Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Gry komputerowe mogą przynosić korzyści

Gry komputerowe przez lata były postrzegane głównie jako zagrożenie dla zdrowia psychicznego, zwłaszcza dzieci i młodzieży. Jednak najnowsze badania pokazują, że negatywne następstwa nie są tak powszechne ani tak poważne, jak sądzono.

- Osoby, które grają w sposób zrównoważony, cechują się lepszym zdrowiem psychicznym niż osoby, które nie grają w ogóle - wskazał dr hab. Łukasz D. Kaczmarek, prof. UAM, z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Jak przypomniał w rozmowie z PAP, niektórzy nadal utrzymują stereotypowe przekonanie, że typowy gracz to nastoletni outsider, który jest agresywny i uzależniony. Tymczasem badania pokazują, że najczęściej jest to osoba w wieku 35 lat.

Jednocześnie liczba graczy na świecie przekroczyła już 3 miliardy (zbliżony odsetek kobiet i mężczyzn), a w krajach rozwiniętych więcej osób gra niż nie gra.

- Wpływ gier na agresję jest istotny statystycznie, lecz niezauważalny w życiu codziennym. Nie tłumaczy występowania problemów klinicznych w trudnościach z radzeniem sobie z agresją. Według badań dla agresywności dzieci i młodzieży znacznie większe znaczenie mają wzorce występującej między rodzicami lub w relacjach wychowawczych - wyjaśnił naukowiec.

Jego zdaniem warto pamiętać, że gry mogą modelować nie tylko zachowania agresywne, ale również prospołeczne, np. pomaganie i kooperację. - Pozytywny wpływ gier prospołecznych na zachowania prospołeczne jest silniejszy niż negatywny wpływ gier agresywnych na agresję - podkreślił.

Jeśli chodzi o uzależnienie od gier komputerowych, które jest oficjalną jednostką chorobową, wpisaną do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11, to dotyka no ok. 2-3 proc. populacji. Niższe jest w przypadku graczy spoza Azji, zwłaszcza kobiet.

- Podobny poziom występowania mają inne uzależnienia behawioralne, np. od ćwiczeń fizycznych. Rzeczywista skala problemu odbiega więc od potocznych wyobrażeń. W badaniu z 2025 r. na reprezentatywnej próbie Niemców, respondenci uważali, że uzależnionych jest około 33 proc. graczy, czyli znacznie zawyżali rzeczywiste wartości - powiedział specjalista.

Przywołał także niedawną publikację własnego zespołu, wskazującą, że ilość czasu przeznaczana na aktywność gamingową w trakcie pandemii nie miała związku ze zdrowiem psychicznym graczy.

- Zdecydowana większość graczy odnosi korzyści z takiej aktywności. Mamy mocne dowody, że poziom zdrowia psychicznego u graczy może być wyższy niż u osób, które nie grają w ogóle - zaznaczył.

Potwierdza to także przeprowadzone we Włoszech badanie z udziałem 89 tys. dzieci i nastolatków, które wykazało, że 52 proc. z nich gra w sposób funkcjonalny. W tej grupie zaobserwowano lepsze wskaźniki zdrowia psychicznego niż u niegrających rówieśników. Niższe były też wskaźniki stresu i depresji, co sugeruje, że gry mogą pomagać w radzeniu sobie z obciążeniem stresowym i obniżonym samopoczuciem.

W przytoczonym badaniu na granicy grania problematycznego balansowało 12 proc., a klinicznie istotne symptomy uzależnienia zaobserwowano u około 3 proc. uczestników.

- To właśnie w tej grupie pojawiały się typowe objawy, stereotypowo przypisywane większości graczy, takie jak depresja, samotność, problemy ze snem, niezdrowa dieta, ale i brak wsparcia rodziny i przyjaciół. Ta grupa wymaga zainteresowania i wsparcia, jednakże nie jest reprezentatywna dla całej populacji graczy zarówno, jeśli chodzi o ich liczebność jak i sposób funkcjonowania. W grupie grającej w sposób zrównoważony, negatywne zjawiska praktycznie nie występowały. Gaming dla zdecydowanej większości ludzi jest zjawiskiem pozytywnym - podkreślił badacz z UAM.

Podobne wyniki dało duże brytyjskie badanie, przeprowadzone na grupie 471 tys. osób w wieku 40-69 lat. Autorzy porównali w nim osoby, które grają dużo, z tymi, które grają rzadko lub wcale. Okazało się, że te pierwsze miały niższe ryzyko wystąpienia demencji, lepszą pamięć, szybsze czasy reakcji, wyższy poziom inteligencji płynnej, a nawet więcej istoty szarej w hipokampie.

