
SPACJA — SIEĆ SKACZE



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



Dofinansowano ze środków
Narodowego Centrum Kultury
w ramach programu
„Kultura w sieci”

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA HONOLULU
KATOWICE 2020

Marta Tymińska

Krytyczne spojrzenie na gry wideo

Redakcja: Jacek Wandzel

Nagranie: Frank Futterro

Transkrypt: Marta Żaczkiewicz

Korekta: Emilia Makówka

Layout: Bartek Sołtysik

Współpraca: zespół Drzwi Zwane Koniem

Transkrypt wideoeseju

Witajcie w „Spacją się skacze, inne spojrzenie na gry wideo”. Nazywam się Marta Tymińska i zajmuję się badaniem gier cyfrowych, a przede wszystkim cyfrowych awatarów. Dziś chcę porozmawiać o dwóch rzeczach. O przemocy w grach oraz o szkodliwości gier. Wiem, co sobie myślicie. Brzmi to strasznie i tak, jakbym miała wam zabrać całe wasze szczęście z życia, ale tak nie jest. Nie chodzi o to, żeby wam grania zabronić, a raczej chcę was przygotować do tego, żeby umieć rozmawiać o grach, o przemocy, ale też umieć obronić swoje ulubione tytuły. Jest to również istotny problem, żeby znaleźć odpowiedź na pytanie, czy gry szkodzą, a jeżeli tak, to w jaki sposób.

Z racji tego, że omawiamy kwestie przemocy i agresji, uprzedzam, że w tym materiale znajdują się również treści drastyczne - zarówno omawiane, jak i w formie materiałów audiowizualnych. Więc bardzo was proszę, jeśli nie czujecie się na siłach, żeby się zapoznać z takimi materiałami, odłóżcie to na inny dzień. W przypadku mówienia o przemocy w grach, musimy się zmierzyć z dwoma mitami. One są totalnie przeciwstawne. Jeden mówi, że gry, zawierające przemoc i brutalność wpływają na agresję człowieka w codziennym życiu. To jest jeden mit. Drugi mit mówi nam, że jeżeli gram w gry, które są brutalne, to przechodzimy katharsis, oczyszczamy się, jesteśmy mniej zestresowani na co dzień i dzięki temu agresji jest mniej. Pytanie, który z mitów jest prawdziwy i czy w ogóle. Trochę zaspoiluję, żaden z nich nie jest prawdziwy, ale musimy też porozmawiać o relacjach pomiędzy ludzkim zachowaniem, zawartością gier, w co gramy, jak gramy i jak to wpływa na nas w codziennym życiu. Zanim zaczniemy to omawiać, warto przyjrzeć się historii tego, w jaki sposób przemoc w grach była pokazywana, oprotestowywana, i jaką rolę pełni w historii gier przemoc.

Najważniejszym tytułem, który w jakiś sposób rozpoczął debatę na temat tego, czy gry są szkodliwe, ze względu na zawartość przemocy, jest „Death Race” studia

Exit. To była gra arkadowa. Gry arkadowe to takie duże pudła, mające ekran telewizyjny i wbudowane podzespoły, które umożliwiały grę tylko w tę jedną produkcję, w tę jedną grę. Pudło było z reguły oklejone ilustracjami z gry, które miały sugerować, jak wygląda ona w środku, ponieważ grafika była wówczas bardzo uboga.

Gra "Death Race" jest z 1976 roku. Miała ograniczone możliwości graficzne, jak i dźwiękowe. Niemniej jednak, udało się twórcom przedstawić humanoidalne patykoludki, które były rozjeżdżane przez samochód i gracz był kierowcą tego samochodu. Po rozjechaniu każdej z tych postaci, pojawiał się rodzaj nagrobka i naliczały się punkty. To było o tyle szokujące, że gra była oprotestowywana przez zaniepokojonych rodziców, organizacje pozarządowe, organizacje kościelne w USA i była na językach wszystkich. Dzięki temu też pobiła w roku 1976 rekordy sprzedaży. Twórcy jednak uznali, że zmienią szatę graficzną na pudle arkadowym i umieszczą na nim zombie, więc teoretycznie była to pierwsza gra z zabijaniem zombie. To była pierwsza gra, która wywołała tak ogromną debatę publiczną wokół tego, czy gry są szkodliwe i czy wpływają na dzieci. Wówczas nie było odpowiedzi na to pytanie. Kolejne tytuły zwracały uwagę na to, w jaki sposób reprezentować przeciwników, z którymi walczymy. Raczej były to istoty nieludzkie.

