

Błażej Dyczewski

Instytut Socjologii, Wydział Filozofii i Socjologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6060-3722>

Gry mobilne jako wyznacznik spędzania czasu wolnego. Analiza ilościowa zachowań młodzieży w Polsce z wykorzystaniem metody CATREG

Mobile Gaming as a Determinant of Leisure Time: A Quantitative Analysis of Youth Behaviors in Poland Using CATREG Method

Abstract

In contemporary times, youth increasingly spend their leisure time using mobile devices like tablets and smartphones. This study investigates how various leisure activities affect the frequency of mobile gaming among Polish elementary school students. CATREG regression analysis on CAWI survey data from 8,350 students across 294 municipalities revealed that digital technologies, including gaming on smartphones, internet surfing, and television watching, significantly influence mobile gaming frequency. Traditional activities such as reading books and hobbies also impact youth behavior, albeit to a lesser extent. No clear connection was found between activities such as cooking or physical exercises and the frequency of game playing, which highlights the need for further research to identify additional factors that may influence these trends. Such conclusions could prove valuable in designing educational and sociological interventions aimed at promoting healthy digital habits and developing media literacy skills.

Keywords

mobile gaming, smartfon, leisure time, youth, quantitative analysis, CATREG

Abstrakt

W obecnych czasach młodzież coraz częściej spędza wolny czas, korzystając z urządzeń mobilnych, takich jak tablety i smartfony. Niniejsze badanie analizuje wpływ różnorodnych form aktywności w czasie wolnym na to, z jaką częstotliwością polska młodzież szkół podstawowych angażuje się w gry mobilne. Analiza regresji CATREG na danych z ankiety CAWI wśród 8 350 uczniów z 294 gmin pokazała, że cyfrowe technologie, w tym gry na smartfonach, surfowanie po internecie oraz oglądanie telewizji, mają istotny wpływ na częstotliwość grania w gry mobilne. Aktywności tradycyjne, takie jak czytanie książek i inne hobby również oddziałują na zachowania młodzieży, jednak w mniejszym stopniu. Nie stwierdzono wyraźnego związku między takimi aktywnościami jak gotowanie czy ćwiczenia fizyczne a częstością grania w gry, co podkreśla konieczność prowadzenia dalszych badań w celu identyfikacji dodatkowych czynników mogących mieć wpływ na te tendencje. Takie wnioski mogą okazać się cenne przy tworzeniu interwencji edukacyjnych i socjologicznych mających na celu promowanie zdrowych nawyków cyfrowych oraz rozwijanie kompetencji medialnych.

Słowa kluczowe

gry mobilne, smartfon, czas wolny, młodzież, analiza ilościowa, CATREG

Wstęp

W obliczu dynamicznych zmian społecznych i technologicznych korzystanie z ekranów, zwłaszcza urządzeń mobilnych takich jak tablety i smartfony, stało się nieodzowną częścią życia współczesnej młodzieży¹. Wzrost ilości czasu spędzanego przy urządzeniach elektronicznych w ciągu ostatnich dekad podkreśla znaczenie technologii w kształtowaniu sposobów spędzania wolnego czasu przez nastolatki. Wartości, stanowiące kluczowy element rzeczywistości społecznej i kulturowej, wpływają na kształtowanie społeczeństw poprzez motywowanie do realizacji potrzeb i dążeń². Współczesny dyskurs wskazuje na istnienie wielu równorzędnych, a czasami sprzecznych ze sobą hierarchii wartości, co manifestuje się w tendencjach do permisywizmu i relatywizmu oraz osłabieniu roli tradycyjnych wzorców etycznych³.

Postępujące procesy pluralizmu społecznego i kulturowego, nasilone przez dynamiczny rozwój nowych technologii, przyczyniają się do znaczących przemian w sposobach spędzania wolnego czasu przez młodzież w Polsce⁴. Zauważalny jest zwłaszcza rosnący wpływ urządzeń mobilnych, takich jak smartfony i tablety, na młode pokolenie⁵. Te zmiany sprzyjają procesowi subiektywizacji, w którym tradycyjne wzorce etyczne są reinterpretowane lub zastępowane przez nowe formy wyrażania siebie i interakcji społecznych, często pośredniczących przez cyfrowe środki komunikacji⁶.

W dobie dynamicznie zmieniającego się świata wartości stanowią istotną część rzeczywistości społecznej i kulturowej, wywierającą znaczący wpływ na kształtowanie społeczeństw poprzez kształtowanie dążeń do realizacji potrzeb, pragnień i działań. Są one zakorzenione w normach, zwyczajach i obyczajach⁷. Współczesny dyskurs publiczny podkreśla współistnienie wielu równorzędnych hierarchii

¹ R. Lange, A. Ładna, A. Wrońska, F. Konopczyński, M. Błażej, *Nastolatki 3.0. Rraport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa 2021; NASK, *Nastolatki 3.0*, Warszawa 2021.

² L. Dyczewski, *Kultura w całościowym planie rozwoju*, Warszawa 2011.

³ W. Zuziak, *Czy aksjologia może przezwyciężyć ponowoczesny kryzys wartości?*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2012 z. 82, s. 295, <http://dx.doi.org/10.2478/v10271-012-0058-6> (dostęp 2023.11.19).

⁴ J. Mariański, *Religijność młodzieży polskiej w procesie przemian w XXI wieku (analizy socjologiczne)*, Lublin 2023.

⁵ A. Lenhart, *Teens, Social Media & Technology Overview 2015*, Washington, D.C. 2015, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/> (dostęp 2023.11.19).

⁶ Z. Papacharissi, A. Mendelson, *12 Toward a new (er) sociability: uses, gratifications and social capital on Facebook*, w: S. Papathanassopoulos (red.), *Media Perspectives for the 21st Century*, London 2010, <https://doi.org/10.4324/9780203834077> (dostęp 2023.11.19).

⁷ L. Dyczewski, *Kultura w całościowym planie rozwoju*, Warszawa 2011.

wartości, które są czasami wzajemnie sprzeczne⁸. Manifestuje się on w tendencjach do permisywizmu, relatywizmu, subiektywizacji wzorców osobowych z tradycyjnych systemów etycznych oraz w osłabieniu roli wzorców środowiskowych⁹. Przejście od tradycji do nowoczesności związane z kształtowaniem własnych systemów znaczeń i interpretacji, wypycha jednostkę do różnych, czasami konkurencyjnych grup społecznych, które narzucają przymusową homogeniczność jednostek. Daje się także zauważyć osłabienie legitymizacji tradycyjnych instytucji społecznych i osłabienie motywacji do przyjmowania tradycyjnych form życia społecznego, a co za tym idzie kontroli społecznej¹⁰.

Przejście od tradycji do nowoczesności związane z kształtowaniem własnych systemów znaczeń i interpretacji, wypycha jednostkę do różnych, czasami konkurencyjnych grup społecznych, które narzucają przymusową homogeniczność jednostek.

Zatem w erze cyfryzacji i rosnącego znaczenia technologii w codziennym życiu, szczególnie wśród młodzieży, zrozumienie wpływu gier mobilnych na zachowania i rozwój młodych ludzi staje się niezwykle istotne. Gry mobilne, jako wszechobecny element współczesnej kultury, mogą mieć znaczący wpływ na sposób spędzania wolnego czasu, interakcje społeczne, a także rozwój poznawczy i emocjonalny młodzieży. W związku z tym pojawia się problem badawczy dotyczący zrozumienia, w jaki sposób gry mobilne wpływają na życie młodzieży i jakie mogą mieć konsekwencje dla ich dobrostanu i rozwoju. Główne pytanie badawcze brzmi zatem: „Jak różne aktywności wolnoczasowe uczniów starszych klas szkół podstawowych wpływają na ich częstość grania w gry na smartfonach lub tabletach?”. Odpowiedź na to pytanie pozwoli lepiej zrozumieć potencjalne korzyści i ryzyka związane z grami mobilnymi oraz opracować skuteczne strategie wspierające zdrowe nawyki cyfrowe wśród młodego pokolenia.

