

Czy gry wideo mogą być medium do radzenia sobie ze zdrowiem psychicznym?



Osobiste uczucia na bok, oto co mówią w tej sprawie naukowcy:

Gry wideo odgrywają istotną rolę w życiu ludzi. Stały się one ważnym medium łączącym ludzi z całego świata. Pozwalają graczom wyrażać swoją kreatywność, odkrywać nowe sposoby uczenia się, pozostawać aktywnymi, kontaktować się z przyjaciółmi i radzić sobie z izolacją.

Z okazji Tygodnia Zdrowia Psychicznego UE chcielibyśmy podzielić się informacjami na temat wykorzystania elektronicznej rozrywki podczas lockdownu spowodowanego Covid-19 i pokazać przykłady na to, że gry wideo mogą być czymś więcej niż rozrywką.

- **Badania przeprowadzone na Oxford University wskazują na związek między korzystaniem z gier wideo a dobrym samopoczuciem psychicznym**

Ostatnie badania Oxford University (listopad 2020) sugerują, że granie w gry wideo może być korzystne dla zdrowia psychicznego. Podczas badań naukowcy z uniwersytetu pracowali po raz pierwszy z rzeczywistymi danymi dotyczącymi rozrywki.

"Nasze wyniki pokazują, że gry wideo niekoniecznie są szkodliwe dla zdrowia. Istnieją inne czynniki psychologiczne, które mają znaczący wpływ na samopoczucie danej osoby. W rzeczywistości zabawa może być aktywnością, która pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne ludzi – a regulowanie gier wideo może zablokować korzyści, jakie czerpać mogą gracze", powiedział profesor Andrew Przybylski, dyrektor badań w Oxford Internet Institute na Uniwersytecie Oksfordzkim i główny autor badania.

Webinar: <https://www.oii.ox.ac.uk/videos/video-game-play-is-positively-correlated-with-well-being/>



STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW I DYSTRYBUTORÓW OPROGRAMOWANIA ROZRYWKOWEGO

KONTAKT:



www.spidor.pl



[@spidor.gry](https://www.facebook.com/spidor.gry)



[@SPIDOR7](https://twitter.com/SPIDOR7)



durbanska@spidor.pl



+48506115011

- **Rozgrywka wideo podczas lockdownu**

Na początku 2020 r Covid-19 rozprzestrzenił się na całym świecie. Pandemia miała znaczący wpływ na wiele krajów, co doprowadziło do licznych ograniczeń w przemieszczaniu się ludzi. Firma Ipsos Mori zbadała, w jaki sposób nawyki, postawy i zachowania związane z rozgrywką wideo zmieniły się w czasie lockdownu. Badanie dotyczy pięciu krajów europejskich (Francja, Niemcy, Włochy, Hiszpania i Wielka Brytania)

Raport wskazuje na następujące zauważalne zmiany:

- Czas gry w czasie ścisłego lockdownu wydłużył się o 1,5 godziny w skali tygodnia w porównaniu z tym samym okresem w 2019 roku, ale powrócił do wskaźników sprzed Covid zaraz po złagodzeniu obostrzeń - dotyczy graczy w wieku 6-64 lat.
- 14% badanych stwierdziło, że odkryło nowe gry wideo.
- 30% graczy uznało, że gry wideo pomogły im zredukować stres, lęk i poczucie izolacji. 29% graczy stwierdziło, że gry wideo miały pozytywny wpływ na ich zdrowie psychiczne podczas blokady. Zwłaszcza dotyczy to graczy, którzy grają w gry wieloosobowe.

<https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/09/IpsosMori-Gaming-during-Lockdown-Q1-Q2-2020-report.pdf>

- **Silver, gra wideo, która ma na celu zmniejszenie liczby samobójstw wśród młodych ludzi**

