

CZĘŚĆ II: PRAKTYKA, BADANIA, WDROŻENIA I ZDROWIE SPOŁECZNE

UZALEŻNIENIE OD GIER INTERNETOWYCH – OPIS BADANIA
I PROPOZYCJA KOREKTY POSTAWINTERNET GAMING DISORDER – A DESCRIPTION OF THE RESEARCH
AND A PROPOSAL TO CORRECT IMPROPER ATTITUDESMagdalena Cyrklaff-Gorczyca^{1(A,B,C,D,E,F)}, Tomasz Kruszewski^{1(C,D,E,F)}¹Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Cyrklaff-Gorczyca, M., Kruszewski, T. (2018). Uzależnienie od gier internetowych – opis badania i propozycja korekty postaw. *Rozprawy Społeczne*, 12(4), 46-55. <https://doi.org/10.29316/rs.2018.36>

Wkład autorów:

- A. Zaplanowanie badań
- B. Zebranie danych
- C. Dane – analiza i statystyki
- D. Interpretacja danych
- E. Przygotowanie artykułu
- F. Wyszukiwanie i analiza literatury
- G. Zebranie funduszy

Streszczenie

Wstęp. Celem artykułu jest przedstawienie badań potencjalnych determinant uzależnienia od gier internetowych.

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono wśród grupy 98 studentów kierunku architektura informacji (AI) oraz zarządzanie informacją i bibliologia (ZIB) na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Sondaż wykonano skróconym Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Gier Internetowych. Następnie wskazano, jaką rolę powinny pełnić biblioteki w obliczu tego problemu.

Wyniki i wnioski. Studenci AI wykazują podobne zaangażowanie w granie jak studenci ZIB. 10 respondentów odczuwało silną potrzebę codziennego grania, a 3 studentki ZIB oraz 1 studentka AI mają zawsze lub często bezskuteczne próby poradzenia sobie z ograniczeniem czasu grania. Trzy z nich wymagają wsparcia profesjonalistów w tym zakresie. Oprócz tego, pewną rolę uzupełniającą wobec pracy terapeutów zajmujących się problemem uzależnienia, posiadają instytucje usługowe, działające w obszarach kultury i edukacji, w tym biblioteki.

Słowa kluczowe: uzależnienie od gier internetowych, uzależnienie od gier, uzależnienie behawioralne, studenci, architektura informacji, zarządzanie informacją i bibliologia, biblioteki, profilaktyka uzależnień, psychologia mediów

Summary

Introduction. The aim of the article is to present research on potential determinants of gaming disorder.

Material and methods. The survey was conducted among a group of 98 students of information architecture (AI) and information management and bibliography (ZIB) in the Nicolaus Copernicus University in Toruń. Next, role the libraries in facing the problem was shown. The study was carried out using a shortened Questionnaire for Internet Addiction Research.

Results and conclusions. AI students show similar involvement in playing games as students of ZIB. 10 respondents felt a strong need to play every day, and 3 ZIB students and 1 AI student have always been or often are ineffective in coping with the problem of limiting their playing time. Three of them require the support of professionals in dealing with this.

Keywords: internet gaming disorder, gaming disorder, behavioral addiction, students, information architecture, information management and bibliography, libraries, addiction prevention, media psychology

Tabele: 2

Ryciny: 8

Literatura: 13

Otrzymano: październik 2018

Zaakceptowano: listopad 2018

Wstęp

Jeszcze kilka lat temu uzależnienie wiązano zwykle z zażywaniem substancji psychoaktywnych. Obecnie jednak coraz częściej mamy do czynienia z uzależnieniami behawioralnymi, czyli od czynności, na przykład: hazardu, seksu, pracy, jedzenia czy zakupów. Wśród nich pojawiają się także uzależ-

nienia związane ze zmianą kulturową i jednym z jej silnych determinant – postępem technologicznym – a mianowicie uzależnienie od Internetu (Cyrklaff, 2012), od telefonu komórkowego czy tytułowych gier internetowych lub komputerowych. Podatność na uzależnianie się od nich jest charakterystyczna dla osób młodych. Częściowo potwierdzają to wyniki badań autorów przytoczone w artykule. Insty-

Adres korespondencyjny: Magdalena Cyrklaff-Gorczyca, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, ul. Bojarskiego 1, 87-100 Toruń, e-mail: magdalena.cyrklaff@umk.pl, tel. 56 611 22 17

ORCID: Magdalena Cyrklaff-Gorczyca – <https://orcid.org/0000-0002-4062-1966>, Tomasz Kruszewski – <https://orcid.org/0000-0002-3062-9454>

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Magdalena Cyrklaff-Gorczyca, Tomasz Kruszewski

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

tucją, która mogłaby być aktywnym uczestnikiem działań profilaktycznych i prewencyjnych, jest biblioteka. Przedmiotem naszej uwagi jest również jej rola w tego rodzaju działalności społecznej.

Z uzależnieniami (ewentualnie trudnościami w zakresie wyboru różnorodnych form zdrowego spędzania czasu wolnego) we wspomnianym zakresie borykają się raczej nastolatki i ludzie młodzi. Z drugiej strony należą oni do najczęstszych użytkowników bibliotek. Z tego powodu warto rozważyć jaką ofertę profilaktyczną, a może też prewencyjną mogą realizować tego rodzaju instytucje.

Uzależnienie od gier komputerowych, wideo, internetowych należy do najczęstszych uzależnień behawioralnych związanych z nowymi technologiami i światem wirtualnym, obok takich niekorzystnych zachowań, jak: e-hazard, cyberseks, zakupy internetowe, nadmiarowe korzystanie z portali społecznościowych, czy nomofobia (Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018, s. 183 i dalsze). *Internet gaming disorder*, bo taki termin na określenie zaburzenia związanego z korzystaniem z gier pojawił się w amerykańskiej klasyfikacji chorób DSM-5, jest wciąż słabo rozpoznany klinicznie. We wspomnianej klasyfikacji pojawia się dlatego w sekcji 3 opisującej zaburzenia wymagające kolejnych badań (https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf). Biorąc jednak pod uwagę jego intensywne rozprzestrzenianie się i rosnące problemy młodych ludzi, którzy nie potrafią grać w sposób niezagrażający realizacji ich celów rozwojowych i edukacyjnych, Światowa Organizacja Zdrowia wpisała uzależnienie od gier do najnowszej aktualizacji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-11), która powinna zacząć obowiązywać około roku 2022. „Uzależnienie od gier” (ang. *gaming disorder*) znajduje się wraz z „Uprawianiem hazardu” w podgrupie „Zachowania uzależniające” i oznacza zaburzenie kontroli gier oraz zwiększające się znaczenie grania nad innymi działaniami do tego stopnia, że granie dominuje nad innymi aktywnościami codziennymi i zainteresowaniami, a także kontynuacją lub eskalacją grania pomimo występowania negatywnych konsekwencji, które za sobą niesie. Głównym warunkiem zakwalifikowania do uzależnienia od grania jest znaczne upośledzenie funkcjonowania osobistego, rodzinnego, społecznego, edukacyjnego, zawodowego czy innej ważnej sfery życia, które trwa przynajmniej 12 miesięcy, choć w przypadku bardzo poważnych objawów kryterium czasowe można skrócić (zob. np. Gaebel, Zielasek, Reed, 2017, s. 184; <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>). Decyzja o włączeniu uzależnienia od grania w ICD-11 opiera się na przeglądzie dostępnych dowodów i odzwierciedla konsensus ekspertów z różnych dyscyplin i regionów geograficznych, którzy uczestniczyli w procesie konsultacji podejmowanych przez WHO w procesie rozwoju ICD-11. Badania sugerują, że zaburzenia związane z gra-

