest zatem „pozytywną lub negatywną postawą wobec »Ja«, rodzajem globalnej oceny siebie”²⁸. Autor koncepcji uważa, że wysoki poziom samooceny oznacza przekonanie człowieka o jego wartościowości i „byciu wystarczająco dobrym”. Oznacza to zatem, że człowiek z wysoką samooceną wcale nie musi się wywyższać i uważać siebie za kogoś lepszego od innych ludzi. Niska samoocena, w koncepcji Rosenberga²⁹, oznacza brak zadowolenia z siebie i pewnego rodzaju odrzucenie własnego „Ja”

Charakteryzując pojęcie samooceny, należy rozgraniczyć samoocenę, która odnosi się do specyficznej (szczegółowej) lub globalnej oceny własnego „Ja”. Ocena siebie w poszczególnych sferach życia (np. zdolnościach intelektualnych, społecznych, sprawności fizycznej, zaradności życiowej i innych) koreluje bowiem z samooceną ogólną (globalną), ale nie jest z nią empirycznie ani konceptualnie równoznaczna³⁰. Ludzie z takim samym poziomem samooceny ogólnej mogą cechować się różnymi ocenami w zakresie specyficznych kompetencji.

Dąbrowska³¹, za pomocą Testu Przymiotnikowego ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna, przeprowadziła badania empiryczne dorastających chłopców korzystających (K) i niekorzystających (NK) z gier komputerowych w celu oceny ich obrazu siebie. Analiza badań pokazała, że różnica pomiędzy wynikami obrazu „ja realnego” a „ja idealnego” chłopców z grupy K jest bardzo mała, co autorka interpretuje jako oznakę braku motywacji do dalszego rozwoju. Sadzi, iż chłopcy korzystający z agresywnych gier komputerowych są zadowoleni ze stopnia rozwoju, jaki już osiągnęli i nie dostrzegają obszarów, które mogliby kształtować w swoim dalszym procesie rozwojowym. Według Dąbrowskiej³² taka ocena obrazu siebie w okresie adolescencji jest wyjątkowo niekorzystna ze względu na kształtującą się wtedy strukturę osobowości oraz poczucie tożsamości. Wyniki badań wykazały również, że osoby badane, które nie grają w agresywne gry komputerowe (NK), nie akceptują wszystkich swoich cech. Z tego względu chcą podjąć pracę nad sobą, zwłaszcza stać się bardziej niezależne, skuteczne

²⁷ Por. M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ 1965.

²⁸ Por. M. Łaguna, K. Lachowicz-Tabaczek, I. Dzwonkowska, *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna” tom 2, nr 4 (2007), s. 164-176. Zob. też: I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*, Warszawa 2008.

²⁹ Por. M. Rosenberg.

³⁰ Por. I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna.

³¹ R. Dąbrowska, „Agresywne” gry komputerowe a obraz siebie, w: *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na psychikę dzieci*, (red.) A. Gała, I. Ulfik-Jaworska, Lublin 2000, s. 13-24.

³² Tamże.

w stawianiu i osiągnięciu postawionych sobie celów. Badania A. Gały³³ pokazały wiele znaczących różnic dotyczących spostrzegania siebie na tle innych osób w grupie grających i niegrających. Otóż okazało się, że użytkownicy gier komputerowych są ubożsi emocjonalnie zarówno w treści, jak i formie wyrażania emocji.

3. Metodologia badań własnych

a. Problem badawczy i hipotezy

Przeprowadzone powyżej rozważania teoretyczne i brak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o związki między zmiennymi skłaniają do postawienia pytania badawczego: czy istnieją, a jeśli tak, to jakie powiązania między stopniem uzależnienia od gier komputerowych a samooceną?

Nawiązując do powyższego pytania, wysunięto następujące hipotezy badawcze:

H1: Stopień uzależnienia od gier komputerowych wiąże się z samooceną.

H2: Wysoki poziom wsparcia otrzymywany przez młodzież od osób bliższych wiąże się z niższym poziomem uzależnienia od gier komputerowych.

H3: Stopień uzależnienia osób młodych od gier komputerowych wiąże się z ich oceną własnej atrakcyjności fizycznej.

H4: Wysoki poziom uzależnienia od gier komputerowych wiąże się z większymi problemami z kondycją fizyczną adolescentów.

H5: Stopień uzależnienia od gier komputerowych wiąże się z samoakceptacją moralną nastolatków.

H6: Poziom uzależnienia od gier komputerowych wiąże się z obronnym wzmacnianiem samooceny młodych osób.

b. Zastosowane narzędzia

Kwestionariusz GAS (Game Addiction Scale) to metoda służąca do badania stopnia uzależnienia adolescentów od gier komputerowych. Autorami oryginalnej wersji z 2009 r. są J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg i J. Peter³⁴, którzy stworzyli skalę (pełna wersja: 21 itemów oraz skrócona wersja: 7 itemów) mierzącą siedem podstawowych kryteriów uzależnienia nastolatków od gier komputerowych: Istotność, Tolerancja, Modyfikacja nastroju, Powrót do nałogu, Wycofanie (odstawienie), Konflikt, Problemy. Metodę opracowano na podstawie kryteriów DSM IV (Diagnostic and

³³ Por. A. Gała, „Agresywne” gry komputerowe a kontakty społeczne, w: *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na psychikę dzieci*, (red). A. Gała, I. Ulfik-Jaworska, Lublin 2000, s. 25-37.

³⁴ Por. J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg J. Peter, *Development and Validation of a Game Assiction Scale for Adolescents*, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213260802669458>, dostęp 16.11.2021 r.

Statistical Manual of Mental Disorders) dotyczących patologicznego uzależnienia od hazardu. W niniejszym badaniu wykorzystano polską wersję 21-itemową opracowaną przez I. Ulfik-Jaworską. Metoda umożliwia określenie ogólnego stopnia uzależnienia od gier oraz stopnia każdego z siedmiu kryteriów uzależnienia.

Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI służy do pomiaru samooceny. Oryginalna wersja tej metody została stworzona w 1988 r. przez O'Brien i Epsteina³⁵. Metoda mierzy zarówno poziom ogólnej samooceny, jak i zakres bardziej szczegółowych obszarów codziennego funkcjonowania człowieka, stopień integracji tożsamości oraz aprobatę społeczną. Komponenty samooceny to: Kompetencje (K), Bycie kochanym (BK), Popularność (P), Zdolności Przywódcze (ZP), Samokontrola (S), Samoakceptacja Moralna (SM), Atrakcyjność Fizyczna (AF), Witalność (W), Integracja Tożsamości (IT) oraz Obronne Wzmacnianie Samooceny (OWS). Narzędzie składa się z: czterostronicowego *Zeszytu Testowego* (116 itemów, podzielonych na 2 części – 61 stwierdzeń i 55 pytań), *Arkusza Odpowiedzi* (skala pięciopunktowa) oraz *Arkusza Wyników*.

c. Sposób przeprowadzania badań

Dobór próby był ukierunkowany na uczniów ostatnich klas szkoły podstawowej. Badania (dobrowolne, anonimowe) przeprowadzono w formie grupowej podczas lekcji (45 minut) z wychowawcą klasy. Osoba badana wypełniała kwestionariusze, a w razie trudności czy niezrozumienia, zadawała pytania, po czym otrzymywała wyjaśnienia.

d. Osoby badane

Grupa badana to 104 uczniów w wieku od 14 do 16 lat. Dziewczęta stanowiły 40,4% przebadanej młodzieży, natomiast chłopcy to 59,6% badanych. Podjęcie po raz pierwszy gry komputerowej respondenci deklarują w przedziale 4-15 lat; większość jednak ok. 10 roku życia (22,1%). Inicjacja ma miejsce najczęściej w okresie pomiędzy 6 a 12 rokiem życia.

4. Wyniki

Celem odpowiedzi na pytanie o powiązania między stopniem uzależnienia od gier komputerowych (*Kwestionariusz GAS*) a samooceną ogólną (*Kwestionariusz MSEI*) młodzieży (*H1*) są uzyskane wyniki, które poddano analizom statystycznym w oparciu o korelację r Pearsona. Rezultaty tego zabiegu prezentuje tabela 1.

³⁵ D. Fecenec, *Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI. Polska adaptacja. Podręcznik*, Warszawa 2008, s. 23.

Tabela 1. Korelacje (*r* Pearsona) wyników MSEI i GAS (*n* = 104)

Skale Kwestionariusza MSEI	Kwestionariusz GAS – wynik ogólny					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	<i>R</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>p</i>
Ogólna samoocena	0,047		-0,038		0,036	
Kompetencje	0,015		0,083		-0,096	
Bycie kochanym	-0,150		-0,321	0,038	-0,031	
Popularność	-0,098		-0,062		-0,171	
Zdolności Przywódcze	-0,020		-0,031		-0,056	
Samokontrola	-0,115		-0,227		-0,097	
Samoakceptacja Moralna	-0,137		-0,167		-0,017	
Atrakcyjność Fizyczna	-0,003		-0,010		-0,101	
Witalność	-0,019		0,287		-0,259	0,042
Integracja Tożsamości	-0,083		0,027		-0,235	
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,048		0,058		-0,062	

Analiza korelacji samooceny i stopnia uzależnienia od gier komputerowych nie wykazała żadnych współzależności w całej grupie. Jeden ujemny związek istotny statystycznie wystąpił w grupie dziewcząt i dotyczył on powiązania między poziomem uzależnienia od gier komputerowych i świadomością, że jest się kochanym. Druga zależność widoczna była w grupie chłopców: pomiędzy stopniem uzależnienia od gier a witalnością.

Celem weryfikacji kolejnej hipotezy (*H2*), traktującej o związkach wsparcia (jakie adolescenti otrzymują od bliskich) i poziomu uzależnienia młodzieży, analizom poddano wymiar konfliktu w GAS i MSEI. Tabela 2 prezentuje owoce tych poszukiwań.

Tabela 2. Korelacje (*r* Pearsona) wyników MSEI i konfliktu (GAS; *n* = 104)

Skale Kwestionariusza MSEI	Konflikt (Kwestionariusz GAS)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Ogólna samoocena	-0,124		0,011		-0,290	0,022
Kompetencje	-0,092		0,103		-0,292	0,021
Bycie kochanym	-0,195	0,048	-0,130		-0,246	0,054*
Popularność	-0,121		0,156		-0,332	0,008
Zdolności Przywódcze	-0,094		-0,079		-0,144	
Samokontrola	-0,092		-0,229		-0,044	

Samoakceptacja Moralna	-0,083	-0,124	0,020	
Atrakcyjność Fizyczna	-0,098	0,088	-0,298	0,019
Witalność	-0,057	0,144	-0,216	
Integracja Tożsamości	-0,046	0,144	-0,216	
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,046	0,197	0,000	

* - tendencja do związków istotnych statystycznie

Z przeprowadzonych badań wynika, że związek istotny statystycznie istnieje dla ogółu próby badawczej pomiędzy skalą konfliktu (*Kwestionariusza GAS*) a komponentem samooceny, jakim jest poczucie bycia kochanym. Związki istotne statystycznie dostrzeżono także w grupie chłopców między konfliktem a: samooceną ogólną, kompetencjami, popularnością oraz atrakcyjnością fizyczną (*H3*). Obserwowalna jest także tendencja do korelacji istotnych statystycznie między konfliktem a poczuciem bycia kochanym.

Dalsze analizy statystyczne poszukiwały korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami samooceny (*MSEI*) a wymiarem istotności (*GAS*) w uzależnieniu od gier komputerowych. Wyniki tych poszukiwań prezentuje tabela 3.