⁸ W. Zuziak, *Czy aksjologia może przewyciężyć ponowoczesny kryzys wartości?*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2012 z. 82. s. 295, <http://dx.doi.org/10.2478/v10271-012-0058-6> (dostęp 2023.11.19).

⁹ J. Mariański, *Przemiany moralności polskich maturzystów w latach 1994-2009*, Lublin 2011.

¹⁰ J. Mariański, *Młodzież między tradycją a ponowoczesnością*, Lublin 1995.

1. Czas wolny a młodzież

Młodzież jest kategoryalnie i funkcjonalnie zróżnicowaną grupą społeczną. Obejmuje osoby w okresie przejściowym między dzieciństwem a dorosłością, zwykle określanym jako wiek od około 13 do 25 lat, choć granice te mogą różnić się w zależności od kontekstu kulturowego i uregulowań prawnych. W kontekście socjologicznym, młodzież jest postrzegana jako grupa dynamiczna, podlegająca ciągłym zmianom i wyzwaniom, wynikającym z procesów społecznych i kulturowych, takich jak globalizacja, cyfryzacja oraz zmiany w strukturach rodziny i rynku pracy. Jest to czas intensywnych zmian biologicznych, psychologicznych, społecznych i kulturowych, w którym jednostki kształtują swoją tożsamość, wartości i przekonania, równocześnie dostosowując się do roli dorosłych w społeczeństwie¹¹, obejmując zmiany w roli społecznej, statusie i tożsamości¹².

Czas dorastania przepełniony jest otwartością na nowe i orientacją na to co społeczne lub techniczne. W porównaniu z dorosłymi nastolatki są jednak mniej ugodowi i mniej sumienni¹³; bardziej impulsywni i mają mniejszą zdolność do hamowania zachowań¹⁴; bardziej skłonni do podejmowania ryzyka i poszukiwania wrażeń¹⁵; oraz czerpią większą część swojego dobrostanu i satysfakcji życiowej od rówieśników¹⁶.

Czas jest nieodłączną częścią ludzkiej rzeczywistości, a wszystkie zjawiska społeczne zachodzą w jego ramach i są ze sobą wzajemnie związane¹⁷. Każdy człowiek realizuje niezliczoną ilość następujących po sobie czynności. Każda czynność z osobna oraz pewne ich sekwencje wyznaczają specyfikę codziennego funkcjonowania człowieka. Dodatkowo ilościowe i jakościowe zróżnicowanie czynności sprawia, że naturalną tendencją człowieka jest różnicowanie czasu, który poświęca na ich wykonanie. Z pojęciem czasu jako tworem kulturowym związane jest pojęcie

¹¹ B. Szacka, *Wprowadzenie do socjologii*, Warszawa 2003; P. Sztompka, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Kraków 2012.

¹² A. Furlong, *Youth Studies. An Introduction*, London 2012, <https://doi.org/10.4324/9780203862094> (dostęp 2023.11.19); S.J. Blakemore, *Adolescence and mental health*, „Lancet” 2019 z. 393, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X) (dostęp 2023.11.19).

¹³ A. Caspi, B.W. Roberts, R.L. Shiner, *Personality Development: Stability and Change*, „Annual Review of Psychology” 2005 z. 56, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913> (dostęp 2023.11.19).

¹⁴ I.C. Grant, *Young peoples' relationship with online marketing practices: an intrusion too far?*, „Journal of Marketing Management” 2005 z. 21, <http://dx.doi.org/10.1362/0267257054307417> (dostęp 2023.11.19).

¹⁵ Blakemore, art. cyt.

¹⁶ N. Balluerka, A. Gorostiaga, I. Alonso-Arbiol, A. Aritzeta, *Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: A multilevel approach*, „Journal of Adolescence” 2016 z. 53, s. 1–9, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.009> (dostęp 2023.11.19).

¹⁷ Sztompka, dz. cyt., s. 522-523.

społecznie oczekiwanych trwałości i charakteru aktywności oraz kategoria czasu wolnego, która jest związana z budżetem czasu¹⁸.

Często cytowana definicja czasu wolnego opisuje go jako okres, w którym osoba może dobrowolnie angażować się w różnorodne działania, wybierane według własnych preferencji czy zainteresowań, czy to dla relaksu, zabawy, poszerzania wiedzy lub edukacji niezwiązanej z konkretnymi korzyściami materialnymi, a także aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Taki czas następuje po zakończeniu pracy zawodowej, obowiązków rodzicielskich i społecznych¹⁹. Czas jest „faktem społecznym”, emanacją życia społecznego, który wytwarza się w procesie życia człowieka²⁰, który decyduje o przynależności człowieka do określonej klasy społecznej²¹. Czas dzieli się na „czas swobodny” – w którym człowiek realizuje swoje obowiązki rodzinne, domowe, społeczne i „czas wolny”²².

Przegląd badań na temat wykorzystania czasu wolnego przez młodzież wskazuje na jego bardzo zróżnicowane formy. Zazwyczaj jest to film, muzyka i Internet²³. W większości są to pasywne formy spędzania wolnego czasu we własnym domu, głównie są to prace związane z informatyką i Internetem, a także różnego rodzaju gadżetami technologicznymi. Oprócz tego młodzi grają w gry komputerowe, ale także spacerują, uprawiają sport i odwiedzają przyjaciół. Wypoczynek studencki ma bardziej rozrywkowy charakter z tendencją do konsumpcji²⁴.

Jakkolwiek w dużej części młodzi, w swoim wolnym czasie, korzystają z internetu, to należy mieć na uwadze, że to korzystanie ma różnorodny wpływ na ich rozwój społeczny i poznawczy i może wiązać się z potencjalnymi ryzykami²⁵. Nadmierne używanie smartfonów i tabletów może prowadzić do problemów zdrowotnych,

¹⁸ Sztompka, dz. cyt.

¹⁹ J. Dumazedier, *Toward a Society of Leisure*, New York 1967.

²⁰ Sztompka, dz. cyt.

²¹ T. Veblen, *The Theory of the Leisure Class*, New York 2017, <https://doi.org/10.4324/9781315135373> (dostęp 2023.11.19).

²² M. Kaplan, *Leisure in America: A Social Inquiry*, „Technology and Culture” 1960, z. 2, <https://doi.org/10.2307/3100910> (dostęp 2023.11.19).

²³ O.N. Popova, I.V. Vicentiy, S.M. Eliseev, *University Youth' Leisure Practices*, w: O.D. Shipunova, V.N. Volkova, A. Nordmann, L. Moccozet (red.), *Communicative Strategies of Information Society*, Heraklion 2020, <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.03.02.45> (dostęp 2023.11.19); M. Bochenek, R. Lange, *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa 2019, <https://www.nask.pl/download/30/4069/RAPORTNASTOLATKI3online.pdf> (dostęp 2023.11.19); M. Feliksiak, M. Omyła-Rudzka, M. Bożewicz, *Zainteresowania i aktywności*, w: M. Grabowska (red.), *Młodzież 2018. Opinie i Diagnozy*, Warszawa 2018, <https://www.cbos.pl/PL/publikacje/diagnozy.php> (dostęp 2023.11.19).

²⁴ Popova, Vicentiy, Eliseev, dz. cyt.