niem dotyczą tylko niewielką część ludzi, którzy angażują się w działalność związaną z grami cyfrowymi lub wideo. Jednak osoby, które biorą udział w grach, powinny być wyczulone na ilość czasu spędzanego na tej aktywności, w szczególności, gdy wyklucza się inne codzienne czynności, a także wszelkie zmiany w ich fizycznym lub psychicznym zdrowiu i funkcjonowaniu społecznym, które mogłyby być przypisane do wzorców patologicznych zachowań w grach (<http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>).

Wśród wielu badań nad mechanizmami uruchamianymi w czasie korzystania z gier pojawiają się te dotyczące *flow*, czyli zjawiska, które psychologia pozytywna określa jako stan optymalnego doświadczenia. Katarzyna Skok zbadała ten rodzaj zanurzenia się w gry i zauważyła, że można go rozpatrywać w kategoriach potrzeb związanych z zadowoleniem lub niezadowoleniem. Potrzeby związane z zadowoleniem określiła jako przepływ hedonistyczny (np. „Kiedy gram, czuję się bardzo dobrze”), który jest głównie skoncentrowany na zabawie i bezpośredniej realizacji celu gry. Z kolei potrzeby związane z niezadowoleniem określiła jako przepływ eudajmonistyczny (np. „Czułbym się źle, gdybym nie grał”), który charakteryzuje się zaabsorbowaniem i jest formą poradzenia sobie z deficytami życiowymi bądź rodzajem ucieczki od problemów. Przepływ eudajmonistyczny jest wysoko skorelowany z uzależnieniem od Internetu, co może wskazywać na ucieczkowy lub unikowy sposób radzenia sobie z problemami przez graczy (Skok, 2011; Skok, 2013, s. 235-236, 249).

Atrakcyjność gier komputerowych, wideo i online może być także związana z poczuciem osamotnienia gracza, jego samooceną, radzeniem sobie z nudą, niedostatecznymi kontaktami towarzyskimi i innymi problemami osobistymi. Iwona Grzegorzewska i Lidia Cierpiałkowska (2018, s. 184) wskazały na kilka cech nowoczesnych gier. Są one dobrą zabawą, posiadają ciekawą i angażującą fabułę, budują atmosferę fantastyki i sensacji, pozwalają na odgrywanie atrakcyjnych ról, są interaktywne (można przebywać w „drugim świecie”), dostarczają silnie pobudzających bodźców, dają natychmiastową gratyfikację, pozwalają na współpracę i nowe kontakty. Z kolei Mark D. Griffith, Mark N. O. Davies i Darren Chappell (2003, s. 81-82) zauważyli, że atrakcyjnością świata wirtualnego są również: anonimowość, ucieczka, rozhamowanie, wygoda, długotrwałość kontaktu z bodźcem, społeczna akceptacja. Gry stanowią zatem świetne podłoże do budowania motywacji gracza, jego zaangażowania w działania sprostokowane zadaniami wynikającymi z fabuły gry. Dają także subiektywne poczucie osiągnięcia celów, jednak wymienione motywacje mogą prowadzić do dysfunkcyjnych w efekcie zachowań graczy, włącznie z pojawieniem się symptomów uzależnienia behawioralnego oraz innych medycznych i psychospołecznych konsekwencji.

Z drugiej strony, badacze dostrzegają pozytywne skutki grania przez młodych ludzi. Występuje tu rozwój umiejętności wzrokowo-przestrzennych, przyrost wiedzy i umiejętności takich, jak: czytanie, liczenie, znajomość języków obcych, kształtowanie postaw prospołecznych (Grzegorzewska, Cierpiąłkowska, 2018, s. 185). Tak więc wielopłaszczyznowość podejścia do zagadnienia grania jest nieodzowna do oszacowania bilansu ich oddziaływania i wymaga wielu kolejnych badań empirycznych.

W związku z tak przedstawionym problemem autorzy spróbowali w przyczynkowym badaniu ankietowym zmierzyć skalę zagrożenia, w którym próbą badawczą była grupa młodych ludzi przejawiających stosunkowo częsty kontakt z technologiami internetowymi. Autorzy ograniczyli badanie do pytań o gry internetowe, co było podyktowane doborem narzędzia badawczego.

Materiał i metody

Badaniem objęto studentów dwóch kierunków studiów pierwszego stopnia: zarządzania informacją i bibliologii oraz architektury informacji na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Komentarza wymaga uzasadnienie takiego doboru próby badawczej. Otóż oba kierunki wyrosły z tradycji

że spośród wszystkich zajęć dydaktycznych realizowanych na kierunku architektura informacji, ponad 39% jest prowadzona w laboratoriach komputerowych, podczas gdy tego typu zajęć na kierunku zarządzanie informacją i bibliologia jest blisko 25%. Jest to więc spora dawka godzin spędzanych w każdym tygodniu obowiązkowo przy komputerze, pomnażana o kolejne godziny przed ekranem w ramach spędzania czasu wolnego.

Dzięki prowadzonemu na początku pierwszego roku treningowi interpersonalnemu pozyskano ogólne informacje, że studenci rozpoczynający studia na wymienionych kierunkach jako swoje główne zainteresowanie podawali często gry internetowe, którym poświęcali sporo wolnego czasu. Potwierdzają to też badania zrealizowane przez autorów tego artykułu w 2018 roku¹. Chęć bliższego przyjrzenia się temu zjawisku była pobudką autorów do podjęcia badań.

Badania ankietowe przeprowadzono w kwietniu 2018 roku. Do wzięcia udziału poproszono wszystkich studentów studiów pierwszego stopnia z wyżej charakteryzowanych dwóch kierunków: architektury informacji oraz zarządzania informacją i bibliologii, tj. łącznie 123 osoby, z których kwestionariusz wypełniło 98, co stanowiło 80% zaproszonych do udziału. Szczegółowe dane dotyczące badanej próby zaprezentowano w tabeli numer 1.

Tabela 1. Rozkład ilościowy respondentów

	Architektura informacji, rok 1	Architektura informacji, rok 2	Zarządzanie informacją i bibliologia, rok 2	Zarządzanie informacją i bibliologia, rok 3	Łącznie
Ankiety wypełniło	42	34	12	10	98 (100%)
w tym:					
- kobiet	18	21	9	7	55 (56%)
- mężczyzn	24	13	3	3	43 (44%)

Źródło: opracowanie własne².

studiów bibliotekoznawczych, które wraz z rozwojem IT przekształcały się do postaci profilu czegoś, co można roboczo określić mianem humanistycznej informatyki. Wzrastająca liczba przedmiotów realizowanych z udziałem komputerów, wykorzystaniem specjalistycznego oprogramowania, z pracą w środowisku cyfrowym spowodowała, że na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu bibliotekoznawstwo i informacja naukowo-techniczna (potem informacja naukowa) zastąpione zostało zarządzaniem informacją i bibliologią. Zapotrzebowanie rynkowe na specjalistów pracujących w zasobach sieciowych i wirtualnych spowodowało, że na architekturze informacji – nowym kierunku, prowadzonym od 2016 roku, niemal zniknęły treści związane z klasyczną bibliologią, a w ich miejsce pojawiło się wiele nowoczesnych kursów atrakcyjnych dla młodzieży z zainteresowaniami informatycznymi. Młodzieży, która w większości nie planuje zatrudnienia w bibliotekach. Należy wspomnieć,

Przyjęto w badaniu następujące hipotezy robocze:

1. Studenci kierunku architektura informacji wykazują większe zaangażowanie w granie niż studenci kierunku zarządzanie informacją i bibliologia.
2. Studenci architektury informacji częściej wykazują wzorzec grania zagrożony uzależnieniem.
3. Wskaźnik potencjalnego uzależnienia/zagrożenia uzależnieniem od grania może wykazywać do 10% respondentów.

Narzędziem badawczym służącym weryfikacji

¹ Analiza obszarów motywacji do grania w gry komputerowe wśród studentów znalazła się w innej naszej publikacji: T. Kruszewski, M. Cyrklaff-Gorczyca, Motywacja studentów do grania w gry internetowe – raport z badań, [w:] *W świecie bibliologii i informatologii. Księga dedykowana Prof. Bronisławie Woźniczce-Paruzel w 70 rocznicę urodzin*, red. M. Fedorowicz-Kruszewska, M. Cyrklaff-Gorczyca, T. Kruszewski, Toruń (w druku).

² Wszystkie tabele i ryciny w tym tekście opracowane zostały przez autorów badania.

tych hipotez był anonimowy kwestionariusz, który sporządzono na podstawie Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Gier Internetowych (KBUGI) autorstwa Emilii Potembskiej i Beaty Pawłowskiej (2014). Kwestionariusz składał się z 14 rozproszonych twierdzeń, z których osiem miało charakter diagnostyczny dotyczący uzależnienia od gier internetowych, a sześć wskazywało na obszary motywacji ankietowanych do grania. Twierdzenia mierzące potencjalny poziom uzależnienia były następujące:

- twierdzenie nr 1: pożyczałem pieniądze, aby je wydać na granie
- twierdzenie nr 3: próbowałem bezskutecznie ograniczyć czas spędzany na graniu
- twierdzenie nr 4: rezygnuję ze spotkań z kolegami na rzecz grania w gry
- twierdzenie nr 5: odczuwam silną potrzebę codziennego grania w gry
- twierdzenie nr 8: zapomniałem o posiłkach, gdyż tak bardzo pochłaniał mnie wirtualny świat
- twierdzenie nr 10: odczuwam niepokój, gdy nie mogę grać
- twierdzenie nr 12: ukrywam przed bliskimi ile naprawdę czasu spędzam na graniu
- twierdzenie nr 14: rezygnuję ze sportu na rzecz grania w gry.

Sześć innych twierdzeń w kwestionariuszu wskazywało na obszary motywacji ankietowanych do grania. Szerzej zostały one omówione w innej publikacji (Kruszewski, Cyrklaff-Gorczyca, 2018), a tutaj posłużyły jako niektóre z istotnych czynników poznawczych i emocjonalnych warunkujących możliwość pojawienia się uzależnienia behawioralnego.

Wyniki badań

Na twierdzenie „pożyczałem pieniądze, aby je wydać na granie” wszyscy respondenci z wyjątkiem jednego zareagowali w ten sam sposób, zaprzeczając jego prawdziwości w odniesieniu do siebie. Jeden

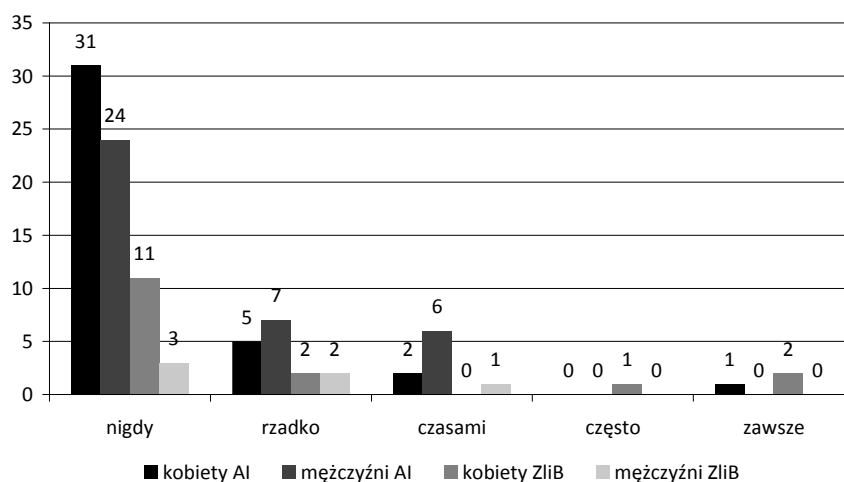
mężczyzna, student architektury informacji, zadeklarował, że rzadko pożyczał pieniądze, aby grać.

Zróżnicowane odpowiedzi pojawiły się natomiast w kolejnym twierdzeniu kwestionariuszowym, tj. „próbowałem bezskutecznie ograniczyć czas spędzany na graniu”. Wprawdzie 69 osób (70% ze wszystkich wskazań) zaznaczyło „nigdy”, ale do odpowiedzi „zawsze” lub „często” przyznały się 4 kobiety (4%), a do odpowiedzi „czasami” kolejnych 9 respondentów. Szczegółowy rozkład wyników zaprezentowano na rycinie numer 1.