Tabela 3. Korelacje (*r* Pearsona) wyników *MSEI* i istotności (*GAS*; *n* = 104)

Skale Kwestionariusza <i>MSEI</i>	Istotność (Kwestionariusz <i>GAS</i>)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Ogólna samoocena	-0,031		0,173		-0,204	
Kompetencje	-0,147		-0,101		-0,226	
Bycie kochanym	-0,059		0,247		-0,245	0,055*
Popularność	-0,029		0,332	0,032	-0,249	0,051*
Zdolności Przywódcze	-0,163		-0,023		-0,293	0,021
Samokontrola	-0,172		-0,076		-0,261	0,040
Samoakceptacja Moralna	-0,201	0,041	0,030		-0,291	0,022
Atrakcyjność Fizyczna	-0,003		0,428	0,005	-0,292	0,021
Witalność	-0,134		0,097		-0,288	0,023
Integracja Tożsamości	-0,043		0,219		-0,219	
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,076		0,004		-0,090	

* - tendencja do związków istotnych statystycznie

Analiza danych wykazała, że skala istotności (*GAS*) wiąże się w całej grupie badanych istotnie statystycznie z samoakceptacją moralną (*H5*). W grupie dziewcząt na uwagę zasługują istotne statystycznie związki między istotnością a popularnością oraz atrakcyjnością fizyczną (*H3*). Najwięcej, bo korelacje między istotnością a połową komponentów samooceny (zdolności przywódcze, samokontrola, samoakceptacja moralna – *H5*, atrakcyjność fizyczna – *H3*, witalność – *H4*) uzyskano w grupie chłopców. Co ciekawe, wszystkie te korelacje są ujemne. W skali bycia kochanym i popularności ujawniła się tendencja statystyczna do związku z kryterium istotności *Kwestionariusza GAS*.

Kolejny wymiar mierzony *Kwestionariuszem GAS* to problemy. Wyniki tego wymiaru skorelowano z wynikami samooceny (*MSEI*). Tabela 4 obrazuje związki tych zmiennych.

Tabela 4. Korelacje (*r* Pearsona) wyników *MSEI* i problemów (*GAS*; *n* = 104)

Skale <i>Kwestionariusza MSEI</i>	Problemy (<i>Kwestionariusz GAS</i>)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Ogólna samoocena	-0,067		-0,087		-0,211	
Kompetencje	-0,083		-0,089		-0,204	
Bycie kochanym	-0,243	0,013	0,576		-0,254	0,046
Popularność	-0,149		-0,024		-0,344	0,006
Zdolności Przywódcze	-0,049		0,006		-0,186	
Samokontrola	-0,120		-0,055		-0,275	0,031
Samoakceptacja Moralna	-0,247	0,012	-0,016		-0,252	0,048
Atrakcyjność Fizyczna	-0,076		0,052		-0,380	0,002
Witalność	-0,124		0,063		-0,370	0,003
Integracja Tożsamości	-0,039		0,081		-0,279	0,028
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,154		-0,114		-0,109	

Korelacje wyników samooceny i skali problemów (*GAS*) udowodniły, że w grupie badanej istnieje związek pomiędzy problemami wynikającymi z poziomu uzależnienia od gier komputerowych a byciem kochanym oraz samoakceptacją moralną (*H5*). W męskiej grupie korelacje istotne statystycznie dostrzeżono między problemami i niemal każdym wymiarem samooceny (poza samooceną ogólną, kompetencjami, zdolnościami przywódczymi i obronnym wzmacnianiem samooceny).

Czwarty obszar poszukiwań (poza konfliktem, istotnością, problemami) dotyczył powiązań między samooceną (*MSEI*) a poziomem uzależnienia od gier komputerowych (*GAS*) na wymiarze tolerancji. Korelacje wyników *MSEI* ze skalą tolerancji *Kwestionariusza GAS* przedstawia tabela 5.

Tabela 5. Korelacje (r Pearsona) wyników MSEI i tolerancji (GAS; $n = 104$)

Skale Kwestionariusza MSEI	Tolerancja (Kwestionariusz GAS)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	R	p	r	p	r	p
Ogólna samoocena	-0,060		-0,136		-0,100	
Kompetencje	-0,006		-0,022		-0,059	
Bycie kochanym	0,060		0,133		0,020	
Popularność	-0,131		-0,065		-0,231	
Zdolności Przywódcze	-0,153		-0,285		-0,113	
Samokontrola	0,052		0,195		-0,089	
Samoakceptacja Moralna	-0,018		0,323	0,037	-0,114	
Atrakcyjność Fizyczna	-0,025		-0,079		-0,107	
Witalność	-0,095		-0,293	0,059*	-0,035	
Integracja Tożsamości	0,051		0,075		-0,049	
Obronne Wzmacnianie Samooceny	0,007		0,362	0,019	-0,139	

* - tendencja do związków istotnych statystycznie

Związki istotne statystycznie wykryto wyłącznie w grupie dziewcząt w skali samoakceptacji moralnej ($H5$) oraz obronnego wzmacniania samooceny ($H6$). Tendencje do związków istotnych statystycznie są natomiast pomiędzy kryterium tolerancji (GAS) a witalnością ($H4$).

Weryfikacja następnej hipotezy ($H5$), traktującej o zależnościach stopnia uzależnienia od gier komputerowych i samoakceptacji moralnej gimnazjalistów, naszkicowana została w toku wcześniejszych analiz. Wyniki zaprezentowano częściowo w tabeli 3 ($r = -0,201$; $p = 0,041$), tabeli 4 ($r = -0,247$; $p = 0,012$) i tabeli 5 ($r = 0,323$; $p = 0,037$). Przy obróbce statystycznej materiału badawczego, poszukiwano jednak także relacji między wymiarami samooceny (MSEI) a poziomem uzależnienia od Internetu (GAS) w wymiarze powrót do nałogu. Tabela 6 przedstawia uzyskane współczynniki korelacji.

Tabela 6. Korelacje (r Pearsona) wyników MSEI i powrotu do nałogu (GAS; $n = 104$)

Skale Kwestionariusza MSEI	Powrót do nałogu (Kwestionariusz GAS)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	r	p	r	p	r	p
Ogólna samoocena	-0,087		-0,182		-0,140	
Kompetencje	-0,035		-0,133		-0,143	

Bycie kochanym	-0,118		-0,087	-0,143
Popularność	0,025		0,040	-0,034
Zdolności Przywódcze	-0,075		-0,088	-0,132
Samokontrola	-0,061		-0,062	-0,126
Samoakceptacja Moralna	-0,217	0,027	-0,095	-0,175
Atrakcyjność Fizyczna	0,011		-0,051	-0,084
Witalność	0,045		0,069	-0,028
Integracja Tożsamości	-0,025		0,030	-0,161
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,196	0,046	-0,185	-0,157

Korelacje istotne statystycznie między wymiarami *Kwestionariusza MSEI* a kryterium *Kwestionariusza GAS*, jakim jest powrotu do nałogu, zaobserwowano jedynie w całości grupy. Współwystępowanie obejmuje samoakceptację moralną (H_5) i obronne wzmacnianie samooceny (H_6). W obydwu skalach wystąpił związek odwrotnie proporcjonalny.

W następnym kroku obliczono współczynniki korelacji między samoocena i jej jedenastoma wymiarami (*MSEI*) a wymiarem wycofanie (*GAS*). Tabela 7 obrazuje rezultaty tego zabiegu.

Tabela 7. Korelacje (r Pearsona) wyników *MSEI* i *Wycofanie (GAS)*; $n = 104$

Skale Kwestionariusza MSEI	Wycofanie (Kwestionariusz GAS)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	r	p	r	p	r	p
Ogólna samoocena	0,033		0,143		-0,133	
Kompetencje	-0,055		-0,064		-0,108	
Bycie kochanym	-0,125		-0,221		-0,047	
Popularność	-0,102		0,076		-0,280	0,027
Zdolności Przywódcze	0,001		0,069		-0,100	
Samokontrola	-0,068		-0,204		-0,017	
Samoakceptacja Moralna	-0,240	0,014	-0,151		-0,223	
Atrakcyjność Fizyczna	0,021		0,139		-0,163	
Witalność	0,014		0,245		-0,195	
Integracja Tożsamości	0,122		0,158		0,030	
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,073		0,018		-0,087	

Za pomocą analizy korelacji ukazano ujemne współzależności wycofania się z gry komputerowej i samoakceptacji moralnej w całej grupie badanych (H_5) oraz z wycofaniem i popularnością, ale wyłącznie w grupie chłopców.

Ostatnie analizy odnosiły się do weryfikacji hipotezy H_6 , mówiącej o związku poziomu uzależnienia od gier komputerowych i obronnego wzmacniania samooceny młodzieży. Częściowe wyniki dotyczące tych wymiarów zobrazowano wcześniej w tabelach 5 ($r = 0,362$; $p = 0,019$) i 6 ($r = -0,196$; $p = 0,046$). Dodatkowe wyniki uzyskano, sprawdzając relacje między wymiarami samooceny ($MSEI$) a poziomem uzależnienia od Internetu (GAS) w wymiarze modyfikacja nastroju. Tabela 8 przedstawia uzyskane współczynniki korelacji.

Tabela 8. Korelacje (r Pearsona) wyników $MSEI$ i Modyfikacji nastroju (GAS ; $n = 104$)

Skale Kwestionariusza $MSEI$	Modyfikacja nastroju (Kwestionariusz GAS)					
	Dla ogółu		Dziewczęta		Chłopcy	
	R	p	r	p	r	p
Ogólna samoocena	-0,002		-0,118		-0,006	
Kompetencje	0,048		-0,105		0,115	
Bycie kochanym	-0,144		-0,156		-0,138	
Popularność	0,147		0,028		0,193	
Zdolności Przywódcze	-0,011		-0,131		0,038	
Samokontrola	0,074		0,006		0,071	
Samoakceptacja Moralna	-0,005		0,145		0,038	
Atrakcyjność Fizyczna	0,117		0,052		0,050	
Witalność	0,095		0,021		0,090	
Integracja Tożsamości	0,097		0,307	0,048	-0,134	
Obronne Wzmacnianie Samooceny	-0,227	0,021	-0,048		-0,294	0,020

Istotny statystycznie związek modyfikacji nastroju wystąpił z obronnym wzmacnianiem samooceny przez ogół badanych oraz w grupie chłopców. W grupie dziewcząt związek istotny statystycznie wykryto pomiędzy modyfikacją nastroju a integracją tożsamości.

Zakończenie

Przedstawione w niniejszym opracowaniu wyniki badań nie potwierdziły, że stopień uzależnienia od gier komputerowych koreluje z samoocena ogólną, pomimo iż w literaturze można spotkać się z założeniem,

że gry video – poprzez umożliwianie odniesienia sukcesu – samoocenę wzmacniają³⁶. W tej sytuacji należy stwierdzić, że nie potwierdziła się hipoteza H1 sugerująca taką zależność. Niemniej jednak, podczas przeglądu literatury przedmiotu, zapoznano się z wynikami badań, w których także nie udało się potwierdzić związku pomiędzy częstotliwością i czasem korzystania z gier video, a poczuciem własnej wartości (np. Fling³⁷). Jeszcze inne badania (Harter³⁸) uwypukliły z kolei różnice w stopniach poczucia własnej wartości w zależności od badanego obszaru samooceny. Można więc powiedzieć, iż mimo braku ogólnego związku między samooceną a poziomem uzależnienia od gier, istnieją powiązania pomiędzy stopniem uzależnienia a poszczególnymi komponentami samooceny młodzieży.

