

KAMILA MAJEWSKA  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

## **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne w kontekście wstępnej diagnozy uzależnienia dzieci i młodzieży od gier VR. Raport z badań.**

### **Psychological and Pedagogical Counseling Centers in the Early Diagnosis of VR Game Addiction Among Children and Adolescents. A Research Report**

**Streszczenie.** Dostępne wyniki badań wskazują na rosnące zainteresowanie e-grami wśród dzieci i młodzieży. Trend ten potwierdzają również pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych. Podkreślają oni, że w ciągu ostatnich pięciu lat zaobserwowali istotny wzrost liczby zgłoszeń związanych z problemem nadmiernego korzystania z gier cyfrowych. Warto zaznaczyć, że wśród dzieci i młodzieży dotkniętych uzależnieniem od e-gier znajdują się także osoby zmagające się z uzależnieniem od gier VR.

Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie problematyki uzależnienia behawioralnego dzieci i młodzieży od gier VR oraz możliwości uzyskania w tym obszarze pomocy ze strony poradni psychologiczno-pedagogicznych. W opracowaniu omówiono m.in. definicję gier VR, charakterystykę zjawiska, następstwa pedagogiczne, czy klasyfikacje diagnostyczne DSM-5 i ICD-11, jako podstawowe narzędzia stosowane w procesie diagnozowania uzależnień. W artykule podjęto również analizę możliwości wsparcia oferowanego przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne w zakresie wstępnej diagnostyki oraz uzyskania dalszych zaleceń zmierzających do pełnej diagnozy klinicznej i odpowiedniej interwencji. Pomimo rosnącej skali przywołanego zjawiska, problem uzależnienia dzieci i młodzieży od gier VR nadal pozostaje zaprezentowany na gruncie literatury w stopniu niewystarczającym.

W odpowiedzi na istniejącą lukę poznawczą przeprowadzono badania zmierzające do weryfikacji możliwości diagnostycznego i pomocowego działania poradni psychologiczno-pedagogicznych w tym zakresie. W efekcie zgromadzono dane dotyczące możliwości wstępnej diagnostyki dzieci i młodzieży z zakresu uzależnienia od gier VR, stosowanych metod i narzędzi diagnostycznych oraz dostępnych form wsparcia i zaleceń wydawanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem technik CAWI i CATI. Objęto nim łącznie 340 poradni psychologiczno-pedagogicznych w Polsce.

**Słowa kluczowe:** Wirtualna rzeczywistość (VR), Gry VR, Uzależnienie od wirtualnej rzeczywistości, Uzależnienie od gier VR, Uzależnienie dzieci i młodzieży, Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

**Abstract.** Available research indicates a growing interest in e-gaming among children and adolescents. This trend is also confirmed by staff at psychological and pedagogical counseling centers. They emphasize that over the past five years, they have observed a significant increase in the number of reports related to excessive use of digital games. It's worth noting that among children and adolescents affected by e-gaming addiction, there are also those struggling with VR gaming addiction.

The purpose of this article is to examine the issue of behavioral addiction to VR games among children and adolescents and to discuss the forms of support available through psychological and pedagogical counseling centers. The study discusses, among other topics, the definition of VR games, the characteristics of the phenomenon, its educational implications, and the DSM-5 and ICD-11 diagnostic classifications, which are fundamental tools used in the diagnosis of addiction. The article also analyzes the support offered by psychological and pedagogical counseling centers in the initial diagnosis and in obtaining further recommendations leading to a comprehensive clinical diagnosis and appropriate intervention. Despite the growing scale of this phenomenon, the problem of VR game addiction among children and adolescents remains insufficiently addressed in the literature.

In response to the identified knowledge gap, a study was conducted to verify the diagnostic and support capacities of psychological and pedagogical counseling centers in this field. Consequently, data were collected regarding the possibilities of initial diagnosis of children and adolescents with VR gaming addiction, the diagnostic methods and tools applied, as well as the available forms of support and recommendations provided by these counseling centers. The study employed CAWI and CATI techniques and encompassed a total of 340 psychological and pedagogical counseling centers in Poland.

**Keywords:** Virtual Reality (VR), VR Games, Virtual Reality Addiction, VR Game Addiction, Children and Adolescent Addiction, Psychological and Pedagogical Counselling Centre

## **Wprowadzenie teoretyczne**

### **Gry VR**

Grigore C. Burdea i Philippe Coiffet definiują VR, jako „wysokiej klasy interfejs użytkownik-komputer, który obejmuje symulację w czasie rzeczywistym i interakcję za pośrednictwem wielu kanałów sensorycznych” (2024, s. 2). Zgodnie z ich uwagami siła wirtualnej rzeczywistości tkwi w wysoko immersyjnym przekazie, który tworzy realistyczne środowiska 3D. Wiarygodny efekt zanurzenia porównywalny z iluzją obecności uzyskiwany jest dzięki wielu czynnikom, wśród których wymienia się: obrazy, dźwięki, wrażenia dotykowe i inne. Dzięki wysokiej jakości doznań i obniżeniu kosztów zestawów VR, które przełożyły się na wzrost ich popularności, gogle VR zaczęły być coraz powszechniej wykorzystywane również w sektorze gier. „Najpopularniejsze platformy do gier obejmują konsole, komputery i smartfony połączone z zestawami VR, samodzielne systemy VR, a także salony gier VR” (Kari & Kosa, 2023, s. 1585). Jak podkreślają Tuomas Kari i Mehmet Kosa - rozwój technologii VR, przekłada się bezpośrednio na wzrost jakości gier VR. W efekcie użytkownicy odczuwają pozytywne zmiany w sposobie grania, możliwości oddziaływania na fabułę, wzroście poczucia sprawczości (różne formy interakcji za sprawą kontrolerów), czy w sile doświadczanych emocji (głębsze zanurzenie i obecność). Zjawisko to jest kluczowe, ponieważ wyższe natężenie poczucia obecności („spatial presence”) oraz sprawczości oddziaływania na przebieg akcji i zwiększone pobudzenie emocjonalne w VR wiążą się ze wzrostem ryzyka uzależnienia (Barreda-Ángeles, Hartmann, 2022; Vatsal, Mishra, Thareja, Chakrabarty, Sharma, Shukla, 2024). W efekcie, w przypadku gier VR obserwuje się wyższy poziom zaangażowania, aniżeli ten odnotowywany w tradycyjnych grach komputerowych (Moniuszko, Szymczyk, 2021; Lemmens, Simon, Sumter, 2022).

## Uzależnienie od gier VR

Termin uzależnienie, jak podkreślają Iwona Grzegorzewska oraz Agnieszka Felińska, sięga swoimi korzeniami nadużywania substancji psychoaktywnych, w tym np. alkoholu, nikotyny, czy narkotyków. W efekcie przez długie lata w literaturze przedmiotu utożsamiano problemy związane z Internetem, grami komputerowymi, komputerowym hazardem itp. z ‘niewłaściwym użytkowaniem technologii’, ‘nadmiernym użytkowaniem technologii’, lub ‘problemowym użytkowaniem technologii’ (Cudo, Kopiś, Stróżak, 2016; Krzyżak-Szymańska, 2018). Warto jednak wyraźnie podkreślić, że terminy te nie oddają w pełni sedna problemu. Dlaczego? Niewłaściwe, problemowe lub nadmierne użytkowanie technologii przez użytkownika oznacza bowiem, że ten zbyt dużo czasu korzysta z technologii. Robi to kosztem innych aktywności, jednak określenia te nie sugerują bezpośredniego związku z zaburzeniem psychicznym. Wspomniane zachowanie może być efektem niewłaściwego zarządzania czasem lub zauroczenia technologią. Tymczasem w przypadku uzależnienia od gier, w tym gier VR pedagodzy, psycholodzy lub terapeuci mają do czynienia z dużo poważniejszym problemem, który wymaga gruntownej diagnozy oraz podjęcia konkretnych czynności (Rajan, Nassiri, Akre, Ravikumar, Nabeel, Buti, Salah, 2018). W kontekście przywołanych działań, jak zaznacza Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (American Psychiatric Association, 2013), ogromną rolę odegrało wprowadzenie do DSM-5 w 2013 roku terminu „uzależnienia behawioralne”<sup>1</sup>. Działanie to „otworzyło nową erę konceptualizacji tego pojęcia, dając szerszą perspektywę rozumienia i wyjaśniania zachowań, nad którymi jednostka traci kontrolę” (Grzegorzewska, Felińska, 2018, s. 484). O ile w przypadku DSM-5 uzależnienie od gier wliczone jest do sekcji Conditions for Further Study (wymaga dalszych badań, DSM-5: Section III), o tyle w przypadku ICD-11 z 2018 roku (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, 11. rewizja), opracowanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), uzależnienie od gier włączone jest wprost do uzależnień behawioralnych.

---

<sup>1</sup> W przywołanej wersji za uzależnienie behawioralne uznaje się hazard patologiczny.

Zaburzenia spowodowane uzależniającymi zachowaniami (Disorders due to addictive behaviours) w ICD-11 tworzą kategorię 6C5, zaś zaburzenie związane z grami cyfrowymi lub wideo (Gaming disorder) – podkategorię 6C51 obejmującą gry internetowe (online, jak i offline).

### *Konsekwencje pedagogiczne uzależnienia od gier VR*

Problem uzależnienia dzieci i młodzieży od gier VR, prowadzić może do szeregu konsekwencji natury pedagogicznej. Wyniki badań wykazują, że młodzi ludzie nadmiernie zaangażowani w świat gier mogą mieć problem z:

- wycofaniem społecznym z przestrzeni realnej (Yao, Lee, Reynolds, Ellithorpe, 2025),
- zaburzeniem percepcji rzeczywistości (Taveira, Sá, da Rosa, 2022), czy
- obniżeniem wyników nauczania (Alzahrani, Griffiths, 2024).

W efekcie niezwykle istotny jest dostęp do szybkiej diagnozy (nawet wstępnej) oraz uzyskanie właściwych zaleceń odnośnie dalszego postępowania lub przeciwdziałania zjawisku.

## **Gaming disorder – diagnozowanie**

W odniesieniu do ICD-11 zaburzenie używania gier opisuje się, jako uzależnienie behawioralne związane z ciągłym bądź epizodycznym, ale nawracającym zachowaniem związanym z graniem w gry (online bądź offline). Aktywność ta koreluje po pierwsze z utratą kontroli nad graniem (np. częstotliwością, czasem trwania, itp.), po drugie – z nadmiernym priorytetem nadawanym graniu w gry, a po trzecie – kontynuowaniem aktywności pomimo negatywnych konsekwencji (World Health Organization, 2019).

W przypadku DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition), odnoszącym się do zaburzenia spowodowanego grami internetowymi zaznacza się, że użytkownicy mający z nimi problem:

- 1) są zaabsorbowani grami,
- 2) odczuwają psychologiczne objawy odstawienia gier (np. lęk, drażliwość),

- 3) poświęcają coraz większą ilość czasu na gry,
- 4) wykazują nieudane próby kontrolowania/ograniczania grania,
- 5) tracą inne zainteresowania i wcześniejsze hobby,
- 6) kontynuują granie pomimo świadomości problemów/szkód,
- 7) okłamują/oszukują członków rodziny i/lub terapeutów,
- 8) korzystają z gier internetowych dla uniknięcia negatywnych emocji,
- 9) dla gier ryzykują utratą ważnych relacji interpersonalnych, miejsca pracy lub możliwości kształcenia (American Psychiatric Association, 2013).

Jeżeli u użytkownika obserwuje się przynajmniej pięć z dziewięciu problemów, to sytuacja wymaga bliższej obserwacji oraz konsultacji ze specjalistą. Zarówno w przypadku ICD-11, jak i DSM-5 podkreśla się, że niewłaściwy wzorzec grania musi być obserwowany przez co najmniej 12 miesięcy i pociągać za sobą upośledzenie funkcjonowania lub wyraźne konsekwencje w życiu jednostki. „Kryterium czasowe może jednak ulec skróceniu, jeżeli spełnione są wszystkie wymienione powyżej kryteria, a objawy zaburzenia są ciężkie” (Wojtczak, Walenda, Kucharska, 2024, s. 1048).

## **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne i problem uzależnienia od e-gier**

Pracownicy poradni pedagogiczno-psychologicznych podkreślają, że od kilku lat w ich gabinetach zarysowuje się wyraźny wzrost liczby dzieci i młodzieży prezentujących objawy uzależnienia od gier komputerowych. Wspomniana tendencja jest o tyle niepokojąca, że w progach poradni zaczynają pojawiać się z rodzicami coraz młodsze dzieci (Niemiec, 2024).

Zwykle dzieci/młodzież nie mają żadnych przyjaciół, w którymś momencie odmawiają chodzenia do szkoły lub samodzielnych wyjazdów na wakacje, mają coraz gorsze stopnie w szkole, nie mają żadnych innych zainteresowań i planów na przyszłość, są przygnębione, rozdrażnione, złe na cały świat. W czasie rozmów z rodzicami często okazuje się, że stan taki trwa lub pogłębia się od lat, a teraz tylko zaistniała okoliczność, która bardziej go uwidoczniła, np.: groźba powtórzenia klasy (Łaska, 2024).

W większości PP-P rodzic zgłaszający się z podejrzeniem uzależnienia swojego dziecka od e-gier uzyska: wstępne rozpoznanie, zalecenia odnośnie dalszego postępowania, propozycję spotkań z psychologiem, psychologiem klinicznym bądź terapeutą uzależnień w celu eliminacji zaburzenia używania e-gier. Możliwość podjęcia działań pomocowych ze strony PP-P oraz ich forma nie są jednak wystandaryzowane i w praktyce zależą między innymi od składu zespołu, doświadczenia pracowników, dostępu do testów diagnostycznych, czy chociażby wysokości finansowania PP-P (w kontekście godzin pracy specjalistów i potrzeb środowiska/ otoczenia).

W przypadku PP-P wstępne rozpoznanie problemu bazować może na kryteriach wyróżnionych w ICD-11, DSM-5, czy w pracach naukowych, np. Kenneth M. Woog. Wspomniana autorka w toku wieloletnich badań wytypowała następujące symptomy zaburzenia związanego z grami:

- dziecko nie zgadza się z tym, że ma problem (to rodzice mają problem z akceptacją ich aktywności),
- w rodzinie pojawiają się kłamstwa na temat czasu grania,
- dziecko ze względu na gry późno chodzi spać, lub kontynuuje aktywność w nocy,
- pojawiają się problemy ze wstawaniem do szkoły,
- dziecko odizolowuje się od otoczenia,
- gry stają się powodem do sporów i kłótni,
- nadmierne granie przyczynia się do powstawania napięć i stresów,
- zauważany jest regularny wzrost czasu grania,
- dziecko jest zafascynowane graniem, szuka wiadomości na temat gier również w Internecie,
- granie poprawia dziecku nastrój, a odseparowanie od gier powoduje rozdrażnienie,
- dziecko myśli o grach codziennie,
- pogorszeniu ulegają oceny, czy też zachowanie w szkole,
- rodzina ma za sobą nieudane próby ograniczenia dziecku dostępu do gier (Woog, 2009).

N. Darvesh, A. Radhakrishnan, C. C. Lachance, V. Nincic, J. P. Sharpe, M. Ghassemi, S. E. Straus, A. C. Tricco podkreślają, że w diagnostyce uzależnienia od e-gier praktykuje się stosowanie np.: C-IGDS Chinese

Internet Gaming Disorder Scale; C-VAT 2.0. Clinical Video game Addiction Test; DQVMIA: Diagnostic Questionnaires for Video Games, Mobile Phone or Internet Addiction; GAIT The Gaming Addiction Identification Test; IGD Checklist - 12 items; IGD Checklist - 9 items; IGD Scale - 27 item dichotomous; IGD Scale - 27 item polytomous; IGDI Internet Gaming Disorder Interview; IGDS9-SF Internet Gaming Disorder Scale - Short Form; IGDT-10 Ten-Item Internet Gaming Disorder Test, Internet Gaming Addiction Scale; PIE-9 Personal Internet Gaming Disorder Evaluation, Problem gaming instrument; PVP Scale Problematic Videogame Playing Scale; SCI-IGD Structured Clinical Interview for Internet Gaming Disorder; VAT Video game Addiction Test; VGA Video Game Addiction; VGAQ Video Game Addiction Questionnaire; Video Game Dependency Scale (2020).

Część specjalistów, w tym Danuta Łaska (pracownik poradni psychologiczno-pedagogicznej w Bydgoszczy) omawiając problematykę diagnozy behawioralnego uzależnienia od e-gier odnosi się do występowania takich zachowań jak:

- poświęcanie coraz większej ilości czasu na gry, kosztem innych zainteresowań,
- zaniedbywanie dotychczasowych obowiązków (np. nieodpowiednie przygotowanie się do szkoły, nieposprzątany pokój itp.),
- oszukiwanie w kontekście ilości czasu poświęcanego na gry,
- reagowanie rozdrażnieniem w związku z zakończeniem grania lub utrudnieniem grania,
- brak umiejętności ograniczenia ilość czasu spędzonego przed komputerem.

Pojawienie się trzech z pięciu powyższych czynników powinno zaniepokoić rodziców i zmobilizować ich do konkretnego działania, czyli jak radzi: natychmiastowego odstawienia e-gier, otwartego nazywania niepokojących zachowań, poszukiwania pomocy u specjalisty, wypracowania planu terapii i wdrożenia go w życie całej rodziny, wsparcia dziecka i okazywania mu miłości oraz stanowczych i konsekwentnych zachowań. Ważne jest zachowanie czujności, bowiem osoby uzależnione często zakłamują rzeczywistość, usprawiedliwiając swoje niewłaściwe zachowania. Dziecku, aby zrozumiało wagę problemu, powinno się pozwolić ponieść odpowiedzialność, oraz konsekwencje podejmo-

wanych decyzji, a związanych z nadmierną ilością czasu poświęcaną na e-gry (Łaska, 2024).

Warto nadmienić, że w przypadku poradni psychologiczno-pedagogicznych wstępna diagnoza uzależnienia od gier pojawia się również w korelacji z ADHD, czy ADD, jako problem wtórny tych zaburzeń (Centrum Medyczne Salus Pro Domo, 2024; Piękno umysłu, 2022). Badania zrealizowane w Tajlandii wykazują, że w przypadku dzieci z ADHD ryzyko rozwoju uzależnienia od e-gier jest o ok. 25% wyższe aniżeli w grupie kontrolnej (Kietglaiwansiri, Chonchaiya, 2018). Dostępne dane sugerują też, że uzależnienie od gier może być wynikiem prób kompensacji impulsywności, czy problemów z koncentracją, towarzyszących tym zaburzeniom. E-gry oferują szybkie nagrody i intensywne bodźce, które są preferowane przez mózgi osób ze wspomnianymi zaburzeniami (Cabelguen, Rocher, Leboucher, Schreck, Challet-Bouju, Hardouin, Grall-Bronnec, 2021). W licznych badaniach zauważalna jest również dwukierunkowa zależność pomiędzy uzależnieniem od e-gier oraz depresją, czy stanami lękowymi (Wang, Cho, Kim, 2018; Yin, Huang, Yu, 2023; Ostinelli, Zangani, Giordano, Maestri, Gambini, D'Agostino, Furukawa, Purgato, 2021).

## **Wprowadzenie do badań**

Badanie miało charakter ilościowy, deskryptywny oraz przekrojowy (Capili, 2021; Creswell, 2014; Neuman, 2014; Nowak, 2007; Pilch & Bauman, 2010). Dane zebrano jednorazowo w określonym przedziale czasowym, bez ingerencji w przyczyny czy skutki zachowań, w celu szczegółowego opisu i zrozumienia aktualnej praktyki diagnostycznej.

Celem zaprezentowanych badań było zgromadzenie danych na temat możliwości wstępnej diagnostyki dzieci i młodzieży z zakresu uzależnienia od gier VR, stosowanych w tym celu metod, narzędzi oraz ewentualnych form pomocy, czy też zaleceń formułowanych w poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Badaczka interesowała się również opinie badanych na temat gier VR oraz zjawiska uzależnienia od nich.

Projekt uzyskał zgodę Komisji Etycznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

## Nota metodologiczna

Badanie zostało zrealizowane w okresie od października 2023 do lutego 2024 roku metodą CATI<sup>2</sup> (ang. Computer-Assisted Telephone Interviewing) oraz CAWI<sup>3</sup> (ang. Computer-Assisted Web Interview). W toku działań postawiono następujące pytania badawcze:

- 1) Czy poradnie psychologiczno-pedagogiczne dokonują wstępnej diagnostyki uzależnienia od gier VR?
- 2) Czy w poradniach psychologiczno-pedagogicznych obserwuje się wzrost uzależnienia dzieci i młodzieży od e-gier?
- 3) Jaki odsetek dzieci zgłaszanych do poradni psychologiczno-pedagogicznych w ostatnich 12 miesiącach był diagnozowany pod kątem uzależnienia od gier VR?
- 4) Jakie opinie na temat gier VR i ich uzależniającego potencjału mają psycholodzy pracujący w poradniach psychologiczno-pedagogicznych?
- 5) Według jakiego schematu realizowana jest wstępna diagnoza oraz ewentualne działania pomocowe?
- 6) Jakie narzędzia diagnostyczne są używane w poradniach psychologiczno-pedagogicznych do wstępnego diagnozowania uzależnienia od gier VR?
- 7) Jakie oczekiwania w kontekście diagnozy uzależnienia od gier VR mają psycholodzy pracujący w poradniach psychologiczno-pedagogicznych?

Dobór jednostek do badań miał charakter losowy. Uczestnikami badania byli pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych zajmujący się wstępną diagnozą uzależnienia od e-gier, w tym gier VR. Respondentów wybrano za pomocą doboru trójstopniowego (województwo/ miejscowość/ poradnia), na podstawie danych statystycznych Centralnego Ośrodka Danych Statystycznych (CODS), danych dostępnych na stronach poszczególnych Kuratoriów Oświaty oraz Edubazy.pl

---

<sup>2</sup> Ankieter prowadzi rozmowę przez telefon, a jednocześnie wprowadza odpowiedzi respondenta do systemu komputerowego.

<sup>3</sup> Wywiad przez Internet, respondent samodzielnie wypełnia ankietę online.

(Grupa StudentNews) (CODS, 2024; Edubaza, 2024).

Narzędzia badawcze zostały przygotowane zgodnie z zasadami procedury standaryzacji (Rubacha, 2008). Wywiad oraz ankiety przeprowadzono łącznie z 340 poradniami<sup>4</sup>. Jednakże w toku gromadzenia danych okazało się, że w przypadku 43 poradni psychologiczno-pedagogicznych wstępna diagnoza uzależnienia od e-gier nie jest realizowana. W konsekwencji kompletne odpowiedzi uzyskano od 297 psychologów zajmujących się problematyką uzależnienia od e-gier, w tym gier VR. Dane zostały pozyskane od psychologów z placówek, we wszystkich 16 województwach w Polsce.

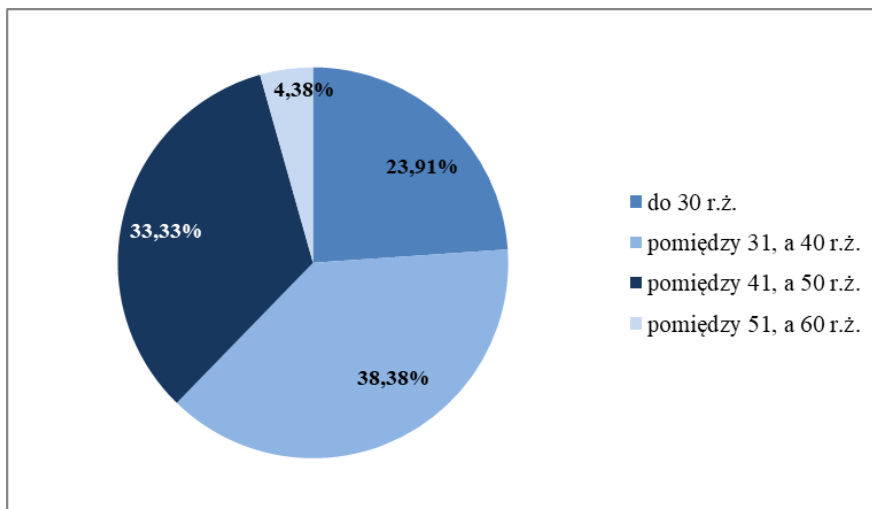
## **Wnioski z badań**

Zgromadzone dane wykazały, że ok. 12,65% PP-P nigdy nie udzielało i na obecny moment nie udziela wsparcia w zakresie uzależnienia dzieci i młodzieży o e-gier, w tym gier VR. Możliwość podjęcia działań pomocowych, w tym wstępnej diagnostyki uzależnienia od gier VR zadeklarowało 87,35% poradni psychologiczno-pedagogicznych. Stan ten podyktowany jest między innymi brakiem kadry, czy zbyt niską liczbą godzin pracy specjalistów (np. psycholog zatrudniony na pół etatu). Ostatecznie w badaniu wzięło udział 297 osób (pracujących w różnych poradniach) – kobiety w wieku od 32 do 57 lat.

---

<sup>4</sup> Minimalna liczba placówek wyznaczonych z użyciem kalkulatora próby badawczej została ustalona na poziomie – 294. Łączna ilość PP-P w spisie wynosi - 1251.

**Wykres 1.** Wiek respondentów.



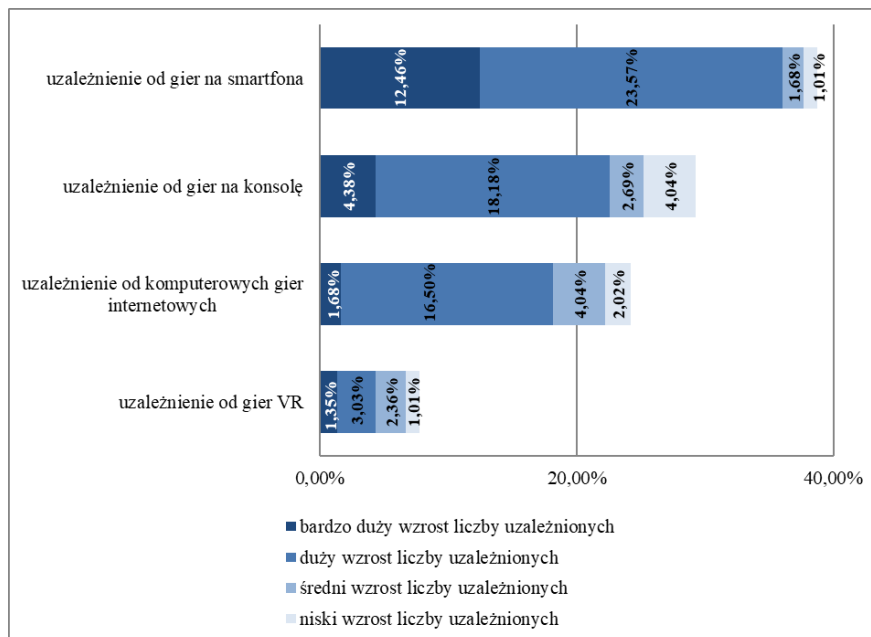
Źródło: Opracowanie własne

Uczestnicy badania zaznaczali, że w ciągu ostatnich pięciu lat zauważyli:

- bardzo duży wzrost liczby rodziców zgłaszających się do PP-P z problemem uzależnienia dziecka od e-gier - 19,87%,
- duży wzrost liczby rodziców zgłaszających się do PP-P z problemem uzależnienia dziecka od e-gier - 61,28%,
- średni wzrost liczby rodziców zgłaszających się do PP-P z problemem uzależnienia dziecka od e-gier - 10,77%,
- niski wzrost liczby rodziców zgłaszających się do PP-P z problemem uzależnienia dziecka od e-gier - 8,08%.

Na obecny moment dominuje problem uzależnienia od gier na smartfona, w dalszej kolejności spotyka się dzieci korzystające z konsoli, komputerowych gier internetowych, czy gogli VR. Część dzieci gra, korzystając z różnych narzędzi, np. smartfona, konsoli, czy komputera mając swoje preferowane gry na każde z urządzeń. Zakończenie zabawy z użyciem jednego sprzętu, powoduje rozpoczęcie gry na drugim (Dębski, Bigaj, 2020, s. 56-229).

Wykres 2. Poziom uzależnienia od różnych typów gier



Źródło: Opracowanie własne

Z uzyskanych odpowiedzi można wywnioskować, że do PP-P z problemem uzależnienia od e-gier trafiają coraz młodsze osoby (81,14% odpowiedzi), zaś w ostatnich pięciu latach zaczęły pojawiać się problemy uzależnienia od gier VR, które wcześniej nie były spotykane. Bardzo duży oraz duży wzrost uzależnienia od gier VR zauważa 4,38% badanych, zaś średni wzrost – 2,36%. Na podstawie obserwacji respondentów można wnioskować, że spośród dzieci, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy zgłosiły się do PP-P z problemem uzależnienia od e-gier, od 3% do 6% stanowiły te z uzależnieniem od gier VR (były diagnozowane pod tym kątem).

Zgodnie z uwagą 67,86% badanych wysoce prawdopodobne jest to, że gry VR mają wyższy potencjał uzależniający, aniżeli inne e-gry. Należy podkreślić, że 97,31% badanych potwierdza, że trafiający do nich rodzice mają uzasadnione podejrzenia odnośnie zaburzeń związanych z użytkowaniem gier przez ich dzieci.

W opinii respondentów, uzależnienie od gier VR:

- jest dużo bardziej niebezpieczne, aniżeli uzależnienie od innego typu e-gier (ze względu na atrakcyjność przekazu oraz wysoki poziom immersji gier VR) – 67,68%,
- wraz ze wzrostem dostępności VR, będzie rosło na sile – 74,41%,
- wymaga szybkiej diagnostyki i wdrożenia działań pomocowych – 80,13%,
- jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci, których rozwój psychiczny jest aktywny – 80,13%,
- na obecny moment ma charakter marginalny – 76,78%,
- jest problemem mało znanym i rzadziej analizowanym przez psychologów, aniżeli uzależnienie od innych form e-gier – 73,4%.

Zgodnie z uzyskanymi odpowiedziami 97,98% badanych psychologów podkreśla, że wstępna diagnoza i ewentualne działania pomocowe prowadzone są według schematu: rozmowa z rodzicem, rozmowa z dzieckiem, wspólna praca z rodziną lub z dzieckiem. Podczas wstępnej diagnostyki poruszane są zagadnienia dotyczące aktywności dziecka w ciągu dnia, stopnia użytkowania przez nie gier VR, problemów które wynikają z użytkowania gier VR, funkcjonowania rodziny w kontekście gier VR oraz wagi gier w życiu młodego człowieka. Jeżeli uzależnienie od gier VR wydaje się wysoce prawdopodobne, wówczas proponowane są: spotkania indywidualne (niekiedy wspólnie z rodzicem) lub grupowe z psychologiem (mające na celu rozwiązanie problemu oraz pomoc rodzinie), dalsze działania z ośrodkiem ds. leczenia uzależnień, konsultacje z psychiatrą. Należy bowiem wyraźnie podkreślić, że w PP-P nie jest możliwe otrzymanie diagnozy o charakterze klinicznym.

W toku badań ustalono, że większość psychologów (72,73%) podczas diagnozy uzależnienia od e-gier kieruje się kryteriami zawartymi w: DSM-5 lub ICD-11. W przypadku 22,56% badanych stosowane są wewnętrzne kryteria opracowane przez pracowników/ zespół PP-P. 4,71% psychologów w swojej pracy odwołuje się do gotowych narzędzi - testów uzależnienia od gier dostępnych w Internecie lub w publikacjach naukowych. Niemniej jednak 91,25% badanych nie jest pewna, czy kryteria lub narzędzia, które posiadają są lub byłyby skuteczne w kontekście diagnozy uzależnienia dzieci i młodzieży od gier VR. W efekcie:

- 91,25% badanych oczekuje wyposażenia PP-P w testy do wstępnej diagnozy uzależnienia od gier VR,
- 99,33% badanych zauważa potrzebę wyposażenia w odpowiednie testy psychologów lub pedagogów pracujących w szkołach, gdzie powinna mieć miejsce wstępna diagnoza,
- 82,16% psychologów pracujących w PP-P nie ma bezpośredniego doświadczenia w pracy z goglami VR,
- 71,72% oczekuje jasnych zaleceń odnośnie postępowania z dziećmi, czy z młodzieżą zmagającą się z problemem uzależnienia od odmiennych typów e-gier.

## **Podsumowanie**

Uzależnienie od e-gier, w tym gier VR, jest poważnym problemem, który wymaga podjęcia konkretnych działań, w tym: pracy nad świadomością dzieci, młodzieży oraz rodziców odnośnie złych nawyków związanych z nowymi technologiami; uświadamiania, czym jest uzależnienie od technologii i jakie konsekwencje ono za sobą pociąga; promowania higieny cyfrowej oraz aktywnego trybu życia pozbawionego nowych technologii; zaproponowania młodym alternatywnych form spędzania czasu wolnego itd. (Majewska, 2023b; Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz, Klimowicz, Panczyk, 2023).

Zainteresowanie e-grami deklaruje obecnie ponad 65% uczniów zarówno ze szkół podstawowych, jak i ponadpodstawowych (Dębski, Bigaj, 2020). Na podstawie przeanalizowanych badań Steven Dupon szacuje, że od 5 do 15% graczy korzysta z e-gier w sposób, który znajduje negatywny wydźwięk w ich życiu (2020, s. 30). Co istotne, ok. 80% badanych zauważyło w ciągu ostatnich pięciu lat bardzo duży lub duży wzrost liczby rodziców zgłaszających się do poradni psychologiczno-pedagogicznych z podejrzeniem uzależnienia ich dziecka od e-gier. „Zebrane dane pokazują, że wirtualna rzeczywistość prezentowana za pomocą gogli VR jest bardziej atrakcyjna i absorbująca niż tradycyjne gry komputerowe wyświetlane na ekranie monitora” (Majewska, 2023b, s. 23). Trend ten wraz ze wzrostem popularności gogli VR może znaleźć swoje odbicie w rosnącej liczbie graczy mających problem z uzależnie-

niem. To realne zagrożenie. Po pierwsze – rynek sprzedaży gogli VR w 2023 roku wahał się na poziomie ok. 25,11 mld dolarów, tymczasem analitycy prognozują, że do 2032 roku sprzedaż w tym sektorze osiągnie wartość ponad 244,84 mld dolarów, co w sposób bezpośredni przełoży się na popularyzację gogli, jak również gier VR (MarketHub, 2024). Po drugie zaś, zgodnie z doświadczeniem i przekonaniem ok. 67,68% badanych psychologów – z wysokim prawdopodobieństwem można stwierdzić, że gry VR ze względu na niezwykle atrakcyjną i immersyjną naturę zasobów, mają wyższy potencjał uzależniający, aniżeli inne typy e-gier.

Chociaż właściwie dobrane i użytkowane gry VR mogą nieść za sobą wiele korzyści, w tym w obszarze edukacji (Majewska, 2021; Siemieniecka, 2021; Majewska, 2023a; Siemieniecka, Majewska, 2022; Jarczyńska, 2022), czy szeroko rozumianej terapii (Majewska, Kamper-Kubańska, 2024), to jednak nie można bagatelizować szeregu zagrożeń związanych z tym narzędziem (Majewska, 2021). W efekcie niezmiernie istotne jest zwrócenie szczególnej uwagi na działania profilaktyczne, właściwą edukację różnych grup wiekowych (Siemieniecka, Grubicka, 2025), jak również wyposażenie szkół oraz poradni psychologiczno-pedagogicznych w narzędzia do wstępnej diagnozy uzależnienia od gier VR, co zgodnie z uwagą ponad 90% badanych ułatwiłoby podejmowanie właściwych działań w tym zakresie.

## **Wkład Autorów**

Autorka deklaruje samodzielny wkład w powstanie pracy.

## **Bibliografia**

- Alzahrani, A.K.D., Griffiths, M.D. (2024). *Problematic Gaming and Students' Academic Performance: A Systematic Review*. International Journal of Mental Health Addiction.
- American Psychiatric Association. DSM-5 Task Force (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition. DSM-5, American Psychiatric Publishing, Inc.

- Barreda-Ángeles, M., Hartmann, T. (2022). *Hooked on the metaverse? Exploring the prevalence of addiction to virtual reality applications*. *Frontiers in Virtual Reality*, 3.
- Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*. Warszawa: Wydawnictwo Newline.
- Burdea, G. C., Coiffet, P. (2024). *Virtual Reality Technology* (3rd ed.). New Jersey: Wiley-IEEE Press.
- Cabelguen, C., Rocher, B., Leboucher, J., Schreck, B., Challet-Bouju, G., Hardouin, J. B., Grall-Bronnec, M. (2021). *Attention deficit hyperactivity disorder and gaming disorder: Frequency and associated factors in a clinical sample of patients with Gaming Disorder*. *Journal of behavioral addictions*, 10(4): 1061–1067.
- Capili, B. (2021). *Cross-Sectional Studies*. *American Journal of Nursing* 121(10): 59-62.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Cudo, A., Kopiś, N., Stróżak, P. (2016) *Problematyczne używanie Internetu oraz problematyczne korzystanie z gier komputerowych wśród studentów kierunków społecznych i humanistycznych*, *Hygeia Public Health*, 51(4): 389-397.
- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C.C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., Tricco, A. C. (2020). *Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review*. *Systematic Reviews*, 9(1): 68.
- Dębski, M., Bigaj, M., (2020). *Wyniki ogólnopolskiego badania zachowań groźnych dzieci i młodzieży „granie na ekranie”* [w:] M. Dębski, M. Bigaj (red.), *Granie na ekranie*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dupon, S. (2020). *Dziecko w świecie gier komputerowych*. Zamość: Fundacja Dolce Vita
- Grzegorzewska, I., Felińska, A. (2018). *Uzależnienia od gier video u dzieci – mity czy rzeczywistość?* *Polskie Forum Psychologiczne*, 23 (3): 483-501.
- Jarczyńska, J. (2022). *Potencjał i sprawczość technologii informacyjno-komunikacyjnych w ograniczaniu stygmatu niepełnosprawności*. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 88 (4): 149-159.
- Kari, T., Kosa, M. (2023). *Acceptance and use of virtual reality games: an extension of HMSAM*. *Virtual Reality* 27, 1585–1605, <https://doi.org/10.1007/s10055-023-00749-4>.
- Kietglaiwansiri, T., Chonchaiya, W. (2018). *Pattern of video game use in children with attention-deficit-hyperactivity disorder and typical development*. *Pedi-*

- atrics international: official journal of the Japan Pediatric Society, 60(6): 523-528.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Lemmens, J. S., Simon, M., Sumter, S. R. (2022). *Fear and loathing in VR: the emotional and physiological effects of immersive games*. *Virtual Reality* 26: 223-234.
- Majewska, K. (2021). *Nauczanie i uczenie się w przestrzeni mediów wirtualnych. Rzeczywistość wirtualna w edukacji wczesnoszkolnej*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Majewska, K., Kamper-Kubańska, M. (2024). *Rzeczywistość wirtualna w terapii zaburzeń przetwarzania sensorycznego*. *Zbliżenia Cywilizacyjne* 20 (2): 47-68.
- Majewska, K. (2023a). *Doświadczenie w wirtualnej rzeczywistości a pamięć wzrokowa*. *E-mentor*, 100(3): 61-69.
- Majewska, K. (2023b). *Young Adults in Virtual Reality (VR). Factors Contributing to, VR Games Addiction*, *International Journal of Pedagogy Innovation and New Technologies* 10(1): 23-32.
- Moniuszko, K. J., Szymczyk, T. (2021). *Immersion analysis during gameplay in VR and on a PC*. *Journal of Computer Sciences Institute*, 20: 210-216.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson.
- Nowak, S. (2007). *Metodologia badań społecznych*. Warszawa: PWN.
- Ostinelli, E. G., Zangani, C., Giordano, B., Maestri, D., Gambini, O., D'Agostino, A., Furukawa, T. A., Purgato, M. (2021). *Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of affective disorders*, 284: 136-142.
- Pilch, T., & Bauman, T. (2010). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Rajan, A. V., Nassiri, N., Akre, V. L., Ravikumar, R., Nabeel, A., Buti, M., Salah, F. (2018). *Virtual Reality Gaming Addiction*. [w:] *The Fifth HCT INFORMATION TECHNOLOGY TRENDS (ITT 2018)*, Dubai, UAE, Nov, 28 - 29, 2018: 358-363.
- Rubacha, K. (2008). *Metodologia badań nad edukacją*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Siemieniecka, D. (2021). *Digital Technology in 4.0 Education*. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 34: 227-250.
- Siemieniecka, D., Grubicka, J. (2025). *Płeć i wykształcenie a świadomość zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu – perspektywa relacji interpersonalnych*. *Journal of Modern Science*, 1(61): 91-113.
- Siemieniecka, D., Majewska, K. (2023). *VR in the treatment of dyslexia. Examples of applications and their possibilities*. [w:] Pellegrini, S. (red.). *Know*

- X(For) Educate: Disorder And Pedagogical Complexity*. Monte San Vito: EDITORE ITARD – ANCONA.
- Taveira, M. C., Sá, J., & da Rosa, M. G. (2022). *Virtual Reality-Induced Dissociative Symptoms: A Retrospective Study*. *Games for Health Journal*, 11(4): 356-363.
- Vatsal, R., Mishra, S., Thareja, R., Chakrabarty, M., Sharma, O., Shukla, J. (2024). *An Analysis of Physiological and Psychological Responses in Virtual Reality and Flat Screen Gaming [w:] IEEE Transactions on Affective Computing*, 15 (3): 1696-1710,
- Wang, H. R., Cho, H., Kim, D. J. (2018). *Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder*. *Journal of affective disorders*, 226, 1-5.
- Wojtczak, M., Walenda, A., Kucharska, K. (2024). *Zmiany struktury mózgu u osób z zaburzeniem używania gier komputerowych*. *Przegląd badań neuroobrazowania*. *Psychiatria Polska*, 58(6): 1047-1066.
- Woog, K. M. (2009). *Internet Addiction Disorder: Computer/Video Gaming Addiction*. Los Angeles: Los Angeles Office of Education DVD.
- World Health Organization (WHO). (2019). *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*.
- Yao, S. X., Lee, J., Reynolds, R. M., & Ellithorpe, M. E. (2025). *Problematic social media use in 3D? Relationships between traditional social media use, social virtual reality (VR) use, and mental health*. *PloS one*, 20(1).
- Yin, M., Huang, S., & Yu, C. (2023). *Depression and Internet Gaming Disorder among Chinese Adolescents: A Longitudinal Moderated Mediation Model*. *International journal of environmental research and public health*, 20(4): 3633.

## Źródła internetowe

- Centrum Medyczne Salus Pro Domo, Leczenie uzależnień od gier komputerowych u dzieci - Ośrodek Warszawa, <https://salusprodomo.pl/offers/diagnoza-i-leczenie-uzaleznien/uzaleznienie-komputera-gier-komputerowych-terapia-warszawa/> [dostęp: 11.09.2024].
- CODS, Poradnie psychologiczno pedagogiczne; [https://www.coig.com.pl/lista\\_wykaz\\_poradni-psychologiczno-pedagogicznych.php](https://www.coig.com.pl/lista_wykaz_poradni-psychologiczno-pedagogicznych.php) [dostęp: 11.09.2024].
- Edubaza, Poradnie dla dzieci i młodzieży w Polsce; <https://poradnie.edubaza.pl/> [dostęp: 11.09.2024].
- Łaska, D., Uzależnienie od komputera i Internetu; <http://www.poradnia.bydgoszcz.pl/index.php/rozwój-i-wychowanie/56-uzależnienie-od-komputera-i-internetu> [dostęp: 11.09.2024].

MarketHub. Resaearch & Competitive Intelligence, Rynek Virtual Reality; <https://markethub.pl/globalny-rynek-vr/> [dostęp: 11.09.2024].

Niemiec, E., Uzależnienie od komputera, <http://sanok.naszaporadnia.com/artykuly/uzalezniecie-od-komputera> [dostęp: 11.09.2024].

Piękno umysłu, Gry wideo – w jaki sposób powiązane są z występowaniem ADHD, <https://pieknoumyslu.com/gry-wideo-zwiazek-z-adhd/> [dostęp: 11.09.2024].