

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Symptomy uzależnienia od gier komputerowych

Odsetek kobiet i mężczyzn grających w gry komputerowe jest na podobnym poziomie, ale symptomy uzależnienia są silniejsze w grupie mężczyzn - wynika z badań naukowców

z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Najnowsze badania wskazują, że kobiety stanowią 49 proc. ogółu graczy. Grupy tej nie stanowią zatem sami młodzi mężczyźni, jak się powszechnie sądzi. Jednocześnie - wspomniani gracze korzystają z różnorodnych platform (PC, konsole, smartfony) oraz należą do różnych grup wiekowych (Polish Gamers Research, 2020).

Badacze z KUL przebadali grupę 815 młodych dorosłych (osób w wieku 18-35 lat). Z powodu pandemii COVID-19 projekt miał charakter badania internetowego skierowanego do osób grających w gry komputerowe.

Z porównań, które przeprowadzili badacze wynika, że grupa kobiet i mężczyzn istotnie różni się poziomem uzależnienia od gier. "Mężczyźni grający w gry komputerowe przejawiali wyższy poziom uzależnienia od gier aniżeli kobiety i spędzali więcej czasu w ciągu tygodnia w ostatnich 12 miesiącach na graniu w uwzględnione w badaniach gatunki gier, za wyjątkiem gier muzycznych" - podali autorzy badania w informacji prasowej przekazanej przez Fundację Inspiratornia.

"Oznacza to, że mimo iż odsetek kobiet i mężczyzn grających w gry komputerowe jest podobny, to symptomy uzależniania są silniejsze w grupie mężczyzn" - zaznaczyli badacze. Ich zdaniem może to wynikać z odmiennych stylów radzenia sobie ze stresem.

Dotychczas prowadzone badania pokazują, że rolę w uzależnieniu od gier komputerowych mogą odgrywać nie tylko gry jako takie, czy ilość poświęcanego im czasu, ale także czynniki psychologiczne.

"Wybraliśmy zbadanie poziomu samotności, lęku i depresji u respondentów oraz ich style radzenia sobie ze stresem, ponieważ wykazano, że wiążą się one bezpośrednio z uzależnieniem od gier komputerowych lub z innymi rodzajami uzależnień behawioralnych" - tłumaczy dr Emilia Zabielska-Mendyk, kierownik badania, adiunkt w Katedrze Psychologii Eksperymentalnej Instytutu Psychologii Wydziału Nauk Społecznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.

Badacze chcieli zweryfikować hipotezy mówiące, że te zmienne psychologiczne mogą wpływać na zależności między zaangażowaniem w gry akcji (czyli ilością poświęcanego im czasu) a uzależnieniem od gier komputerowych. Istotne wydaje się także pytanie o to, czy wśród graczy i graczek, występują podobne zależności dotyczące uzależniania od gier komputerowych.

"Na te pytania badawcze chcieliśmy odpowiedzieć w naszym projekcie stosując odpowiednie kwestionariusze psychologiczne, a następnie metody statystycznej analizy danych (...)" - podali badacze z KUL.

Wyniki badań pokazują, że istnieje związek między uzależnieniem od gier komputerowych, a czasem poświęcanym w ciągu tygodnia w okresie ostatnich 12 miesięcy na graniu w różne gatunki gier komputerowych.

"Im więcej osoby badane grały w strzelanki pierwszo-/trzecioosobowe (FPS/TPS), fabularne gry akcji/fabularne gry przygodowe, gry sportowe/prowadzenie pojazdu, strategie czasu rzeczywistego/MOBA, gry turowe/bez akcji fabularne/fantasy, strategie turowe/symulacje/łamigłówki (puzzle), gry muzyczne i inne typy gier, tym wyższy poziom uzależnienia od gier komputerowych prezentowały" - zaznaczyli autorzy badań.

Dodali, że "w ten sposób potwierdzona została dotychczasowa wiedza dotycząca znaczenia poświęcanego na granie czasu dla uzależnienia od gier". Jednocześnie - jak zaznaczyli - "nasze

badania nie pozwalają rozstrzygnąć, czy poświęcanie większej ilości czasu na granie jest konsekwencją uzależnienia czy raczej jego predyktorem, czyli wskazówką, że uzależnienie może się pojawić".