Jednym z ważniejszych odkryć przeprowadzonych badań było podkreślenie związku pomiędzy poczuciem bycia kochanym a dwoma kryteriami uzależnienia od gier komputerowych, to jest: konfliktem i problemami. Wyniki te pozwoliły na potwierdzenie hipotezy 2. Otóż okazało się, że osoby, które czuły się niekochane i niewystarczająco wspierane przez bliskich, przyznawały się do częstych konfliktów z rodzicami, przyjaciółmi oraz zaniedbywania swoich obowiązków, co wynika z nadmiernego grania. W grupie dziewcząt wystąpiła korelacja pomiędzy byciem kochanym a poziomem uzależnienia od gier komputerowych i była to korelacja odwrotnie proporcjonalna. Im mniej czuły się one akceptowane i kochane przez swoich bliskich, tym więcej i silniej angażowały się w gry komputerowe. W momencie, gdy gry komputerowe stawały się ważną aktywnością dla dorastających dziewcząt, również częściej występował pogląd, że są one powszechnie lubiane w swoim środowisku (wystąpienie istotnych korelacji wprost proporcjonalnych pomiędzy popularnością a istotnością gier). Sam fakt niskiego poczucia bycia kochanym można wyjaśnić za pomocą chociażby wzrostu poziomu hormonów w okresie adolescencji, które powoduje labilność, lęklivość, ambiwalencję emocjonalną, co niejednokrotnie może przyczynić się do powstawania napięć pomiędzy nastolatkiem i jego rodzicami. Założenia Eriksona³⁹ i rozważania Bee⁴⁰ mówią o spadku samooceny w okresie adolescencji. Jak wskazuje Birch⁴¹, niska samoocena u chłopców łączy się m.in. z nadmierną samokontrolą i izolacją społeczną. Próbuąc wyjaśnić tendencję silnego i częstego angażowania się w gry komputerowe u osób z poczuciem bycia niekochanym, można porównać ją z badaniami Andersona i Forda z 1985 r.⁴², którzy stwierdzili, że gry komputerowe powodują redukcję lęku i wzmacniają poczucie własnej wartości.

³⁶ Por. M. Braun-Galkowska, I. Ulfik-Jaworska.

³⁷ Por. K.E. Dill, J.C. Dill, *Video Game Violence: a Review of The Empirical Literature*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178997000013>, dostęp 12.11.2021 r.

³⁸ Por. H.R. Schaffer, *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*, Kraków 2006.

³⁹ Por. E.H. Erikson, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004.

⁴⁰ Por. H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004.

⁴¹ Por. A. Birch, *Psychologia rozwojowa w zakresie od niemowlęctwa do dorosłości*, Warszawa 2005.

⁴² Por. M. Braun-Galkowska, I. Ulfik-Jaworska.

Analogiczne wyniki otrzymali Feshbach i Singer w 1971 r.⁴³, potwierdzając hipotezę katharsis, czyli możliwość uwolnienia się od impulsów agresywnych za pomocą gier komputerowych. Jako swego rodzaju wyjaśnienie związków wsparcia i poziomu uzależnienia od gier komputerowych przytoczyć można także badania Shottona⁴⁴. Choć dotyczą one uzależnienia od komputera, a nie uzależnienia od gier komputerowych, mogą rzucać pewne światło na uzyskane wyniki. W rzeczonych badaniach 75 osób spośród 127 badanych uznanych za uzależnionych od komputera często spotykało się z brakiem zrozumienia. Sama zabawa w sieci z innymi osobami, mającymi podobne preferencje w stosunku do gier komputerowych, daje szanse uzyskania wsparcia i nawiązania nowych kontaktów społecznych, co może przekładać się na coraz silniejsze zaangażowanie użytkowników w grę (kończące się nawet uzależnieniem), zwłaszcza dotyczy to gier z widokiem FPP⁴⁵, gdzie odczuwa się współobecność innych graczy w tej samej wirtualnej przestrzeni i w tym samym czasie⁴⁶. Lemmens, Valkenburg i Peter⁴⁷ przedstawiają podobne badania, które wskazują, że samotność oraz niskie kompetencje społeczne korelują z uzależnieniem od gier komputerowych, szczególnie gier online. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że skoro brak wsparcia, poczucie bycia niekochanym i samotność stwarzają warunki do silnego angażowania się w gry, a nawet ryzyko uzależnienia od nich, to większe wsparcie od osób bliskich, jakie otrzyma adolescent, sprawi, że mniej będzie zaangażowania (a w dalszej perspektywie też uzależnienia) w gry komputerowe (udowadnia to odwrotnie proporcjonalna korelacja pomiędzy byciem kochanym czy popularnym, a kryteriami uzależnienia od gier komputerowych).

Kolejnym etapem pracy było zweryfikowanie związku pomiędzy stopniem uzależnienia od gier a oceną swojej atrakcyjności fizycznej u młodzieży (*H3*). I chociaż ogólne korelacje nie potwierdziły tego założenia, to w rozróżnieniu na płeć pojawiły się korelacje związane z tym komponentem samooceny w grupie dziewcząt. Korelacja ta okazała się wprost proporcjonalna, o umiarkowanej sile związku. Był to zarazem związek najsilniejszy spośród wszystkich istotnych korelacji pomiędzy atrakcyjnością fizyczną a kryterium istotności gier komputerowych. Wynika z tego, że im większe znaczenie dla nastolatków miały gry komputerowe, tym bardziej czuły się one atrakcyjne i uważały, że podobają się płci przeciwnej. W grupie chłopców związki pomiędzy istotnością a atrakcyjnością fizyczną były odwrotnie proporcjonalne (czyli im mniej gracze czuli się atrakcyjni, tym bardziej uciekali w świat wirtualny przedstawiony w grze). Młodzi mężczyźni wykazywali ponadto większe problemy związane z kontaktami

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Por. M. Griffiths.

⁴⁵ Gra FPP – (ang.) *first person perspective* – gra, w której akcja prezentowana jest z perspektywy pierwszoosobowej, gracz widzi świat wirtualny oczami swojego bohatera.

⁴⁶ Por. M. Filiciak.

⁴⁷ Por. J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg, J. Peter.

społecznymi oraz kontrolą swojej gry (odwrotnie proporcjonalne korelacje pomiędzy atrakcyjnością fizyczną a kryterium konfliktu i problemy). Wyniki uzyskane w grupie chłopców mogą mieć związek ze zjawiskiem opisywanym przez Feibel⁴⁸, czyli zaspokajaniem swoich potrzeb dzięki utożsamianiu się z bohaterami i realizowaniu swoich marzeń o bohaterstwie, odwadze i sile w świecie fikcji. Statystyki przedstawione przez Pyżalskiego⁴⁹ wykazują, że od 18% do 50% adolescentów, bez względu na płeć, eksperymentuje ze swoją tożsamością w świecie online. Chłopcy niezadowoleni ze swojego wyglądu w okresie dojrzewania, chcąc zrekompensować sobie braki, starają się odnieść sukces w innych dziedzinach. Pogląd taki reprezentuje między innymi Obuchowska⁵⁰. Możliwe, że tą inną dziedziną dla niektórych chłopców stają się właśnie gry komputerowe.

Użytkownicy gier wiele godzin spędzają w pozycji siedzącej, co stwarza ryzyko powstawania wielu zaburzeń, zwłaszcza u osób znajdującym się w okresie intensywnego wzrostu. *Hipoteza 4*, dotycząca związków poziomu uzależnienia od gier i kondycji fizycznej, nie została potwierdzona w całości grupy badanych, ale rezultaty badań w grupie chłopców wykazały istotne, odwrotnie proporcjonalne, korelacje pomiędzy witalnością a ogólnym wynikiem uzależnienia oraz kryterium istotności i problemów. Oznacza to, że młodzi gracze płci męskiej częściej czuli się niezdarnie lub oceniali nisko swoją kondycję fizyczną w sytuacji wysokiego poziomu uzależnienia od gier. Przypuszcza się, że powodem są gry, które były dla nich jedną z ważniejszych aktywności, chociaż skutkowały zaniedbywaniem szkoły, rodziny czy przyjaciół. W grupie dziewcząt nie wystąpiła korelacja mówiąca o istotnym związku witalności z jakimkolwiek kryterium uzależnienia od gier komputerowych. Otrzymane wyniki można uzasadnić częstotliwością korzystania z gier, gdyż Lemmens, Valkenburg i Peter⁵¹ zauważyli silny związek pomiędzy czasem poświęconym na graniu, a skalą uzależnienia. Skoro chłopcy częściej korzystają z zabawy grami komputerowymi (z wyżej nadmienionych badań wynika, że chłopcy przeciętnie spędzali na graniu 10,5 h/tydz., a dziewczęta średnio 40,3 h/tydz.), nie dziwi fakt, że to właśnie uzależnieni mężczyźni słabo oceniają swoją kondycję fizyczną. Również Kozak⁵² potwierdziła, że częściej graczami są mężczyźni – spośród 94 zadeklarowanych graczy aż 69% stanowią mężczyźni. Także Stasienko⁵³ przytacza wyniki statystyk pokazujących, że 43% amerykańskich graczy to kobiety, czyli 57% jest płci męskiej. Lemmens,

⁴⁸ Por. T. Feibel.

⁴⁹ Por. J. Pyżalski.

⁵⁰ Por. I. Obuchowska, *Adolescencja*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. Tom 2*, B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), Warszawa 2009.

⁵¹ Por. J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg, J. Peter.

⁵² Por. E. Kozak, *Zaangażowanie w „agresywne” gry komputerowe a płeć psychologiczna u adolescentów*, Niepublikowana praca magisterska, Lublin 2011.

⁵³ Por. J. Stasienko, *Alien vs. Predator? – gry komputerowe a badania literackie*, Wrocław 2005.

Bushman i Konijn⁵⁴ publikują w swoim artykule wyniki badań, które dowodzą, że poziom wykształcenia, empatii, agresywności oraz aspekty kulturalne wpływają na różnice w preferencji rodzaju gier komputerowych. Znaleźli oni również negatywną zależność pomiędzy graniem a poziomem edukacji. Otóż z ich badań wynika, że niżej wykształceni chłopcy wykazywali większe zainteresowanie grami i spędzali więcej czasu grając niż rówieśnicy lepiej wykształceni. Autorzy badań dopuszczają taką zależność ze względu na to, iż chcąc uzyskać wyższy poziom wykształcenia, jednostka poświęca więcej wysiłku i czasu na naukę, co skraca równocześnie czas wolny, w którym mogłaby korzystać z gier komputerowych.

Wyniki uzyskane w niniejszym projekcie badawczym uwydatniły relacje poziomu uzależnienia ze stopniem samoakceptacji moralnej, co potwierdza hipotezę H5. Podejmując próbę interpretacji tych danych, należy zauważyć, iż uzyskano korelacje odwrotnie proporcjonalne między samoakceptacją moralną a czterema kryteriami uzależnienia od gier komputerowych: istotność, powrót do nałogu, wycofanie i problemy. Na tej podstawie można stwierdzić, iż młodzież, dla której gry komputerowe są jedną z ważniejszych aktywności, często odczuwa negatywne emocje, rozdrażnienie czy nawet uciążliwe objawy fizjologiczne (np. drżenie, ból głowy) w sytuacji, gdy uniemożliwione jest korzystanie z gier. Po dłuższym okresie abstynencji mają tendencję do powracania do dawnych nawyków związanych z grami (np. często przekraczają czas przeznaczony na gry komputerowe) i zaniedbywania obowiązków szkolnych i domowych. Adolescenci, przejawiający takie zachowania, uzyskiwali w badaniu niskie wyniki samoakceptacji moralnej, czyli często odczuwali poczucie winy za swoje zachowania i uznawali, że to, co robią jest niezgodne z zasadami, jakie wyznają. Możliwą przyczyną niskich wyników w skali samoakceptacji moralnej jest fakt zaobserwowany przez Godzica⁵⁵: niektórzy gracze krytykują przemoc, która prezentowana jest w grach. W tym aspekcie ważne wydały się również badania Lemmens'a oraz jego współpracowników⁵⁶, którzy udowodnili, że młodzi ludzie silnie zaangażowani w gry komputerowe są mniej zadowoleni z życia codziennego oraz są w ogólnie w gorszym stanie psychicznym od osób niegrających.