²⁵ K. Subrahmanyam, D. Šmahel, *Digital youth. The role of media in development*, New York 2011, <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2> (dostęp 2023.11.19).

w tym uzależnień²⁶. Dlatego też zaangażowanie młodzieży w hobby i aktywności kulturowe jest ważne dla rozwoju osobistego i tożsamości młodych ludzi²⁷. Larson i Verma dostarczają globalnego przeglądu różnorodności sposobów spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. W swoich obserwacjach skupili się na badaniu sposobów spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież na całym świecie. Analizowali czynniki takie jak praca, zabawa i możliwości rozwojowe. Zwrócili uwagę na różnice kulturowe w tych wzorcach, pokazując, że aktywności, w które angażują się młodzi ludzie, mogą znacząco różnić się w zależności od regionu świata, podkreślając, jak kontekst kulturowy wpływa na wybór i dostępność różnych form spędzania czasu²⁸.

Często cytowana definicja czasu wolnego opisuje go jako okres, w którym osoba może dobrowolnie angażować się w różnorodne działania, wybierane według własnych preferencji czy zainteresowań, czy to dla relaksu, zabawy, poszerzania wiedzy lub edukacji niezwiązanej z konkretnymi korzyściami materialnymi, a także aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Jeżeli chodzi o pozostałe czynności, które młodzież może realizować w czasie wolnym, to niektórzy badacze wskazują na gotowanie, które może wpływać na wybory żywieniowe młodych dorosłych oraz ich samodzielność, odpowiedzialność²⁹, a także zdrowe nawyki żywieniowe, stanowiąc ważne narzędzie edukacyjne³⁰. Z kolei interakcje rówieśnicze, w których uczestniczą młodzi w okresie adolescencji

²⁶ M.D. Griffiths, *Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern?*, „Education and Health” 2013 z. 31, s. 76-78, <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh313mg.pdf> (dostęp 2023.11.19).

²⁷ O. Bennett, *Cultural policy, cultural pessimism and postmodernity*, „International Journal of Cultural Policy” 1997, z. 4, <https://doi.org/10.1080/10286639709358063> (dostęp 2023.11.19).

²⁸ R.W. Larson, S. Verma, *How children and adolescents spend time across the world: work, play, and developmental opportunities*, „Psychological Bulletin” 1999 z. 125, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.701> (dostęp 2023.11.19).

²⁹ J.J. Goodnow, *The role of parents in children's psychological development*, „Pediatrics” 2002, z. 110, s. 164–167.

³⁰ M.N. Laska, N.I. Larson, D. Neumark-Sztainer, M. Story, *Dietary patterns and home food availability during emerging adulthood: do they differ by living situation?*, „Public Health Nutrition” 2010 z. 13, <https://doi.org/10.1017%2FS1368980009990760> (dostęp 2023.11.19).

odgrywają kluczową rolę w nauce umiejętności społecznych i budowaniu tożsamości³¹.

Jeżeli chodzi o dotychczasowe badania związane z aktywnością uczniów szkół podstawowych w czasie wolnym i wykorzystanie przez nich smartfonów do grania w gry, to młodzi najczęściej używają smartfonów codziennie, jednak używają ich, szczególnie do gier i użytkowania mediów³². Chłopcy częściej preferują gry komputerowe i czują się szczęśliwsi, gdy odnoszą sukcesy, podczas gdy dziewczęta uważają gry za stratę czasu i negatywny czynnik wpływający na ich życie towarzyskie³³.

Zatem podsumowując, należy stwierdzić, że młodzież, będąca w przejściowym okresie między dzieciństwem a dorosłością, przechodzi przez czas intensywnych zmian i wyzwań, które kształtują ich tożsamość i wartości w dynamicznie zmieniającym się świecie społecznym i technologicznym. Korzystanie z internetu i urządzeń mobilnych, choć stanowi ważny element ich codzienności i rozwoju, niesie również potencjalne ryzyka, co podkreśla znaczenie zrównoważonego podejścia do spędzania czasu wolnego i angażowania się w różnorodne aktywności, które wspierają rozwój osobisty i zdrowe nawyki.

2. Kontekst społeczno-technologiczny

Korzystanie z ekranów, zwłaszcza urządzeń mobilnych, takich jak tablety i smartfony, stało się integralną częścią współczesnego życia, a czas spędzany przez nastolatków na korzystaniu z urządzeń elektronicznych znacznie wzrósł w ciągu ostatnich kilku dekad³⁴. Rozwój technologii mobilnych przyczynił się do zmiany sposobów, w jakie młodzież angażuje się w relacje społeczne oraz tego, w jaki sposób wyraża swoje emocje i wartości³⁵.

Gry mobilne, stanowiące dla młodzieży sposób na wyrażanie siebie, to interaktywne aplikacje zaprojektowane głównie dla rozrywki, które niekiedy mają również

³¹ B.B. Brown, R. Larson, *Peer relationships in adolescence*, w: R.M. Lerner, L. Steinberg (red.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development*, Hoboken, New Jersey 2009, <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004> (dostęp 2023.11.19).

³² A. Wohllebe, D.-S. Hübner, U. Radtke, A. Wohllebe, *Smartphones and Mobile Apps: Case Study on Usage Behavior of Elementary School Students -- Insights from a Rural Area in Northern Germany*, „International Journal of Interactive Mobile Technologies” 2021 z. 15, <https://doi.org/10.3991/ijim.v15i12.22565> (dostęp 2023.11.19). Bochenek, Lange, dz. cyt.

³³ T. Mikail, *Examination of students' digital gaming habits at secondary school level in Elazig Province of Turkey*, „Educational Research and Reviews” 2015, z. 10, s. 1300-1310.

³⁴ R. Lange, A. Ładna, A. Wrońska, F. Konopczyński, M. Błażej, *Nastolatki 3.0. Rraport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa 2021, <https://www.nask.pl/download/30/4252/media202109Thinkstat-Nastolatki30-Digital.pdf> (dostęp 2023.11.19).

³⁵ R. Kowert, J.A. Oldmeadow, *Video Games and Social Competence*, New York 2014, <https://doi.org/10.4324/9781315753133> (dostęp 2023.11.19).

walory edukacyjne. Gry te mogą być uruchamiane na różnych urządzeniach, w tym na telefonach komórkowych i są przedmiotem badań wielu dziedzin nauk społecznych³⁶. Gry mobilne są istotnym elementem spędzania czasu wolnego przez młode pokolenie, oferującym nie tylko rozrywkę, ale także możliwości rozwoju i samorealizacji. Gry te, będące skarbnicą żywych barw, dźwięków oraz ogromnych możliwości, są postrzegane jako bardziej atrakcyjne i łatwiej dostępne niż inne formy aktywności wolnoczasowej, oferując świat, którego na co dzień nie można doświadczyć³⁷.

Co więcej, atrakcyjność gier komputerowych dla dzieci i młodzieży wynika z ich charakterystycznych cech, takich jak możliwość identyfikacji z bohaterami gier, interaktywność, ciągła dostępność, niezależność od obecności innych osób, bogactwo bodźców sensorycznych oraz natychmiastowa informacja zwrotna. Gry te pozwalają na przeżywanie różnorodnych emocji, realizację marzeń oraz rozwijanie zainteresowań, jednocześnie umożliwiając oderwanie się od codziennych problemów i uzyskanie poczucia wartości oraz docenienia³⁸. Często zawierają elementy społecznościowe, które pozwalają także na budowanie nowych form tożsamości i relacji³⁹.

W kontekście zmian społecznych, jakie zachodzą w Polsce, obserwujemy, że gry mobilne stają się platformą, na której młodzież eksperymentuje z różnymi formami tożsamości i wyraża swoje wartości. Zauważalne jest, że w tych grach dochodzi do reinterpretacji tradycyjnych wzorców moralnych, takich jak lojalność, sprawiedliwość czy współpraca. Młodzież, angażując się w społeczności wirtualne, uczy się negocjacji wartości i norm, co może przekładać się na ich postawy w rzeczywistym świecie⁴⁰.