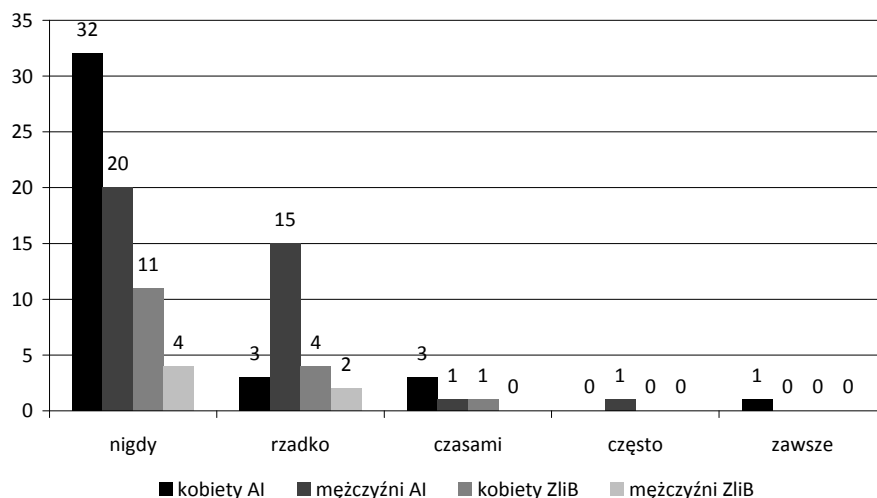
Kolejne twierdzenie miało testować zjawisko rezygowania ze spotkań towarzyskich na rzecz grania. Większość, bo 67 osób (68%) całkowicie zaprzeczyło temu twierdzeniu, jednak 31 osób (32%) z różną częstotliwością wybiera granie ponad relacje społeczne, w tym dwie z nich czynią to często lub zawsze. Nie zauważono przy tym, by te postawy były związane z płcią badanych. Graficzna prezentacja deklaracji respondentów znajduje się na rycinie numer 2.

Warto twierdzenie z ryciny numer 2 zestawić z innym, które zawarte było w kwestionariuszu, a które sprawdzało motywację do grania, by poszukiwać prawdziwych przyjaciół (zob. rycina numer 3). Tutaj zdecydowana większość, bo 92 respondentów (94%) zaprzeczyła takiej motywacji. Możliwość pozyskania przyjaciół dzięki graniu dostrzegło 6 osób (6%). Różnic związanych z płcią lub kierunkiem studiów w odpowiedziach nie zauważono.

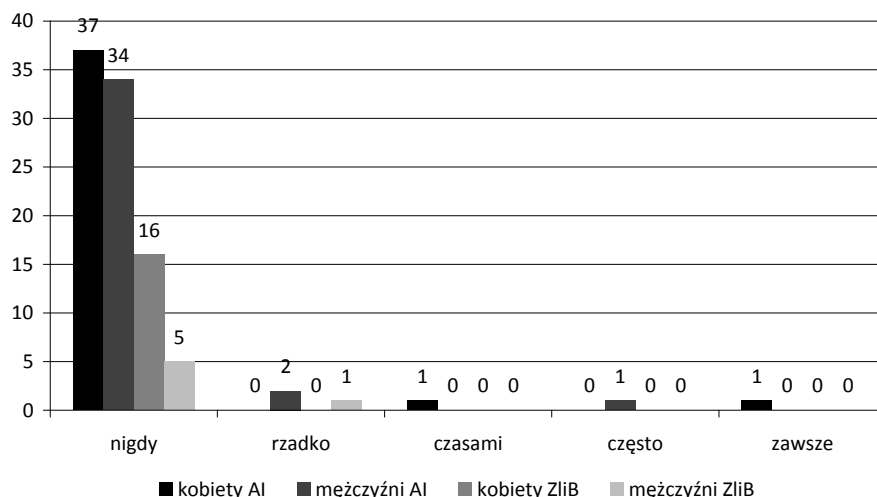
Możliwe, że niektórzy studenci oprócz tego, że nie poszukują w czasie korzystania z gier nowych przyjaciół, to dodatkowo nie czują potrzeby dbania o relacje koleżeńskie, które już mają. Może też być tak, że korzystają z gier internetowych wspólnie ze swoim koleżeństwem, w związku z czym nie odczuwają potrzeby spotykania się z nimi *face to face*, bo robią to *online*. Jeszcze inną alternatywą tłumaczącą wybieranie przez prawie jedną trzecią respondentów (32%) grania ponad relacje społeczne może być kwestia braku zainteresowania rozwijaniem kontaktów międzyludzkich. Świadczyły o tym ich



Rycina 1. Próby bezskutecznego ograniczenia czasu spędzanego na graniu



Rycina 2. Rezygnowanie ze spotkań z kolegami na rzecz grania w gry



Rycina 3. Granie w celu uzyskania/utrzymania prawdziwych przyjaciół

wypowiedzi i zachowanie w czasie treningu interpersonalnego na studiach. Wielu z nich początkowo twierdziło, że takie zajęcia są niepotrzebne i nie mają sensu. Dopiero w trakcie późniejszych spotkań okazywało się, że studenci, głównie kierunku architektura informacji, mieli deficyty związane z niewyrobionymi umiejętnościami komunikacyjnymi oraz radzeniem sobie ze stresem i autoprezentacją na forum grupy.

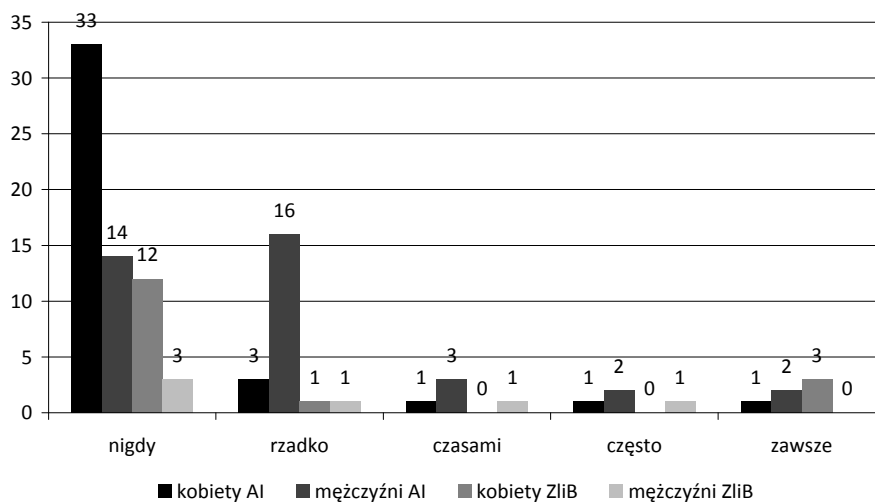
Następne twierdzenie, do którego ustosunkowali się studenci, brzmiało: „odczuwam silną potrzebę codziennego grania w gry komputerowe”. Liczba osób, która temu zaprzeczyła była na zbliżonym poziomie do twierdzenia o bezskutecznej próbie ograniczania czasu grania i wyniosła 62 (63%). Silną potrzebę codziennego grania odczuwało 10 respondentów (10%), natomiast taka potrzeba okazjonalnie pojawiała się u 26 (27%). Szczegółowe dane przedstawiono na rycinie numer 4.

