

PSYCHOLOGIA GIER WIDEO – ZARYS PROBLEMATYKI I JEJ AKADEMICKA LEGITYMIZACJA

Piotr Klimczyk¹

PSYCHOLOGY OF VIDEO GAMES – AN OUTLINE OF THE PROBLEM AND ITS ACADEMIC LEGITIMATION

Summary. Despite the clarification of the cyberpsychology subdiscipline, its area of interest, which is video game research, seems to be absent in Polish psychological thought, which contrasts with the trends observed in the global scientific circulation. Nevertheless, they still constitute a small part of it. The issue of video games concerns such phenomena specific to the virtual environment as the identification of the player with the avatar. Research results suggest that the experience of playing games for many people is non-ludic in nature, and the emotions accompanying them are not always pleasant, despite the perceived satisfaction with the experience. Video games can be a source for satisfying basic needs, which determines mental well-being. Their practical application can be observed in areas such as education or health care and therapy, and in these contexts, video games are referred to as *serious games*, a term coined to emphasise their non-fun functions. Perhaps the marginal nature of research on games in Poland is related to the omission by Polish psychologists of the issue of ludic behaviour among adolescents and young adults.

Key words: cyberpsychology, video games, therapy, motivation, emotions

Wprowadzenie

Artykuł ma zasadniczo dwa cele. Pierwszym jest zaprezentowanie, w zarysie, dorobku badaczy zajmujących się badaniem gier wideo, głównie z perspektywy psychologicznej. Przy swoistym braku problematyki gier wideo w polskiej myśli psychologicznej trudno o publikacje, które w sposób chociażby syntetyczny prezentują sposób, w jaki psychologia stara się badać doświadczenie, jakim jest granie w gry

¹ Państwowa Uczelnia im. Stefana Batorego w Skierniewicach (Stefan Batory State University in Skierniewice), ORCID: 0000-0002-3137-4211.

Adres do korespondencji: Piotr Klimczyk,
e-mail: pklimczyk@pusb.pl

wideo. Dlatego wydaje się, że na tym etapie praca tego rodzaju powinna stanowić pewien punkt wyjścia dla każdego, komu zależy na zapoznaniu się z tym obszarem wiedzy psychologicznej. I chociaż nie jest możliwe w tak krótkim opracowaniu przedstawienie całości współczesnego (w znaczącej mierze zagranicznego) dorobku psychologii, to przedstawione tu prace i nazwiska mogą stanowić wskazówkę ułatwiającą dalsze poszukiwanie już bardziej wyspecjalizowanych obszarów badań.

Przyjęcie perspektywy psychologicznej w opisie badań gier nie jest jednak łatwe, ponieważ badania nad grami wideo stanowią dziedzinę interdyscyplinarną. Pomimo to znaczna część hipotez, wniosków i teorii może być z pożytkiem wykorzystywana, jak i rozwijana przez psychologów. Zasadniczą część opracowania poprzedzi krótka charakterystyka subdyscypliny, jaką jest cyberpsychologia, w obszarze której można wyszczególnić problematykę badania gier. Ta z kolei jest domeną *game studies* (groznawstwo) rozumianych jako obszar badań nie tylko dla psychologów, ale też socjologów czy kulturoznawców (np. Juul, 2005; Nieborg, Hermes, 2008; Wolf, Perron, 2014; Gee, 2015; Filiciak i in., 2016; Krawczyk, 2016; Garda, Krawczyk, 2017; Gunkel, 2018; Kłosiński, Maj, 2019).

Doświadczenie grania w gry wideo jest tu rozumiane jako coś więcej niż tylko aktywność, którą można zaobserwować. Przede wszystkim, w zgodzie z podejściem badaczy gier, jest złożonym fenomenem psychologicznym, w ramach którego zidentyfikowano liczne czynniki i składowe (np. proces identyfikowania się z postacią w grze). Wybrane z nich zostały przedstawione w tym opracowaniu. Jest to, według autora, konieczne dla zaprezentowania psychologii gier wideo jako obszaru, który warto rozwijać i z którym warto się zapoznać, przez już „poważne” wyniki badań na temat aktywności, która kojarzona jest z prostą, mało wymagającą formą rozrywki. Ten potoczny wniosek pociąga za sobą traktowanie motywacji do grania w gry jako motywację wyłącznie hedonistyczną. Z tego powodu kwestia motywacji zostanie również poruszona w tej pracy. Przedstawiony zarys dotyczy jednak aspektów ze sobą ściśle powiązanych i wzajemnie na siebie wpływających (wspomniana identyfikacja pociąga za sobą konkretne emocje, a te wiążą się z motywacją do grania itd.), chociaż mogłyby się wydawać od siebie niezależne bez uprzedniego zaznajomienia się z ich opisem od strony wyników badań.

Drugi cel, wychodzący w pewien sposób z pierwszego, to poruszenie problematyki legitymizacji akademickiej badań nad grami, które jak się wydaje, nie są traktowane jako „poważne” pole do badań, szczególnie w polskiej myśli psychologicznej. Z tego też powodu w początkowej części pracy poruszana problematyka umieszczona została w powstającej subdyscyplinie psychologii (jako wskazanie obszaru badań), a w końcowej części pracy przedstawione zostaną wyniki badań związanych z praktycznym zastosowaniem gier wideo, dając podstawy do traktowania psychologii gier wideo jako stosowanej dziedziny cyberpsychologii oraz, skrótowo, przedstawienie miejsca badań gier wideo w Polsce i próba wyjaśnienia powodów, dla których w polskiej psychologii badanie gier jest zjawiskiem marginalnym.

Cyberpsychologia – psychologia relacji między człowiekiem a środowiskiem wirtualnym

Fakt, że współczesny człowiek żyje w pełnej ekspresji terminu „globalna wioska”, zaproponowanym przez McLuhana (1962), nie ulega wątpliwości. Termin ten pierwotnie dotyczył, w głównej mierze, medium telewizyjnego oraz radiowego, a dziś znaczna część ludzi na świecie ma możliwość skontaktowania się z osobą po drugiej stronie globu za sprawą Internetu. Być może jego opracowanie to jedno z największych osiągnięć człowieka w historii zmieniające strukturę stosunków społecznych na wzór maszyny drukarskiej czy wynalezienia prochu, który radykalnie zmienił relację między siłą a dominacją. Trudno przewidzieć, jak daleko zajdzie integracja między człowiekiem a „Siecią”, niemniej przez ostatnie dekady nauki społeczne skierowały na tę problematykę swoje narzędzia badawcze, dając podwaliny pod wyłaniające się nowe subdyscypliny nauk. Jedną z nich jest właśnie cyberpsychologia.

Sednem cyberpsychologii jest badanie interakcji pomiędzy technologią cyfrową a społecznościami i jednostką, a także jej psychologicznego podłoża (Whitty, Young, 2017; Ogonowska, 2018a). Cyberpsycholodzy starają się wyjaśnić i zrozumieć, jak użytkownicy przestrzeni wirtualnej wchodzi w interakcję oraz jak to doświadczenie wpływa na ich funkcjonowanie „offline”, korzystając z wykładni teorii psychologicznych. Ancis (2020), na podstawie przeglądu literatury, wyszczególnia pięć głównych obszarów badań w cyberpsychologii: **zachowanie i osobowość online** (*online behavior and personality*), **użytkowanie mediów społecznościowych a funkcjonowanie psychologiczne** (*social media use and psychological functioning*), **gry komputerowe i granie w nie** (*games and gaming*), **telepsychologia** (*telepsychology*, tj. świadczenie usług psychologicznych za pośrednictwem technologii telekomunikacyjnych, zob. Ogonowska, 2018b) oraz **VR, AI i ich zastosowania** (*VR, AI, and applications*, tj. rzeczywistość wirtualna i sztuczna inteligencja).

Do podobnych wniosków doszła Ogonowska (2018a), wskazując na pięć obszarów, w których doszło do specjalizacji w obrębie cyberpsychologii ze względu na następujące kryteria:

- 1) **typ medium:** psychologia Internetu, psychologia gier wideo, psychologia rzeczywistości online;
- 2) **problem/zagadnienie:** user experience, cyberprzemoc, patologiczne użytkowanie nowych technologii, sztuczna inteligencja, multiplikacja tożsamości online;
- 3) **strategia użytkowania medium:** immersja, teleobecność, networking, komunikacja sieciowa;
- 4) **zastosowania:** poradnictwo internetowe, terapia psychologiczna, diagnoza psychologiczna, grupy wsparcia w Internecie; nauczanie na odległość, cyfrowe repozytoria informacji oraz e-usługi w życiu człowieka;
- 5) **metapoziom:** postawy społeczne, zachowania wobec nowych technologii, cyberwykluczenie, cyberfobie etc.

Czytelnik, chcąc zapoznać się z publikacjami z tej dziedziny, znaleźć je może w takich czasopismach naukowych, jak: *Computers in Human Behavior* (Elsevier), *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* (Mary Ann Liebert) czy *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* (Uniwersytet Masaryk).

Psychologia gier wideo – wybrane psychologiczne aspekty związane z doświadczeniem grania w gry wideo

Pozycja gier wideo w kulturze popularnej zmieniła się diametralnie na przestrzeni ostatnich dekad. Od momentu powstania pierwszych gier (np. *Bertie the Brain*, zob. Rokošný, 2018) powoli przenikały do zbiorowej świadomości, kojarząc się najpierw pejoratywnie (jako zajęcie dla osób o niskich kompetencjach społecznych), a dziś stając się fenomenami popkultury (np. *Pokemon Go*, zob. Kaczmarek i in., 2017). Przemysł związany z produkcją gier, rozrywka, esport, edukacja, a nawet zarządzanie kadrami w firmach czy rozwój osobisty bezpośrednio czerpią z lub inspirują się mechaniką gier wideo. Pomimo to gry, nadal, mają problem z uzyskaniem legitymizacji kulturowej tak potocznej, jak i akademickiej (Tyack, Mekler, 2021). Kojarzone głównie z prostą, hedonistyczną rozrywką wśród osób niezaznajomionych z kulturą graczy (zob. Shaw, 2010) nie są typowym miejscem poszukiwań dla doświadczeń będących czymś ubogacającym, co częściej związane jest np. z odbiorem dzieł sztuki czy filmem. W przypadku społeczności akademickiej zaobserwować można stroniczość w kontekście „doszukiwania się” wpływu gier np. na przejawianą agresję (Ferguson, 2010; zob. też Adachi, Willoughby, 2017) lub też pomijanie kontekstualnych czynników związanych z grami (Hartano i in., 2021), co może prowadzić do niepełnych lub nieuprawnionych wniosków. Ferguson (2010) przypisuje temu zjawisku cechę cykliczności, tj. co pewien okres badacze wzbudzają alarm dotyczący potencjalnie negatywnego wpływu mediów na rozwój, w szczególności dzieci.

Aspekt zabawowy i radość z doświadczenia pozostają jednymi z głównych powodów, dlaczego gry cieszą się swoją popularnością (Mekler i in., 2014). Przez to mogą jawić się jako zajęcie typowo dziecięce, szczególnie w czasach pierwszych, masowo wypuszczanych gier z gatunku gier platformowych (np. *Mario*), gdzie prosta rozgrywka nie posiadała zbyt dużej wartości narracyjnej lub była jej pozbawiona. Wraz ze starzeniem się pierwszych pokoleń graczy gry zaczęły stanowić źródło nostalgii (zob. np. Heineman, 2014; Wulf i in., 2018; Robinson, Bowman, 2021; Bowman i in., 2022), a ich potrzeby, co do tej formy spędzania wolnego czasu, zaczęły się zmieniać. Wnioski ze współcześnie prowadzonych badań nad grami wideo wydają się to potwierdzać.

Emocje mają szczególne znaczenie w doświadczeniach związanych z grami, co jest faktem nie tylko dla badaczy (Boyle i in., 2012; Elson i in., 2014; Mekler i in., 2014; Kim i in., 2015; Bopp, Mekler, Opwis, 2015, 2016; Bopp, Opwis, Mekler, 2018; Mekler, Iacovides, Bopp, 2018; Daneels i in., 2021), ale też dla samych twórców gier,

którzy starają się projektować gry w taki sposób, aby wywoływały konkretne emocje u graczy (zob. np. Denisova i in., 2021). Jednak aby gracz odczuwał przyjemność z gry, emocje, które to doświadczenie wywołało, nie muszą być pozytywne. Badania sugerują (Bopp, Mekler, Opwis, 2016), że gracze, którzy doświadczyli negatywnych emocji w trakcie grania w grę, po jej ukończeniu czuli większą satysfakcję, byli bardziej zadowoleni z tego doświadczenia. Tego rodzaju wnioski wykorzystywane są do opracowania praktycznych ram pozwalających na implementację wyników badań przez twórców gier (np. Slovák, Frauenberger, Fitzpatrick, 2017), w czym cyberpsychologia może mieć szczególnie zastosowanie praktyczne, zważywszy na to, że przemysł gier wideo stanowi już jedną z najbardziej lukratywnych gałęzi. Dla gracza emocjonalne wyzwania związane z grą stanowią doświadczenie szczególnie znaczące (Bopp, Opwis, Mekler, 2018). Wspomniane wyzwania mogą dotyczyć podejmowania trudnych moralnie decyzji, opiekowania się postaciami w grze (Bopp i in., 2019) i/lub odczuwania wstydu, żalu, poczucia winy albo współczucia w stosunku do postaci w grze (np. Klimczyk, 2021).

Podobnego zdania są March i Costello (2013). Badacze ci twierdzą, że gry nie muszą prowadzić wyłącznie do pozytywnych emocji i szczęśliwych zakończeń, zupełnie jak teatr, literatura, muzyka czy film. Jeśli gra ma spowodować do refleksji lub poruszyć ważny problem społeczny, doświadczenie to musi wiązać się z pewną dozą niepokoju lub dyskomfortu. Uczucie smutku po ukończeniu gry może prowadzić do refleksji i uznania tego doświadczenia za ważne (Bopp, Mekler, Opwis, 2016), co stanowić może składową doświadczenia eudajmonicznego związanego z grami (Daneels i in., 2021). Zależność ta może dotyczyć tak gier komercyjnych (np. Pallavicini, Pepe, Mantovani, 2021), jak i tzw. *serious games*, czyli gier stworzonych w celach np. terapeutycznych (zob. Eichenberg, Habil, Schott, 2017). Nie zawsze charakter refleksji musi być związany z ubogacaniem w sensie rozwoju osobowościowego. Czasami gracze doświadczają też refleksji związanej ze swoją sprawnością w grze i poziomem umiejętności, które też mogą prowadzić do rozważań nad życiem jako takim, ale nie muszą (Mekler, Iacovides, Bopp, 2018).

Poza mechaniką gier jedną z kluczowych ich cech jest narracyjność. Kiedyś prosta rozgrywka imitująca np. tenis stołowy (*Pong*, Atari, 1972) raczej nie byłaby kojarzona z warstwą narracyjną. Dziś rozbudowane historie, rozciągające się nieraz na kilka części danego tytułu, wymyślone światy i ich dzieje stanowią nierozdzielalną część gier (które mogą stać się czymś na tyle ważnym dla graczy, że sprzeciwiają się kierunkom, w jakich poprowadzono zakończenie serii, zob. np. Burgess, Jones, 2017). Niektórzy badacze (np. Christy, Fox, 2016) zwracają uwagę, że nie zbadano jeszcze wystarczająco, jak rzeczona narracyjność wpływa na doświadczenia graczy. W pewien sposób jest to prawda – badania nad grami dopiero się rozwijają, niemniej jednak luka ta jest systematycznie zapełniana.

Prawdopodobnie wspomniana narracyjność odgrywa znaczącą rolę w zjawisku identyfikowania się gracza z jego awatarem (Hefner, Klimmt, Vorderer, 2007). Avatar jest cyfrową reprezentacją gracza, tworem, z którego gracz korzysta w do-

świadczeniu środowiska wirtualnego (Downs, Bowman, Banks, 2017). W grach wideo awatar często jest głównym bohaterem gry, w którego wciela się gracz lub tworzy go od podstaw. Doświadczenie mechaniki gry, podejmowanie decyzji, przechodzenie trudności, zawiązywanie relacji i wywieranie wpływu na cyfrowy świat sprawiają, że awatar jest nie tylko zlepkiem pixeli na ekranie, ale tworem fenomenologicznym (Bowman, Banks, 2021). Tworzenie dla niego historii życia, motywacji do działania, przemyślenia na temat systemu jego wartości i nawiązywanie z nim (i za jego sprawą) relacji sprawiają, że funkcjonuje on na zasadzie konstruktów w wyobrażeniach gracza. Bowman i Banks (2021; zob. też Downs, Bowman, Banks, 2017) wyszczególnili cztery możliwe typy relacji z awatarem, które gracz nawiązuje:

- 1) **awatar jako obiekt** (*avatar-as-object*). Aspołeczny wymiar relacji. Gracz traktuje awatara jak narzędzie, obiekt istniejący tylko na potrzeby czynności grania w grę. Z reguły nie ma tu emocjonalnego zaangażowania, a motywacja gracza dotyczy konkurowania z innymi graczami i pokonywaniem wyzwań;
- 2) **awatar jako Ja** (*avatar-as-me*). Awatar może stanowić „przedłużenie” osoby gracza, bycie jego dosłowną, cyfrową reprezentacją. Przy tego rodzaju relacji gracze często tworzą awatara na swoje fizyczne podobieństwo (np. dopasowując podobną fryzurę, gabaryty ciała, kolor skóry etc.). Ten rodzaj relacji jest również aspołeczny. Gracz i awatar tworzą „jedność”;
- 3) **awatar jako symbiot** (*avatar-as-symbiote*). Dla niektórych graczy relacja z awatarem ma bardziej emocjonalny i znaczący wymiar. Potrafią zaobserwować pewne aspekty siebie lub dostrzegają elementy bycia „prawdziwą”, realną osobą (Banks, 2015). Awatar jest manifestacją połączenia między graczem a cechami awatara;
- 4) **awatar jako inny** (*avatar-as-other*). W tym rodzaju gracze często określają awatara, używając takich sformułowań, jak partner lub osoba (Banks, 2015). Gracz, posiadający taki typ relacji z awatarem, w trakcie sesji gry może powiedzieć, że postać musiała postąpić wbrew swojemu charakterowi (Burgess, Jones, 2017).

Proces identyfikowania się z postacią kierowaną w grze jest złożony i wiele czynników go umożliwia i/lub modyfikuje (Downs, Bowman, Banks, 2017). Historia gry, w którą uwikłany jest gracz, może zmuszać go do podejmowania decyzji, które nie byłyby możliwe w prawdziwym życiu (Ferchaud, Oliver, 2019; Guegan i in., 2020), umożliwiając mu eksplorowanie własnej tożsamości (Bessiere, Fleming, Kiesler, 2007). W niektórych przypadkach relacja między graczem, awatarem a specyficznym rodzajem gier online może być odczuwana jak druga praca zawodowa, w której to gracz musi kierować społecznością graczy na wzór kierownika w firmie (Yee, 2006).

Teoria samostanowienia w kontekście zaangażowania w gry wideo

Jak już wspomniano, aspekt zabawowy jest wskazywany jako częsty motyw decydowania się na spędzenie czasu wolnego poprzez gry. Nie jest to jednak jedyny powód, a badacze tego zjawiska korzystają z różnych podejść teoretycznych (zob. np. Boyle i in., 2012; Kahn i in., 2015; Obst i in., 2018; Šporčić, Glavak-Tkalić, 2018). Jednym z podejść, które stara się wyjaśnić motywowanie chęci do grania przez inne niż wspomniany aspekt, jest **teoria samostanowienia** (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000; Ryan, Rigby, Przybylski, 2006; Przybylski, Rigby, Ryan, 2010). Trzon teorii dotyczy wyjaśniania motywacji (wewnętrznej *vs* zewnętrznej) do konkretnych zachowań przez ich funkcję zaspokajania podstawowych potrzeb, jakimi są potrzeba kompetencji, przynależności oraz autonomii. Nie traktuje jednak tych czynników w oderwaniu od środowiska, które może wspomagać lub wstrzymywać motywację, ułatwiać zaspokajanie tych potrzeb lub je utrudniać.

Z reguły żaden z graczy nie jest przymuszany do grania w gry, zatem można założyć, że jego poczucie autonomii związane z wyborem grania, jako formy aktywności, jest dość wysokie (Ryan, Rigby, Przybylski, 2006). Na jej poczucie może mieć jednak wpływ mechanika gry. W zależności od jej gatunku i założeń twórców gracz może mieć pełną swobodę w eksplorowaniu świata gry (tzw. gry *open world*) lub podążać ściśle wyznaczoną drogą przez programistów. Ryan i współpracownicy spekulują, że jeśli twórcy dadzą możliwości przejścia danego etapu czy rozwiązania problemu na różne sposoby, jeśli gracz ma możliwość wyboru zadań, które chce wykonać w grze, a odrzucenia tych, których nie chce, to tego rodzaju rozwiązania zwiększają jego poczucie autonomii. W podobny sposób działać mogą nagrody uzyskane za rozwiązanie zadań. Jeśli stanowią one formę informacji zwrotnej, a nie sposobu na kontrolowanie zadania gracza, to również będą zaspokajać potrzebę autonomii.

Poczucie kompetencji może być uzyskane na różne sposoby. Mechanika pierwszych gier wideo wydawała się dotyczyć zdobywania coraz to większej sprawności i zręczności w kontrolowaniu tego, co dzieje się na ekranie (Przybylski, Rigby, Ryan, 2010). Bardziej rozbudowane gry zawierają możliwość zdobywania nowych umiejętności, zdolności, unikatowych przedmiotów w grze oraz odblokowywania osiągnięć (tzw. *achivements*, które widoczne są na internetowym koncie gracza). W przypadku gier online, w których rozgrywka skupia się na rywalizacji, stosuje się systemy rankingowe, dzięki którym do jednej rozgrywki losowani są gracze o podobnym poziomie doświadczenia, tak aby nowi gracze nie zostali zdominowani przez tych bardziej doświadczonych. Każdy z nich może zaspokajać potrzebę kompetencji, wygrywając rywalizację z osobami o podobnym poziomie opanowania gry. Nie bez znaczenia pozostaje sposób sterowania grą. W przypadku gier wideo gracz nie może polegać na własnej propriocepcji (Przybylski, Rigby, Ryan, 2010), co zmusza go do spędzania czasu na uczeniu się kontrolowania wirtualnego

awatara. Z początku operowanie kontrolerem może sprawiać trudności, ale gracz nadal próbuje opanować sterowanie, traktując ten etap jako cenę, którą należy zapłacić za przyszłe doświadczenia z grą.

Skalowanie poziomu trudności w grze w podobny sposób przekłada się na poczucie kompetencji. Większość gier posiada możliwość wyboru trybu trudności, który dostosowuje parametry gry, tak aby ułatwić lub utrudnić rozgrywkę. Balans pomiędzy zbyt wysokim a zbyt niskim poziomem trudności nie jest prosty do uzyskania. Jeśli gra będzie zbyt trudna, spowodować może frustrację, a jeśli zbyt łatwa – nudę. Nie zawsze jednak są to czynniki, które odrzucają od grania. Gry, które określane są przez graczy terminem *soulsy* (nazwa wzięta od gry *Demon's Souls*, From Software, 2009), mają szczególnie wysoki poziom trudności. Gracz może zginąć od kilku uderzeń przeciwników, a walka z tzw. *bossami* (czyli najtrudniejszym przeciwnikiem na końcu danego etapu gry) może skończyć się w kilka sekund. Gracz jest zmuszony do ciągłego przechodzenia tego samego etapu aż do perfekcyjnego rozegrania go, czym może pochwalić się później w mediach społecznościowych. Z kolei coraz częściej implementowane tryby fabularne (*story modes*) zmniejszają poziom trudności do minimum, tak aby gracz mógł mieć pełną swobodę w eksplorowaniu świata i poznawaniu fabuły gry.

Potrzeba przynależności zaspokajana może być poprzez wspomniane już media społecznościowe, ale też dedykowane grupy wewnątrz tych mediów zrzeszające graczy. W środowisku wirtualnym gier online gracze spotykają się i wchodzą w interakcje za pośrednictwem swoich awatarów. Również fenomen filmów typu *let's play*, w których gracze transmitują swoje sesje gry (za pośrednictwem aplikacji *Twitch* lub *YouTube*), w trakcie rozmawiając z osobami, które oglądają tę transmisję, odgrywa tu znaczącą rolę. W ten sposób gracze współtworzą tzw. kulturę gamerską (Shaw, 2010). W jej mniejszym wymiarze mieszczą się klany, czyli zrzeszenia wśród graczy, którzy grają jako jedna drużyna. Bycie częścią takiej grupy korzystnie wpływa na poczucie przynależności (Reer, Kramer, 2018, 2020).

Zaspokojenie podstawowych potrzeb prowadzi do poprawy dobrostanu psychicznego. Taka sama zależność występuje w przypadku gier wideo. Jeśli potrzeby autonomii, kompetencji i przynależności są zaspokojone, to relacja z grami jest zdrowsza, w porównaniu do osób, które odczuwają frustrację z powodu niezaspokojenia tych potrzeb (Przybylski i in., 2009; Przybylski, Rigby, Ryan, 2010).

Praktyczne zastosowania badań nad grami wideo

Jak już wspomniano, badania psychologiczne nad grami wideo mogą być użyteczne dla twórców gier, którzy starają się stworzyć produkt najlepiej dopasowany do profilu swoich graczy i ich potrzeb. W toku badań nad nimi (zob. Wilkinson, 2016) zauważono jednak, że doświadczenie grania w nie może prowadzić do różnych, praktycznych skutków, które nie mają związku wyłącznie z zabawą. Ich efekt związany z takimi obszarami, jak edukacja, zarządzanie czy opieka zdrowotna,

znalazł swoją konkretyzację w terminie *serious games*, chociaż jak wskazują badacze (np. Eichenberg, Habil, Schott, 2017; zob. też van Eck, 2010), termin ten nie ma jeszcze jednolitej charakterystyki. Większość definicji spaja jednak wskazanie gier jako narzędzia do pracy z ludźmi.

Jednym z najszybciej rozwijających się obszarów badań, w których gry znalazły swoje zastosowanie, jest ich użyteczność w procesie terapii. Badano ich rolę we wspomaganiu leczenia i terapii m.in. depresji (Russoniello, Fish, O'Brien, 2013; Pine i in., 2020; Kowal i in., 2021; Martinez, Menéndez-Menéndez, Bustillo, 2021; Poppe-laars i in., 2021), lęku (Barnes, Prescott, 2018; Pine i in., 2020; Kowal i in., 2021; Martinez, Menéndez-Menéndez, Bustillo, 2021; Pallavicini, Pepe, Mantovani, 2021; Zainal i in., 2021), w wykorzystaniu seksualnym (Endendijk i in., 2021), dysleksji (Jaramillo-Alcázar i in., 2021), uzależnieniu (Mena-Moreno i in., 2021), radzeniu sobie ze stresem (Banks, Cole, 2016; Pine i in., 2020; Pallavicini, Pepe, Mantovani, 2021). Ten kierunek badań wydaje się szczególnie istotny dla problematyki kosztów leczenia wspomnianych zaburzeń i o ile nie jest w stanie zastąpić profesjonalnej pomocy, może stanowić jej element lub czynnik chroniący rozwinięcie symptomów na wzór aktywności fizycznej, właściwej higieny snu i diety.

Zastosowanie gier wideo w kontekście edukacji podyktowane jest nie tylko ich specyfiką, ale też koniecznością. We współczesnym, zdominowanym cyfrowo świecie intensywne wrażenia i nowość bodźców wirtualnych pobudza neurony do wyrzutów dopaminy. W kontraście do nich klasyczne, oparte na metodzie podającej i papierowej materiały edukacyjne nie stanowią atrakcyjnego źródła wiedzy i nauki. Problem ten dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, typowych uczniów, ale też osób dorosłych. Polisensoryczny charakter gier (Kowalczyk, 2020) na pewno stanowi ich użyteczny walor w zaradzeniu temu problemowi, co wydaje się potwierdzać systemowy przegląd literatury przeprowadzony przez Martinez i współpracowników (2022), w którym przeanalizowano wyniki badań z lat 2005–2019 dotyczące kształcenia przedszkolnego aż po etap szkolnictwa wyższego i na każdym z nich zaobserwowano korzystne efekty gier. I pomimo udokumentowania korzystnego wpływu gier wideo na funkcje poznawcze i wykonawcze (np. Dobrowolski i in., 2021; zob. też Słupczewski, Gut, 2020) należy pamiętać, że aktualny stan wiedzy nie pozwala na dokładne wskazania, jak gry mogły wpłynąć na wspomniane osiągnięcia szkolne, ponieważ wiele czynników może pośredniczyć w tej relacji (zob. np. Smirni i in., 2021). Dlatego badacze podkreślają ostrożność w ich interpretacji.

Podsumowanie i uwagi końcowe

Podsumowując powyższe wnioski, psychologia gier wideo, jako wyspecjalizowany obszar w obrębie cyberpsychologii, jest nie tylko ciekawym i szczególnie obszarem badań (pod kątem specyficznych fenomenów w relacji między człowiekiem a przestrzenią wirtualną), ale też źródłem praktycznych zastosowań, które mogą dotyczyć problemów cywilizacyjnych, z którymi mierzy się współczesny człowiek.

Jak już wspomniano w poprzedniej części tej pracy, gry wideo mogą stanowić czynnik wspomagający proces terapii, co ma swoje uzasadnienie w badaniach. Nie dotyczy to wyłącznie opracowanych gier na potrzeby przeprowadzonych projektów badawczych, ale też gier typowo komercyjnych – a przez to powszechnie dostępnych. Mając na uwadze skalę problemów psychicznych, które nagłaśniane są przez środowiska naukowe, medyczne oraz fundacje, środowisko polskich psychologów powinno przeprowadzać większą ilość badań nad praktycznym zastosowaniem gier wideo na gruncie polskim, biorąc pod uwagę jego specyfikę. Projekty badawcze nie muszą skupiać się wyłącznie na kwestiach klinicznych. Kryzys w systemie oświatowym, na który zwracają uwagę pedagodzy, rodzice oraz uczniowie, być może zostałby zatrzymany przez wprowadzenie rozwiązań wynikających z gier wideo lub korzystanie z gier jako narzędzi do przekazywania wiedzy. Tworzenie wersji edukacyjnej takiej gry jak *Minecraft* i szerokie zainteresowanie tą formą pozyskiwania wiedzy wydaje się egzemplifikacją wniosków płynących z cytowanego w tej pracy przeglądu badań nad grami oraz edukacją. Akt grania w gry wydaje się motywowany wewnętrznie dla większości z graczy. Wprowadzenie gier w procesie edukacyjnym, które uruchamiałyby motywację wewnętrzną, mogłyby przełożyć się dodatkowo na zainteresowanie ucznia pozyskiwaniem wiedzy. Włączenie do nieobowiązkowego kanonu lektur gry *This War of Mine* (polskiego studia 11 bit) być może świadczy o otwartości osób decydujących o polskiej oświacie na wykorzystanie gier. Co należy jednak jeszcze raz wspomnieć, badacze podkreślają wczesny etap badań nad wykorzystaniem gier w edukacji i zalecają ostrożność. Z tego też powodu konieczne jest dalsze badanie tej relacji. Obszary badań podstawowych, związanych z kognicją czy też problematyką emocji i motywacji, mogłyby również, jak się wydaje, skorzystać na badaniach gier wideo – czemu gracze wybierają gry, które powodują u nich negatywne odczucia? W jaki sposób negatywny afekt przekłada się na poczucie ubogacenia po tym doświadczeniu? Jakie emocje w stosunku do siebie odczuwa gracz po podejmowaniu moralnie trudnych decyzji w grze? Jakie funkcje wykonawcze mogą rozwijać gry wideo?

Niniejsze opracowanie jest tylko pewnym zarysem i może stanowić przyczynek do szerszej dyskusji na temat istotności psychologii gier wideo (i cyberpsychologii ogólnie), np. w pominiętym tu obszarze zagrożeń wynikających z gier, takich jak nieadaptacyjny eskapizm (np. Kaczmarek, Drażkowski, 2014) czy problematyka uzależnienia od gier (np. di Blasi i in., 2019; Sugaya i in., 2019).

Jak podkreślają w swoim przeglądzie Garda oraz Krawczyk (2017), badania nad grami wideo nie są czymś zupełnie nowym w Polsce i trwają od prawie trzech dekad. Dokładny rys historyczny czytelnik znajdzie w cytowanej publikacji, a na potrzeby niniejszego opracowania istotne jest podkreślenie, że jest to niewielki wycinek w ogólnym, polskim obiegu naukowym, a od strony psychologicznych badań – w przeglądzie wspomina się tylko dwa nazwiska psychologów. I pomimo podkreślenia rozwoju tego kierunku badań, tak w Polsce, jak i zagranicą, w tych samych publikacjach autorzy widzą nadal marginalną rolę badaczy gier wideo (np. Filiciak

i in., 2016; zob. też Szymała, 2019). Poza *Homo Ludens* (UAM) i *Replay – The Polish Journal of Game Studies* (UŁ) trudno znaleźć w Polsce inne czasopismo naukowe dedykowane typowo badaniu gier. Być może znikome zainteresowanie tymi badaniami przez polskich psychologów łączy się z ogólną tendencją do pomijania badania aktywności ludzkiej młodzieży i dorosłych, na którą zwraca uwagę Zagórska (2004, 2008; Zagórska, Topór, 2008). Same w sobie nie są pomijane przez psychologów, ale ich prace skupiają się raczej na zabawie dziecięcej (np. Wygotski, 2002; zob. też Chmielnicka-Kuter, 2005; Lillard i in., 2013). W późniejszych okresach rozwoju traktowane jako aktywność wypoczynkowa i relaksacyjna, co może być wyrazem wspomnianej stronnicości w stosunku do gier. Przez to, być może, niezauważane są takie ich właściwości, jak wspomniane doświadczenia eudajmoniczne i ich pozaludzyczny charakter. Z drugiej jednak strony cytowane prace opublikowano niespełna dwie dekady temu. I chociaż, według autora, stwierdzenia te pozostają nadal relatywnie aktualne (patrząc chociażby na ilość publikacji psychologów zajmujących się takimi obszarami, jak zdrowie psychiczne, wypalenie zawodowe, zarządzanie personelem etc.), to jednak można zauważyć stopniowy (choć powolny) przyrost prac polskich psychologów zajmujących się badaniem doświadczeń wynikających z grania w gry komputerowe (np. Kaczmarek i in., 2017; Dobrowolski i in. 2021; Jakubowska i in., 2021; Klimczyk, 2021; Behnke i in., 2022; Kovbasiuk i in., 2022).

Literatura cytowana

- Adachi, P.J.C., Willoughby, T. (2017). The link between playing video games and positive outcomes. *Child Development Perspectives*, 11(3), 202–206, doi: 10.1111/cdep.12232
- Ancis, J.R. (2020). The age of cyberpsychology: An overview. *Technology, Mind, and Behavior*, 1(1), doi: 10.1037/tmb0000009
- Banks, J. (2015). Object, me, symbiote, other: A social typology of player-avatar relationships. *First Monday*, 20(2), doi: 10.5210/fm.v20i2.5433
- Banks, J., Cole, J.G. (2016). Diversion drives and superlative soldiers: Gaming as coping practice among military personnel and veterans. *Game Studies*, 16(2).
- Barnes, S., Prescott, J. (2018). Empirical evidence for the outcomes of therapeutic video games for adolescents with anxiety disorders: Systematic review. *JMIR Serious Games*, 6(1), e3, doi: 10.2196/games.9530
- Behnke, M., Stefanczyk, M.M., Żurek, G., Sorokowski, P. (2022). Esports players are less extroverted and conscientious than athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, doi: 10.1089/cyber.2022.0067
- Bessiere, K., Fleming, S., Kiesler, S. (2007). The Ideal Elf: Identity Exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 530–535, doi: 10.1089/cpb.2007.9994
- Bopp, J.A., Mekler, E.D., Opwis, K. (2015). “It was sad but still good”: Gratifications of emotionally moving game experiences. *Proceedings of the 33rd Annual ACM*

- Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (s. 1193–1198). ACM, doi: 10.1145/2702613.2732852
- Bopp, J.A., Mekler, E.D., Opwis, K. (2016). Negative emotion, positive experiences? Emotionally moving moments in digital games. W: J. Kaye, A. Druin (red.), *Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems* (s. 2996–3006). ACM, doi: 10.1145/2858036.2858227
- Bopp, J.A., Müller, L.J., Aeschbach, L., Opwis, K., Mekler, E. (2019). Exploring Emotional Attachment to Game Characters. *Proceedings of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play* (s. 313–324). ACM, doi: 10.1145/3311350.3347169
- Bopp, J.A., Opwis, K., Mekler, E.D. (2018). “An odd kind of pleasure”: Differentiating emotional challenge in digital games. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (s. 1–12). ACM, doi: 10.1145/3173574.3173615
- Bowman, N.D., Banks, J. (2021). Some assembly required: player mental models of videogame avatars. *Frontiers in Psychology*, 12, 701965, doi: 10.3389/fpsyg.2021.701965
- Bowman, N.D., Velez, J., Wulf, T., Breuer, J., Yoshimura, K., Resignato, L.J. (2022). That bygone feeling: Controller ergonomics and nostalgia in video game play. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication, doi: 10.1037/ppm0000382
- Boyle, E.A., Connolly, T.M., Hainey, T., Boyle, J.M. (2012). Engagement in digital entertainment games: A systematic review. *Computers in Human Behaviour*, 28, 771–780, doi: 10.1016/j.chb.2011.11.020
- Burgess, J., Jones, C.M. (2017). “Is it too much to ask that we’re allowed to win the game?”: Character attachment and agency in the Mass Effect 3 ending controversy. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 37(3), 146–158, doi: 10.1177/0270467618819685
- Chmielnicka-Kuter, E. (2005). Wyobrażone postacie i ich autorzy: analiza wzajemnych odniesień na przykładzie zjawiska gier fabularnych. *Przegląd Psychologiczny*, 48(1), 53–73.
- Christy, K.R., Fox, J. (2016). Transportability and presence as predictors of avatar identification within narrative video games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 283–287, doi: 10.1089/cyber.2015.0474
- Daneels, R., Bowman, N.D., Possler, D., Mekler, E.D. (2021). The ‘Eudaimonic Experience’: A Scoping Review of the Concept in Digital Games Research. *Media and Communication*, 9(2), 178–190, doi: 10.17645/mac.v9i2.3824
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Denisova, A., Bopp, J.A., Nguyen, T.D., Mekler, E.D. (2021). “Whatever the emotional experience, it’s up to them”: Insights from designers of emotionally impactful games. W: Y. Kitamura, A. Quigley (red.), *Proceedings of the 2021 CHI conference on human factors in computing systems* (s. 1–9). ACM, doi: 10.1145/3411764.3445286
- di Blasi, M., Giardina, A., Giordano, C., Lo Coco, G., Tosto, C., Billieux, J., Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy:

- Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25–34, doi: 10.1556/2006.8.2019.02
- Dobrowolski, P., Skorko, M., Mysliwiec, M., Kowalczyk-Grębska, N., Michalak, J., Brzezicka, A. (2021). Perceptual, attentional, and executive functioning after real-time strategy video game training: Efficacy and relation to in-game behavior. *Journal of Cognitive Enhancement*, 5, 397–410, doi: 10.1007/s41465-021-00211-w
- Downs, E., Bowman, N.D., Banks, J. (2017). A polythetic model of player-avatar identification: Synthesizing multiple mechanisms. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 269–279, doi: 10.1037/ppm0000170
- Eichenberg, C., Habil, P., Schott, M. (2017). Serious games for psychotherapy: A systematic review. *Games for Health Journal: Research, Development, and Clinical Application*, 6(3), 127–135, doi: 10.1089/g4h.2016.0068
- Elson, M., Breuer, J., Ivory, J.D., Quandt, T. (2014). More than stories with buttons: Narrative, mechanics, and context as determinants of player experience in digital games. *Journal of Communication*, 64(3), 521–542, doi: 10.1111/jcom.12096
- Endendijk, J.J., Tichelaar, H.K., Deen, M., Dekovic, M. (2021). Vil du?! Incorporation of a serious game in therapy for sexually abused children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, 25, doi: 10.1186/s13034-021-00377-3
- Ferchaud, A., Oliver, B.M. (2019). It's my choice: The effects of moral decision-making on narrative game engagement. *Journal of Gaming & Virtual Worlds*, 11(2), 101–118, doi: 10.1386/jgvw.11.2.101_1
- Ferguson, C.J. (2010). Blazing angels or resident evil? Can violent video games be a force for good? *Review of General Psychology*, 14(2), 68–81, doi: 10.1037/a0018941
- Filiciak, M., Sterczewski, P., Schweiger, B., Frelik, P., Krawczyk, S. (2016). Trybalizm, pominięcia, uprzedzenia: badania gier z perspektywy krytycznej. *Kultura Współczesna*, 2(9), 9–19.
- Garda, M.B., Krawczyk, S. (2017). Ćwierć wieku polskich badań nad grami wideo. *Teksty Drugie*, 3, 69–86.
- Gee, J.P. (2015). *Unified discourse analysis. Language, reality, virtual worlds, and video games*. New York: Routledge.
- Guegan, J., Nelson, J., Lamy, L., Buisine, S. (2020). Actions speak louder than looks: The effects of avatar appearance and in-game actions on subsequent prosocial behavior. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(4), 1, doi: 10.5817/CP2020-4-1
- Gunkel, D.J. (2018). *Gaming the system. Deconstructing video games, games studies, and virtual worlds*. Bloomington: Indiana University Press.
- Hartano, A., Lua, V.Y.Q., Quek, F.Y.X., Yong, J.C., Ng, M.H.S. (2021). A critical review on the moderating role of contextual factors in the associations between video gaming and well-being. *Computers in Human Behavior Reports*, 100135, doi: 10.1016/j.chbr.2021.100135
- Hefner, D., Klimmt, C., Vorderer, P.A. (2007). Identification with the player character as determinant of video game enjoyment. W: L. Ma, R. Nakatsu, M. Rauterberg

- (red.), *International Conference on Entertainment Computing 2007* (Lecture notes in Computer Science 4740) (s. 39–48). Berlin: Springer.
- Heineman, S.D. (2014). Public memory and gamer identity: Retrogaming as nostalgia. *Journal of Games Criticism*, 1(1).
- Jakubowska, N., Dobrowolski, P., Binkowska, A.A., Arsian, I.V., Myśliwiec, M., Brzezicka, A. (2021). Psychophysiological, but not behavioral, indicator of working memory capacity predicts video game proficiency. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 763821, doi: 10.3389/fnhum.2021.763821
- Jaramillo-Alcázar, A., Venegas, E., Criollo-C, S., Luján-Mora, S. (2021). An approach to accessible serious games for people with dyslexia. *Sustainability*, 13, 2507, doi: 10.3390/su13052507
- Juul, J. (2005). *Half-real: Between real rules and imaginary worlds*. Cambridge: MIT Press.
- Kaczmarek, L.D., Drażkowski, D. (2014). MMORPG escapism predicts decreased well-being: Examination of gaming time, game realism beliefs, and online social support for offline problems. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(5), 298–302, doi: 10.1089/cyber.2013.0595
- Kaczmarek, L.D., Misiak, M., Behnke, M., Dziekan, M., Guzik, P. (2017). The Pikachu effect: Social and health gaming motivations lead to greater benefits of Pokemon Go use. *Computers in Human Behavior*, 75, 356–363, doi: 10.1016/j.chb.2017.05.031
- Kahn, A.S., Shen, C., Lu, L., Ratan, R.A., Coary, S., Hou, J., Meng, J., Osborn, J., Williams, D. (2015). The trojan player typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior*, 49, 353–361, doi: 10.1016/j.chb.2015.03.018
- Kim, K., Schmierbach, M., Bellur, S., Chung, M.Y., Fraustino, J., Dardis, F., Ahern, L. (2015). Is it a sense of autonomy, control, or attachment? Exploring the effects of in-game customization on game enjoyment. *Computers in Human Behavior*, 48, 695–705, doi: 10.1016/j.chb.2015.02.011
- Klimczyk, P. (2021). The experience of playing video games as a possible building block for life story narratives. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26(2), 191–214, doi: 10.34767/PFP.2021.02.05
- Kłosiński, M., Maj, K.M. (red.), (2019). *Perspektywy ponowoczesności*. T. 8: *Dyskursy gier wideo*. Kraków: Ośrodek Badawczy Facta Ficta.
- Kovbasiuk, A., Lewandowska, P., Brzezicka, A., Kowalczyk-Grębska, N. (2022). Neuroanatomical predictors of complex skill acquisition during video game training. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 834954, doi: 10.3389/fnins.2022.834954
- Kowal, M., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., Campbell, M. (2021). Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575, doi: 10.2196/26575
- Kowalczyk, K. (2020). Edukacyjne cechy gamingu. *Homo Ludens*, 1(13), 89–102, doi: 10.14746/HL.2020.13.5

- Krawczyk, S. (2016). Perspektywa krytyczna w polskich badaniach gier cyfrowych. Analiza publikacji. *Kultura Współczesna*, 2, 20–32.
- Lillard, A.S., Lerner, M.D., Hopkins, E.J., Dore, R.A., Smith, E.D., Palmquist, C.M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 139(1), 1–34, doi: 10.1037/a0029321
- Marsh, T., Costello, B. (2013). Lingering Serious Experience as Trigger to Raise Awareness, Encourage Reflection and Change Behavior. W: S. Berkovsky, J. Freyne (red.), *Persuasive Technology. PERSUASIVE 2013. Lecture Notes in Computer Science*, vol 7822 (s. 51–62). Springer: Berlin–Heidelberg.
- Martinez, K., Menéndez-Menéndez, M.I., Bustillo, A. (2021). Awareness, prevention, detection, and therapy applications for depression and anxiety in serious games for children and adolescents: Systematic review. *JMIR Serious Games*, 9(4), e30482, doi: 10.2196/30482
- Martinez, L., Gimenes, M., Lambert, E. (2022). Entertainment video games for academic learning: A systematic review. *Journal of Educational Computing Research*, 60(5), 1083–1109, doi: 10.1177/073563312111053848
- McLuhan, M. (1962). *The Gutenberg galaxy – the making of typographic man*. Toronto: University of Toronto Press.
- Mekler, E.D., Bopp, J.A., Tuch, A.N., Opwis, K. (2014). A systematic review of quantitative studies on the enjoyment of digital entertainment games. W: M. Jones, P. Palanque (red.), *Proceedings of the 2014 CHI conference on human factors in computing systems* (s. 927–936). ACM, doi: 10.1145/2556288.2557078
- Mekler, E.D., Iacovides, I., Bopp, J.A. (2018). “A game that makes you question...”: Exploring the role of reflection for the player experience. W: F. Mueller, D. Johnson, B. Schouten (red.), *Proceedings of the 2018 annual symposium on Computer–Human Interaction in Play* (s. 315–327). ACM, doi: 10.1145/3242671.3242691
- Mena-Moreno, T., Fernández-Aranda, F., Granero, R., Munguía, L., Steward, T., López-González, H., ..., Jiménez-Murcia, S. (2021). A serious game to improve emotion regulation in treatment-seeking individuals with gambling disorder: A usability study. *Frontiers in Psychology*, 12, 621953, doi: 10.3389/fpsyg.2021.621953
- Nieborg, D.B., Hermes, J. (2008). What is game studies anyway? *European Journal of Cultural Studies*, 11(2), 131–147, doi: 10.1177/1567549407088328
- Obst, P.L., Zhao, X., White, K.M., O'Connor, E.L., Longman, H. (2018). Game identity-based motivations of playing World of Warcraft and their psychological outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 655–660, doi: 10.1089/cyber.2018.0185
- Ogonowska, A. (2018a). Cyberpsychologia. Nowe perspektywy badania mediów i ich użytkowników. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis: Studia de Cultura*, 10(4), 5–18, doi: 10.24917/20837275.10.4.1
- Ogonowska, A. (2018b). (Cyber)psychologiczne i medialne uwarunkowania psychoterapii indywidualnej online. *Psychoterapia*, 3(186), 65–79, doi: 10.24917/20837275.10.4.1

- Pallavicini, F., Pepe, A., Mantovani, F. (2021). Commercial off-the-shelf video games for reducing stress and anxiety: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 8(8), e28150, doi: 10.2196/28150
- Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., Sutcliffe, K. (2020). The effect of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood; A systematic review. *Games for Health Journal: Research, Development, and Clinical Applications*, 9(4), 1–10, doi: 10.1089/g4h.2019.0132
- Poppelaars, M., Lichtwarck-Aschoff, A., Otten, R., Granic, I. (2021). Can a commercial video game prevent depression? Null results and whole sample action mechanisms in randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 11, 575962, doi: 10.3389/fpsyg.2020.575962
- Przybylski, A.K., Rigby, C.S., Ryan, R.M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166, doi: 10.1037/a001944
- Przybylski, A.K., Weinstein, N., Ryan, R.M., Rigby, C.S. (2009). Having to versus Wanting to Play: Background and Consequences of Harmonious versus Obsessive Engagement in Video Games. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485–492, doi: 10.1089/cpb.2009.0083
- Reer, F., Kramer, N.C. (2018). Psychological need satisfaction and well-being in first-person shooter clans: Investigating underlying factors. *Computers in Human Behavior*, 84, 383–391, doi: 10.1016/j.chb.2018.03.010
- Reer, F., Kramer, N.C. (2020). A self-determination theory-based laboratory experiment on social aspects of playing multiplayer first-person shooter games. *Entertainment Computing*, 34, 100353, doi: 10.1016/j.entcom.2020.100353
- Robinson, J.A., Bowman, N.D. (2021). Returning to Azeroth: Nostalgia, Sense of Place, and Social Presence in World of Warcraft Classic. *Games and Culture*, 17(3), 421–444, doi: 10.1177/155541202111034759
- Rokošný, I. (2018). Digital games as a cultural phenomenon: A brief history and current state. *Acta Ludologica*, 1(2), 48–61.
- Russoniello, C.V., Fish, M., O'Brien, K. (2013). The efficacy of casual videogame play in reducing clinical depression: A randomized controlled study. *Games for Health Journal: Research, Development, and Clinical Applications*, 2(6), 341–346, doi: 10.1089/g4h.2013.0010
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78, doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R.M., Rigby, C.S., Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30, 344–360, doi: 10.1007/s11031-006-9051-8
- Shaw, A. (2010). What is video game culture? Cultural studies and game studies. *Games and Culture*, 5(3), 403–424, doi: 10.1177/1555412009360414
- Slovák, P., Frauenberger, C., Fitzpatrick, G. (2017). Reflective Practicum. *Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems – CHI '17* (s. 2696–2707). ACM, doi: 10.1145/3025453.3025516

- Słupczewski, J., Gut, M. (2020). Wykorzystanie gier komputerowych w rozwijaniu zdolności poznawczych – zastosowanie w edukacji i terapii. W: M. Trojan, M. Gut (red.), *Nowe technologie i metody w psychologii* (s. 79–98). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Smirni, D., Garufo, E., di Falco, L., Lavanco, G. (2021). The playing brain. The impact of video games on cognition and behavior in pediatric age at the time of lockdown: A systematic review. *Pediatric Reports*, 13, 401–415, doi: 10.3390/pediatric13030047
- Šporčić, B., Glavak-Tkalić, R. (2018). The relationship between online gaming motivation, self-concept clarity and tendency toward problematic gaming. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(1), 4, doi: 10.5817/CP2018-1-4
- Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K., Kanda, H. (2019). Biopsychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13, 3, doi: 10.1186/s13030-019-0144-5
- Szymala, J. (2019). 760 prac dyplomowych na temat gier komputerowych wykonanych w 11 polskich uniwersytetach do wiosny 2019. *Homo Ludens*, 1(12), 277–281, doi: 10.14746/hl.2019.12.15
- Tyack, A., Mekler, E.D. (2021). Off-Peak: An Examination of Ordinary Player Experience. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*.
- van Eck, R. (2010). *Interdisciplinary models and tools for serious games: Emerging concepts and future directions*. IGI Global, doi: 10.1145/3411764.3445230
- Whitty, M.T., Young, G. (2017). *Cyberpsychology: The study of individuals, society and digital technologies*. London: John Wiley & Sons.
- Wilkinson, P. (2016). A brief history of serious games. W: R. Dörner, S. Göbel, M. Kickmeier-Rust, M. Masuch, K. Zweig (red.), *Entertainment Computing and Serious Games. Lecture Notes in Computer Science*, vol 9970 (s. 17–41). Cham: Springer.
- Wolf, M.J.P., Perron, B. (red.), (2014). *The Routledge companion to video game studies*. New York: Routledge.
- Wulf, T., Bowman, N.D., Rieger, D., Velez, J.A., Breuer, J. (2018). Video games as time machines: Video game nostalgia and the success of retro gaming. *Media and Communication*, 6(2), 60–68, doi: 10.17645/mac.v6i2.1317
- Wygotski, L.S. (2002). *Wybrane prace psychologiczne II: dzieciństwo i dorastanie*. Poznań: Zysk i S-ka. Wydawnictwo.
- Yee, N. (2006). The labour of fun. How video games blur the boundaries of work and play. *Games and Culture*, 1(1), 68–71, doi: 10.1177/1555412005281819
- Zagórska, W. (2004). *Uczestnictwo młodych dorosłych w rzeczywistości wykreowanej kulturowo. Doświadczenie, funkcje psychologiczne*. Kraków: Universitas.
- Zagórska, W. (2008). Homo ludens – homo mythicus. Nowe podejście do aktywności ludycznej w dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 13(1), 69–83.

- Zagórska, W., Topór, M. (2008). Intuicyjny styl myślenia a quasi-mityczne zaangażowanie w narracyjne medium kulturowe. W: B. Janusz, K. Gdowska, B. de Barbaro (red.), *Narracja – teoria i praktyka* (s. 329–351). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Zainal, N.H., Chan, W.W., Saxena, A.P., Taylor, C.B., Newman, M.G. (2021). Pilot randomized trial of self-guided virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 147, 103984, doi: 10.1016/j.brat.2021.103984

Streszczenie. Pomimo wyklarowywania się subdyscypliny cyberpsychologii, jej obszar zainteresowań jakim są badania gier wideo wydaje się być nieobecny w polskiej myśli psychologicznej, co kontrastuje z trendami obserwowanymi w ogólnościowym obiegu naukowym. Mimo to, nadal stanowią one niewielką jego część. Problematyka gier wideo dotyczy specyficznych dla środowiska wirtualnego fenomenów takich jak identyfikacja gracza z awatarem. Wyniki badań sugerują, że doświadczenie grania w gry dla wielu osób ma charakter pozaludyczny, a emocje im towarzyszące nie zawsze są przyjemne, pomimo odczuwanej satysfakcji z tego doświadczenia. Gry wideo mogą stanowić źródło zaspokajania podstawowych potrzeb, co warunkuje dobrostan psychiczny. Ich praktyczne zastosowanie zaobserwować można w takich obszarach jak edukacja czy opieka zdrowotna i terapia, a w tych kontekstach gry określane są mianem *serious games*, co ma stanowić podkreślenie ich pozazabawowej funkcji. Być może marginalny charakter badań nad grami w Polsce związany jest z pomijaniem przez polskich psychologów problematyki zachowań ludycznych wśród adolescentów i młodych dorosłych.

Słowa kluczowe: cyberpsychologia, gry wideo, terapia, motywacja, emocje

Data wpłynięcia: 28.07.2022

Data wpłynięcia po poprawkach: 28.09.2022

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 30.09.2022