Jednocześnie, warto zwrócić uwagę, na potencjalne ryzyka związane z nadmiernym zaangażowaniem w gry mobilne, takie jak problemy z koncentracją czy uzależnieniem od grania, czy chociażby osamotnieniem lub izolacją społeczną⁴¹. Gry online

³⁶ Sz. Wójcik, *Gry Online – Korzystanie i Nadużywanie Wśród Młodzieży. Wyniki Badania EU NET ADB*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 2013 nr 1, s. 24-26.

³⁷ S. Polcyn, *Ewolucja czasu wolnego na przestrzeni dziejów. Gry komputerowe jako współczesna forma wolnoczasowa*, „Biuletyn Historii Wychowania” 2018 nr 38, s. 187-200, <https://doi.org/10.14746/bhw.2018.38.12>.

³⁸ S. Polcyn, dz. cyt.

³⁹ I. Granic, A. Lobel, R.C. Engels, *The Benefits of Playing Video Games*, „American Psychologist” 2014 z. 69, s. 66; I. Granic, A. Lobel, and R.C. Engels, *The Benefits of Playing Video Games*, „American Psychologist” 2014 nr 1, s. 66.

⁴⁰ P. Vorderer, C. Klimmt, U. Ritterfeld, *Enjoyment: At the Heart of Media Entertainment*, „Communication Theory” 2006 z. 14, s. 388-408, <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00321.x> (dostęp 2023.11.19).

⁴¹ D.A. Gentile, H. Choo, A. Liau, T. Sim, D.L. Li, D. Fung, A. Khoo, *Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study*, „Pediatrics” 2011 z. 127, <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353> (dostęp 2023.11.19).

mogą stać się substytutem realnych interakcji, pogłębiając izolację. Zaniedbywanie innych ważnych aspektów życia, jak edukacja czy rodzina, może prowadzić do niższego zadowolenia z życia wśród graczy. Ponadto, osoby z niskimi kompetencjami społecznymi i poczuciem własnej wartości mogą znajdować ucieczkę w grach online, zwłaszcza tych, które są dostępne i ich smartfonie lub tablecie, do którego mają dostęp niemalże przez cały czas. To może przyczyniać się do dalszego pogłębienia problemów w interakcjach społecznych i samoocenie⁴².

Blackman analizował możliwość wykorzystania aplikacji do gier na smartfony w celu promowania aktywności fizycznej wśród uczniów szkół średnich⁴³. Z kolei Raustorp badał związek między liczbą kroków na dzień a czasem spędzonym na smartfonach i tabletach. Doszedł do wniosku, że występuje ujemna korelacja pomiędzy liczbą kroków, a czasem spędzonym na smartfonach i tabletach⁴⁴. Równocześnie badanie realizowane w jednym z europejskich krajów wykazało wyraźne związki pomiędzy tym, jak uczniowie oceniają użyteczność technologii mobilnych, a ich chęcią wykorzystywania ich w edukacji. Jednocześnie badanie nie wykazało znaczącej zależności między tym, jak łatwe w obsłudze wydają się dzieciom te technologie a ich poziomem satysfakcji z używania aplikacji edukacyjnych w szkole⁴⁵.

Analizując wpływ różnych sposobów spędzania czasu wolnego przez młodzież na częstotliwość grania w gry na smartfonach i tabletach, obserwujemy złożony obraz. Młodzież w wieku od 13 do 25 lat, będąca w kluczowym okresie formowania tożsamości i wartości, wykazuje różnorodne formy aktywności w czasie wolnym, które wpływają na ich rozwój społeczny, psychologiczny i kulturowy. Te aktywności obejmują korzystanie z mediów cyfrowych, takich jak filmy, muzyka i internet, a także bardziej pasywne formy spędzania czasu, takie jak prace domowe, gotowanie i spotkania towarzyskie.

⁴² J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg, J. Peter, *Psychosocial causes and consequences of pathological gaming*, „Computers in Human Behavior” 2011 z. 27, s. 144–52, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015> (dostęp 2023.11.19). „Computers in Human Behavior” 2011 z. 27, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015> (dostęp 2023.11.19).

⁴³ K.C. A. Blackman, J. Zoellner, A. Kadir, B. Dockery, S.B. Johnson, F.A. Almeida, D.S. McCrickard, J.L. Hill, W. You, P.A. Estabrooks, *Examining the Feasibility of Smartphone Game Applications for Physical Activity Promotion in Middle School Students*, „Games Health” 2015 z. 4, <https://doi.org/10.1089/g4h.2014.0120> (dostęp 2023.11.19).

⁴⁴ A. Raustorp, N. Spenner, A. Wilkenson, A. Fröberg, *School-based study showed a correlation between physical activity and smartphone and tablet use by students aged eight, 11 and 14*, „Acta Paediatrica” 2019 z. 109, <https://doi.org/10.1111/apa.15041> (dostęp 2023.11.19).

⁴⁵ M.A. Camilleri, A.C. Camilleri, *The students' readiness to engage with mobile learning apps*, „Interactive Technology and Smart Education” 2019 z. 17, <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ITSE-06-2019-0027/full/html> (dostęp 2023.11.19).

W grupie osób w wieku od 9 do 17 lat codziennie do łączenia się z siecią przy pomocy smartfona przyznaje się 82% badanych. Do oglądania filmów za pośrednictwem tego urządzenia wykorzystuje je 79% badanych, do grania – 62%, natomiast 63% ankietowanych przyznało, że zdarza im się korzystać ze smartfona lub tabletu bez żadnego konkretnego zamierzenia⁴⁶. Nastolatki spędzają w internecie średnio 5 godzin i 36 minut w dni powszednie oraz 6 godzin i 16 minut w weekendy, co pokazuje tendencję wzrostową z poprzednich badań dwuletnich, gdzie średni czas online wynosił 4 godziny i 50 minut, podczas gdy rodzice deklarują, że spędzają online tylko 1,5 godziny⁴⁷.

Analizując wpływ różnych sposobów spędzania czasu wolnego przez młodzież na częstotliwość grania w gry na smartfonach i tabletach, obserwujemy złożony obraz. Młodzież w wieku od 13 do 25 lat, będąca w kluczowym okresie formowania tożsamości i wartości, wykazuje różnorodne formy aktywności w czasie wolnym, które wpływają na ich rozwój społeczny, psychologiczny i kulturowy.

Nadmierne używanie smartfonów i tabletów, szczególnie do grania w gry, może prowadzić do problemów zdrowotnych, w tym uzależnień. Jednocześnie, zaangażowanie w różne hobby i aktywności kulturowe odgrywa istotną rolę w rozwoju osobistym młodych ludzi. Wśród badanej młodzieży z klas 5-8 szkół podstawowych w Polsce, zauważalna jest tendencja do korzystania ze smartfonów głównie do gier i użytkowania mediów. Chłopcy częściej wybierają gry komputerowe, natomiast dziewczęta częściej postrzegają gry jako stratę czasu.

Do największych korzyści, które płyną z grania w gry cyfrowe należą zwiększenie spostrzegawczości oraz refleksu. Ponadto ważny również aspekt edukacyjny, głównie nauka języków obcych, umiejętność współpracy z innymi i poprawa logicznego myślenia. Z kolei do najczęstszych niekorzystnych skutków należą: utrata zainteresowania poprzednimi hobby i innymi zajęciami rozrywkowymi, nieudane próby ograniczenia czasu spędzanego na graniu lub całkowitego zaprzestania tej

⁴⁶ J. Pyżalski et al., *Polskie Badanie EU KIDS Online*, 2018.