Problemowi niezaspokajania podstawowych potrzeb biologicznych spróbowaliśmy przyjrzeć się

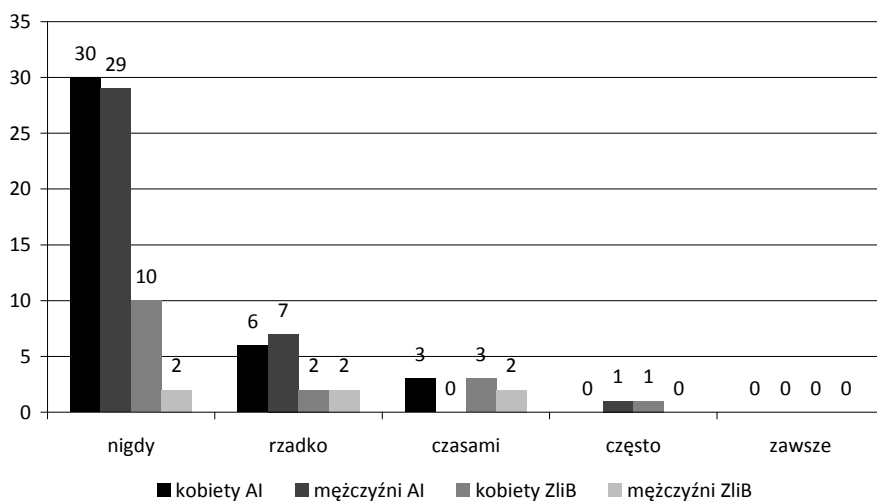
poprzez twierdzenie: „zapominałem o posiłkach, gdyż tak bardzo pochłaniał mnie wirtualny świat”. Często i czasami zdarza się to 10 badanym (10%), rzadko 17 osobom (17%), zaś nigdy 71 studentom (72%). Stopień pochłonięcia grą jest czasem tak głęboki, że, jak widać, u kilkorga badanych przyczynia się często lub czasami do zapominania o posiłkach, co może się także zdarzyć każdemu przy okazji czytania interesującej książki czy oglądania ciekawego filmu.

Silne diagnostycznie dla oszacowania poziomu uzależnienia behawioralnego jest twierdzenie: „odczuwam niepokój, gdy nie mogę grać”. Stan taki pojawia się czasami u 4 respondentów (4%) i rzadko u 8 osób (8%). Wyniki dotyczące odpowiedzi na to stwierdzenie zostały przedstawione na rycinie numer 6.

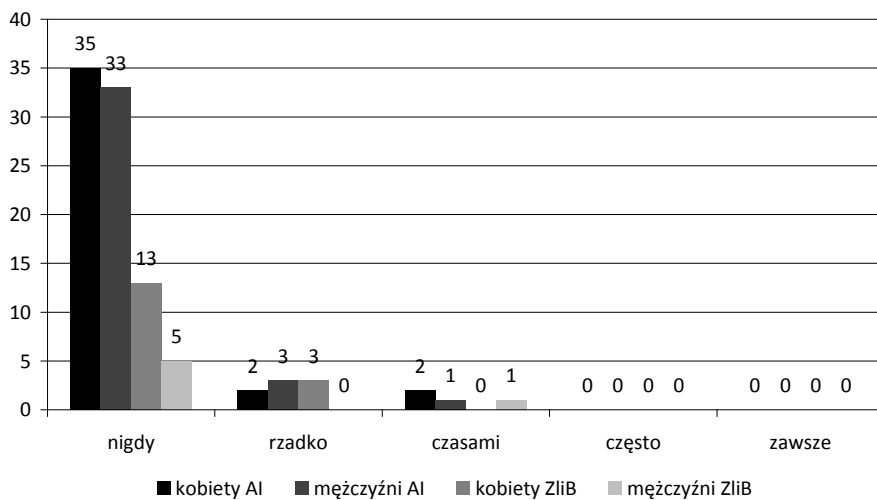
Podobnie jak wcześniejsze twierdzenie, tak i to: „ukrywam przed bliskimi, ile naprawdę czasu spędzam na graniu” należy do najbardziej istotnych dla dostrzeżenia objawów uzależnienia od grania w gry



Rycina 4. Odczuwanie silnej potrzeby codziennego grania w gry komputerowe



Rycina 5. Zapominanie o posiłkach ze względu na pochłonięcie światem wirtualnym



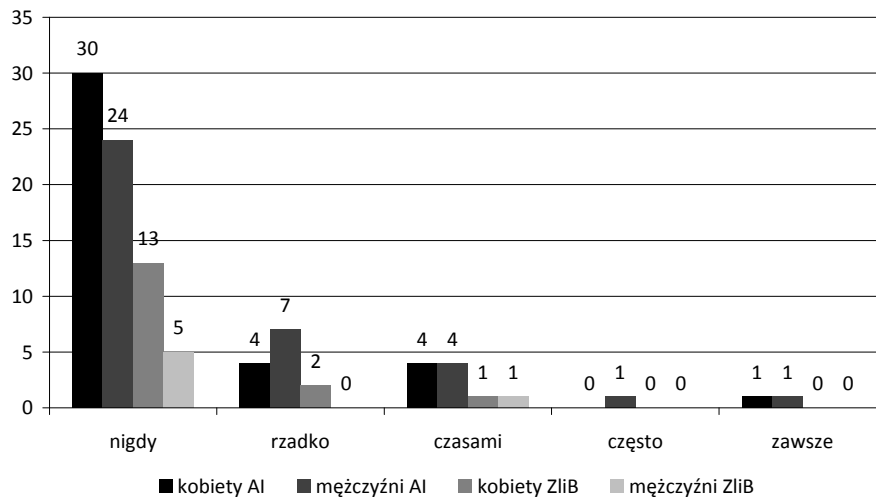
Rycina 6. Odczuwanie niepokoju, gdy nie ma okoliczności do grania

internetowe. Głównie studenci architektury zatają zawsze przed bliskimi czas grania (2 osoby). Często robi to jedna osoba, a 10 czasami. Graficzna prezentacja deklaracji respondentów znajduje się na rycinie numer 7.

