

### [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](#)

[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](#)

## Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka uzależnienia od gier. Badania prowadzone przez badaczy z Uniwersytetu Jagiellońskiego wskazują, że

**z problemem związany bywa nasilający się rage quitting - gwałtowne przerywanie sesji w wyniku złości - powiedziała PAP dr Agnieszka Strojny z UJ.**

**PAP:** W „Scientific Reports” państwa zespół opublikował niedawno wyniki prac dotyczących uzależnienia od gier wideo. Co dokładnie było przedmiotem państwa analiz?

**Dr Agnieszka Strojny, Instytut Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego:** Interesuje nas tzw. gaming disorder, czyli uzależnienie od gier. W populacji ogólnej ok. 3 proc. osób jest poważnie zagrożone tym problemem, a wśród młodzieży ten odsetek jest wyższy i wynosi 6-7 proc. Chcemy zbadać, czym różni się granie zdrowe od niezdrowego.

**PAP:** Jak można rozpoznać, czy granie w gry stało się już uzależnieniem?

**A.S.:** Gaming disorder został włączony do klasyfikacji ICD-11 jako uzależnienie behawioralne trwające co najmniej 12 miesięcy. Są trzy kryteria diagnozy. Po pierwsze: upośledzona kontrola nad graniem. Ludzie np. kłamią na temat swojego zaangażowania - mówią, że grali trzy godziny, choć w rzeczywistości spędzili przy tym pięć. Po drugie: nadawanie graniu coraz większego priorytetu. Aby grać, rezygnuje się z kolejnych ważnych czynności. I trzecie kryterium: kontynuowanie grania pomimo dostrzegania negatywnych konsekwencji - utrata przyjaciół, gorsze wyniki w szkole czy w pracy. Szukamy wskaźników behawioralnych, czyli konkretnych zachowań, które np. dla rodzica mogłyby być sygnałem alarmowym.

**PAP:** A nie wystarczy spojrzeć na zegarek i sprawdzić, czy ktoś zbyt długo siedzi przy komputerze lub konsoli?

**A.S.:** Nie. Sam czas grania nie jest miarodajny. W przypadku alkoholu większa dawka niemal zawsze oznacza większe ryzyko uzależnienia. W grach ten związek jest słaby. Dzieje się tak dlatego, że gry spełniają wiele ważnych funkcji psychologicznych i bywają wartościową rozrywką. Nie zawsze uzależniają.

**PAP:** W „Scientific Reports” piszecie państwo o zjawisku rage quittingu. Co to dokładnie jest?

**A.S.:** Pierwsza autorka publikacji, Natalia Michałkiewicz, jeszcze jako magistrantka zwróciła uwagę na sytuacje, gdy gracz zaczyna przeklinać, rzucać przedmiotami i gwałtownie przerywa rozgrywkę. W grach hazardowych mówi się o „tilcie” - to moment rzucenia kartami czy wywrócenia stolika. Postanowiliśmy się przyjrzeć, czy rage quitting może ostrzegać o ryzyku uzależnienia.

**PAP:** To podam przykład prastarego rage quittingu: kiedy miałam parę lat, ze wściekłością gryzłam swoją radziecką grę elektroniczną, gdy przegrywałam. Było na niej mnóstwo śladów po zębach.

**A.S.:** Małe dzieci doświadczają wściekłości z byle powodu, np. z powodu złego koloru miski na zupę. Ich nie badamy. Skupiamy się na nastolatkach. W naszych badaniach chcieliśmy sprawdzić, czy rage quitting to tylko sposób na odreagowanie, czy może objaw towarzyszący narastającemu problemowi. Szczególnie u nastolatków, u których procesy regulacji emocji i funkcje kontrolne w korze przedczołowej wciąż się rozwijają. W sytuacjach gorących, gdy pojawia się porażka lub konflikt w grze, mają oni trudności z opanowaniem reakcji.

**PAP:** I co pokazały badania? Czy agresywne porzucenie gry rzeczywiście powinno być czerwoną lampką?

**A.S.:** Powiedziałabym, że to żółte światło. Obserwujemy, że większej ilości epizodów rage’u towarzyszy więcej symptomów uzależnienia behawioralnego.

Najbardziej istotny wniosek jest jednak inny: pokazaliśmy, że rage quitting, a więc wściekle opuszczenie gry, wcale nie jest „quittingiem” w pełnym tego słowa znaczeniu. Zbadaliśmy, co się dzieje z osobą, która w ten sposób porzuca rozgrywkę. Okazuje się, że choć gracz fizycznie odchodzi od komputera czy konsoli, jego głowa zostaje w świecie gry. Takim osobom trudno jest przenieść uwagę na spacer z psem czy inne obowiązki. To zwiększa impulsywność i utrudnia funkcjonowanie w innych dziedzinach życia. Jeśli mamy do czynienia ze zdrowym graniem, po sesji zajmujemy się czymś innym, a myślenie o tytule ustaje. Tymczasem gracze, którzy odchodzą od biurka, rzucając padem, mentalnie wciąż tkwią w rywalizacji.