⁴⁷ R Lange et al., 'Nastolatki 3.0: Raport z Ogólnopolskiego Badania Uczniów i Rodziców' (Warszawa, 2023).

aktywności, a także kontynuowanie grania mimo świadomości wywoływanych przez nie problemy w relacjach z innymi osobami. Ponadto podkreślone zostało, że graczom zdarza się czuć irytację, niepokój lub smutek podczas prób ograniczenia grania, co wskazuje na głębokie zakorzenienie tej czynności w ich codziennym życiu⁴⁸.

Pomimo obszernych badań nie ma wystarczających dowodów na to, że technologia cyfrowa utrudnia człowiekowi osiągnięcie dobrostanu lub sprzyja mu. Teoretycznie nie jest też jasne, dlaczego szczególnie młodzież powinna być podatna na skutki technologii i jakie są objawy pogorszenia dobrostanu u młodzieży⁴⁹. Brakuje też badań obejmujących wysokiej jakości próby badawcze na dużą skalę, uwzględniające obiektywne miary korzystania z technologii przez młodzież i ich wpływ na sposoby spędzania czasu wolnego.

3. Metodologia

Temat niniejszego badania został wybrany w odpowiedzi na rosnące znaczenie technologii mobilnych w codziennym życiu młodzieży. Celem jest nie tylko teoretyczne zrozumienie wpływu gier mobilnych na sposób spędzania czasu wolnego przez młodzież. Oprócz bezpośredniego celu badawczego, niniejsze opracowanie ma również cel teoretyczno-opisowy, służący jako fundament dla przyszłych rozwiązań w obszarze profilaktyki. Przez dogłębne zrozumienie tych dynamik, artykuł dostarcza wiedzy niezbędnej do projektowania skutecznych interwencji, które mogłyby wspierać zdrowe nawyki cyfrowe i przyczyniać się do rozwoju pozytywnych strategii radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata cyfrowego wśród młodzieży. Takie interwencje miałyby na celu promowanie zdrowych nawyków cyfrowych i rozwijanie umiejętności życiowych młodych ludzi.

Istnieje zatem potrzeba dogłębnej analizy i zastanowienia się nad tym jak różne formy aktywności w czasie wolnym, w tym gotowanie, spotkania z rówieśnikami, czy zaangażowanie w prace domowe, wpływają na częstotliwość i sposób wykorzystania smartfonów do grania w gry przez młodzież w starszych klasach szkół podstawowych.

Dlatego też celem artykułu jest odpowiedź na pytanie: W jaki sposób różne sposoby spędzania czasu wolnego, przez młodzież starszych klas szkół podstawowych, wpływają na częstotliwość grania w gry na smartfonach lub tabletach? Można zatem postawić następującą hipotezę:

⁴⁸ M. Dębski, M. Bigaj, *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk 2020.

⁴⁹ T. Dienlin, N. Johannes, *The impact of digital technology use on adolescent well-being*, „Dialogues in clinical neuroscience” 2020 z. 22, <https://doi.org/10.31887%2FDCNS.2020.22.2%2Fdienlin> (dostęp 2023.11.19).

H1: Istnieje związek pomiędzy graniem przez młodzież w gry mobilne a wykorzystaniem czasu wolnego. Związek ten polega na tym, że uczniowie częściej grający w gry mobilne, częściej też wybierają rodzaje aktywności ukierunkowane na wykorzystanie smartfonów, korzystanie z internetu, czy oglądanie telewizji, niż pozostałe formy aktywności.

Artykuł ma charakter empiryczny i rzuca światło na złożoną zależność między grami mobilnymi a sposobami spędzania czasu wolnego wśród młodzieży w Polsce. Analiza tego problemu badawczego w oparciu o socjologiczne badania empiryczne zrealizowane na reprezentatywnej próbie badawczej dostarczy szczegółowych danych na ten temat, uzupełniając lukę w badaniach nad zachowaniami młodzieży w kontekście cyfryzacji i wykorzystania technologii mobilnych. Jest to istotne, ponieważ rosnący wpływ technologii cyfrowych na codzienne życie młodzieży stanowi kluczowy aspekt badań w socjologii. Manuskrypt może dostarczyć cennych wskazań na temat tego, jak młodzi ludzie równoważą cyfrowe rozrywki z innymi formami aktywności. Z kolei przeprowadzona analiza regresji CATREG pozwoli na zrozumienie zależności pomiędzy częstotliwością grania a innymi aspektami życia młodzieży, co jest istotne w kontekście rosnących obaw dotyczących uzależnień od gier i wpływu technologii na rozwój społeczny i emocjonalny młodzieży.

Operacjonalizacja kluczowych pojęć w niniejszym badaniu wygląda następująco:

1. Gry mobilne. Rozumiane jako gry wideo grane na urządzeniach mobilnych, takich jak smartfony i tablety. Do pomiaru częstotliwości grania w gry mobilne zastosowano pytanie w ankiecie: „Jak często grasz w grę na smartfonie lub tablecie?”. Odpowiedzi były skalowane od „Wcale” do „Codziennie”.
2. Czas wolny. Zdefiniowany jako czas poza obowiązkami szkolnymi i domowymi, w którym młodzież może dobrowolnie wybierać aktywności. Aby zrozumieć, jak młodzież wykorzystuje ten czas, uczestnicy odpowiadali na pytania dotyczące ich ulubionych form spędzania wolnego czasu, takich jak aktywności fizyczne, oglądanie telewizji, czytanie książek, gotowanie, spotkania z przyjaciółmi, korzystanie z Internetu i inne.
3. Wpływ gier mobilnych na sposób spędzania czasu wolnego. Aby zbadać ten wpływ, analizowano związki między częstotliwością grania w gry mobilne a innymi formami aktywności w czasie wolnym. Wykorzystano do tego celu analizę regresji kategorialnej (CATREG), biorąc pod uwagę różnorodne czynniki, takie jak uprawianie sportu, oglądanie telewizji, czytanie książek, gotowanie, spotkania towarzyskie, korzystanie z Internetu oraz inne hobby.

3.1 Uczestnicy badania i metodyka zbierania danych

Badanie opiera się na danych zebranych przy pomocy wspomaganej komputerowo ankiety internetowej (CAWI), wypełnianej audytoryjnie przez uczniów szkół podstawowych z 294 polskich gmin, biorących udział w ogólnopolskim projekcie

badawczym pt. „Diagnoza Społeczna Uczniów Szkół 2018 Lustró”. Projekt ten jest częścią ogólnopolskiej kampanii „Trzymaj Trzeźwy Umysł 2018”, realizowanej przez Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych w Poznaniu. Badaniem objęto 70 185 uczniów (35 983 dziewcząt i 34 202 chłopców) z czterech roczników szkoły podstawowej (klasy V-VIII). Wiek uczestników wynosił od 11 do 14 lat. Respondenci byli informowani o celach i charakterze badania. Przed przystąpieniem do zbierania danych uzyskano pisemną zgodę na udział w badaniu od każdego ucznia oraz od rodziców lub opiekunów każdego z uczestników. Uczestnikom zapewniono poufność danych i poinformowano ich, że udział w badaniu jest dobrowolny, a oni sami mogą w każdej chwili zrezygnować z udziału w ankiecie. Badanie przeprowadzono w okresie od 1 października 2018 r. do 12 stycznia 2019 r.

3.2 Metody pomiaru

Oryginalne narzędzie badawcze obejmowało szeroki zakres pytań dotyczących stylu życia młodych ludzi, skonstruowane w celu dogłębnej analizy stylu życia młodzieży, z naciskiem na ich aktywności w czasie wolnym, w tym granie w gry mobilne. Narzędzie to, opracowane z uwzględnieniem polskiego kontekstu społeczno-kulturowego, pozwoliło na szerokie zrozumienie, jak różne formy spędzania czasu wolnego wpływają na częstość grania w gry mobilne wśród uczniów szkół podstawowych. Kwestionariusz zawierał także pytania dotyczące płci, wielkości miejsca zamieszkania, warunków finansowych rodziny, częstotliwości otrzymywania kieszonkowego, korzystania z zajęć pozaszkolnych, poziomu wykształcenia matki/opiekunki i ojca/opiekuna, relacji z matką/opiekunką i ojcem/opiekunem. Dodatkowo gromadzono informacje o średniej ocenie ucznia, łatwości w nauce, poziomie klasy oraz stopniu zaangażowania religijnego.

3.3 Metoda dostosowania zbioru danych

Struktura badanej populacji znacząco różniła się od struktury ogólnopolskiej populacji pod względem podstawowych cech demograficznych: płci, miejsca zamieszkania (miasto czy wieś) oraz województwa. Metodą kompromisowego rozwiązania było losowe usuwanie nadreprezentowanych obserwacji⁵⁰. Dane o polskiej populacji pochodziły z Ministerstwa Edukacji Narodowej z 2019 roku i obejmowały liczbę uczniów szkół podstawowych w klasach V, VI, VII i VIII według płci, miejsca zamieszkania (miasto czy wieś) i województwa.

Dane te razem tworzyły wielowymiarową tabelę obejmującą łącznie 1 592 881 uczniów, należących do 256 grup ($4 \times 2 \times 2 \times 16$). Dla każdej z grup określono procentowy udział w całkowitej liczbie. Analogiczną tabelę sporządzono dla badanej

⁵⁰ P.J. Lavrakas, *Encyclopedia of survey research methods*, Thousand Oaks, California 2008.

populacji. Na podstawie współczynników z tabeli dla populacji Polski określono oczekiwane liczby dla każdej z grup w badanej populacji, na tej podstawie obliczono nadwyżki i niedobory w każdej z grup. Ponieważ niedobory nie mogły zostać uzupełnione, konieczne było zmniejszenie liczby badanej populacji. W tabeli zawarto tylko nadwyżki. Osiągnięto to, redukując całkowitą liczbę badanych do 8 350 przypadków (opisane działania przeprowadzono w programie Excel). W Pakiecie Statystycznym SPSS potrzebna liczba przypadków została losowo wybrana z poszczególnych grup, używając procedury SAMPLE n z m. Procedura ta losowo wybiera *melementową* tablicę z *n*-elementowej populacji.

Przeprowadzono 256 takich procedur, oddzielnie dla każdej z grup. Skorygowana badana populacja licząca 8 350 przypadków nie różniła się znacząco od populacji uczniów szkół w Polsce pod względem struktury zmiennych, które zostały zunifikowane (tabela 1).

Tabela 1. Badana młodzież według płci, poziomu klasy oraz wielkości miejsca zamieszkania

		N	[proc.]
Płeć	Dziewczyna	4069	48,7
	Chłopiec	4281	51,3
Poziom klasy	Piąta	2641	31,6
	Szosta	1884	22,6
	Siódma	1839	22
	Ósma	1986	23,8
Wielkość miejsca	Wieś	3130	37,5
	Miasto do 20 tys.	768	9,2
	Miasto 20-50 tys.	2265	27,1
	Miasto 50-100 tys.	1211	14,5
	Miasto 100 tys. i więcej	976	11,7
	Ogólnie	8350	100

Obliczenia własne.

3.4. Analiza danych

W pierwszym kroku analizy przedstawiono częstości odpowiedzi na pytanie: Jak często grasz w grę na smartfonie lub tablecie (tabela 2), które posłużyło jako zmienna zależna. Kolejnym krokiem było opracowanie modelu regresji kategoryjnej CATREG, na próbie 8350 obserwacji. Posłużyło to do zbadania związku między różnymi formami aktywności w czasie wolnym a częstotliwością grania w gry na smartfonie lub tablecie wśród młodzieży. Do analizy użyto modelu CATREG wersji 3.0 opracowanego przez Leiden SPSS Group z Leiden University w Niderlandach.

W modelu CATREG zastosowano następujące predyktory: uprawianie sportu, oglądanie telewizji, czytanie książek, gotowanie, spotykanie się z koleżankami/

kolegami, sprzątanie/wykonanie prac domowych, surfowanie po Internecie, wykonywanie różnych czynności na smartfonie/tablecie (w tym granie w gry, oglądanie filmów), oddawanie się zainteresowaniom/hobby oraz inne działania (tabela 3).

Wyniki analizy wariancji (ANOVA) pokazały, że model jest istotny statystycznie ($F=55,712$; $p<0,001$), z R-kwadrat wynoszącym 0,063, co sugeruje, że wybrane zmienne niezależne tłumaczą około 6,3% zmienności zmiennej zależnej, czyli częstotliwości grania w gry na smartfonie lub tablecie.

4. Rezultaty

Spośród badanych więcej niż $\frac{3}{4}$ przynajmniej raz na tydzień gra w grę na smartfonie lub tablecie (77,7%). Najczęściej jednak uczniowie grają codziennie (42,5%), następnie kilka razy w tygodniu (25,2%). Dalsze 9,7% uczniów gra mniej więcej raz na tydzień, a 6,0% kilka razy w miesiącu. Najmniej, 5,9% respondentów gra mniej więcej raz w miesiącu lub rzadziej, a 10,7% w ogóle nie gra.

Tabela 2. Częstotliwość grania w gry na smartfonie lub tablecie.

Kategorie odpowiedzi	N	[proc.]
Wcale	896	10,7
Mniej więcej raz w miesiącu lub rzadziej	491	5,9
Kilka razy w miesiącu	502	6
Mniej więcej raz na tydzień	811	9,7
Kilka razy w tygodniu	2103	25,2
Codziennie	3547	42,5
Ogółem	8350	100

Obliczenia własne.

Aktywność na smartfonie/tablecie (w tym granie w gry i oglądanie filmów) jest najczęściej wskazywaną aktywnością wśród młodzieży (44,2%), podobnie jak spotykanie się z koleżankami/kolegami (43,4%), następnie aktywność fizyczna, w tym uprawianie sportu, (40,1%). Ankietowani nieco mniej czasu poświęcają na zainteresowania i hobby (34,6%) oraz surfowanie po Internecie (33,7%), chociaż oglądanie telewizji staje się mniej popularne, niż media cyfrowe (26,2%). Spośród badanych prawie co piąty wskazuje na prace domowe (19,1%), inne aktywności (18,3%) i czytanie książek (17,5%). Spośród wszystkich aktywności wskazanych przez ankietowanych gotowanie jest najmniej popularne (11,3%).

Tabela 3. Czynności wykonywane przez respondentów w czasie wolnym (dane w proc.)

	[proc.]
Robię coś na smartfonie/tablecie (gram w gry, oglądam filmy itp.)	44,2
Spotykam się z koleżankami/kolegami	43,4
Uprawiam sport	40,1
Oddaję się swoim zainteresowaniom/hobby	34,6
Surfuję po Internecie	33,7
Oglądam telewizję	26,2
Sprzątam/wykonuję prace domowe	19,1
Robię coś innego	18,3
Czytam książki	17,5
Gotuję	11,3

Obliczenia własne.