Kolejnym tytułem, który zmienił historię myślenia i postrzegania gier, i przemocy w grach, to absolutnie rewolucyjny „Mortal Combat”. Ta stworzona w 1992 roku bijatyka przedstawiała postacie ludzkie. To w latach 90. nie było aż takim problemem, ale sama gra i sama bijatyka nie była symboliczna. Sposób, w jaki walczyli, był bardzo brutalny. Wprowadzono tam mechanikę „fatality”, między innymi, która pozwalała na bardzo groteskowe wykończenie przeciwnika. Na przykład przez wyrywanie kręgosłupów. Było to bardzo szokujące, ale jednocześnie bardzo pociągające dla młodych graczy. Rozpętało to debatę, już nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale też w innych krajach na temat tego, kto powinien w taką grę grać, w jaki sposób powinna być wydawana i czy w ogóle powinna powstać. Okazało

się, że nie było jednego rozwiązania. Część firm uznała, że dobrym pomysłem będzie jej ocenzurowanie. Między innymi zrobiła tak Sega. Z drugiej strony uznano, że może wystarczy naklejka 18+, żeby zaznaczyć, że ta gra nie jest dla dzieci. Z tego drugiego pomysłu narodził się Entertainment Software Rating Board, czyli ESRB - do dziś istniejący system klasyfikacji gier, obowiązujący w USA. Jest to system, który mówi nam o tym, kto może grać w grę i co ona zawiera.

W 2003 roku powstał podobny system w Europie. Nazywa się PEGI. Służy do tego, żeby oznaczać w sposób bardzo wyraźny, kto powinien grać w daną grę i jakie treści ona zawiera. Jest to rodzaj informacji, zarówno dla rodziców, jak i dla samych graczy, dotyczących tego, czego mogą się spodziewać w danej produkcji. Dwa te systemy służą do tego, aby gry były dostosowane do wieku. System ten też pozwala nam na świadomy wybór konsumencki, czyli na to, że jeżeli chcemy grę, która zawiera strzelaniny i przemoc, to możemy w taką grę zagrać i będziemy wiedzieli, że to, co kupujemy, posiada tę zawartość.

W 1994 roku, id Software wyprodukował grę „Doom”. Była to gra, w której gracz wcielał się w kosmicznego marines, który na Marsie walczył z demonami. Ta gra miała jedną ogromną zaletę. Poza innowacyjną mechaniką oraz interesującym światem przedstawionym, gra umożliwiała tak zwane mody, czyli modyfikacje. Można było zmienić levele, można było zmodyfikować istniejące, można się było tym dzielić z innymi na forach internetowych. Z drugiej zaś strony przyczyniło się do tego, żeby jeszcze bardziej powiązać przemocowe gry z aktami przemocy w realnym świecie. Dlaczego? Ponieważ w 1999 roku w amerykańskim liceum w Columbine, dwóch nastolatków z tej szkoły wtargnęło do niej z bronią i zastrzeliło sporo osób. Raniło jeszcze więcej.

To rozpętało kolejną debatę, związaną z tym, czy gry powodują tego typu zachowania. Jedną z rzeczy, którą odkryto, było to, że sprawcy tej masakry zmodyfikowali „Doom” w taki sposób, żeby przypominał ich szkolne korytarze.

Można było powiedzieć, że rozpętała się wówczas panika moralna - rodzaj bardzo silnej reakcji antygrowej na gry zawierające przemoc, zawierające strzelanie. Zarówno eksperci od strzelanin, jak i ci od gier cyfrowych i kultury popularnej, wypowiadali się na ten temat. Podkreślali wyraźnie, że nie można tego sprowadzać tylko i wyłącznie do gier. Trzeba wziąć pod uwagę, że sprawcy zmagali się z wieloma problemami, między innymi z przemocą w szkole i w domu. Funkcjonowali w bardzo dużej izolacji i mieli bardzo łatwy dostęp do broni. Są to rzeczy, które też należy uwzględniać, rozmawiając o takich sprawach. To nigdy nie jest jeden czynnik. Natomiast faktycznie wtedy w USA i również na świecie zaczęto bardzo wyraźnie łączyć kropki pomiędzy grami, które zawierają strzelaniny, a sprawcami tego typu groźnych wydarzeń. Uznano, że „Doom” oraz tego typu gry, w których strzela się do ludzi, są przyczyną publicznych strzelanin, w których giną realni ludzie. Od Columbine media zaczęły bardzo często zadawać sobie pytania przy okazji podobnych masakr, czy sprawca był graczem. Czasami tak, czasami nie. Niemniej jednak, bardzo często to pytanie jest podnoszone przy okazji strzelanin.

Rozważając kwestię przemocy w grach, warto też się zastanowić, czym właściwie jest agresja, ponieważ nie jest to proste. Agresja sama w sobie jest popędem, czyli jest działaniem instynktownym, które da się wyjaśnić ewolucyjnie i które po prostu jest cechą zarówno ludzi, jak i zwierząt. Agresja jest reakcją na... złe warunki, na złą sytuację, na sytuację konfliktową, na nasze podwyższone napięcie, czyli to, jak my się stresujemy, czy zwierzęta się stresują. Mogą być agresywne, ponieważ źle się czują i agresja w ten sposób może być traktowana jako coś naturalnego.

Niemniej jednak, my ludzie mamy tendencję do tego, żeby wiele rzeczy, służących nam kiedyś do adaptacji do środowiska, używać w sposób tak zwany nieadaptacyjny. Niczemu to nie służy, pogarsza sytuację, ale i tak to robimy. Warto sobie powiedzieć, że agresja to nie tylko zachowania przemocowe, które widzimy. To nie tylko przemoc fizyczna. To również przykre komentarze, obrażanie kogoś,

podniesiony głos, albo nerwowe ruchy. To też są zachowania agresywne. Może trochę mniej drastyczne, ale nadal oparte o popęd agresji. Sama agresja jeszcze nie jest przemocą. Agresja prowadzi do przemocy. Przemoc jest bardziej ukierunkowana, czyli skierowana na kogoś oraz ma charakter bardziej drastyczny. Warto pamiętać, że jeżeli badamy przemoc w grach, oraz to, w jaki sposób wpływa na człowieka, to przede wszystkim będziemy patrzeć na to, czy gra podnosi poziom agresji u człowieka i czy robi to trwale. Jeżeli badamy wpływ gier na zachowania człowieka, szczególnie te przemocowe, to bardzo często jako naukowcy, mierzymy poziom agresji, a nie samą przemoc. Powinniśmy też zwrócić uwagę na to, jakie gry badamy, jeżeli chodzi o kwestie przemocy i ich wpływu na człowieka. Możemy badać gry, które są brutalne, albo gry, które są po prostu oparte o mechanikę walki. Tych gier opartych o mechanikę walki jest znacząca większość. Są to też takie gry, które są bardzo sympatyczne. „Pokemony” mają mechanikę walki, „Mario Carts” mają mechanikę walki. Wszystkie bijatyki mają mechanikę walki. Natomiast gier, które mechanikę walki nie posiadają, jest mniej. Obecność mechanik walki nie oznacza, że gra jest brutalna. To też musimy sobie wyraźnie powiedzieć. Mechanik walki przede wszystkim skupiają się na tym, że dochodzi do pewnego starcia, musimy kogoś pokonać, żeby z nim wygrać.

Brutalne gry to takie, które pokazują wizerunki przemocy w sposób drastyczny, czyli dużo bardziej dosłownie, dużo bardziej wizualnie. Widzimy rzeczy, których być może w codziennym życiu byśmy nie zobaczyli. Brutalne gry mogą mieć mechanik walki, na przykład wszystkie gry wojenne, te w których się strzela - FPS, czyli First Person Shootery, bijatyki i różnego rodzaju inne produkcje. Niektóre brutalne gry nie posiadają mechanik walki. Są to na przykład horrory. Nie ma naukowego konsensusu, dotyczącego tego jak bardzo i czy w ogóle gry wpływają w jakiś sposób na zachowania człowieka. Konsensus jest pewnym rodzajem zgody między naukowcami, związanym właśnie z tym, że mamy tyle danych i tyle informacji, że jesteśmy w stanie na sto procent powiedzieć, że na pewno tak jest i wszyscy się ze sobą w miarę zgadzamy.

Taki konsensus w nauce obecnie na świecie istnieje jeden. Jest to konsensus związany z kryzysem klimatycznym. Tutaj nie ma absolutnie żadnych wątpliwości. Natomiast w przypadku odpowiedzi na pytanie, czy przemocowe gry wywołują zachowania agresywne u ludzi, nie ma konsensusu. Mamy za mało badań, za mało danych, a bardzo często te badania, które mamy, mogą być metodologicznie niepoprawne. Co to znaczy „metodologicznie niepoprawne”? To znaczy, że te badania nie są zrobione dobrze. Są na przykład źle zaprojektowane, są niedofinansowane, więc jest za mało uczestników. Albo na przykład uniwersyteckie laboratoria nie posiadają możliwości sprawdzenia pewnych rzeczy, bo nie mają sprzętu. Najlepiej, gdyby badania robiło się w sposób longitudinalny, czyli trwałyby one bardzo długo. Jeżeli mamy takie badanie, gdzie obserwujemy osobę grającą przez wiele lat, możemy zauważyć różnego rodzaju zmiany, między innymi też w agresywnym zachowaniu. Gry są trochę za młode, żeby te longitudinalne badania działały. Gdyby takie badania się zaczęły teraz, może bylibyśmy w stanie za 10, 20 lub 30 lat powiedzieć, że faktycznie gry w jakiś sposób zmieniają zachowanie i to zachowanie jest zmienione w taki a nie inny sposób. Na razie tego nie wiemy. Mamy eksperymenty, mamy cząstkowe badania, dotyczące pewnych konkretnych rzeczy, i mamy obserwacje. Dlatego, jeżeli traficie na tekst dotyczący relacji

pomiędzy przemocą w grach, a przemocą w życiu codziennym, zwróćcie uwagę, jak było zbudowane to badanie. Do tego jeszcze przejdziemy. Kilka rzeczy wiemy w miarę na pewno, ponieważ badania były kilkakrotnie powtarzane i dotyczą bardzo konkretnego zjawiska, na które można przyłożyć soczewkę i lupę, i przyjrzeć się im dokładnie.

Na pewno gry wpływają na zachowanie dzieci, jeżeli grają one w gry niedostosowane do wieku. Część dzieci może nawet doświadczać tak zwanego PTSD (post-traumatic stress disorder), czyli po polsku „zespół stresu pourazowego”. Ekspozycja na brutalne materiały, szczególnie jeżeli chodzi o gry brutalne, niekoniecznie z mechaniką walki, ekspozycja na gry brutalne może kończyć się

olbrzymim stresem u takich dzieci. Taki stres może prowadzić do innych zjawisk psychologicznych, które wpływają na jakość życia bardzo negatywnie. Zarejestrowano też wielokrotnie, i pewnie sami też to zauważyliście i zauważyłyście, że w grach online wzrasta agresja werbalna wśród graczy, czyli wyzywanie się, podnoszenie głosu, mówienie nieprzyjemnych rzeczy. To też zostało zbadane i zaobserwowane. Co do tego jest zgoda.

Granie w gry, które posiadają aspekt rywalizacyjny, czyli konkurujemy ze sobą, i granie w gry, które mają dużą presję czasową, wywołuje tego typu reakcje u niektórych osób, które bardzo słabo zarządzają frustracją. Gry też ujawniają mechanizmy naszych zachowań, które wynikają z innych czynników - na przykład właśnie z czynników osobowościowych. Osoby, które posiadają pewne cechy charakteru, są bardziej skłonne do tego, żeby reagować agresywnie po przegranej rozgrywce, bo gorzej zarządzają frustracją. Jeżeli czasem tak się wam zdarza w grze, czy w trakcie gry, czy po niej, zastanówcie się, czy w innych sytuacjach życiowych też tak nie jest. Być może warto zaobserwować ten mechanizm u siebie. Część reakcji agresywnych po przegranej lub też reakcji agresywnych w trakcie grania, może też być wytłumaczone poprzez to, jaki mamy garnitur genetyczny. Jedna trzecia ludzkości posiada predyspozycje do tego, aby szybciej się denerwować. Fachowo nazywa się to monoaminą oksydazową A - jest to enzym, który blokuje neuroprzekaźniki. Jeżeli te neuroprzekaźniki są zablokowane, dużo bardziej czujemy i dużo szybciej reagujemy agresją. Jeżeli mamy go mniej, a wynika to z tego jaki garnitur genetyczny mamy, to wtedy reagujemy szybciej i bardziej agresywnie, ponieważ ten enzym nie wyłapuje wszystkich neuroprzekaźników. Jeżeli te osoby wychowują się w środowisku nerwowym i przemocowym, to w tym momencie skłonności tych osób do silnych reakcji agresywnych, na przykład w trakcie grania, są dużo większe.

To nie oznacza, że każdy, kto ma ten gen, i wzrastał w takim środowisku, na pewno będzie przemocowym graczem, ale zwiększa to prawdopodobieństwo.

Ważne jest, żeby też zwrócić uwagę na to, że te czynniki są złożone. To nie jest tak, że sama gra sprawi, że będziemy się tak czuć. Człowiek z całym bagażem swoich doświadczeń, ze swoją osobowością, z tym jaki jest pod względem genetycznym, to wszystko wpływa na to, w jaki sposób funkcjonujemy na co dzień. Łącznie z tym, że wpływa na to, w jaki sposób gramy i jak się wtedy czujemy. To nie jest tak, że tylko przemocowe gry, brutalne gry, oparte o mechanikę walki, wpływają na nas i na nasze zachowanie. I to nie chodzi tylko o to, że wpływają na zachowania agresywne. Wpływ gier na życie człowieka jest ogromny. Gry mają olbrzymi potencjał rozrywkowy, olbrzymi potencjał do tworzenia przyjemności, fajnych narracji, tego, żebyśmy dobrze się bawili. Natomiast mogą też mieć potencjał szkodliwy.

Kolejnym dylematem naukowców, związanym z tym, w jaki sposób gry wpływają na człowieka, jest pytanie, czy szkodzą, a jeśli szkodzą, to w jaki sposób. Światowa Organizacja Zdrowia, czyli WHO, posiada pewien specyficzny system klasyfikacji chorób i zaburzeń na świecie, który jest uzupełniany i rozwijany przez lata. Do 2018 roku obowiązywał system oznaczony jako ICD-10. Obecnie niektórzy lekarze nadal go używają. Niemniej jednak, obecnie wchodzi w użycie nowa, zaktualizowana wersja - ICD-11. W ICD-11 posiadamy nowy wpis, który dotyczy stricte gier. Nazywa się on „Gaming Disorder”, który ja pozwolę sobie przetłumaczyć na „zaburzenie gamingowe”.

O co w nim chodzi? Przede wszystkim to bardzo ogólny wpis, który jedynie zarysowuje problem. Wpisane są w niego następujące zachowania: upośledzona kontrola nad procesami grania, przypisywanie podwyższonego priorytetu graniu, czyli granie jest ważniejsze, niż wszystko inne: jedzenie, wychodzenie do szkoły, czy do pracy. Kontakty z bliskimi, na przykład, jeżeli ktoś nam przerywa granie - reagujemy agresją i w pewien sposób czujemy dyskomfort, kiedy nie gramy. Gry zdobywają rosnący priorytet w naszym życiu. To jest drugi z tych czynników, poza tym - gramy, mimo negatywnych konsekwencji. Nawet jeżeli odczuwamy, że jest nam źle, czujemy stres i dyskomfort grając, to jednak nie możemy przestać. To nie

znaczy, że każdy z nas, kto coś takiego przeszedł, a wiercie mi, praktycznie chyba każdy grający zarwał noc, albo czegoś nie zjadł, ponieważ gra była tak wciągająca, każdy z nas mógł się zdenerwować, że ktoś mu wyłączył komputer, albo zabrat konsolę - to się zdarza, ale to nie znaczy, że od razu mamy zaburzenie gamingowe. To zachowanie musi się powtarzać, albo być ciągłe przez co najmniej rok. Jeżeli taka sytuacja u was też występuje już długo i się przeciąga, i widzicie, że jest coraz gorzej, może warto zastanowić się, czy nie poszukać pomocy eksperckiej u psychologa, pedagoga czy terapeuty. To jest coś, co można zauważyć i można sobie pomóc. To nie oznacza, że od razu musimy rezygnować z grania, ale możemy to robić w bardziej zdrowy sposób.

W 2013 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne również wpisało do swojego systemu klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych, który występuje pod skrótem DSM, a właściwie DSM numer 5, czyli najnowszej wersji, wpisali „Internet Gaming Disorder”, czyli „zaburzenie grania internetowego”. Zwróćcie uwagę, że ATP przede wszystkim podkreślała internetowość gier jako czynnik uzależniający. Pierwszym czynnikiem, który wymieniają jest bycie pochłoniętym przez granie. Granie to jest to, o czym myślimy cały czas, to jest to, na czym się skupiamy, do tego dążymy. Jeżeli odstawimy grę, to czujemy niepokój, stres, czy irytację. To jest drugi czynnik, który uważany jest za niepokojący. Z biegiem czasu wzrasta nam tolerancja na liczbę godzin, którą spędzamy na akcie grania. Co więcej, jednym z czynników jest to, że nie możemy zmniejszyć tego czasu, jest nam bardzo trudno go ograniczyć i nawet tego nie chcemy.

Redukowanie tego czasu staje się coraz trudniejsze. Nawet jeżeli chcemy, to nie możemy przestać grać. Przy okazji, na tym zainteresowaniu, czy pochłonięciu przez grę, tracą nasze inne zainteresowania. To, co sprawiało nam satysfakcję, już nas nie cieszy. Tylko granie w tym momencie staje się priorytetem. Nawet jeżeli zaczynamy mieć kłopoty związane ze zdrowiem, relacjami rodzinnymi, pracą, szkołą, czymkolwiek, to i tak gramy dalej. To jest kolejny aspekt, który mówi nam o tym, że

coś jest chyba nie tak. Bardzo ciekawym czynnikiem, który jest podany w DSM-5, jest fakt, że zaczynamy kłamać bliskim na temat tego, ile czasu spędzamy przed komputerem. Jeżeli pojawia się taka sytuacja, że mówimy, że gramy mniej, choć gramy więcej, albo nie przyznajemy się do tego, ile gramy, to też może znaczyć, że wiemy, że coś jest nie tak, ale trudno nam się do tego przyznać.

Nie wiem, czy pamiętacie z początku tego materiału, jak mówiłam o micie redukcji stresu przez granie. Według DSM-5 i ekspertów z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, jeżeli gramy po to, żeby przestać czuć się źle, albo gramy po to, żeby przestać czuć się winnym... to oznacza, że mamy problem. Ponieważ granie, aby poprawić sobie humor, oznacza to, że nie mamy żadnych innych metod na to, aby sobie poradzić z rzeczywistością. Ostatnim czynnikiem, który wymieniają w DSM-5, jest ryzykowanie, zagrożenie lub utrata istotnych dla nas elementów życia.

Czyli jeżeli ryzykujemy naszą relację z bliskimi, jeżeli utraciliśmy pracę, jeżeli nie udało nam się zdać do następnej klasy, czy powtarzamy rok na studiach, to wszystko może też być niepokojącym czynnikiem, wynikającym z nadmiernego szkodliwego grania. Żaden z ekspertów, psychiatrów, czy psychologów, zajmujących się uzależnieniem od gier, nawet w czasach przed pojawieniem się zapisów w klasyfikacjach chorób, nawet wtedy mówili, że całkowite zaprzestanie grania nie jest rozwiązaniem. Taki proces wychodzenia ze szkodliwego grania może się odbyć wyłącznie z ekspertem. Gorąco zachęcam do tego, żeby zapoznać się z opiniami ludzi, którzy leczą uzależnienie od gier, czy szkodliwe granie. Należy to robić stopniowo, z pomocą psychologiczną lub psychiatryczną. To jest coś, co możemy osiągnąć, opierając się o wiedzę ekspercką, przede wszystkim - praktyków.

Zapisanie zaburzenia gamingowego w ICD-11 wzbudziło ogromne kontrowersje, zarówno wśród graczy, jak i wśród producentów, jak też wśród wielu badaczy. Jakie były zarzuty wobec tego, że wpisano to w takiej formie? Osoby

grające poczują, że to jest kolejny atak i próba zdemonizowania ich ukochanych produkcji. Producenci gier protestowali, przede wszystkim, ze względu na ukazywanie gier w negatywnym świetle, co według nich nie jest zasadne. Pamiętajmy jednak o tym, że gry są produkowane i sprzedawane jako forma rozrywki, a nawet najlepsza forma rozrywki i możemy tutaj mieć wątpliwości, czy protesty ze strony producentów, szczególnie tych największych tytułów, są w stu procentach szczerze i mają na celu rzetelność naukową. Tutaj nie mamy pewności co do intencji. Natomiast naukowcy i terapeuci zwrócili uwagę na inną ważną rzecz. Zapis w ICD-11 jest bardzo uproszczony. Jest ogólnikowy i może doprowadzić do traktowania tego zaburzenia jako czegoś bardzo ogólnego, bardzo niegroźnego lub też w ogóle do zbagatelizowania problemu. Z drugiej strony jest jeden pozytywny aspekt tego wszystkiego. Podjęto debatę i dzięki temu, że te wpisy w ogóle znalazły się w obu tych klasyfikacjach chorób, zarówno w DSM-5, jak i w ICD-11, mamy szansę na więcej rzetelnych badań i więcej programów terapeutycznych, skrojonych pod potrzeby osób, które faktycznie doświadczają szkodliwego grania. Myślę, że tutaj największym zarzutem jest po prostu zbyt mała liczba danych, dotyczących tego, w jaki sposób w ogóle gry mogą wpłynąć na nasze życie. Myślę, że obie te definicje można będzie rozwijać z duchem tego, że tak - gry potrafią wpływać negatywnie na nasze życie, tylko musimy zbadać bardzo dokładnie, w jakim zakresie i w jaki sposób to robią. Mimo tego, że zarówno zaburzenie gamingowe z ICD-10, jak i internetowe zaburzenie grania z DSM-5 nie są super precyzyjne, to możemy jednoznacznie stwierdzić, że pewne aspekty gier już na poziomie mechanik sprawiają, że są one bardzo szkodliwe. Dlaczego to wiemy? Ponieważ to nie wynika tylko i wyłącznie z badania relacji między człowiekiem a grą. Wiedzę dostarcza nam wieloletnia praktyka badania zachowań hazardowych i uzależnienia od hazardu.

Same gry cyfrowe hazardem nie są, ale posiadają pewne bardzo niebezpieczne mechaniki, które dla osób bardzo podatnych, albo dla osób, które po prostu jeszcze ich nie znają i mogą się na nie złapać, są szalenie szkodliwe. Osoby podatne to takie, które są na przykład w kryzysie psychologicznym, mają niskie kompetencje

medialne, czyli na przykład słabo się znają na komputerach. Łatwiej je oszukać. Zanim powiecie sobie, że są same sobie winne, zastanówcie się, że nie każdy musi być biegły we wszystkim i po stronie twórców leży odpowiedzialność za to, w jaki sposób stworzą dany produkt i czy skrzywdzą nim więcej lub mniej osób. Jakie to są mechaniki? Między innymi mikropłatności, związane z „pay to win”, czyli „płać, żeby wygrać”. Jeżeli chcemy wygrać, czuć satysfakcję, musimy włożyć jakiś wkład finansowy. Te mechaniki są bardzo szkodliwe dla osób wyjątkowo wrażliwych. Większość z nas wie, że można grać w gry „pay to win” bez płacenia i to jest wyzwanie samo w sobie, jednak nie każdy to robi.

Podobną szkodliwą mechaniką są lootboxy, albo gache. Są to takie mechaniki, gdzie losujemy cenne rzeczy w grze, ale nigdy nie wiemy, co nam się trafi i z jednej strony ma to charakter fajnego dreszczyku emocji „co będzie, co wylosujemy, czy uda się mieć tę konkretną fajną rzecz?”, z drugiej jednak strony część krajów europejskich, w tym Dania, uznały lootboxy za szkodliwe narzędzie hazardowe. Dlaczego? Ponieważ ten dreszczyk emocji jest bardzo wciągający i może prowadzić do swego rodzaju uzależnienia behawioralnego. Szkodliwe są również mechaniki, które wymuszają na człowieku ciągłą obecność. Czyli wymuszają na człowieku, żeby cały czas był w grze, ponieważ inaczej coś mu przepadnie. Część z was może zna termin FOMO, po angielsku „fear of missing out”, czyli tłumacząc na polski „lęk przed pominięciem czegoś”. Pomijanie, bycie pominiętym, nieuczestniczenie w wydarzeniu, powoduje bardzo często w ludziach duży dyskomfort. Dlaczego? Ponieważ my, jako istoty społeczne, bardzo chcemy współdzielić razem doświadczenia. Jest to dość naturalny mechanizm psychologiczny. Chcemy być tam, gdzie dzieją się rzeczy. Jeżeli nie uda nam się być na danym wydarzeniu, możemy odczuwać smutek, albo złość, albo poczucie winy. Te uczucia mogą się przerodzić w tak zwane FOMO. Wydarzeń jest dużo więcej, niż my możemy uczestniczyć. Poza granicami, mamy jeszcze innego rodzaju doświadczenia życiowe. W tym momencie mamy poczucie bycia pominiętym, czy poza centrum wydarzeń, które nas interesują i cieszą. To jest coś, co jest bardzo nieprzyjemne, ale też jesteśmy na to ciągle

narażeni. Warto zwrócić uwagę na to, czy my też odczuwamy FOMO i w jakich sytuacjach. Warto się temu przyjrzeć, zobaczyć, czy te uczucia szybko mijają, czy przeradzają się w większy smutek, czy obniżają nam nastrój, lub sprawiają, że czujemy się niekomfortowo.

Niektórzy rozpatrują uzależnienie od gier jako uzależnienie stricte behawioralne. Co to znaczy? To znaczy, że zachowania, które powtarzamy, na przykład, żeby się uspokoić, żeby coś poczuć, albo poprawić sobie nastrój, utrwalają się i przez to dużo trudniej nam z nich zrezygnować. Uzależnienie behawioralne może być od wielu rzeczy. To może być również uprawianie sportu, oglądanie telewizji, czytanie książek. W XVIII wieku było wiele takich przypadków, że ludzie czytali książki i umierali z głodu nad nimi. Trudno w to teraz uwierzyć, ale faktycznie tak było. To, co jest wtedy największym wyzwaniem, to zmiana albo ograniczenie tego nawyku. To jest coś, z czym od wielu lat radzą sobie terapeuci. Samo granie, jako czynność bardzo dostępna... Mamy gry na telefonach, na komputerach, na konsolach przenośnych. Możemy mieć z nimi kontakt praktycznie zawsze. Mogą być takim czynnikiem, od którego się behawioralnie uzależnimy, czyli nasze zachowania będą skierowane ku temu, żeby jak najczęściej grać. Jest to jedna z opcji, ale nie jedyna, jeśli chodzi o szkodliwość gier. Jest to jeden z aspektów, w jaki sposób gry mogą wpływać na ludzkie życie, ale to nie wynika z samego istnienia gier. To wynika z tego, że ludzie mają tendencje do uzależnień behawioralnych. Ich mechanizm jest taki sam w każdym innym przypadku. W przypadku gier jest dużo bardziej powszechny, bo one są bardziej dostępne. Istotne jest to, aby do krytyki gier podchodzić z chłodną głową, ponieważ oczywiście wiemy, że to są dla nas ważne rzeczy, ale jednocześnie możemy do nich podchodzić krytycznie. Bez względu na to, czy trafiamy na badania naukowe, teksty publicystyczne, czy trafiamy na przykład na doniesienia medialne, czy filmy dokumentalne. Jakie są realne zagrożenia, bo dzięki temu możemy komuś pomóc. Jakie są realne wpływy, bo wtedy też możemy przeanalizować własne zachowania.

Temat przemocy w grach i wpływu gier na życie człowieka wraca i będzie wracać jak bumerang. Warto jest zapoznać się ze wszystkimi argumentami za i przeciw, żeby móc merytorycznie rozmawiać na ten temat. To sprawia większą satysfakcję, pozwala lepiej zrozumieć rzeczywistość, w jakiej żyjemy, a tym samym pomóc innym ludziom. Kończąc ten wywód, chcę zaznaczyć, że to, że badania bywają różne i nie zawsze rzetelne, to nie znaczy, że zjawisko przemocy i agresji w grach nie istnieje. To nie znaczy, że nie ma bardzo problematycznych zachowań w grach online. To nie znaczy, że uzależnienia nie istnieją. Wręcz przeciwnie. Te wszystkie zjawiska istnieją. My musimy przede wszystkim poznać ich skalę i sposób, w jaki możemy sobie z nimi poradzić.

Podsumowując, pamiętajmy, że ten medal ma dwie strony i gry tak samo jak negatywnie potrafią wpłynąć na życie człowieka, w jakim stopniu - nie do końca jeszcze wiemy, to tak samo potrafią wpływać pozytywnie. I tutaj też nie mamy stuprocentowej pewności, w jaki sposób, ale istnienie gier typu „empathy games”, czyli empatycznych, istnienie gier jak „The Sims”, czyli symulatorów, istnienie takich gier jak „serious games”, czyli gry poważne, poruszające bardzo trudne tematy, albo chociaż sam fakt, że „This War of Mine” jest od niedawna lekturą szkolną, może nam powiedzieć, że gry są wartościowymi tekstami i warto po nie sięgać.

Gry potrafią zmieniać świat, natomiast musimy też wiedzieć, w jaki sposób i dlaczego. Gry też są narzędziem tak zwanej samowiedzy i bardzo wiele możemy dowiedzieć się o sobie, przez to jak gramy, kiedy gramy, czym gramy i jakie gry preferujemy. Nasz styl grania może nam powiedzieć coś o nas samych i o tym, w jaki sposób żyjemy. Kończąc, chcę was zachęcić do grania. Granie w gry jest super. Ja nie będę was odwozić od grania, wręcz przeciwnie, grajcie dużo, grajcie świadomie i korzystajcie z tego, co gry mogą wam dać. Jeżeli chcecie się dowiedzieć czegoś więcej o grach, to zapraszam do zapoznania się z innymi materiałami. Mamy inne wideo eseje, mamy podcasty i artykuły. Zapraszam.

O i tak! Pamiętajcie: „spacją się skacze”. PC Master Race.

spacjasieskacze.pl