- Widać więc, że gaming wiąże się również z pozytywnym stanem układu nerwowego. To rozrywka, która stymuluje mózg, ponieważ jest interaktywna. Nie tylko odbieramy bodźce, jak to ma miejsce w przypadku oglądania telewizji, ale też cały czas działamy. Część czuciowa mózgu i część wykonawcza pozostają skoordynowane i aktywne - wyjaśnił prof. Kaczmarek.

Zaznaczył, że o tym, czy gry komputerowe działają na użytkowników korzystnie czy niekorzystnie, decyduje szerszy kontekst aktywności gamingowej. - Według dobrze potwierdzonych badań, jeżeli chcemy odnosić jak największe korzyści, zwracajmy uwagę na zawartość gry - uczulił.

- Wybierajmy gry, które zachęcają do zachowań prospołecznych oraz stymulują intelektualnie. Unikajmy tych, które zawierają mechaniki hazardowe. Znajdźmy odpowiedni moment na granie w ciągu dnia i unikajmy grania wieczorami i nocą. Starajmy się grać razem ze znajomymi, ale unikajmy toksycznych graczy. Nie zapominajmy o grach, które wymagają aktywności fizycznej, na przykład geolokalizacyjnych. I najważniejsze: przyglądajmy się temu, jak aktualna aktywność gamingowa wpływa na nasze zdrowie psychiczne i dobrostan. Jeżeli widzimy, że dzieje się coś złego lub mówią nam o tym inni, skorzystajmy ze wsparcia psychologa, który pozwoli określić, czy rzeczywiście jest podstawa do wypracowania planu zmiany zachowań gamingowych na bardziej prozdrowotne - dodał.

Dr hab. Łukasz Kaczmarek jest profesorem psychologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, kierownikiem Zakładu Psychologii Społecznej, twórcą Laboratorium Psychofizjologii UAM: Gaming & Streaming. Jest Redaktorem Naczelnym międzynarodowego czasopisma „Journal of Happiness Studies”.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/32582.html

18-12-2025

Sztuczna inteligencja przyspiesza diagnozę endometriozy

Endometrioza to przewlekła choroba zapalna związana z gospodarką hormonalną.

18-12-2025

Nasze decyzje zakupowe mogą zależeć od zapachów, nastroju i emocji

Przed świętami marki intensyfikują w takie działania,.

18-12-2025

Dwa lata rządu podsumowanie

Ważne przedsięwzięcia resortu kończącego się roku.

18-12-2025

Napoje energetyczne mogą sprzyjać udarom

Ostrzega pismo „BMJ Case Reports”.

18-12-2025

Obniżony poziom choliny w mózgu powiązany z zaburzeniami lękowymi

W obszarach mózgu regulujących myślenie i emocje.

18-12-2025

Samochody będą mogły „myśleć” podobnie do ludzi

Naukowcy opracowali nowy system nauki autonomicznych samochodów.

18-12-2025

Emocje napędzają wirale

A naukowcy wskazują szczepionki poznawcze.

18-12-2025

Nie było żadnej sprawy o papiernię

Wśród spraw wpływających do Komisji Dyscyplinarnej.

Informacje dnia: Sztuczna inteligencja przyspiesza diagnozę endometriozy Nasze decyzje

zakupowe mogą zależeć od zapachów, nastroju i emocji Dwa lata rządu podsumowanie Napoje energetyczne mogą sprzyjać udarom Obniżony poziom choliny w mózgu powiązany z zaburzeniami lękowymi Samochody będą mogły „myśleć” podobnie do ludzi Sztuczna inteligencja przyspiesza diagnozę endometriozy Nasze decyzje zakupowe mogą zależeć od zapachów, nastroju i emocji Dwa lata rządu podsumowanie Napoje energetyczne mogą sprzyjać udarom Obniżony poziom choliny w mózgu powiązany z zaburzeniami lękowymi Samochody będą mogły „myśleć” podobnie do ludzi Sztuczna inteligencja przyspiesza diagnozę endometriozy Nasze decyzje zakupowe mogą zależeć od zapachów, nastroju i emocji Dwa lata rządu podsumowanie Napoje energetyczne mogą sprzyjać udarom Obniżony poziom choliny w mózgu powiązany z zaburzeniami lękowymi Samochody będą mogły „myśleć” podobnie do ludzi

Partnerzy