Nikt nie chce odczuwać dysonansu poznawczego pomiędzy „ja realnym” i „ja idealnym”, dlatego podtrzymywanie pozytywnej samooceny to jeden z najważniejszych celów ludzkich⁵⁷. Silnie zaangażowani gracze, mimo że w samoakceptacji moralnej otrzymywali niskie wyniki, wykazywali także niski stopień obronnego wzmacniania samooceny, co potwierdza hipotezę H6. Interpretując zachowania młodzieży w kategoriach

⁵⁴ J.S. Lemmens, B.J. Bushman, E.A. Konijn, *Rapid Communication. The Appeal of Violent Video Games to Lower Educated Aggressive Adolescent Boys from Two Countries*, „CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR” vol. 9, no 5 (2006), s. 638-641.

⁵⁵ Por. W. Godzic, *Rozumieć telewizję*, Kraków 2001.

⁵⁶ Por. J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg J. Peter.

⁵⁷ Por. M. Huflejt-Lukasik, *Ja i procesy samoregulacji. Różnice między zdrowiem a zaburzeniami psychicznymi*, Warszawa 2010.

psychologicznych, można podejrzewać, że badani chcieli pokazać swoją niewrażliwość na aprobatę społeczną, niekonwencjonalność oraz nonkonformistyczną postawę wobec wpływu środowiska społecznego. Podobne wyniki otrzymała Dąbrowska⁵⁸. Użytkownicy gier komputerowych cechowali się brakiem własnej kontroli, nadmierną pewnością siebie, dominacją z wysoką potrzebą autonomii, niezależnością oraz niechęcią liczenia się ze stanowiskiem innych osób. Analizując całokształt badań, można wysunąć wniosek, że mimo odczuwania przez graczy poczucia winy z powodu swojego zachowania, boją się oni przyznać do swoich wad i przedstawiają nieprawdziwy obraz siebie wywołany mechanizmami obronnymi, zwłaszcza, że niski poziom obronnego wzmacniania samooceny okazał się istotny i odwrotnie proporcjonalny w kryterium modyfikacji nastroju oraz powrotu do nałogu. Im częściej gracze poprawiają sobie nastrój za pomocą gier lub pomimo prób ograniczenia nawyków związanych z graniem powracają do dawnych przyzwyczajęń, tym częściej wykazują krytyczną postawę wobec zasad czy zachowań związanych z normami społecznymi. Należy jednak zwrócić uwagę, że występuje różnica w tego typu zachowaniach pomiędzy dziewczętami i chłopcami. Chłopcy z wysokim poziomem uzależnienia, wykazali niskie wyniki w obronnym wzmacnianiu samooceny przy wysokich wynikach modyfikacji nastroju. Ponadto niski stopień samoakceptacji moralnej współwystępował u nich z wysoką istotnością i problemami powstającymi z powodu gier. Dane te wskazują, że dla jednostek gry stawały się najważniejszym zajęciem. Z tego powodu dorastający mężczyźni zaniebdywali szkołę i starali się wypierać zbyt silne zaangażowanie (a wręcz uzależnienie) w gry komputerowe, odczuwali poczucie winy, ale jednocześnie deklarowali, że nie potrzebują aprobaty społecznej i nie ulegają wpływom społecznym. U dorastających dziewcząt było zupełnie odwrotnie, ponieważ otrzymywały one wysokie wyniki w samoakceptacji moralnej w przypadku, gdy wykazywały wysoki stopień tolerancji (jedno z kryteriów uzależnienia od gier komputerowych). Im częściej gimnazjalistki spędzały czas na graniu w gry komputerowe, tym bardziej oceniały swoje zachowanie jako zgodne z własnymi zasadami moralnymi. Jednocześnie badania w grupie dziewcząt nie wykazały istotnych korelacji między żadnym z kryteriów uzależnienia od gier komputerowych a obronnym wzmacnianiem samooceny.

Streszczenie

Celem niniejszego opracowania jest ustalenie relacji między stopniem uzależnienia od gier komputerowych a poziomem samooceny ogólnej oraz jej poszczególnych komponentów wśród młodzieży. W badaniach udział wzięło 104 uczniów w wieku 14-16 lat, korzystających z gier komputerowych. W projekcie posłużono się *Kwestionariuszem GAS* (do weryfikacji stopnia uzależnienia od gier komputerowych) i *Kwestionariuszem MSEI* (służącym do badania samooceny).

⁵⁸ R. Dąbrowska, s. s. 13-24.

Wyniki badań nie potwierdziły, że stopień uzależnienia od gier komputerowych koreluje z samooceną ogólną (*H1*). Podkreślono natomiast związki pomiędzy odczuwanym wsparciem a dwoma kryteriami uzależnienia, to jest: konfliktem i problemami (*H2*). Zweryfikowanie związku pomiędzy poziomem uzależnienia a oceną swojej atrakcyjności fizycznej u młodzieży gimnazjalnej nie znalazło swego potwierdzenia w całości grupy. Jednak w rozróżnieniu na płeć pojawiły się korelacje związane z tym komponentem samooceny w grupie dziewcząt. Korelacja ta okazała się wprost proporcjonalna, o umiarkowanej sile związku (*H3*). Hipoteza 4, dotycząca związków zaangażowania w gry i kondycji fizycznej, nie została potwierdzona w całości grupy badanych, ale rezultaty w grupie chłopców wykazały istotne, odwrotnie proporcjonalne korelacje pomiędzy vitalnością a ogólnym wynikiem zaangażowania oraz kryterium istotności i problemów. Wyniki uwypukliły także relacje poziomu uzależnienia od gier ze stopniem samoakceptacji moralnej (*H5*) oraz stopniem obronnego wzmacniania samooceny (*H6*).

