

# Wprowadzenie

Technologia nieustannie się rozwija. Człowiek stale korzysta z niezliczonej ilości urządzeń i programów komputerowych, które ułatwiają mu życie. Znaczącego wpływu technologii nie dostrzegamy jednak na co dzień. Nawet mając z nią kontakt, nie zastanawiamy się nad jej rolą. Cyfrowa rewolucja rozpoczęta w połowie XX wieku trwa do dziś, a większa dostępność zaawansowanych technologicznie urządzeń przyczyniła się do rozpowszechnienia gier komputerowych. Zwiększenie mocy obliczeniowej komputerów i konsol oraz ich dostępności obniżyło znacząco koszt zakupu tych sprzętów. Obecnie w większości domów można znaleźć co najmniej jedno urządzenie umożliwiające granie w gry. Prawie wszyscy korzystają również ze smartfonów pozwalających na tego typu rozrywkę.

Z roku na rok gry stają się coraz popularniejszą formą spędzania wolnego czasu zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Granie jest dzisiaj powszechną aktywnością. Niewiele jednak mówi się o związanych z tym aspektach psychologicznych. Trudno znaleźć niebędące tekstami naukowymi materiały w języku polskim przygotowane na podstawie aktualnych wyników badań. Ta publikacja ma za zadanie wypełnić wspomnianą lukę.

Opracowanie składa się z ośmiu rozdziałów. Pierwsze cztery dotyczą ogólnego wprowadzenia w tematykę gier, definicji i kluczowych sformułowań. W tej części na przykładach omówiono podstawowe różnice między platformami oraz gatunkami gier, a także bliżej przedstawiono profil polskiego gracza z jego charakterystycznymi cechami. Dodatkowo opisano główne założenia e-sportu, czyli rywalizacji profesjonalnych graczy w wirtualnych rozgrywkach. Czytelnicy dopiero odkrywający ten obszar będą mieli okazję zapoznać się też z rynkiem gier, a konkretnie z rolą tej branży w gospodarce.

Kolejne cztery rozdziały wprowadzają w tematykę uzależnień. Zostały w nich omówione podstawowe modele uzależnień behawioralnych oraz najważniejsze różnice między nimi a uzależnieniami od substancji. Dalej skupiono się na specyficznym zjawisku – problemowym graniu w gry. Można je rozumieć jako zespół objawów wskazujący na uzależnienie od gier komputerowych. Czytelnicy znajdą również odpowiedzi na pytania o objawy, czynniki ryzyka i czynniki ochronne, a także o to, kogo dotyczy uzależnienie od gier komputerowych. Na końcu podano informacje o metodach terapii oraz pozytywnych aspektach grania.

Praca jest skierowana do wszystkich zainteresowanych problemowym graniem w gry. Nie jest publikacją naukową adresowaną wyłącznie do specjalistów z zakresu uzależnień albo do psychologów. To opracowanie przeznaczone zarówno dla osób niemających wiedzy i/lub doświadczenia w tematyce uzależnień oraz gier, np. rodziców, nauczycieli, pedagogów, jak i dla instytucji szkolnych oraz ośrodków zajmujących się profilaktyką bądź promocją zdrowia psychicznego.