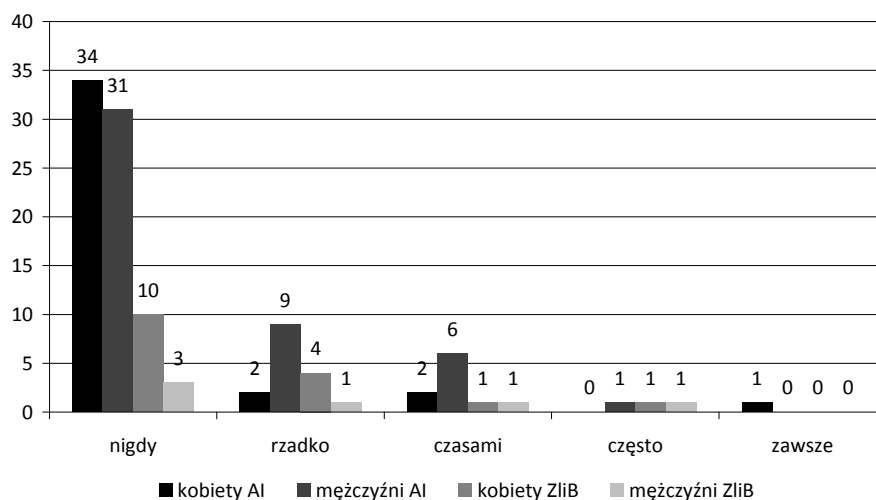
Ostatnie twierdzenie pozwalało oszacować w jakim stopniu respondenci porzucają dbanie o kondy-

cję fizyczną i brzmiało: „rezygnuję ze sportu na rzecz grania w gry”. Jedna studentka AI robi to zawsze, 3 innych respondentów często, a 10 czasami. Szczegółowe dane przedstawione są na rycinie numer 8.

Oprócz ilościowego wykazania potencjalnego zagrożenia uzależnieniem od grania warto wskazać charakterystyki indywidualne. Pozwoli to spraw-



Rycina 7. Ukrywanie przed bliskimi, ile naprawdę czasu spędza się na graniu



Rycina 8. Rezygnowanie ze sportu na rzecz grania w gry

Tabela 2. Zagrożenie uzależnieniem od grania wśród badanych studentek

Twierdzenie	Studentka AI	Studentka ZIB	Studentka ZIB
Pożyczała pieniądze na granie	nigdy	nigdy	nigdy
Próbowała bezskutecznie ograniczyć czas grania	zawsze	zawsze	zawsze
Rezygnuje ze spotkań z kolegami na rzecz grania	zawsze	rzadko	rzadko
Odczuwa silną potrzebę grania	zawsze	zawsze	zawsze
Zapomina o posiłkach, bo pochłania ją granie	nigdy	czasami	czasami
Odczuwa niepokój, gdy nie może grać	rzadko	rzadko	rzadko
Ukrywa przed bliskimi, ile czasu naprawdę gra	nigdy	nigdy	rzadko
Rezygnuje ze sportu na rzecz grania	zawsze	czasami	rzadko

dzić, czy wśród zbadanych studentów występują osoby, które mogą być na tyle zaabsorbowane graniem, że potrzebne by im były działania terapeutyczne w tym zakresie. Dane z tabeli 2 mogą sygnalizować potrzebę interwencji w stosunku do trzech studentek z przebadanej grupy.

Dyskusja

Na początku należy zaznaczyć, że badanie nie miało charakteru czysto diagnostycznego w kierunku uzależnienia od grania. Miało ono charakter orientacyjny, którego celem było zorientowanie się, czy studenci AI oraz ZIB mogą mieć potencjalne problemy związane z nadmiernym graniem i czy należy w tym zakresie podjąć działania prewencyjne. Oprócz badania ilościowego należałoby zbadać studentów indywidualnie testami psychologicznymi oraz narzędziami jakościowymi. Jednak już teraz można wysnuć z badania kilka ogólnych i bardziej szczegółowych wniosków.

Należy przypomnieć, że badanie miało dwa etapy. W pierwszym zbadano motywacje studentów do grania. Średnio około 43% pytanych dostrzegło wpływ grania na ich sferę motywacyjną, w tym w zakresie radzenia sobie z trudnościami. Często lub zawsze granie poprawiało nastrój oraz pozwalało zapomnieć o codziennych trudnościach u około 14% badanych studentów. Wyniki pokazują, że niektóre młode osoby miewają problemy z wypracowaniem i stosowaniem adaptacyjnych strategii radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia codzienność. W badaniu prawie połowa respondentów wskazywała na istotną rolę grania w celu zaspokajania potrzeby rywalizowania. Ponadto wskazania w odpowiedziach: zawsze, często, czasami, dominowały u respondentów płci męskiej (22%). Można zauważyć w wynikach badania, że mężczyźni częściej niż kobiety regulują poziom swojego nastroju poprzez granie (26% pozytywnych odpowiedzi w stosunku do 15% tych samych odpowiedzi u respondentek). Studentki obu kierunków wykazują zwykle w czasie zajęć wyższy poziom kompetencji miękkich, co w szczególności można zauważyć w czasie realizacji takich przedmiotów nauczania akademickiego, jak: trening interpersonalny, komunikacja społeczna czy użytkownicy informacji elektronicznej oraz public relations. Być może jest to jeden z istotnych czynników pozwalających im radzić sobie z regulacją nastroju w inny sposób i przyczyniający się do przykładania mniejszej wagi do rywalizowania na rzecz efektywniejszej komunikacji i współpracy w grupie (Kruszewski, Cyrklaff-Gorczyca, 2018).

Jeśli chodzi o pierwszą hipotezę, to nie potwierdziła się. Studenci kierunku architektura informacji wykazują podobne zaangażowanie w granie jak studenci kierunku zarządzanie informacją i bibliologia. Podobnie było z odniesieniem tej hipotezy do motywacji badanych studentów do grania. Co prawda w stwierdzeniu „uważam, że gry są wspaniałym sposobem na poprawienie sobie nastroju” w gru-

pie dominujących odpowiedzi znalazło się więcej przedstawicieli kierunku architektura informacji (22%), co stanowiło 57% wszystkich mężczyzn studiujących AI, nie można jednak pominąć faktu, że tylko nieco mniejsza proporcja pojawiła się wśród studentów z kierunku zarządzanie informacją i bibliologia (50% w stosunku do wszystkich mężczyzn studiujących na tym kierunku i biorących udział w badaniu). Początkowe założenia związane z tą hipotezą wynikały z częstego komunikowania przez studentów w czasie zajęć swojego zainteresowania graniem w gry online. Jednak jak widać, deklarowanie pewnych zachowań niekoniecznie odzwierciedla tendencje w porównaniach między kierunkami. Chociaż hipoteza nie potwierdziła się, nie można jej całkowicie odrzucić. Mimo różnic procentowych w zakresie zajęć dydaktycznych realizowanych z użyciem technologii informacyjnych, na obu kierunkach tego rodzaju laboratoriów jest więcej niż na innych studiach humanistyczno-społecznych. Warto w przyszłych badaniach przetestować przeformułowaną hipotezę, że kierunki studiów z większą proporcją laboratoriów komputerowych korelują z częstszym zaangażowaniem studentów w gry.