Słowa kluczowe: uzależnienie od gier komputerowych, samoocena, młodzież gimnazjalna

Title: The degree of video games addiction and the self-esteem of youth

Summary

A research was conducted in order to determine the relationship between video game addiction and the level of general self-esteem and its specific components. Studies was conducted among 104 students aged 14-16, who use computer games. Two methods were used in the research project: the GAS Questionnaire (to verify the degree of computer games addiction) and the MSEI Questionnaire (for measuring self-esteem). The study results have not confirmed that the level of video game addiction correlates with general self-esteem (*H1*). However, the relationships between support and two criteria of addiction, i.e. conflict and problems, were underlined (*H2*). The confirmation of the relationship between the level of addiction and the assessment of young people's own physical attractiveness was not supported in the whole group. However, when the group was differentiated by gender, correlations connected to this component of self-esteem manifested itself in the girl group. This correlation proved directly proportional, with moderate relationship strength (*H3*). The hypothesis 4, concerning the relationship between involvement in games and physical condition, has not been confirmed in the whole studied group, but the study results in the boy group displayed relevant, inversely proportional correlations between vitality and general involvement result and the criteria of relevance and problems. The results highlighted also the relationships between the level of game addiction and the degree of moral self-acceptance (*H5*) as well as the degree of the defensive strengthening of self-esteem (*H6*).

Key words: video games addiction, self-evaluation, self-esteem, middle-schoolers

Bibliografia

1. Breeze H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004.
2. Birch A., *Psychologia rozwojowa w zakresie od niemowlęctwa do dorosłości*, Warszawa 2005.
3. Braun-Gałkowska M., Ulfik-Jaworska I., *Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci*, Lublin 2002.
4. Cash H., McDaniel K., *Gry video i twoje dzieci. Jak rodzice mogą to kontrolować*, w: *Materiały konferencyjne. Międzynarodowa konferencja „Uzależnienie od komputera i Internetu – problemy diagnostyczne i terapeutyczne”*, B.T. Woronowicz (red.), Warszawa 15–17 maja 2013, s. 26.
5. Cent J., *Nowe media a dzieci – dylematy rodziców?* w: *Dziecko w świecie mediów konsumpcji*, M. Boguni-Borowska (red.), Kraków 2006, s. 85-92.
6. Charlton J.P., Danforth I.D.W., *Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality*, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01449290903401978#preview> [data dostępu 12.11.2021].
7. Dąbrowska R., „Agresywne” gry komputerowe a obraz siebie, w: *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na psychikę dzieci*, A. Gała, I. Ulfik-Jaworska (red.), Lublin 2000, s. 13-24.
8. Dill K.E., Dill J.C., *Video Game Violence: a Review of The Empirical Literature*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178997000013> [data dostępu 12.11.2021].
9. Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łąguna M., *Samocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*, Warszawa 2008.
10. Erikson E.H., *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004.
11. Fecenec D., *Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI. Polska adaptacja. Podręcznik*, Warszawa 2008.
12. Feibel T., *Zabójca w dziecięcym pokoju. Przemoc i gry komputerowe*, Warszawa 2006.
13. Filiciak M., *Wirtualny plac zabaw. Gry sieciowe i przemiany kultury współczesnej*, Warszawa 2006.
14. Godzic W., *Rozumieć telewizję*, Kraków 2001.
15. Griffiths M., *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, Gdańsk 2004.
16. Gromkowska-Melosik A., *Cyber-kobieta, czyli o wirtualnych symulacjach istnienia*, w: *Kultura popularna i (re)konstrukcje tożsamości*, A. Gromkowska-Melosik (red.), Poznań, Leszno 2007, s. 268-306.
17. Huflejt-Łukasik M., *Ja i procesy samoregulacji. Różnice między zdrowiem a zaburzeniami psychicznymi*, Warszawa 2010.
18. Jakubiak M., *Czy powinniśmy obawiać się gier komputerowych?*, Niepublikowana praca dyplomowa, Warszawa 1999.

19. Kozak E., *Zaangażowanie w „agresywne” gry komputerowe a pleć psychologiczna u adolescentów*, Niepublikowana praca magisterska, Lublin 2011.
20. Kozak S., *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011.
21. Laniado N., Pietra G., *Gry komputerowe, Internet i telewizja. Co robić gdy nasze dzieci są nimi zafascynowane?*, Kraków 2006.
22. Lemmens J.S., Bushman B.J., Konijn E.A., *Rapid Communication. The Appeal of Violent Video Games to Lower Educated Aggressive Adolescent Boys from Two Countries*, „CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR” vol. 9, no 5 (2006), s. 638-641.
23. Lemmens J.S., Valkenburg P.M., Peter J., *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents*, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213260802669458> [data dostępu 16.11.2021].
24. Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I., *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna” tom 2, nr 4 (2007), s. 164-176.
25. Noga H., *Wychowawcze aspekty „rewolucji informatycznej”*, Kraków 2008.
26. Obuchowska I., *Adolescencja*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. Tom 2*, B. Harwas Napierała, J. Trempała (red.), Warszawa 2009, s. 163-201.
27. Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków 2012.
28. Rosenberg M., *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ 1965.
29. Schaffer H.R., *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*, Kraków 2006.
30. Stasienko J., *Alien vs. Predator? – gry komputerowe a badania literackie*, Wrocław 2005.
31. Ulfik-Jaworska I., *Komputerowi mordercy. Tendencje konstruktywne i destruktywne u dzieci grających w „agresywne” gry komputerowe*, Lublin 2005.
32. Wolińska J.M., *Komputer (gry, Internet) – konieczność, pasja, zagrożenie, uzależnienie*, w: *Wybrane zagadnienia psychologii współczesnej*, (red.) G.E. Kwiatkowska, Lublin 2004, s. 185-196.
33. [Www.encyklopedia.pwn.pl](http://www.encyklopedia.pwn.pl) [data dostępu 26.10.2021].
34. [Www.badaniagier.pl](http://www.badaniagier.pl) [data dostępu 28.10.2021].
35. Zwoliński A., *Obraz w relacjach społecznych*, Kraków 2004.