Gra wideo zatytułowana "Silver" ma na celu zmniejszenie liczby samobójstw wśród młodych ludzi poprzez skłonienie do namysłu. Gra rozgrywa się w wirtualnym środowisku, gdzie młodzi ludzie tworzą swoje awatary i podróżują na festiwal. "Przez cały festiwal gracze mają sytuacje, w których mogą wybrać, co myśli ich postać i jak reaguje. W ten sposób uczą się więcej o relacji między uczuciami, a zachowaniem, a także o tym, jak zarządzać swoimi emocjami", wyjaśnia profesor z UGent - Gwendolyn Portzky. Gra została opracowana przez: Flamandzkie Centrum Wiedzy w Zakresie Zapobiegania Samobójstwom, organizację partnerską rządu flamandzkiego do zapobiegania samobójstwom, UGent Create i VAF/GRA. Gra jest niezwykle ważnym przedsięwzięciem. Dane Agencji Opieki i Zdrowia wskazują bowiem, że samobójstwo jest główną przyczyną śmierci młodych ludzi w wieku od 15 do 19 lat we Flandrii w Belgii.

<https://www.silvergame.be>

- **W Polsce również powstają gry poruszające tematykę zdrowia psychicznego.**

Jedną z nich – Project Spotlight stworzył Anil Demir, wykładowca Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych. Gra ma pomóc zrozumieć osoby walczące z depresją. Tytuł przypomina bardziej interaktywną narrację, niż grę wideo. Akcja rozgrywa się w pokoju hotelowym. Bohaterem jest mężczyzna, będący o krok od samobójstwa. Odgrywamy jego ostatnie 15-20 minut życia. Zależało nam na tym, by gracz doświadczył tego typu zaburzenia psychicznego. Depresja to bardzo poważna choroba. Życie prywatne i zawodowe bohatera jest całkowicie normalne. Gracz porusza się po pokoju hotelowym z różnymi obiektami. Każdy oglądany obiekt jest opisywany przez głównego bohatera. W ten sposób gracz poznaje postać. W niektórych punktach tej eksploracji gra daje możliwość wyboru jednej z dwóch opcji w monologu, który zmienia niektóre z kolejnych wypowiedzi. Dzięki wspomnieniom przekazujemy złożony stan psychiczny człowieka na skraju samobójstwa – mówi Anil Demir.

Dialogi napisał Michał Bajerski, a głosu głównemu bohaterowi udzielił Hubert Urbański, znany wszystkim dziennikarz i prezydent telewizyjny. Realizacja projektu była możliwa dzięki grantowi Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej.

Film „The last twenty minutes of life” przedstawiający pracę Anila Demira można obejrzeć:

<https://youtu.be/AXTKzOF3XiA>

- **Umysł ma znaczenie – jak gry wideo mogą być wykorzystywane do wspierania zdrowia psychicznego**

Stowarzyszenie UKIE reprezentujące brytyjski sektor gier wideo wspiera kampanię Better Health Every Mind Matters, której celem jest ochrona i poprawa zdrowia psychicznego i dobrostanu obywateli. Poniżej kilka praktycznych wskazówek i porad, które pomogą poczuć większą kontrolę:

- Znajdź swój stan „flow” - jednym z głównych powodów, dla których relaks z grą wideo może być tak skuteczny, jest to, że mogą one wprowadzić cię w relaksujący stan „flow”.
- Bądź „fit” grając - ćwiczenia są korzystne dla zdrowia psychicznego i istnieje teraz szereg gier wideo, które są zaprojektowane z myślą o aktywności fizycznej graczy.

- Graj z przyjaciółmi i rodziną - gry online oferują cenny sposób dbania o swoje zdrowie psychiczne i relacje z najbliższymi.

Więcej na ten temat:

<https://www.askaboutgames.com/news/every-mind-matters-how-video-games-can-be-used-to-support-positive-mental-health>

Gry wideo są wykorzystywane w szkołach do [edukacji uczniów](#). Wokół nich tworzone są tętniące życiem i aktywne społeczności fanów cieszących się [koncertami kultury popularnej](#). Ma to szczególne znaczenia dla zdrowia psychicznego, zwłaszcza podczas pandemii. Oczywiście gry wideo nie są jedynym sposobem, aby pomóc ludziom radzić sobie z problemami zdrowia psychicznego, ale jednym z wielu narzędzi, z których warto korzystać.

Zapraszamy do projektu Granie Nauczanie

<https://www.spidor.pl/granie-nauczanie/>

Polecamy też korzystanie z aplikacji PEGI RATINGS po polsku



App Store
(iOS)



Google Play
(Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.modezero.pegiratings>

<https://itunes.apple.com/us/app/pegiratings/id1419963034?mt=8>