

# Obudź w sobie gracza i pokonaj kwarantannę

---

Małgorzata Biylnik, 24.04.2020

**Kilka słów o tym jak umiejętności gracza mogą pomóc w pokonywaniu trudności oraz osiągnięciu celów – nie tylko tych zawodowych.**

## Jesteś silniejszy niż myślisz

Gry komputerowe zyskały sobie złą prasę. Przez bardzo długi czas kojarzone były negatywnie - z wzrostem agresji, uzależnieniem, negatywnym wpływem na umiejętności społeczne czy relacje interpersonalne. Jest to jednak w dużym stopniu stereotyp. Opracowania naukowe pokazują, że granie w gry po pierwsze wprowadza nas w stan przepływu czyli tzw. **flow**. Jest to stan bardzo korzystny zarówno dla naszego ciała jak i umysłu polegający na pełnym zaangażowaniu w wykonywane zadanie, zanurzeniu się w nim oraz wzbudzeniu motywacji wewnętrznej (odczuwaniu przyjemności związanej z wykonywaną czynnością, co stanowi główny motor do wykonywania jej). Pojawia się w trakcie jego trwania uczucie „utruty poczucia czasu” jak i świadomości samego siebie. Skupienie, które w 100% skierowane jest na wykonywaną czynność nie pozostawia pola dla żadnych konkurencyjnych myśli czy emocji<sup>1</sup>. W psychologii stan ten uważany jest za najbardziej pozytywny i optymalny dla naszej psychiki.

Inne badania pokazują, że gry typu *Tetris* czy *Candy Crush Saga* z powodzeniem sprawdzają się w zmaganiach ze stresem pourazowym, flashbackami, napięciem emocjonalnym czy natłokiem myśli. *Call of Duty* poprawia funkcje poznawcze, szybkość reakcji oraz sprawia, że trafniej podejmujemy decyzje. Dzięki grom (zwłaszcza cyfrowym) uczymy się jak radzić sobie z porażką i wykształcać w sobie postawę determinacji oraz wytrwałości. Dodatkowo uczymy się tego szybciej niż np. w przypadku gier sportowych, bowiem w cyfrowym świecie po pokonaniu

---

<sup>1</sup> Słowem wyjaśnienia: stan przepływu jesteśmy w stanie osiągać również w czasie innych czynności takich jak gra na instrumencie, bieg, uprawa ogródka, taniec, wykonywanie złożonych zadań matematycznych - dla każdego może to być inne zadanie. Przewagą gry nad tymi zadaniami jest jednak to, że w przypadku np. sytuacji doświadczania długotrwałego napięcia czy stresu gra jest działaniem, które zawsze będzie dla nas proste do podjęcia.

danego etapu poziom trudności wzrasta, tak że zawsze stoimy przed coraz większym wyzwaniem.

Wyniki metaanalizy przeprowadzona przez C. J. Fergusona wskazują, że gry wideo, zarówno z użyciem przemocy, jak i bez użycia, mają minimalny wpływ na samopoczucie. Dane te odnoszą się zarówno do zachowań agresywnych jak i do takich zmiennych jak pogorszenie się wyników w nauce, deficyty uwagi, depresja czy zniechęcenie do działań prospołecznych. Nie można zatem przypisywać grom fundamentalnej winy za zachowania agresywne pojawiające się u jej użytkowników.

W tym miejscu jednak należy włożyć łyżkę dziegciu do tej beczki miodu. Na podstawie przytoczonych powyżej informacji można dostrzec, że gry posiadają wiele zalet i nie stanowią tak dużego zagrożenia jak mogłoby się wydawać. Nie można jednak pominąć faktu, że uzależnienie od gier jest jedną z jednostek diagnostycznych z grupy zaburzeń behawioralnych. Do objawów, które powinny zwrócić naszą uwagę zalicza się między innymi poświęcanie grom coraz większej ilości czasu kosztem innych ważnych dla nas aktywności, postrzeganie gier jako środka regulującego nastroj, ograniczanie interakcji z innymi i pogarszanie się relacji osobistych. Jeżeli obserwujesz u siebie takie tendencje a liczba godzin spędzonych w tygodniu na graniu przekracza 21, być może warto zastanowić się nad tym co sprawia, że sięgasz po gry?

Zatem aby czerpać **korzyści** z gry nie wystarczy po prostu grać lub robić to często. To co sprawia, że gra staje się cenną przestrzenią do zdobywania doświadczeń i uczenia się, to odpowiedzenie sobie na następujące pytania: dlaczego, z kim oraz kiedy grasz. Do gry, z której czerpiemy zasoby potrzeba celu. Gra z świadomością tego **po co** się gra, pozwala wykorzystywać trzy **mocne strony**, które posiada w sobie każdy z nas:

- umiejętność kontrolowania swojej uwagi (co obejmuje też kontrolowanie swoich myśli i uczuć);
- umiejętność do motywowania samego siebie (w tym wzmacniania współczucia, siły woli i determinacji);
- zdolność do tworzenia sojuszników, z dowolnie napotkanych osób oraz pogłębianie istniejących relacji z innymi.

Gry uczą tego jak potencjał płynący z tych trzech obszarów wykorzystywać w codziennym życiu, nieoczekiwanie będąc przy tym metodą pewną i skuteczną na drodze odkrywania i doskonalenia go. By obudzić w sobie gracza kluczowa jest zmiana perspektywy i naszego nastawienia – zarówno jeśli chodzi o same gry jak i o wyzwania, z którymi mierzymy się na codzień.

## Nastawienie kluczem do sukcesu

Bycie graczem wiąże się z otwartością na to co nowe i nieznanne, ciekawością oraz wiarą we własne możliwości. Przekłada się to na kreatywne podejście do problemów i większą elastyczność poznawczą a tym samym lepsze radzenie sobie w sytuacji zmiany. Gracz szuka rozwiązań i stara się dostrzegać możliwości jakie daje mu środowisko gry do pokonania danej przeszkody (zauważmy, że kwarantanna też jest swego rodzaju „środowiskiem” w którym nagle się znaleźliśmy). Wymienione **korzyści intelektualne** płynące z doświadczeń w świecie wirtualnym, z powodzeniem można przenieść do rzeczywistości przekierowując swoją uwagę z problemu na poszukiwanie rozwiązania.

Wyżej wspomniana możliwość oswojenia się z porażką poprzez doświadczanie jej w grach przede wszystkim uczy regulacji swoich **emocji**. Dzięki temu gracz lepiej radzi sobie z frustracją czy niepokojem w obliczu niepowodzenia. Pozwala to na akceptację tego, że porażki są po prostu częścią procesu w realizacji danego zadania a nawet czymś pożądanym - dzięki nim możemy wypracowywać lepsze strategie na przyszłość. Skutkuje to większym zaangażowaniem w działanie oraz uczy tego by dbać o dobre samopoczucie (zarówno psychiczne jak i fizyczne), poszukując pozytywnych wzmocnień aby skutecznie radzić sobie z wyzwaniami.

Gry pozwalają też na kształtowanie odpowiedniego podejścia do **kontaktów społecznych**. Gracze nastawieni są na współpracę oraz skuteczną komunikację. W praktycznie każdym typie gry (nie licząc łamigłówek), bohater prowadzony przez gracza potrzebuje sojuszników aby ukończyć dane wyzwanie. Tym bardziej widoczne jest to w grach, w których trzeba stworzyć drużynę z innymi graczami i pokonać nią przeciwnika (gry typu Player versus Player czy Massively Multiplayer Online Games). Pozwala to na wypracowanie umiejętności nie tylko związanych z nawiązywaniem i utrzymywaniem kontaktów ale też z przewodzeniem innymi, motywowaniem czy umiejętnością proszenia o pomoc. **Współpraca** i umiejętne korzystanie z

posiadanych sieci wsparcia - nie tylko w przestrzeni zawodowej - jest jedną z kluczowych kompetencji we współczesnym świecie. Umiejętność dostrzegania w innych ich potencjału, chęć nawiązywania sojuszy otwiera na ludzi - stwarza szanse i uczy je wykorzystywać. A zatem..

## Przed wyruszeniem w drogę -

- **należy zebrać drużynę**, zbudować dobre relacje, zaakceptować trudności, podchodzić do problemów z ciekawością i otwartością. W teorii oraz na papierze te słowa brzmią prosto i banalnie ale w praktyce okazują się niekiedy dużym wyzwaniem. Wykorzystanie umiejętności gracza oraz jego sposobu myślenia o tych zagadnieniach może być właśnie tym elementem, który zmieni nastawienie i przestawi perspektywę – zarówno jeśli grasz w gry i jeśli nigdy nie miałeś tej okazji. W pierwszym przypadku być może dostrzeżesz, że tak naprawdę codziennie pracujesz nad kompetencjami na których Ci zależy a w drugim znajdziesz inspirację do potraktowania trudności jako wyzwania i przekonasz się, że świat nie kończy się jeśli coś za pierwszym razem się nie uda – zawsze można spróbować jeszcze raz... no chyba, że akurat skończył nam się pasek życia.

## Źródła

- McGonigal J. (2017). *SuperBetter: a revolutionary approach to getting stronger, happier, braver and more resilient*. Wydawnictwo Czarna Owca
- Ferguson C. J. (2015). *Do Angry Birds make for Angry Children? A Meta-Analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance*. Perspectives on Psychological Science
- <https://psychologiawpraktyce.pl/artukul/nadzieje-czy-obawy-czyli-co-psychologia-mowi-o-grach-komputerowych-i-ich-uzytkownikach>
- <https://www.psychologiagier.pl/2018/05/09/czy-gry-moga-nas-rozwinac/>
- <https://cyberpsychologia.pl/jak-gry-wideo-pomagaja-weteranom-wojennym/>