Hipoteza druga nie potwierdziła się. Studenci architektury informacji nie wykazują częściej wzorca grania zagrożonego uzależnieniem. Ponadto okazało się, że 1/3 studentek ZIB odczuwa zawsze silną potrzebę codziennego grania, a dwie z nich wskazano w tabeli numer 2 jako osoby, które potencjalnie mogą potrzebować interwencji w zakresie umiejętności radzenia sobie z nadmiernym graniem.

Hipoteza numer trzy po części potwierdziła się w badaniu. Co prawda nie było żadnej osoby, która by na każde pytanie odpowiedziała zawsze lub czasami, jednak 10 respondentów odczuwało silną potrzebę codziennego grania, a 3 studentki ZIB oraz 1 studentka AI mają zawsze lub często bezskuteczne próby poradzenia sobie z ograniczeniem czasu grania. Niektórzy zapominają o posiłkach, bo pochłania ich świat wirtualny. Zawsze, często i czasami zdarza się to 10 osobom, a rzadko 17 osobom. Głównie studenci architektury ukrywają przed bliskimi, ile naprawdę czasu spędzają na graniu (2 osoby zawsze, 1 często, a 10 osób ze wszystkich respondentów czasami).

W badaniu okazało się także, że trzy studentki mogą potrzebować wsparcia w zakresie wyregulowania czasu poświęcanego na korzystanie z gier. Zdeklarowały się bowiem, że oprócz tego, że zawsze odczuwają silną potrzebę grania, to ich próby ograniczenia poświęcanego na to czasu są bezskuteczne. Warto zatem podejmować temat uzależnienia od grania oraz jego skutków i form pomocy.

W przyszłych badaniach, prowadzonych wśród różnych grup wiekowych, należy to zjawisko bliżej zbadać również dlatego, aby stworzyć odpowiednie narzędzia profilaktyki, prewencji i terapii zaburzenia.

Wnioski

Około 9% respondentów buduje samoocenę na podstawie aktywności podczas gier, co jest chwiejną i zmienną podstawą do szacowania wartości własnej. W odniesieniu do badanej grupy należy podnieść kwestię specyfiki obu kierunków studiów, tj. zarządzania informacją i bibliologii oraz architektury informacji i proporcji laboratoriów komputerowych do wszystkich zajęć dydaktycznych realizowanych na tych trzyletnich studiach (odpowiednio 25% i 39%). Jak wcześniej wspomnieliśmy, tak duża liczba zajęć realizowanych przy użyciu technologii komputerowych jest czynnikiem predestynującym studentów do zachowań nadmiernie wikłających ich w świat wirtualny. Oczywiście w dobie cyfryzacji społeczeństwa nie odwróci się trendu polegającego na zwiększeniu ilości czasu spędzanego przed komputerem. Ważne jest jednak prowadzenie wyważonych czynności w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych oraz działań prewencyjnych wobec grup zawodowych zagrożonych problemem. Wydaje się, że to zadanie powinno być realizowane również w instytucjach kulturalno-oświatowych, w tym przez bibliotekarzy różnych typów bibliotek. Dlaczego akurat bibliotekarzy?

Niski poziom czytelnictwa w Polsce jest oczywistym faktem dla każdego specjalisty. Stąd i rola bibliotek publicznych oraz szkolnych w realizacji różnych celów kulturalno-społecznych jest w naszym kraju znacznie mniejsza nie tylko w porównaniu do roli bibliotek skandynawskich – nadających ton trendom światowego bibliotekarstwa, ale także choćby ościennych bibliotek czeskich. Pewna szansa na realizację programów rozwojowych i wsparciowych rysuje się w ramach pracy z dziećmi i młodzieżą, które to grupy stanowią najliczniejszą klientelę bibliotek publicznych. Również świecące pustkami biblioteki akademickie mogłyby pokusić się o projekty animacyjne i profilaktyczno-edukacyjne ukierunkowane na studentów. Oczywiście nasza propozycja nie jest wynikiem wyłącznie obserwacji małej popularności bibliotek, ale przede wszystkim ich niewykorzystanego ogromnego potencjału. Biblioteki jako nieliczne instytucje użyteczności publicznej posiadają atrakcyjną bazę lokalową rozszaną po całym kraju. Z kolei bibliotekarze zwykle są świetnie wykształceni, rozumieją przy tym przeobrażenia technologii informacyjnych i potrafią być aktywnymi uczestnikami tych przeobrażeń.

Klasyczna profilaktyka prowadzona przez biblioteki, przede wszystkim szkolne i publiczne, powinna opierać się na akcjach uświadamiających istnienie problemu i jego skalę. O ile opinii publicznej problematyka uzależnień chemicznych jest znana i przyjmowana z należnym jej rozumieniem, o tyle wiedza o uzależnieniach behawioralnych ma formę epizodycznych ciekawostek podawanych w formie pogawędek z telewizji śniadaniowych i innych ulotnych z natury materiałów w mediach elektronicznych. Podobnie rzadko i enigmatycznie tematy

dotyczące uzależnień od zakupów, Internetu, seksu itd. pojawiają się w kolorowych pismach. Praktycznie brak jest w skali kraju organizacji społecznych lub instytucji publicznych, które prowadzą ponadlokalne akcje informacyjne. Ulotki czy plakaty same w sobie nie będą wystarczającymi narzędziami działalności profilaktycznej, ale powinny być widocznym dla licznych grup odbiorców (dzieci i ich rodziców) narzędziem uzupełniającym cyklicznie organizowane przez bibliotekarzy moderowane debaty, dyskusje, wykłady z udziałem specjalistów, projekcje filmów dokumentalnych i edukacyjnych itp. Ciekawym rozwiązaniem byłoby zaimplementowanie do działań profilaktycznych metody edukacji rówieśniczej, w ramach której młodzieżowi liderzy profilaktyki prowadziliby z rówieśnikami zajęcia dotyczące przeciwdziałania uzależnieniom. Badania wskazują, że tego typu oddziaływania przynoszą często lepsze rezultaty niż profilaktyka prowadzona przez dorosłych. W niektórych miastach w Polsce organizacje pozarządowe i szkoły prowadzą programy szkoleniowo-warsztatowe dla młodzieży, która prowadzi zdrowy styl życia i chce go propagować wśród rówieśników (zob. np. Cyrklaff, 2009, Cyrklaff, 2014). Zadaniem biblioteki byłoby nawiązanie współpracy z tymi placówkami i wykorzystanie wyedukowanych i przygotowanych do pracy z rówieśnikami uczniów do prowadzenia zajęć w bibliotece.