**PAP:** Jak powinien zareagować rodzic, gdy widzi rage quitting u swojego dziecka?

**A.S.:** Przede wszystkim trzeba zrozumieć, że w tym momencie system nerwowy dziecka wypadł z równowagi. Racjonalna rozmowa jest niemożliwa. Upominanie czy dopytywanie, co się stało, tylko pogorszy sprawę. To tak, jakbyśmy wyciągnęli kogoś tonącego z basenu i zamiast go osuszyć, zaczęli na niego krzyczeć. Najpierw trzeba pozwolić dziecku ochłonać. Dopiero później, bez oceniania, warto porozmawiać o tym, co się wydarzyło. Jeśli to jednorazowy incydent – trudno. Jeśli jednak takie epizody stają się coraz częstsze, warto skonsultować się ze specjalistą. To może być sygnał, że dziecko ma problem z uzależnieniem, ale i być może z regulacją impulsów albo boryka się z zaburzeniami takimi jak depresja czy ADHD, które często współwystępują z uzależnieniem od gier.

**PAP:** Oprócz rage quittingu badali państwo również powody, dla których zaczyna się grać. Które z nich prowadzą na niebezpieczną ścieżkę?

**A.S.:** Najbardziej niepokojącą motywacją jest eskapizm – nie tyle jednak chodzi o ucieczkę przed światem, ile o ucieczkę przed samym sobą. Jeśli świat jest trudny, ale ja czuję się w nim kompetentna, zagram w grę, żeby odpocząć i po chwili do niego wrócę. Jeśli jednak czuję, że to ze mną jest coś nie tak, to po wyłączeniu komputera nie mam gdzie wrócić – wracam do siebie, której nie akceptuję. Drugą niepokojącą motywacją jest granie z nudy, nawykowe, wynikające z braku poczucia sensu. To granie tylko po to, „żeby coś się działo”, bez konkretnego celu. Dla odmiany motywacje związane z osiągnięciami – chęć zdobycia poziomu czy stworzenia czegoś w grze – rzadko bywają źródłem problemów.

**PAP:** Czyli dopóki dziecko mówi o sukcesach w grze, nie należy się przejmować czasem spędzonym przed ekranem?

**A.S.:** Można grę potraktować jako zamiennik dawnego budowania zamku z piasku czy biegania z kijkiem po boisku. Problem zaczyna się, gdy napędem do grania jest pustka, bezsens czy brak akceptacji siebie. Wtedy gra, jako bardzo silny bodziec, sprawia, że człowiek przestaje myśleć o swoich problemach.

**PAP:** Ma pani jakieś hipotezy, skąd bierze się ta pustka u młodych ludzi?

**A.S.:** Stworzyliśmy rzeczywistość, w której młodzi ludzie mają mało miejsca na autonomię; niewiele decyzji podejmują sami. Są mocno kontrolowani w świecie offline, a słabo w online. Gry zaś są środowiskiem, w którym wzmacniane są trzy istotne potrzeby: autonomii, kompetencji i relacji. Tam mogą udać się sami, samodzielnie dokonywać wyborów, czują, że się rozwijam i spotykam ludzi – nawet jeśli to boty – i czują się ważny. Przemysł gier świetnie to wykorzystuje: gry są projektowane tak, by te potrzeby zaspokajać. Co ciekawe, narzędzia naukowe do badania realizacji tych potrzeb – zanim stały się ogólnodostępne dla badaczy – przez długi czas były kupowane właśnie przez firmy z branży gier.

**PAP:** To smutne. Czyli młodzi ludzie realizują swoje potrzeby w grach, bo nie mogą w rzeczywistości?

**A.S.:** Nie do końca. Uzależnienie od gier wcale nie koreluje wysoko z tym, że gra spełnia moje potrzeby, tylko raczej z frustracją potrzeb w grze. Zdrowa jednostka powinna przestać grać, widząc, że to nie poprawia jej samopoczucia. Tymczasem w uzależnieniu, mimo że wcale mi w tej grze nie jest dobrze, kontynuuję ją, bo zawodzi regulacja emocji i funkcje wykonawcze.

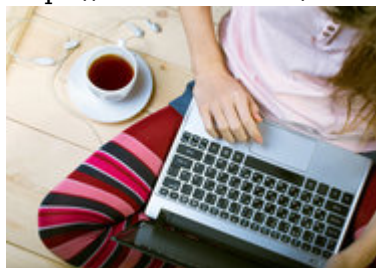
**PAP:** Jaki jest najważniejszy przekaz płynący z państwa pracy?

**A.S.:** Gry nie są złe. Pełnią mnóstwo wartościowych funkcji. Naszym celem jest jednak wskazanie, gdzie pojawiają się „czerwone flagi”, sygnalizujące, że potrzeby nie są realizowane.

Chciałabym, aby rodzice podchodzili do gier z większym spokojem i ciekawością. Jeśli zaczniemy z dzieckiem rozmowę o grach od zakazów i nieufności, zbudujemy barierę. Wtedy nie usłyszymy odpowiedzi na pytanie: dlaczego moje dziecko gra? Słuchajmy młodych ludzi, bo tylko przez zrozumienie motywacji możemy realnie pomóc tym kilku procentom osób, u których granie rzeczywiście staje się problemem.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32895.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**