Analiza współczynników regresji wykazała, że największy wpływ na częstotliwość grania w gry ma aktywność na smartfonie/tablecie ($B=0,175$; $p<0,001$), co jest zgodne z oczekiwaniami. Istotny wpływ mają również oglądanie telewizji ($B=0,079$; $p<0,001$), surfowanie po Internecie ($B=0,079$; $p<0,001$), oddawanie się zainteresowaniom/hobby ($B=0,088$; $p<0,001$), oraz czytanie książek ($B=0,078$; $p<0,001$). Aktywności takie jak gotowanie i uprawianie sportu nie wykazały istotnego statystycznie wpływu na częstotliwość grania w gry.

Tabela 4. Współczynniki regresji kategoryjnej oraz istotność współczynników modelu społecznego

Predyktory	Beta	Błąd standardowy	df	F	Istotność	Ważność
Uprawiam sport	0,004	0,007	1	0,258	0,611	0,001
Oglądam telewizję	0,079	0,012	1	43,535	0	0,129
Czytam książki	0,078	0,011	1	50,785	0	0,098
Gotuję	0,013	0,009	1	1,892	0,169	0,005
Spotykam się z koleżankami/kolegami	0,023	0,011	1	4,178	0,041	0
Sprzątam/wykonuję prace domowe	0,060	0,011	1	30,194	0	0,042
Surfuję po Internecie	0,079	0,012	1	44,624	0	0,145
Robię coś na smartfonie/tablecie (gram w gry, oglądam filmy itp.)	0,175	0,011	1	238,831	0	0,486
Oddaję się swoim zainteresowaniom/hobby	0,088	0,011	1	65,787	0	0,087
Robię coś innego	0,027	0,011	1	6,488	0,011	0,008

Obliczenia własne.

5. Zakończenie i dyskusja

Artykuł miał na celu zrozumienie wpływu różnych form aktywności w czasie wolnym na częstotliwość grania w gry na smartfonach i tabletach przez młodzież. Badanie to wpisuje się w szerszy kontekst zrozumienia roli technologii cyfrowych w życiu młodych ludzi, zwracając uwagę na ich nawyki i preferencje w wykorzystywaniu czasu wolnego.

Spośród badanych więcej niż ¾ przynajmniej raz na tydzień gra w grę na smartfonie lub tablecie (77,7%). Najczęściej jednak uczniowie grają codziennie (42,5%), następnie kilka razy w tygodniu (25,2%).

W erze cyfryzacji, technologie mobilne, takie jak smartfony i tablety, stają się nieodzowną częścią codzienności, szczególnie wśród młodzieży⁵¹. Rozwój tych technologii przyczynia się do przemian w sposobach spędzania wolnego czasu, zwłaszcza poprzez grę w gry mobilne, które oferują atrakcyjną formę rozrywki i możliwości samorealizacji⁵². Wpływ gier mobilnych na życie młodzieży jest złożony i wielowymiarowy. Z jednej strony gry mogą wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny, oferując interaktywne środowisko do eksperymentowania z różnymi formami tożsamości i wyrażania wartości⁵³. Z drugiej jednak strony, nadmierne zaangażowanie w gry mobilne może prowadzić do problemów, takich jak uzależnienie, osamotnienie, czy izolacja społeczna, co podkreśla potrzebę zrównoważonego podejścia do korzystania z technologii⁵⁴.

Badanie to dostarcza cennego wglądu w związki między graniem w gry mobilne przez młodzież a wykorzystaniem czasu wolnego, potwierdzając postawioną hipotezę H1 zgodnie z którą, obserwuje się istotny związek pomiędzy częstotliwością grania w gry mobilne a preferencją aktywności związanych z technologiami

⁵¹ K. Subrahmanyam, D. Šmahel, dz. cyt.; K.C. A. Blackman et al., dz. cyt.

⁵² A. Raustorp et al., *School-based Study Showed a Correlation between Physical Activity and Smartphone and Tablet Use by Students Aged Eight, 11 and 14*, „Acta Paediatrica” 2019, nr 4, s. 801–806; R.W. Larson and S. Verma, *How Children and Adolescents Spend Time across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities*, *Psychological Bulletin* 1999, nr 6, s. 701–736.

⁵³ Ch. J. Reissig, E.C. Strain, R.R. Griffiths, *Caffeinated Energy Drinks--a Growing Problem*, „Drug and Alcohol Dependence” 2009, nr 1-3, s. 1–10, <https://doi.org/10.1016/J.DRUGALCDEP.2008.08.001>; Blackman et al., dz. cyt.

⁵⁴ K. Subrahmanyam, D. Šmahel, dz. cyt.

cyfrowymi, takich jak korzystanie z internetu czy oglądanie telewizji. Te wyniki są zgodne z wcześniejszymi badaniami, które podkreślają rosnące znaczenie technologii cyfrowych w życiu młodzieży i ich wpływ na sposób spędzania wolnego czasu.

Wyniki badań znajdują odzwierciedlenie w badaniach Polcyn, która zauważa ewolucję rozrywki od tradycyjnych form do cyfrowych mediów, co ma implikacje dla zmieniających się preferencji młodych ludzi, co jest zgodne z naszymi obserwacjami dotyczącymi preferencji gier mobilnych⁵⁵. Z kolei badanie przeprowadzone przez Pisarską rzuca światło na kompleksowość wpływu technologii cyfrowych na różne sfery życia młodzieży, co jest istotne w kontekście naszych wniosków o wpływie gier mobilnych na inne aktywności młodych ludzi⁵⁶. Ponadto, raport „Polskie badanie EU Kids Online” dostarcza kontekstu na temat korzystania z internetu przez młodzież, w tym z gier mobilnych, co wskazuje na potrzebę holistycznego podejścia do zrozumienia wpływu gier mobilnych na życie młodzieży, uwzględniającego zarówno aspekty pozytywne, jak i negatywne⁵⁷.

Wyraźnie widoczna jest tendencja, w której młodzież coraz częściej wybiera formy aktywności związane z mediami cyfrowymi, co jest zgodne z obserwacjami innych badaczy w tym obszarze, takich jak Larson i Verma⁵⁸, którzy zauważyli globalną różnorodność sposobów spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież, z rosnącym wpływem technologii, co może zwiększać ryzyko uzależnienia od smartfonów wśród młodych ludzi⁵⁹.

Wyniki niniejszego badania także są zgodne z wynikami Bennetta⁶⁰, który na początku kształtowania się nowych technologii podkreślał znaczenie zaangażowania w hobby i aktywności kulturowe dla rozwoju osobistego i tożsamości młodzieży⁶¹.

W niniejszym badaniu brak było znaczącego związku między takimi aktywnościami jak gotowanie czy uprawianie sportu a częstotliwością grania w gry. To sugeruje, że choć te aktywności są ważne dla ogólnego rozwoju młodych ludzi, jak pokazują inne badania, to mogą mieć mniejszy bezpośredni wpływ na wybory związane z technologiami cyfrowymi⁶². Dlatego też wyniki badania podkreślają potrzebę przewartościowania systemów profilaktyki uzależnień od technologii cyfrowych.

⁵⁵ S. Polcyn, dz. cyt.

⁵⁶ A. Pisarska et al., *The Prevalence and Factors Associated with Medicine Use among Secondary School Students. Mokotów Study 2020*, „Alcoholism and Drug Addiction” 2022 nr 2, s. 113-140, <https://doi.org/10.5114/ain.2022.121995>.

⁵⁷ J. Pyżalski et al., *Polskie Badanie EU KIDS Online*.

⁵⁸ R.W. Larson, S. Verma, dz. cyt.

⁵⁹ R.R. Griffiths, dz. cyt.

⁶⁰ O. Bennett, dz. cyt.

⁶¹ Tamże.

⁶² M.N. Laska, N.I. Larson, D. Neumark-Sztainer, M. Story, dz. cyt.