Ponadto, wskazano na istnienie związku między uzależnieniem od gier komputerowych, a poziomem depresji, lęku oraz samotności u badanych.

"Wyniki te są zgodne z dotychczasową wiedzą, wskazującą na większy poziom depresji, lęku oraz samotności u osób przejawiających uzależnienie od gier komputerowych" - podkreślili badacze. "Psychologiczne wyjaśnienie tego zjawiska może odnosić się do teorii społeczno-poznawczej, nazywanej też teorią nieuregulowanego korzystania z mediów. Według niej występowanie depresji lub stanów lękowych może powodować deficyty w zdolności do samodzielnego regulowania korzystania z mediów, w tym przypadku prowadzi do utraty kontroli nad graniem, co skutkuje pojawieniem się zachowań nałogowych"- wyjaśnili.

Wyniki badania pokazują także, że jest związek między sposobami radzenia sobie ze stresem a poziomem uzależnienia. Dotychczasowa wiedza mówi, że gracze uzależnieni od gier komputerowych częściej przejawiają styl radzenia sobie oparty na emocjach oraz ucieczce, aniżeli gracze nieprzejawiający symptomów uzależnienia od gier komputerowych. W badaniach okazało się, że mniejszy poziom uzależnienia wiązał się z dwoma stylami radzenia sobie ze stresem, czyli aktywnym radzeniem sobie oraz poszukiwaniem wsparcia.

Badacze w informacji przekazanej serwisowi Nauka w Polsce rekomendują, aby rozważyć wprowadzenie elementów wzmacniających aktywne radzenie sobie ze stresem w projektach profilaktycznych i terapeutycznych skierowanych do graczy przejawiających symptomy uzależnienia od gier komputerowych.

"Ważnym aspektem profilaktycznym, nie tylko w aspekcie uzależnienia od gier komputerowych, wydaje się uczenie aktywnych, funkcjonalnych sposobów radzenia sobie z emocjami i nieprzyjemnymi wydarzeniami obejmujące jak najmłodsze osoby" - napisali badacze. Dokładniej, zajęcia i warsztaty dla dzieci powinny zawierać elementy uczące sposobów radzenia sobie z sytuacjami stresowymi w sposób konstruktywny.

Na podstawie wyników dotychczasowych badań wiadomo, że gry komputerowe mogą mieć zarówno pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka, np. poprzez usprawnianie jego funkcji umysłowych, jak i mogą być źródłem zachowań nałogowych.

Uzależnienie od gier komputerowych wchodzi w tzw. uzależnienia behawioralne - są to takie formy nałogów, które nie wiążą się z przyjmowaniem substancji uzależniających, a dotyczą pewnych czynności.

Kryteria rozpoznawania uzależnień w odniesieniu do nadużywania gier komputerowych zostały opisane w międzynarodowych klasyfikacjach chorób, np. ICD-11 opracowanej przez WHO. Są one następujące: uporczywy lub powtarzających wzorzec zachowań związanych z graniem w gry, które mogą mieć charakter online lub offline przejawiający się: 1) utratą kontroli nad graniem (np. w zakresie częstotliwości, intensywności, długości grania); 2) przedkładanie grania nad inne ważne życiowo działania oraz codzienne czynności oraz 3) kontynuacją lub eskalacją grania pomimo wystąpienia negatywnych konsekwencji. Ponadto wzorzec zachowania jest wystarczająco dotkliwy, aby spowodować znaczne upośledzenie funkcjonowania w sferze osobistej, rodzinnej, społecznej, edukacyjnej, zawodowej lub innym ważnych obszarze funkcjonowania. Wzorzec zachowań może mieć charakter ciągły lub epizodyczny i powtarzalny.

Badania "Zaangażowanie w komputerowe gry akcji, a uzależnienie od gier komputerowych: moderująca rola depresji, samotności oraz stylu radzenia sobie ze stresem. Badania porównawcze między kobietami i mężczyznami grającymi w gry komputerowe" zostawały przeprowadzone ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, który wspiera realizację badań z zakresu problematyki uzależnień behawioralnych. Dotychczas zrealizowano ponad 70 projektów badawczych, obejmujących różnorodne zagadnienia związane z uzależnieniami behawioralnymi.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31461.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie

życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy