

Agresja i uzależnienie w grach wideo, czyli najczęstsze błędy poznawcze

1. Wstęp

Na łamach politycznych, w szkołach, czy w telewizji bardzo często poruszane są problemy gier wideo. Wielu stawia tezy, mówiąc że gry powodują agresję, czy nawet przemoc (najczęściej u dzieci i młodzieży), ale także że uzależniają tworząc pętle, w której człowiek boryka się z niekontrolowanymi emocjami, od których nie może uciec z powodu uzależnienia. Programy telewizyjne często zapraszają psychologów, (między innymi psychologów społecznych tj. Jonathan Heidt), którzy wypowiadają się na tematy działania mózgu młodzieży, uzależnieniach i ograniczeniach jakie powinno się stawiać młodym graczom. Należy tu zauważyć, że wielu z nich np. przytoczony Jonathan Heidt nie są wykwalifikowani w zakresie rozwoju młodego umysłu. (Candice Odgers, która zostanie przedstawiona później, jest przykładem psychologa rozwojowego, która w jednym ze swoich artykułów krytykowała tezy Heidta nie poparte miarodajnymi badaniami). Używają oni od poparcia swoich teorii jedynie swojej wiedzy, a nie badań naukowych przeprowadzonych na szerokiej grupie by uniknąć pojedynczych odizolowane przypadków. Według przedstawionych badań uzależnienie od owych gier nie jest winą samych gier wideo a innych czynników jak mechaniki, ale także to że wiele badań nie jest w stanie udowodnić korelacji gier wideo z agresją, czy przemocą.

2. Błędne przekonania na temat przemocy

Rodzice, nauczyciele, czy nawet psychologowie często łączą uciekanie do gier wideo z uzależnieniem. Uważają, że uzależnienie od gier jest powodem tego, że dana osoba nie robi nic poza graniem. Jeżeli taka osoba staje się agresywna winione są zawsze gry. Subiektywnie uważam, że najważniejszą rzeczą, gdy mówi się o poprawnym przeprowadzeniu badań psychologicznych jest rozróżnienie błędu przyczynowo-skutkowego od korelacji. Korelacja to związek między przyczyną a skutkiem, gdzie przyczyna jest powodem pojawienia się skutku. Np. „Jan uderzył nogą o płytę chodnikową” to przyczyna, natomiast „Po tym wydarzeniu, Jana zaczęła boleć noga” to jest skutek. Błąd przyczynowo-skutkowy następuje gdy łączy się dwa efekty jako przyczyna i skutek. Jeżeli niemożliwe jest sprawdzenie czy pierwszy z efektów jest przyczyną, a drugi skutkiem może to oznaczać, że to drugi efekt jest przyczyną, a

pierwszy skutkiem lub to że oba nie mają ze sobą związku. W wielu przypadkach gry wideo nie są przyczyną, a skutkiem, a jeszcze częściej nie mają żadnego związku.

Przykładem może być sytuacja w której rówieśnicy znęcają się nad jednym z młodych chłopców. Aby poradzić sobie z presją w szkole ucieka on do świata gier, ale presja nie ustaje, a wręcz narasta jego rówieśnicy nie przestają nękania, a presja zwiększa się ze strony rodziców, którzy są przeciwni grą wideo i zabraniają chłopcu do nich uciekać. Ta sytuacja budzi w nim strach i poczucie zdrady oraz bezsilności. Czy w tym przypadku jego agresja jest winą gier? Tak, ze strony rodziców, którzy widząc, że ich syn wraz z coraz częstszym graniem zachowuje się coraz gorzej. Wydaje się bardziej roztargniony i zamknięty w sobie. Jedyną konkluzją dla rodziców jest to, że gry powodują takie zachowania w ich dziecku. I to właśnie błąd przyczynowo-skutkowy.

Niezliczona ilość agresywnych ludzi, czy też przestępców nie gra w gry wideo. Większość graczy nie jest agresywna. Jest to argument wielu obrońców idei braku agresji w grach wideo. Trzeba jednak zaznaczyć, że to też jest oczywisty błąd przyczynowo-skutkowy i nie należy używać go jako kontrargumentu. Federalne Biuro Śledcze Ameryki w 2023 ujawniło statystyki wskazujące na spadek przestępstw różnej maści. Morderstwa spadły o 12%, napaście z użyciem przemocy o 3%, gwałty o 9%, a kradzieże o 2%. Najmniejsza ilość przestępstw wypada na rok 2020. Są to statystyki obejmujące lata od 2004 do 2023. W tym samym czasie gry wideo przeżyły niesamowity wzrost w popularności, firma Newzoo zajmująca się zbieraniem danych o graczach na wszystkich platformach opublikowała dane o wzroście graczy na całym świecie do 3 miliardów graczy (statystyki do końca roku 2023). Czy oznacza to, że gry wideo nie powodują przemocy, a wręcz przeciwnie zapobiega przemocy. Nie, na korelacje tych danych z agresją w grach wideo nie ma dowodu, ale jest to przykład jak nie korelujące ze sobą informacje mogą z łatwością wprowadzić w błąd.

3. Wyniki badań naukowych

Jak większość badań wcześniej przytoczonych dotyczą one przykładów z uniwersytetów i badań zagranicznych. Należy zapamiętać, że takie badania odnoszą się do wszystkich grup ludności gdy są przeprowadzone poprawnie, a w kraju o trzystu czterdziestu milionowej, takim jak USA populacji łatwiej znaleźć większe nakłady badań. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) w 2020 udostępniło swoje badania, na które powołują się psychologowie, opisują one związek jedynie małej i chwilowej agresji spowodowanej grami (tutaj uderzenie w biurko i tym podobne). Jednak nawet te badania nie mogą być wzięte za rzetelne. APA dokonało wielu błędów metodologicznych, używało też zbyt małych grup badawczych (ich grupa badawcza składała się z piętnastu osób), a co najważniejsze ich badania były zbudowane tak, że nie mogły dowiedzieć, czy pomiędzy próbkami zachodziła korelacja, czy też nie. Nie brali oni też pod uwagę czynników zewnętrznych, które wpływały na wyniki takich jak stan mentalny biorących udział, czy też ich majątność i wiek. W tym samym czasie grupa

230 psychologów wysłała list otwarty do APA tłumacząc, że są pod wpływem błędu potwierdzenia i ich dowody są nic nieznaczące ponieważ niczego nie dowodzą.

Przeciwnie do wyników APA, brytyjskie towarzystwo *Royal Society Open Science* przeprowadziło własne badania wskazujący na brak korelacji między graniem w gry wideo, a pojawianiem się zachowań przemocowych.

„There was no evidence for a critical tipping point relating violent game engagement to aggressive behaviour.” ~ „Nie znaleziono dowodów na istnienie punktu krytycznego między zaangażowaniem w gry a agresywnym zachowaniem.”

Badania meta analityczne skłaniają się w stronę stwierdzenia, że gry powodują, krótkotrwale zdenerwowanie podobne do oglądania sportu. Wielu ekspertów w tym Candice Odgers (należy dodać rzeczywisty psycholog rozwojowy i ilościowy tj. zajmujący się rzeczowymi badaniami rozwoju) uważa, że brak dowodów na to, że gry wzbudzają agresję i prowadzą do przemocy oznacza, że w świetle przedstawionych badań gry nie powodują przemocy i długotrwałej agresji.

4. Przykłady rzeczywistych przyczyn agresji

Przemoc to przewaga wykorzystywana w celu narzucenia komuś swojej woli, wymuszenia czegoś na kims. Agresja w kontekście psychologicznym to zachowanie intencjonalnego(umyślnego) ukierunkowanego na zewnątrz lub do wewnątrz, mającego na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej. Należy zaznaczyć, że w psychologii społecznej jest to najczęściej popęd a nie zachowanie. Dobrym w tym przypadku ujęciem może być teoria frustracji-agresji, opierająca się na tym, że powodem agresji są frustracje, czyli sytuacje i stany. Według tej teorii zachowania agresywne są zwykle sprowokowane przez czynniki zewnętrzne, które dopiero wywołują stany wewnętrzne takie jak gniew, lęk, ból, czy nuda. Tutaj można zauważyć dlaczego wielu badaczom łatwo popełnić błąd przyczynowo-skutkowy, to jest pomylić powody powstawania agresji z łatwiejszym do zauważenia ucieczką przed sytuacjami stresującymi.

5. Dlaczego gry wideo same w sobie nie są uzależniające

Prawie wszyscy młodzi gracze kiedyś od swojego rodzica usłyszeli, żeby nie grać tyle na tym telefonie/komputerze bo się uzależnią i nie będą rozpoznawać rzeczywistości od gry, ale czy ktokolwiek kiedykolwiek powiedział im, żeby nie zaczytali się w tych książkach bo się uzależnią, „tylko dwie godziny czytania dziennie i to maksymalnie!” Czy jednak gry komputerowe same w sobie są uzależniające? Czy uzależniające są mechaniki? Aby lepiej przedstawić uzależniające mechaniki podam

przykłady takich mechanik, przez co łatwo pokazać na czym polega różnica pomiędzy grami uzależniającymi, a nie. Z wielu zostaną wybrane te subiektywnie najważniejsze.

Nieprzewidywalne nagrody – użytkownicy, gracze potrzebują różności w konsumowanych mediach by pozostać motywowanymi i są znudzeni grami przewidywalnymi. Aplikacje pozwalają na nieskończone przewijanie filmów i treści w poszukiwaniu tych interesujących. Polubienia, czy obserwacje pojawiają się nieoczekiwanie i z powrotem wprowadzają w pętle, w których nieprzewidywalne nagrody powodują chęć do dalszego nagrywania w różnych momentach. Zastrzyki dopaminowe wprowadzają w uzależnienie przez wprowadzenie w pętle, z której trudno uciec. W grach komputerowych są to systemy losowania nagród w postaci skrzynek z których zdobywa się nowe postacie, czy ich wyglądy, ale jedne postacie nie są równe drugim, na te „lepsze”, czyli bardziej pożądane są o wiele rzadsze tj. droższe do zdobycia. Prowadzi do powstania efektu kasyna w którym szansa na zdobycie czegoś o wiele droższego od rzeczy kupowanej popycha do kupowania coraz większej kwoty pieniędzy. Jednakże w wielu grach mobilnych czy innych grach z systemem „Gacha” pozwalają na zdobycie nagród wraz z wykorzystanym czasem. Tak jak w kasynie traci się pieniądze, w grach z systemem „gacha” traci się czas.

Nieskończone przewijanie – wcześniej wymieniony problem, zasługuje on jednak na własne omówienie. W social mediach jest to mechanika bazująca na podświadomym oczekiwaniu na nagrodę która pojawia się nieoczekiwanie przez przewijanie „rolek” na tiktok’u, czy youtube’ie. W grach wideo system ten jest zupełnie inny. Polega on na wprowadzeniu nieskończonych gier których nie da się ukończyć. Nie jest to coś ukrytego jest to główna część gry. Gdy progresja w bardzo satysfakcjonującej grze zajmuje nieprawdopodobną ilość czasu nasz mózg normalizuje to uważając, że spędzenie tysięcy godzin w grze nie jest niczym nienormalnym. Popycha to też do grania większą ilość czasu w nadziei na przyspieszenie postępu, który nie nadchodzi. Gracze to często perfekcyjniści, dowodem mogą być mechaniki platynowych trofeów na konsolach, czy medali na platformach komputerowych, które nagradzają za ukończenie gry na sto procent. Gracze gier pokroju „Black Desert”, czy „World of Warcraft” grają nie tylko dla czystej przyjemności lecz także by zobaczyć postęp jaki zrobili, ale także koniec drogi w postaci „wygrania” takiej gry. Wszystkie te i wcześniej wymienione mechaniki powodują, że gracze nie przestają grać, a nawet są zachęceni by grać w takie gry jak najczęściej. Gry, które się nie kończą więc oni grają w nie jak najczęściej i jak najdłużej.

Różnica pomiędzy radością z gry, a manipulacją – wielu oskarża gry komputerowe powodowanie nagłych zastrzyków dopaminowych które zachęcają do dalszej gry. Jest jednak różnica pomiędzy grami, które to robią, a grami które w inteligentny sposób powodują realne szczęście z gry. Gry z mechanikami „gacha” powodują w momencie zdobycia postaci dużą ekscytację i szczęście jest to jednak chwilowe uczucie, które zastępuje chęć odczucia go jeszcze raz przez dalsze granie, czy wydawanie pieniędzy. Dobrze zaprojektowane gry powodują szczęście z powodu osiągnięcia w które włożyło się dużo pracy. Przykłady mogą być gry FPS (first person

shooter – strzelanki pierwszoosobowe), w których liczy się pokonanie gracza o takich samych możliwościach zwinnością, strategią, czy sprytem. W grach typu Souls borne/Souls like osiągnięciem jest pokonanie przeciwnika komputerowego o większych zdolnościach niż gracz korzystając ze zwinności i determinacji przez możliwość ponownego walczenia z nim. Gdy po wielu próbach gracz może zobaczyć jego umiejętności polepszające się w oczach niepokonanej wcześniej wysokości, która teraz dzięki jego staraniom jest możliwa do wspięcia. Gry nie różnią się niczym od szachów, czy sportu, powodują ten sam zdrowy entuzjazm dla którego gry komputerowe mogą być uznane za odpoczynek, czy uciechę po pracy lub szkole.

6. Korzyści grania w gry wideo

Gry gatunku FPS – potocznie nazywane strzelankami pozwalają na udoskonalenie swojej koordynacji ruchowej, czasu reakcji, podejmowania decyzji w ułamku sekundy, czy też myśli strategicznej. To wszystko przez to, że gra opiera się jak na prawdziwym polu bitwy na eliminację rywala przed tym jak on wyeliminuje ciebie. Strategia pozwala na inne podejście do walki, wykorzystujące nie refleks, a spryt i inteligencję. Koordynacja jest niezbędna do jak najszybszej eliminacji celu. Gry historyczne takie jak Assassin's Creed uczą o historii wielu krajów na całym świecie nie nudząc widza, czystymi informacjami, jak wiele filmów dokumentalnych. Gry gatunku „sandbox” – piaskownicy uczą kreatywności i planowania najróżniejszych projektów, które gracz sam sobie stawia.

Gry wideo nie powinny prowadzić do samych długotrwałych korzyści, czy rozwoju umiejętności najważniejsza w grach komputerowych jest zabawa, szczęście które wypełnia gracza po wykonaniu misji nad, którą długi czas się męczył. Zadowolenie i poczucie spełnienia wypełniające serce grającego. Przedstawienie gry z pierwszej osoby jakby to gracz odbywał wędrowkę przez fantastyczny świat wypełniony magią i technologią.

7. Wnioski

Gry wideo nie można odbierać jako coś fundamentalnie złego, przeciwnego z ideologią całego świata. Bo to one są najlepszym medium do przedstawienia historii z pierwszej osoby. Gry to nie dziwne klikanie guzików i światełka na ekranie, to nie „gierki” pojawiające się na popularnej reklamie. To coś swojego własnego, czego nie można demonizować w strachu przed nieznanym. Według aktualnej wiedzy psychologii rozwojowej i statystycznej nie ma dowodu na to, że gry uzależniają. Nie ma też dowodu na to, że powodują agresję, czy przemoc. Uzależniające są mechaniki jedynie w **niektórych** grach zaprojektowane by uzależniać. Gry są świetnym sposobem na naukę, czy też rozwijanie swoich umiejętności. Są miejscem gdzie pisarze historii mogą pokazać swój wymarzony świat taki jaki jest. Są nowym tworem, który z natury jest dobry i właśnie tak, dobrze, trzeba go wykorzystywać.