Innym możliwym obszarem aktywności bibliotekarzy są działania prewencyjne wobec dzieci i młodzieży. Mogłyby to być chociażby atrakcyjne dla klientów potencjalnie zaangażowanych w granie w gry komputerowe alternatywne formy spędzania czasu wolnego organizowanego w bibliotekach publicznych i szkolnych. Ich zakres ogranicza jedynie kreatywność bibliotekarzy. Biorąc pod uwagę, że wielu z nich doksztala się, uzupełnia swoje kwalifikacje na kursach i studiach podyplomowych oraz to, że istnieje kilka dróg pozyskiwania dodatkowych środków finansowych, zaangażowanie personelu staje się nieocenioną pomocą w przeciwdziałaniu problemowi nadużywania i uzależnienia od grania.

Kolejną formułą znaną od kilku już dekad, są programy biblioterapeutyczne. Istnieją dobrze rozwinięte podstawy teoretyczno-metodyczne biblioterapii wychowawczej, bajkoterapii, poezjoterapii i kilku zbliżonych form arteterapeutycznych (zob. np. Cyrklaff, 2014; Kruszewski, 2006). Mogą być one adaptowane przez bibliotekarzy samodzielnie lub we współpracy z psychologami, pedagogami lub socjoterapeutami, a następnie wdrażane w środowiskach dziecięcych i młodzieżowych. Oczywiście nie mówimy tutaj o klinicznej pracy terapeutycznej adresowanej do osób już borykających się z problemem uzależnienia. Do niej bibliotekarze uprawnień nie posiadają i rozpoczynanie – choćby nawet ze szlachetnych pobudek – terapii leczniczej przyniesie raczej więcej szkód i dodatkowe kłopoty. Natomiast regularne spotkania *quasi*-terapeutyczne w zakre-

się wymienionych powyżej formuł będą naturalnie meliorowały grupy dziecięco-młodzieżowe, wzbogacając je o wiedzę na temat zagrożeń płynących z nadużywania gier komputerowych. Ponadto będą miały charakter przesiewowy, co pozwoli szybciej zdiagnozować problem u określonych uczestników zajęć prowadzonych przez bibliotekarza. Taka wstępna diagnoza powinna następnie skutkować nawiązaniem kontaktu z lokalnymi organizacjami pozarządowymi lub (w większych miastach) ośrodkami leczenia odwykowego, które prowadziłyby dalej pracę ze zdiagnozowaną wstępnie osobą. Pojawia się zatem kwestia współpracy bibliotekarzy ze środowiskami specjalistów uzależnień. Jest ona niezbędna.

Osobną kwestią jest znaczenie bibliotek akademickich w przeciwdziałaniu omawianemu tu problemowi. Coraz więcej materiałów, z których

korzystają studenci, pobiera się *online*. Powoduje to, że sporych rozmiarów biblioteki posiadają wolne przestrzenie – a przy sprawniejszym zarządzaniu zasobami ludzkimi – również osobowe. Wyniki badań przedstawionych w niniejszym artykule wskazują, że problem uzależnień od grania dotyczy środowisk studenckich. Czy biblioteka akademicka może i powinna być tą agendą uczelni, która wspiera proces przeciwdziałania uzależnieniu? Tak. Współpraca z kadrą dydaktyczną z takich kierunków, jak pedagogika czy psychologia może pozwolić w stosunkowo krótkim czasie dokształcić bibliotekarzy, którzy mogliby zajmować się działalnością profilaktyczną i animacyjną. Bibliotekarz wydelegowany do wypożyczania książek już za kilkanaście lat będzie archaizmem. Czy ten zawód zniknie, czy też ulegnie przemodelowaniu – zależy głównie od niego samego.

Literatura:

1. Cyrklaff, M. (2014). *Biblioterapia w edukacji z zakresu profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
2. Cyrklaff, M. (2012). Jak mucha w sieci pająka... Zespół uzależnienia od Internetu oraz jego wpływ na psychofizyczne i społeczne funkcjonowanie człowieka. W: B. Taraszkiewicz (red.), *Ekologia informacji w środowisku regionalnym* (s. 93-106). Słupsk: Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich; Biblioteka Uczelniana Akademii Pomorskiej.
3. Cyrklaff, M. (2009). Metoda edukacji rówieśniczej w profilaktyce i promocji zdrowia. *Wychowanie na co Dzień*, 10-11, 22-24.
4. Gaebel, W., Zielasek, J., Reed, G.M. (2017). Zaburzenia psychiczne i behawioralne w ICD-11: koncepcje, metodologie oraz obecny status. *Psychiatria Polska*, 51(2), 169-195. <https://doi.org/10.12740/PP/69660>
5. Gaming disorder. Pobrane z: <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>.
6. Griffith, M.D., Davies, M.N.O., Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype. The case of online gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 81-91. <https://doi.org/10.1089/109493103321167992>
7. Grzegorzewska, I., Cierpiąłkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Warszawa: PWN.
8. Kruszewski, T. (2006). *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
9. Kruszewski, T., Cyrklaff-Gorczyca, M. Motywacja studentów do grania w gry internetowe – raport z badań. W: M. Fedorowicz-Kruszewski, M. Cyrklaff-Gorczyca, T. Kruszewski (red.), *W świecie bibliologii i informatologii. Księga dedykowana Prof. Bronisławie Woźniczce-Paruzel w 70 rocznicę urodzin*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK (w druku).
10. Potemska, E., Pawłowska, B. (2014). Właściwości psychometryczne Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Gier Internetowych (KBUGI). *Current Problems of Psychiatry*, 15(3), 135-143.
11. *Section III – American Psychiatric Association*. Pobrane z: https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf
12. Skok, K. (2013). Paradoks gracza, czyli co motywuje graczy do korzystania z gier online. *Homo Ludens*, 1(5), 233-252.
13. Skok, K. (2011). *Rola przepływu w mechanizmie uzależnienia od gier online* (nieopublikowana praca doktorska). Warszawa: Uniwersytet Warszawski.