Piotr Klimczyk*
Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego
https://orcid.org/0000-0002-3137-4211
e-mail: pklimczyk@ansb.pl, klimczyk2d@gmail.com
Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Piotr-Klimczyk-5

Refleksje nad postrzeganiem charakteru gier wideo, e-sportu i ich możliwych zagrożeń w kontekście akademickich i potocznych rozważań

https://doi.org/10.25312/2083-2923.23_05pk

Streszczenie: Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na stronniczość – nie tylko w dyskursie potocznym, ale też akademickim – dotyczącą gier wideo i e-sportu. Traktowanie wspomnianych zjawisk jako inherentnie negatywnych (modelujących zachowania agresywne, uzależniających, nieposiadających żadnych walorów rozwijających osobowość) prowadzić może do niedostrzegania zalet i korzyści płynących z gier oraz do pomijania w rozważaniach akademickich tej sfery aktywności człowieka w badaniach, przez co wiedza naukowa na ich temat pozostaje niepełna i zapełniana przez relatywnie nielicznych badaczy. Przytoczenie, w głównej mierze, zagranicznych wyników badań ma na celu zaproponowanie innej optyki dla postrzegania gier wideo i e-sportu oraz ma być próbą odparcia zarzutów kierowanych w ich stronę.

Słowa kluczowe: cyberpsychologia, e-sport, agresja, uzależnienia, ludyczność

* Piotr Klimczyk – magister psychologii, asystent w Akademii Nauk Stosowanych Stefana Batorego z siedzibą w Skierniewicach oraz psycholog szkolny w Szkole Podstawowej nr 4 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Skierniewicach. Zainteresowania badawcze skupiają się wokół problematyki relacji między przestrzenią wirtualną a człowiekiem, z naciskiem na gry wideo, psychologii narracyjnej oraz psychologii wychowawczej.

Wprowadzenie

Problematyka gier, e-sportu i ogólnie pojętych wysokich technologii jest tematem trudnym akademicko. Wśród potocznych obserwacji i medialnych doniesień, które niejednokrotnie szokują albo wzbudzają lęk o dobrostan psychofizyczny dzieci i młodzieży, nietrudno o klasyfikowanie tych zjawisk jako raczej szkodliwych lub potencjalnie szkodliwych. Przez to, że nikt z nas nie żyje w epistemologicznej próżni, te przekazy mogą wpływać na nasze nastawienie i zaciemniać obiektywne oko badacza, które, jak wskazują akademicy, może prowadzić do stronniczości w zakładanych hipotezach. Trudno jest się doszukać zbyt wielu badań w polskim obiegu naukowym[1], natomiast zagraniczny obfituje w wyniki, które mogą pomóc spojrzeć na gry i e-sport inaczej, a przedstawienie ich w tej pracy ma właśnie na celu ukazanie innego podejścia do nich.

Gry wideo a stronniczość akademicka w kontekście agresji

W literaturze podkreśla się, że w kontekście gier obserwuje się stronniczość akademicką[2]. Pomimo nadziei badaczy – związanych z publikowaniem coraz większej liczby prac przedstawiających gry wideo nie tylko od strony potencjalnych zagrożeń, ale też korzystnych skutków obcowania z nimi – nadal trwa stygmatyzowanie medium, jakim są gry wideo (określenie *gry komputerowe* nie jest już raczej używane w obszarze badań nad grami, ponieważ komputer przestał być dominującą platformą do gier). Dedykowanych czasopism naukowych, skupiających się na problematyce gier (z perspektywy psychologicznej) jest stosunkowo niewiele i tematyka gier stanowi tylko ich część (np. „Computers in Human Behavior", Elsevier; „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking", Mary Ann Liebert; „Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace", Uniwersytet Masaryk), a w polskim obiegu naukowym znaleźć można tylko dwa czasopisma naukowe poświęcone temu zagadnieniu: „Homo Ludens" (UAM) i „Replay – The Polish Journal of Game Studies" (UŁ). Dowody anegdotyczne nie stanowią podstaw do stawiania nomotetycznych twierdzeń, niemniej jednak z własnych doświadczeń publikacyjnych autora wynika, że problematyka ta jest często nierozumiana przez samych recenzentów wysyłanych manuskryptów. Z oczywistych względów tematyka gier wideo zasługuje na zgłębianie przez psychologów, mimo to składane prace często oceniane były jako dające znikomy wkład w rozwój danego czasopisma lub psychologii jako takiej. Być może wspomniane uprzedzenia prowadzą do zniekształceń poznawczych u samych akade-

[1] Zob. M.B. Garda, S. Krawczyk, *Ćwierć wieku polskich badań nad grami wideo*, „Teksty Drugie" 2017, nr 3.

[2] P.J.C. Adachi, T. Willoughby, *The link between playing video games and positive outcomes*, „Child Development Perspective" 2017, No. 11(3), s. 1–5; C.J. Ferguson, *Blazing angels or resident evil? Can violent video games be a force for good?*, „Review of General Psychology" 2010, No. 14(2).

mików, broniących się przed dopuszczeniem gier wideo jako elementu przedmiotu badań psychologii. Skoro w potocznym rozumieniu jest to rozrywka niepoważna, to i jako obszar badań powinna być traktowana jako coś niepoważnego.

Podobnie wygląda legitymizacja kulturowa gier w ogóle[3], tj. pomimo stania się nierozerwalną częścią życia współczesnego człowieka gry nadal traktowane są jako skierowane do młodszych, a w kontekście rozgrywek sportowych odbiera się im status sportu, nie zgadzając się z istnieniem e-sportu. Jednocześnie w rozważaniach akademickich można natrafić na opracowania, gdzie gry są interpretowane przez pryzmat idei filozoficznych (na przykład człowieka absurdalnego Alberta Camus[4]), literaturoznawczych (na przykład polifonia Bachtina[5]), etyki[6], idei feministycznych[7] czy też retoryki proceduralnej[8].

W odniesieniu do gier – oprócz trywializowania doświadczenia – często mówi się o potencjalnie szkodliwym wpływie związanym z agresją. Być może jest to po części efekt ulegania złudzeniu poznawczemu dotyczącemu doszukiwania się przyczynowo-skutkowych zależności w korelacjach zjawisk. Potoczne spojrzenie wydaje się logiczne – skoro osoba A widzi wirtualną osobę B dokonującą agresywnego czynu C, który doprowadza do nagrody D, to w myśl tego osoba A będzie przejawiać zachowanie C, aby też otrzymać nagrodę D. W ten sposób narosło wiele mitów na temat generowania zachowań agresywnych wśród użytkowników gier – z reguły z inspiracji osób, które same rzadko miały kontakt z tytułami poddawanymi krytyce[9].

Skądinąd wniosek ten mógłby zostać zaproponowany przez skrajnego behawiorystę, nie można jednak zapominać, że poza samą sekwencją bodźców w środowisku istnieje również (wskazywana już przez neobehawiorystę Tolmana tak zwana czarna skrzynka) czynnik pośredniczący, jakim może być pamięć, motywacja czy zainteresowania. Pomimo konsensusu w neuronaukach, mówiącego o tym, że najpewniej nie mamy oddzielnych neuronów do interpretowania rzeczywistości wirtualnej[10], to jesteśmy w stanie oddzielić to, co wirtualne, od tego, co prawdziwe. W ten sposób

[3] A. Tyack, E.D. Mekler, *Off-Peak: An Examination of Ordinary Player Experience*, [w:] *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, ACM, 2021.

[4] T. Spies, *„Making sense in a senseless world": Disco Elysium's Absurd hero*, „Baltic Screen Media Review" 2021, No. 9.

[5] D. Vella, M. Cielecka, *„You won't even know who you are anymore": Bakhtinian Polyphony and the challenge to the ludic subject in Disco Elysium*, „Baltic Screen Media Review" 2021, No. 9.

[6] Na przykład A. Decherin, S. Bakkes, *Moral engagement in interactive narrative games: an exploratory study on ethical agency in The Walking Dead and Life is Strange*, „FDG '18: Proceedings of the 13th International Conference on the Foundations of Digital Game", No. 23.

[7] Na przykład R.M.-A. Butt, D. Dunne, *Rebel girls and consequence in Life is Strange and The Walking Dead*, „Games and Culture" 2017, No. 14(4).

[8] R. Bomba, *„Simowie" na wspak. Gra „This War of Mine" w perspektywie retoryki proceduralnej*, „Wielogłos" 2015, nr 25.

[9] Zob. C.J. Ferguson, dz. cyt.

[10] S.L. Bowman, A. Lieberoth, *Psychology and role-playing games*, [w:] J. Zagal, S. Deterding (red.), *Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations*, Routledge, Nowy Jork 2018.

zachowania agresywne w wirtualnym świecie wcale nie muszą zostać przeniesione poza sferę online, ponieważ są to zupełnie różne konteksty środowiskowe. Zależność ta widoczna jest w pracach empirycznych na ten temat[11].

To, co postrzegane jest jako agresja przez obserwatora, z perspektywy gracza wcale nie musi nią być. Widok krwi na ekranie po udanym strzale w grze Counter Strike jest informacją, że gracz oddał skuteczny strzał, co korzystnie wpływa na jego poczucie kompetencji[12]. Gdyby krew zamienić na coś innego (dym, iskry itp.), efekt byłby ten sam. Motywem stojącym za wyborem gier z gatunku „strzelanek" może być także ich aspekt związany z krzywą uczenia się mechaniki gry oraz nabierania coraz większej sprawności. Początkujący gracz staje się często przegranym w internetowych potyczkach, z czasem jednak rozwija wyższy poziom umiejętności w danej grze – w porę dostrzega na ekranie innego gracza, koordynuje rękę i oko tak, aby w precyzyjny sposób oraz w krótkim czasie wycelować i wygrać pojedynek. To sprawia, że zachowanie jest motywowane wewnętrznie, opiera się na byciu coraz lepszym i kompetentnym, a nie na chęci oglądania coraz większej ilości przemocy. Należy mieć na uwadze to, że w wielu popularnych grach typu FPS (ang. *First Person Shooter*) gracz za każdym razem widzi tę samą animację, ten sam efekt oddania skutecznego strzału. Gra sama w sobie nie daje mu więc możliwości obserwowania coraz bardziej agresywnych obrazów wraz z jego postępami w byciu bardziej kompetentnym graczem.

To nie gry zatem – same w sobie – podnoszą poziom agresji, a raczej osoby, które już wcześniej miały takie skłonności, częściej po nie sięgają lub preferują agresywny styl gry. Badania nad tą problematyką zdają się dowodzić tej tezie[13]. W literaturze często podawany jest przykład gry Grand Theft Auto jako koronny dowód w tej kwestii, jednocześnie był też badany pod kątem przejawiania agresji[14], gdzie badacze przeczą potocznym wnioskom czy zbyt daleko idącym ekstrapolacjom (tak jak w przypadku casusu Devina Moore'a opisywanego w artykułach[15]). Nie bez znaczenia jest też gatunek gry. Agresywny styl gry nie musi wynikać z wyboru dokonanego przez gracza, ale może być narzucony przez samą grę. Przykład gier potocznie nazywanych strzelankami jest tu oczywisty, ale zarazem zbyt powściągliwe granie, na przykład w gry

[11] Na przykład S. Kühn, D.T. Kugler, K. Schmalen, M. Weichenberger, C. Witt, J. Gallinat, *Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study*, „Molecular Psychiatry" 2019, No. 24; A. Łojszczyk, A. Surdyk, *Agresywne światy – agresja i samoocena, a style gry graczy MMORPG*, „Homo Ludens" 2019, No. 1(12).

[12] A.K. Przybylski, C.S. Rigby, R.M. Ryan, *A motivational model of video game engagement*, „Review of General Psychology" 2010, No. 14(2).

[13] A. Łojszczyk, dz. cyt.

[14] S.M. Coyne, L. Stockdale, *Growing up with Grand Theft Auto: a 10-year study of longitudinal growth of violent video game play in adolescents*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking" 2021, No. 24(1).

[15] Na przykład A. Mamroł, *E-sport – zajęcie godne polecenia czy bezpieczna przystań dla uzależnionych*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas" 2021, nr 23.

strategiczne, może szybko doprowadzić do przegranej – tak jak w przypadku gier sportowych.

Podkreślenia wymaga również to, że o grze z serii Grand Theft Auto dyskutowano na szczeblach ustawodawczych i sądowniczych w Stanach Zjednoczonych. Organy tego rodzaju często kierują się głosem organizacji naukowych, ale jak przekonuje Ferguson w cytowanej już pracy, w 2005 roku rezolucja APA (American Psychological Association) na temat agresji i gier wideo została napisana przez osoby, które powoływały się na badania własne z pominięciem wyników innych badań przeczących ich tezom. Jest to wyraz nierzetelności, która mogła wynikać ze stereotypowego postrzegania gier wideo przez wspomnianych badaczy. Z czasem jednak APA dokonała rewizji rezolucji na temat agresji oraz gier wideo, podkreślając, że jest to zjawisko dużo bardziej złożone, a sugerowanie bezpośredniego związku między graniem w agresywne gry wideo a przejawianym poziomem agresji u graczy może powodować pomijanie innych czynników i jest bezpodstawne przy obecnym stanie badań[16].

Sport i e-sport a uzależnienia

W swoim opracowaniu Mamroł[17] słusznie zauważa, że e-sport może nieść ryzyko pogorszenia zdrowia przez obniżenie aktywności fizycznej gracza. Natomiast należy podkreślić, że fakt ten nie wynika z gier jako takich, tylko ze sposobu, w jaki dana osoba z nich korzysta. Eskapizm w gry, czyli ucieczka w świat wirtualny od problemów świata rzeczywistego[18], może stanowić nieadaptacyjną strategię radzenia sobie z problemami, ponieważ de facto jest uciekaniem od nich – to tłumaczy kolejne godziny spędzone w „bezpiecznym miejscu" przy jednoczesnym odcinaniu się od problemu. Ale i tutaj można wpaść w pułapkę i wyciągnąć zbyt pochopne wnioski, ponieważ, jak pokazały badania[19], eskapizm może być też sposobem na emocjonalne przepracowanie problemów w celu regulacji emocjonalnej na poczet przyszłego mierzenia się z problemami. Tak jak wspomniany autor podkreślał ryzyko rozwinięcia się objawów depresyjnych u graczy, tak eskapizm adaptacyjny i inne czynniki związane z grami mogą być elementem buforującym i chronić przed ich rozwinięciem. Gry mogą więc stanowić medium dla pewnych zjawisk psychicznych, płaszczyznę, na której łatwiej będzie zaobserwować problemy, z jakimi mierzy się dana osoba, a niekoniecznie być

[16] APA, *APA RESOLUTION on Violent Video Games*, 2020.

[17] Tamże.

[18] Zob. G. Calleja, *Digital games and escapism*, „Games and Culture" 2010, No. 5(4); D. Hagstrom, V. Kaldo, *Escapism among players of MMORPGs – conceptual clarification, it's relation to mental health factors and development of a new measure*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking" 2014, No. 17(1).

[19] A. Kuo, R.J. Lutz, J.L. Hiler, *Brave new World of Warcraft: a conceptual framework for active escapism*, „Journal of Consumer Marketing" 2016, No. 33(7); E. Landolfi, *Exercise addiction*, „Sports Medicine" 2013, No. 43.

ich przyczyną. Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku mediów społecznościowych, gdzie zaproponowanie terminu *facebook depression*[20] miało sugerować, że media społecznościowe przyczyniają się do rozwoju depresji, natomiast rewizja tego poglądu nie prowadziła do tak daleko idących wniosków[21].

E-sport jest relatywnie nowym fenomenem, jednak na jego temat opublikowano już liczne prace[22]. Na tym etapie zaleca się ostrożność, wskazuje na możliwe zagrożenia[23] oraz proponuje praktyczne i etyczne wskazówki dla psychologów sportowych, którzy pracują z graczami e-sportowymi[24]. Przegląd literatury i metaanalizy[25] sugerują dalsze badanie tego zjawiska, ponieważ obserwuje się czynniki, które nie dają podstaw do traktowania e-sportu jako jednolicie angażującego i wpływającego na fizjologię organizmu (chodzi na przykład o różnice w poziomie kortyzolu). Stawianie uogólnionych twierdzeń i generalizowanie wniosków jest zatem na tym etapie jeszcze nieuprawnione. Należy podkreślić, że sami autorzy przeglądów i analiz przekonują, że znaczną część opublikowanych prac na temat e-sportu stanowią opinie i dywagacje, a mniejszą – badania empiryczne[26], co w kontekście wspomnianej już stronniczości w podejściu do gier jest ważną informacją.

Uzależnienie od e-sportu, czy szerzej gier, jak najbardziej może wzbudzać obawy, chociaż klinicznie nie jest jeszcze w pełni zoperacjonalizowane. Coraz częściej podnoszone są głosy, że przeniesienie mechanizmów uzależnień klasycznych na uzależnienie od gier powoduje więcej problemów niż pożytku[27]. Niektórzy badacze

[20] S.G. O'Keefle, K. Clarke-Pearson, *The impact of social media on children, adolescents, and families*, „Council on Communications and media Pediatrics" 2011, No. 127(4).

[21] I. Pantic, A. Damjanovic, J. Todorovic, D. Topalovic, D. Bojovic-Jovic, S. Ristic, S. Pantic, *Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint*, „Psychiatria Danubina: 2012, No. 24(1), s. 90–93.

[22] Zob. F. Bányai, M.D. Griffiths, O. Király, Z. Demetrovics, *The psychology of esports: A systematic literature review*, „Journal of Gambling Studies" 2018, No. 35.

[23] C. Choi, M.A. Hums, C.-H. Bum, *Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency*, „International Journal of Environmental Research and Public Health" 2019, No. 15.

[24] C. Cottrell, N. McMillen, B.S. Harris, *Sport psychology in virtual world: Considerations for practitioners working in eSports*, „Journal of Sport Psychology in Action" 2018, No. 10(1).

[25] O. Leis, F. Lautenbach, *Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review*, „Psychology of Sport & Exercise" 2020, No. 51.

[26] I. Pedraza-Ramirez, L. Musculus, M. Raab, S. Laborde, *Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review*, „International Review of Sport and Exercise Psychology" 2020, No. 13.

[27] J. Billieux, M. Flayelle, H.-J. Rumpf, D.J. Stein, *High involvement versus pathological involvement in video games: a crucial distinction for ensuring the validity and utility of gaming disorder*, „Current Addiction Report" 2019, No. 6; M. Hellman, T.M. Choenmakers, B.R. Nordstrom, R.J. van Holst, *Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review*, „Addiction Research & Theory" 2013, No. 21(2); A.M. Weinstein, *Computer and video game addiction – a comparison between game users and non-game users*, „The American Journal of Drug and Alcohol Abuse" 2010, No. 36(5); R.T.A. Wood, *Problems with the concept of video game "addiction": Some case study examples*, „International Journal of Mental Health and Addiction" 2008, No. 6.

podkreślają, że kryteria diagnostyczne w przypadku uzależnienia od gier są kontrowersyjne, zostały sformułowane zbyt wcześnie i mogą prowadzić do patologizacji (tj. doszukiwania się patologii) aktu grania w gry wideo[28]. Istnieje ryzyko, że przez patologizację pojawi się wiele nieprawdziwych diagnoz, zważywszy na powszechność gier wśród dzieci, młodzieży oraz młodych dorosłych. Niezrozumienie problematyki, obcość doświadczenia i nieodpowiednie podejście do uzależnienia może niebawem stanowić poważny problem tak dla rodziców, jak i dla diagnostów. Ciekawe spojrzenie na problem przedstawia cytowany wcześniej Bean wraz ze współpracownikami. Ich zdaniem istnieje ryzyko, że obsesyjne granie w gry zostanie zdiagnozowane jako zaburzenie psychiczne, chociaż jest to w rzeczywistości objaw innego zaburzenia. Autorzy sugerują, że powodem jest prawdopodobne brak rzetelnych i klarownych kryteriów diagnostycznych. Kryterium społecznej aprobaty też ma dla nich istotne znaczenie. Jeśli ktoś przez większość swojego wolnego czasu czyta książki, nie diagnozuje się u niego uzależnienia od literatury. Na podobnej zasadzie oglądanie meczów piłkarskich czy śledzenie jednocześnie kilku lig piłki na świecie nie jest traktowane jako uzależnienie – do momentu aż dana osoba zacznie obsesyjnie obstawiać wyniki meczów i zostanie zdiagnozowane u niej uzależnienie od hazardu. Bean i współpracownicy twierdzą, że konceptualizacja tego problemu pozostawiona na tak niejasnym poziomie może powodować, że diagności będą doszukiwać się uzależnienia w aktywności, na którą w ramach zainteresowań dana osoba przeznacza większość wolnego czasu – a przecież taka jest natura posiadania hobby. Problem stanowi także określenie granicy, której przekroczenie świadczy o uzależnieniu. Brak jasnych kryteriów utrudnia diagnozowanie.

Trzeba zaznaczyć, że również każdy inny sport może uzależniać i prowadzić do problemów zdrowotnych[29]. W kontekście uzależnień e-sport – pomimo bardziej lub mniej widocznych zagrożeń – nie jest zatem bardziej ryzykownym zajęciem od tradycyjnego sportu. Należy także pamiętać, że we współczesnym świecie sport nie jest tak często wybieraną formą spędzania wolnego czasu co gry. Zakładając, że więcej jest graczy uzależnionych od gier niż sportowców od sportu, trzeba uwzględnić fakt nierównej liczby entuzjastów jednej formy aktywności w stosunku do drugiej.

Gry wideo a ich funkcje pozazabawowe

Cytując Mamroła[30], „[…] można powiedzieć, że uprawianie sportu powinno przede wszystkim być powiązane z doskonaleniem motoryki, doskonaleniem własnej

[28] A.M. Bean, R.K.L. Nielsen, A.J. van Rooij, C.J. Ferguson, *Video game addiction: The push to pathologize video games*, „Professional Psychology: Research and Practice" 2017, No. 48(5).

[29] M. Griffiths, *Exercise addiction: A case study*, „Addiction Research" 1997, No. 5(2); E. Landolfi, dz. cyt.; A. Nogueira, O. Molinero, A. Salguero, S. Marquez, *Exercise addiction in practitioners of endurance sports: A literature review*, „Frontiers in Psychology" 2018, No. 9.

[30] A. Mamroł, dz. cyt.

osobowości, z wielostronnym rozwojem, dającym człowiekowi siłę do pokonywania trudności i wykonywania swoich zadań, podejmowania wyzwań, rozwijania pasji, by w konsekwencji mógł wieść szczęśliwe, spełnione życie. Wielogodzinne spędzanie czasu na graniu czy w środowisku gry może jednak nie mieć tak pozytywnego wpływu. Za to wiele wskazuje na to, że w związku z taką aktywnością może pojawić się wiele negatywnych konsekwencji". Wydawać by się mogło, że gry nie posiadają walorów pozaludycznych.

Jednym z najczęściej podawanych powodów sięgania po gry jest ich aspekt zabawowy[31]. Nie ulega wątpliwości, że jest to też najbardziej eksponowany ich aspekt w zapowiedziach, kampaniach reklamowych, ale też w powszechnym dyskursie, przez co mogą kojarzyć się z rozrywką „niskich lotów", która nie jest w stanie dać osobie nic poza poczuciem lekko i przyjemnie spędzonego czasu. Wydaje się, że autor publikacji doszedł do takiego wniosku, pisząc o bezsensownym życiu, w którym gracz spędza godziny przed ekranem, zestawiając też tę tezę z definicją sportu mającego służyć rozwojowi osobowości i uczeniu radzenia sobie z problemami.

Istnieje natomiast bogata literatura przedstawiająca wnioski z badań, które stawiają gry wideo w zupełnie innym świetle. Okazało się, że doświadczenie związane z grami może wpływać na eksplorowanie poczucia własnej tożsamości[32], pobudzać do refleksji nad sobą i swoim życiem[33], pomagać w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych[34], wzbudzać nie tylko pozytywne, ale i negatywne emocje, które przyczyniają się do doświadczeń eudajmonicznych[35], wspomagać radzenie sobie z zaburzeniami psychicznymi[36], wspomagać regulację emocjonalną i radzenie sobie

[31] E.D. Mekler, J.A. Bopp, A.N. Tuch, K. Opwis, *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*, ACM 2014.

[32] K. Bessiere, S. Fleming, S. Kiesler, *The Ideal Elf: Identity exploration in World of Warcraft*, „CyberPsychology & Behavior" 2007, No. 10(4).

[33] J.A. Bopp, E.D. Mekler, K. Opwis, *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*, ACM 2016.

[34] N.D. Bowman, D. Rieger, J.-H.T. Lin, *Social video gaming and well-being*, „Current Opinion in Psychology" 2022, No. 45.

[35] R. Daneels, N.D. Bowman, D. Possler, E.D. Mekler, *The 'Eudaimonic Experience': a scoping review of the concept in digital games research*, „Media and Communication" 2021, No. 9(2); R. Daneels, S. Malliet, L. Geerts, N. Denayer, M. Walrave, H. Vanderbosch, *Assassins, gods, and androids: how narratives and game mechanics shape eudaimonic game experiences*, „Media and Communication" 2021, No. 9(1).

[36] M. Kowal, N. Ramsbottom, T. Smithies, A. Toth, M. Campbell, *Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games*, „JMIR Serious Games" 2021, No. 9(2).

ze stresem[37] oraz korzystnie oddziaływać na funkcje wykonawcze[38]. Doświadczenia płynące z gier mogą także ubogacać gracza, są czynnikiem, który rozwija jego osobowość, system wartości i posiadane poglądy – co nasuwa skojarzenia z obcowaniem z tekstami kultury, takimi jak książki, sztuka czy film. Aspekt socjalizacyjny jest tu również istotny, ponieważ dana aktywność może być przyjemna właśnie przez fakt współdzielenia doświadczenia z innymi ludźmi. Przeżywanie przygód w grze Minecraft z rówieśnikami z klasy lub też osobami, które zostały poznane w przestrzeni wirtualnej, może być sposobem na realizację zadania rozwojowego, które stoi przed dorastającym dzieckiem. W przypadku gdy dana osoba jest odtrącona przez swoją realną grupę rówieśników, może znaleźć i pielęgnować bliskie relacje z osobami poznanymi poprzez gry i w ten sposób nie czuć się osamotniona.

W kontrze do wspomnianego potocznego podejścia do gier jako aktywności opartej wyłącznie na zabawie cytowane badania Bopp i współpracowników pokazują, że źródłem satysfakcji z gry może być też negatywny afekt wywołany przez to doświadczenie. Tego rodzaju sytuacja ma na przykład miejsce w przypadku frustracji wynikającej z niemożności przejścia danego poziomu. Wymusza to na graczu kolejne próby aż do wyćwiczenia takiej umiejętności lub takiego stylu gry, który pozwala na przejście tego trudnego etapu, co wywołuje zadowolenie z siebie. Może również wynikać z osi fabularnej gry – tragicznej historii, w której gracz doświadcza śmierci bohaterów niezależnych, co w sytuacji silnego przywiązania do nich może budzić negatywne emocje. Jednakże w takich przypadkach gracze także oceniali to doświadczenie jako satysfakcjonujące, tak jakby negatywny afekt wiązany był z doświadczeniem, które jest szczególnie satysfakcjonujące, ubogacające wewnętrznie.

Nie są to oczywiście wszystkie aspekty, na które oddziałują gry wideo, ale na podstawie przytoczonych prac widać, że deprecjonowanie czy też niezauważanie aspektów prorozwojowych gier wideo (tak online, jak i offline) jest nieuzasadnione.

Refleksje końcowe

Można zaryzykować stwierdzenie, że gry wideo i e-sport stanowią, w potocznym dyskursie, temat równie nagłaśniany, co niezrozumiany. Cytowany wcześniej Ferguson opisał cykliczność tego zjawiska. Co pewien czas media głównego nurtu doszukują się zagrożenia w rzeczach nowych, które zdobywają coraz większą popularność

[37] F. Pallavicini, A. Pepe, F. Mantovani, *Commercial off-the-shelf video games for reducing stress and anxiety: Systematic review*, „JMIR Mental Health" 2021, No. 8(8).

[38] P. Dobrowolski, M. Skorko, M. Mysliwiec, N. Kowalczyk-Grębska, J. Michalak, A. Brzezicka, *Perceptual, attentional, and executive functioning after real-time strategy video game training: Efficacy and relation to in-game behavior*, „Journal of Cognitive Enhancement" 2021, No. 5; zob. J. Słupczewski, M. Gut, *Wykorzystanie gier komputerowych w rozwijaniu zdolności poznawczych – zastosowanie w edukacji i terapii*, [w:] M. Trojan, M. Gut (red.), *Nowe technologie i metody w psychologii*, Wydawnictwo Liberi Libri, Warszawa 2020.

wśród młodzieży, upatrując w nich czynników demoralizujących. Eksperci i badacze niejednokrotnie zamiast dementować takie oceny – chociażby ze względu na akademicką rzetelność – dołączają do obozu demonizującego te zjawiska. Jednocześnie zagraniczne środowisko naukowe podkreśla użyteczność gier wideo w mierzeniu się z problemami, które od początku rozwoju psychologii jako nauki stanowiły przedmiot jej badań. Gry wideo jawią się w badaniach jako czynnik wspomagający proces terapeutyczny, forma odreagowywania i przepracowywania emocjonalnego stresu, oswajania z obiektami fobii. Jest to trening funkcji wykonawczych, zgłębianie tego, w jaki sposób doświadczenie grania wpływa na synaptogenezę. Na tych i wielu innych zastosowaniach gier powinien skoncentrować się wysiłek badaczy. Wkład polskich psychologów jest na razie nieduży, choć powoli, stopniowo wzrasta.

Co ciekawe, nie tylko obszar gier wideo i e-sport został potraktowany z rezerwą, podobne podejście obserwuje się bowiem w przypadku rosnącej fascynacji kulturą japońską, a zwłaszcza japońskim anime i mangą. Oba te zjawiska łączy, jak się wydaje, pewna doza egzotyczności w odczuciu pokolenia rodziców, nieoswojonych z tymi tematami, oraz diagnostów i badaczy, którym brakuje otwartości, by na własnej skórze doświadczyć tych fenomenów albo chociaż spojrzeć na nie ze świadomością posiadanych uprzedzeń i pomimo to starać się je zgłębiać.

Przedstawienie w tym opracowaniu wyników badań i stanowisk miało na celu stworzenie przeciwwagi dla obserwowanej stronniczości. Wydaje się, że w kontekście gier i e-sportu przykłady dobierane są tendencyjnie. Trudno doszukiwać się zagrożeń związanych z agresją w przypadku gier sportowych, które również należą do świata wirtualnych rozgrywek i turniejów. Takim przykładem mogą być szachy, które mają też swoje e-sportowe oblicze. Oczywiście, wirtualne gry sportowe, w tym wspomniane szachy, nie nasuwają negatywnych skojarzeń i być może to jest powodem pominięcia ich w rozważaniach. Trudno rozstrzygnąć, czy jest to efekt braku kulturowej legitymacji gier wideo jako wartościowej formy spędzania wolnego czasu. Nie obserwuje się jednak podobnych ataków na świat kina akcji. Nikt chyba nie usprawiedliwia swojego postępowania (na przykład pod wpływem inspiracji postacią Johna Rambo) oddziaływaniem narracji filmowej. Dlaczego więc dopatrywać się źródeł postępowania człowieka w świecie gier wideo?

Bibliografia

Adachi P.J.C., Willoughby T., *The link between playing video games and positive outcomes*, „Child Development Perspective" 2017, No. 11(3).

APA, *APA RESOLUTION on Violent Video Games*, 2020.

Bányai F., Griffiths M.D., Király O., Demetrovics Z., *The psychology of esports: A systematic literature review*, „Journal of Gambling Studies" 2018, No. 35.

Bean A.M., Nielsen R.K.L., van Rooij A.J., Ferguson C.J., *Video game addiction: The push to pathologize video games*, „Professional Psychology: Research and Practice" 2017, No. 48(5).

Bessiere K., Fleming S., Kiesler S., *The Ideal Elf: Identity exploration in World of Warcraft*, „CyberPsychology & Behavior" 2007, No. 10(4).

Billieux J., Flayelle M., Rumpf H.-J., Stein D.J., *High involvement versus pathological involvement in video games: a crucial distinction for ensuring the validity and utility of gaming disorder*, „Current Addiction Report" 2019, No. 6.

Bomba R., *„Simowie" na wspak. Gra „This War of Mine" w perspektywie retoryki proceduralnej*, „Wielogłos" 2015, nr 25.

Bopp J.A., Mekler E.D., Opwis K., *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*, ACM 2016.

Bowman N.D., Rieger D., Lin J.-H.T., *Social video gaming and well-being*, „Current Opinion in Psychology" 2022, No. 45.

Bowman S.L., Lieberoth A., *Psychology and role-playing games*, [w:] J. Zagal, S. Deterding (red.), *Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations*, Routledge, Nowy Jork 2018.

Butt R.M.-A., Dunne D., *Rebel girls and consequence in Life is Strange and The Walking Dead*, „Games and Culture" 2017, No. 14(4).

Calleja G., *Digital games and escapism*, „Games and Culture" 2010, No. 5(4).

Choi C., Hums M.A., Bum C-H., *Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency*, „International Journal of Environmental Research and Public Health" 2019, No. 15.

Cottrell C., McMillen N., Harris B.S., *Sport psychology in virtual world: Considerations for practitioners working in eSports*, „Journal of Sport Psychology in Action" 2018, No. 10(1).

Coyne S.M., Stockdale L., *Growing up with Grand Theft Auto: a 10-year study of longitudinal growth of violent video game play in adolescents*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking" 2021, No. 24(1).

Daneels R., Bowman N.D., Possler D., Mekler E.D., *The 'Eudaimonic Experience': a scoping review of the concept in digital games research*, „Media and Communication" 2021, No. 9(2).

Daneels R., Malliet S., Geerts L., Denayer N., Walrave M., Vanderbosch H., *Assassins, gods, and androids: how narratives and game mechanics shape eudaimonic game experiences*, „Media and Communication" 2021, No. 9(1).

Decherin A., Bakkes S., *Moral engagement in interactive narrative games: an exploratory study on ethical agency in The Walking Dead and Life is Strange*, „FDG '18: Proceedings of the 13th International Conference on the Foundations of Digital Game", No. 23.

Dobrowolski P., Skorko M., Mysliwiec M., Kowalczyk-Grębska N., Michalak J., Brzezicka A., *Perceptual, attentional, and executive functioning after real-time strategy video game training: Efficacy and relation to in-game behavior*, „Journal of Cognitive Enhancement" 2021, No. 5.

Ferguson C.J., *Blazing angels or resident evil? Can violent video games be a force for good?*, „Review of General Psychology" 2010, No. 14(2).

Garda M.B., Krawczyk S., *Ćwierć wieku polskich badań nad grami wideo*, „Teksty Drugie" 2017, nr 3.

Griffiths M., *Exercise addiction: A case study*, „Addiction Research" 1997, No. 5(2).

Hagstrom D., Kaldo V., *Escapism among players of MMORPGs – conceptual clarification, it's relation to mental health factors and development of a new measure*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking" 2014, No. 17(1).

Hellman M., Choenmakers T.M., Nordstrom B.R., van Holst R.J., *Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review*, „Addiction Research & Theory" 2013, No. 21(2).

Klimczyk P., *The experience of playing video games as a possible building block for life story narratives*, „Polskie Forum Psychologiczne" 2021, nr 26(2).

Kowal M., Ramsbottom N., Smithies T., Toth A., Campbell M., *Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games*, „JMIR Serious Games" 2021, No. 9(2).

Kühn S., Kugler D.T., Schmalen K., Weichenberger M., Witt C., Gallinat J., *Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study*, „Molecular Psychiatry" 2019, No. 24.

Kuo A., Lutz R.J., Hiler J.L., *Brave new World of Warcraft: a conceptual framework for active escapism*, „Journal of Consumer Marketing" 2016, No. 33(7).

Landolfi E., *Exercise addiction*, „Sports Medicine" 2013, No. 43.

Leis O., Lautenbach F., *Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review*, „Psychology of Sport & Exercise" 2020, No. 51.

Łojszczyk A., Surdyk A., *Agresywne światy – agresja i samoocena, a style gry graczy MMORPG*, „Homo Ludens" 2019, No. 1(12).

Mamroł A., *E-sport – zajęcie godne polecenia czy bezpieczna przystań dla uzależnionych*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas" 2021, nr 23.

Mekler E.D., Bopp J.A., Tuch A.N., Opwis K., *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*, ACM 2014.

Nogueira A., Molinero O., Salguero A., Marquez S., *Exercise addiction in practitioners of endurance sports: A literature review*, „Frontiers in Psychology" 2018, No. 9.

O'Keefle S.G., Clarke-Pearson K., *The impact of social media on children, adolescents, and families*, „Council on Communications and media Pediatrics" 2011, No. 127(4).

Pallavicini F., Pepe A., Mantovani F., *Commercial off-the-shelf video games for reducing stress and anxiety: Systematic review*, „JMIR Mental Health" 2021, No. 8(8).

Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J., Topalovic D., Bojovic-Jovic D., Ristic S., Pantic S., *Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint*, „Psychiatria Danubina" 2012, No. 24(1).

Pedraza-Ramirez I., Musculus L., Raab M., Laborde S., *Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review*, „International Review of Sport and Exercise Psychology" 2020, No. 13.

Przybylski A.K., Rigby C.S., Ryan R.M., *A motivational model of video game engagement*, „Review of General Psychology" 2010, No. 14(2).

Słupczewski J., Gut M., *Wykorzystanie gier komputerowych w rozwijaniu zdolności poznawczych – zastosowanie w edukacji i terapii*, [w:] M. Trojan, M. Gut (red.), *Nowe technologie i metody w psychologii*, Wydawnictwo Liberi Libri, Warszawa 2020.

Spies T., *„Making sense in a senseless world": Disco Elysium's Absurd hero*, „Baltic Screen Media Review" 2021, No. 9.

Tyack A., Mekler E.D., *Off-Peak: An Examination of Ordinary Player Experience*, [w:] *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, ACM, 2021.

Vella D., Cielecka M., *„You won't even know who you are anymore": Bakhtinian Polyphony and the challenge to the ludic subject in Disco Elysium*, „Baltic Screen Media Review" 2021, No. 9.

Weinstein A.M., *Computer and video game addiction – a comparison between game users and non-game users*, „The American Journal of Drug and Alcohol Abuse" 2010, No. 36(5).

Wood R.T.A., *Problems with the concept of video game "addiction": Some case study examples*, „International Journal of Mental Health and Addiction" 2008, No. 6.

Reflections on the perception of video games, esports and their possible dangers in the context of academic and common discourses

Abstract: The aim of the article is to draw attention to the bias not only in colloquial but also in academic discourse on video games and esports. Treating the above-mentioned phenomena as inherently negative (modelling aggressive behaviour, addictive behaviour, without any personality-developing qualities) may lead to the failure to perceive the advantages and benefits of games and to omitting this sphere of human activity in academic considerations, therefore scientific knowledge about them remains incomplete and relatively few researchers are trying to expand on that knowledge. The presentation of, mainly, foreign research results is intended to propose different optics for the perception of video games and esports and is also an attempt to counter the allegations made against them.

Keywords: cyberpsychology, esport, aggression, addiction, ludology

About the Author

Piotr Klimczyk – Master of Psychology, assistant at the Stefan Batory Academy of Applied Sciences based in Skierniewice and a school psychologist at Primary School No. 4 im. Maria Skłodowska-Curie in Skierniewice. His research interests focus on the relationship between virtual space and man, with an emphasis on video games, narrative psychology and educational psychology.