Okazuje się, że tradycyjne metody, takie jak promowanie aktywności fizycznej, mogą nie być wystarczająco skuteczne w odciążaniu młodzieży od smartfonów. Zamiast tego, konieczne jest zwrócenie uwagi na bardziej złożone relacje między różnorodnymi formami spędzania czasu wolnego a częstotliwością angażowania się w gry mobilne, co wymaga zintegrowanego podejścia, uwzględniającego zarówno aspekty kulturowe, jak i indywidualne preferencje młodzieży⁶³. Opracowanie zintegrowanych programów edukacyjnych i interwencyjnych powinno obejmować nie tylko fizyczną aktywność, ale także inne, atrakcyjne dla młodzieży formy aktywności, które mogą konkurować z atrakcyjnością gier mobilnych, jak również edukację na temat zdrowych nawyków cyfrowych i promowanie kreatywnego oraz produktywnego wykorzystania technologii.

Wyniki niniejszego badania także są zgodne z wynikami Bennetta, który na początku kształtowania się nowych technologii podkreślał znaczenie zaangażowania w hobby i aktywności kulturowe dla rozwoju osobistego i tożsamości młodzieży

Dodatkowo, wartą zastanowienia alternatywą może być promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance), która kładzie nacisk na świadome zarządzanie czasem wolnym i zachęca do poszukiwania zrównoważonego sposobu na spędzanie go w sposób zarówno relaksujący, jak i rozwijający różne sfery życia młodych ludzi.

Badanie ma jedno ograniczenie. Model regresyjny nie wydaje się być szczególnie silny w wyjaśnianiu częstotliwości grania w gry na smartfonie lub tablecie. Z pewnością istnieją inne zmienne, które nie zostały uwzględnione w analizie, a które mogłyby lepiej wyjaśnić zmienność tej zmiennej zależnej, np. płeć, wiek, miejsce zamieszkania. Warto jednak zauważyć, że model może dostarczać cennych informacji w obszarze poszukiwania predyktorów częstotliwości grania w gry na smartfonie.

Podsumowując, manuskrypt wskazuje na złożony i wielowymiarowy charakter relacji między różnymi formami aktywności w czasie wolnym a częstotliwością grania w gry mobilne na smartfonach i tabletach przez młodzież. Zrozumienie tego związku wymaga dalszych badań, które uwzględniają zarówno technologie cyfrowe, jak i tradycyjne formy aktywności w celu lepszego zrozumienia i wsparcia zdrowego

⁶³ Larson, Verma, art. cyt.

rozwoju młodych ludzi w erze cyfryzacji. Wyniki te mogą być użyteczne dla projektowania interwencji edukacyjnych i socjologicznych mających na celu promowanie zdrowych nawyków cyfrowych wśród młodzieży.

Bibliografia

- Balluerka N., A. Gorostiaga, I. Alonso-Arbiol, and Aitor Aritzeta. *Peer Attachment and Class Emotional Intelligence as Predictors of Adolescents' Psychological Well-Being: A Multilevel Approach*, „Journal of Adolescence” 2016 nr 53, s. 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.009>.
- Blackman K.C. A., J. Zoellner, A. Kadir, B. Dockery, S.B. Johnson, F.A. Almeida, D.S. McCrickard, J.L. Hill, W. You, P.A. Estabrooks, *Examining the Feasibility of Smartphone Game Applications for Physical Activity Promotion in Middle School Students*, „Games Health” 2015 nr 5, s. 409-419.
- Dębski M., M. Bigaj, *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk 2020.
- Goodnow J.J., *The Role of Parents in Children's Psychological Development*, „Pediatrics” 2002 nr 2, s. 164-167.
- Granic I., A. Lobel, R.C. Engels, *The Benefits of Playing Video Games*, „American Psychologist” 2014 nr 1, s. 66-78.
- Lange R., A. Wrońska, A. Ładna, K. Kamiński, M. Błażej, A. Jankiewicz, K. Rosłaniec, *Nastolatki 3.0: Raport z Ogólnopolskiego Badania Uczniów i Rodziców*, Warszawa 2023.
- Larson R.W., S. Verma, *How Children and Adolescents Spend Time across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities*, „Psychological Bulletin” 1999 nr 6, s. 701-736.
- Lemmens J.S., P.M. Valkenburg, J. Peter, *Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming*, „Computers in Human Behavior” 2011 nr 1, s. 144-152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>.
- Mariański J., *Przemiany moralności polskich maturzystów w latach 1994-2009*, Lublin 2011.
- NASK, *Nastolatki 3.0*, Warszawa 2021.
- Pisarska A., K. Ostaszewski, J. Greń, K. Bobrowski, *The Prevalence and Factors Associated with Medicine Use among Secondary School Students. Mokotów Study 2020*, „Alcoholism and Drug Addiction” 2022 nr 2, s. 113-140. <https://doi.org/10.5114/ain.2022.121995>.
- Polcyn S., *Ewolucja czasu wolnego na przestrzeni dziejów. Gry komputerowe jako współczesna forma wolnoczasowa*, „Biuletyn Historii Wychowania” 2018 nr 38, s. 187–200. <https://doi.org/10.14746/bhw.2018.38.12>.
- Pyżalski J., A. Zdrodowska, Ł. Tomczyk, K. Abramczuk, *Polskie Badanie EU KIDS Online*, 2018.
- Raustorp A., N. Spenner, A. Wilkenson, A. Fröberg, *School-based Study Showed a Correlation between Physical Activity and Smartphone and Tablet Use by Students Aged Eight, 11 and 14*, „Acta Paediatrica” 2019, nr 4, s. 801-806.
- Reissig Ch. J., E.C. Strain, R.R. Griffiths, *Caffeinated Energy Drinks--a Growing Problem*, „Drug and Alcohol Dependence” 2009 nr 1–3, s. 1-10. <https://doi.org/10.1016/J.DRUGALCDEP.2008.08.001>.
- Subrahmanyam K., D. Šmahel, *Digital Youth. The Role of Media in Development*, New York 2011.
- Sztompka P., *Socjologia. Analiza Społeczeństwa*. Kraków 2012.
- Vorderer P., Ch. Klimmt, U. Ritterfeld, *Enjoyment: At the Heart of Media Entertainment*, „Communication Theory” 2006 nr 4, s. 388–408. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00321.x>.
- Wójcik Sz., *Gry online – korzystanie i nadużywanie wśród młodzieży. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 2013 nr 1, s. 24–26.

Biogram autora

dr Błażej Dyczewski – adiunkt w Katedrze Badań nad Kulturą i Komunikacją Instytutu Socjologii UMCS. Naukowo zajmuje się socjologią młodzieży, badaniem stylów życia młodzieży, zmianami wartości młodego pokolenia, a także komunikacją społeczną i medialną oraz badaniami ilościowymi, szczególnie z wykorzystaniem nowoczesnych technik i narzędzi badawczych. Specjalista w zakresie analizy danych statystycznych przy użyciu IBM SPSS. Obecnie realizuje projekt badawczy pod tytułem „Zrozumienie wykorzystania przez młodzież Chatu GPT w Polsce. Konstrukcja kwestionariusza ankiety i jej pilotaż” (Miniatura 7) finansowanego ze środków Narodowego Centrum Nauki na podstawie decyzji nr DEC-2023/07/X/HS6/00796. Pomyślny sławca Społecznej Diagnozy Uczniów „Lustro” – ogólnopolskie badanie ilościowe realizowane wspólnie ze Stowarzyszeniem Producentów i Dziennikarzy Radiowych w ramach ogólnopolskiej kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2018”. Członek Stowarzyszenia Akademia Społeczna. Członek Instytutowego zespołu „Procesy migracyjne w perspektywie lokalnej”, zajmującego się analizą lokalnej sytuacji migracyjnej w Lublinie, regionie oraz w Polsce.