



UNIwersYTET ŁÓDZKI
WYDZIAŁ NAUK o WYCHOWANIU

Piotr Klimczyk

**Uczestnictwo w wirtualnej rzeczywistości gier wideo
a tożsamość osoby**

(Participation in the virtual reality of video games and person's identity)

Praca doktorska
napisana pod kierunkiem
dr hab. Anny Cierpka

ŁÓDŹ 2025

Dla mojej córki Wandy

Podziękowania

Nie sposób wymienić wszystkich osób, którym chciałbym podziękować za pomoc, wsparcie i wskazówki potrzebne w procesie pisania tej pracy. Kolejność tych, którzy zostaną tu wymienieni, w żadnym razie nie ma odzwierciedla stopnia tego, jak bardzo jestem im wdzięczny.

Ogromnie chciałbym podziękować doktor habilitowanej **Annie Cierpka** za zgodzenie się na bycie promotorką mojej pracy. Pani Profesor zgodziła się mi pomóc w momencie wielu zawirowań i trudów wokół formalnego rozpoczęcia procedury związanej z przewodem doktorskim. Jej wskazówki, pomoc merytoryczna i bardzo wiele miłych słów sprawiły, że nie zgubiłem po drodze wiary i sensu w pracę naukową.

Chciałbym podziękować mojej żonie **Justynie**, dzięki której nie porzuciłem myśli o pracy jako psycholog, która wierzyła we mnie częściej niż ja sam, wysłuchiwała zawsze, kiedy traciłem motywację i co jakiś czas przypominała, że gdyby mnie nie wysłała z cv, to bym nadal sprzedawał telefony w *callcenter*.

Mojej mamie **Danucie** oraz tacie **Dariuszowi** za liczne poświęcenia i wyrzeczenia, dzięki którym mogłem ukończyć studia.

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 4 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Skierniewicach pani **Barbarze Karwat**, która wiele ryzykując, zatrudniła mnie, jako psychologa szkolnego, kiedy byłem świeżo po studiach i bez doświadczenia. Praca w szkole była dodatkowym atutem, który zaważył na zatrudnieniu akademickim. Gdyby nie to, najpewniej dzisiaj nie pisałbym tego doktoratu.

Dyrektor Instytutu Nauk Społecznych Akademii Nauk Stosowanych Stefana Batorego (dawnej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Skierniewicach) doktor **Małgorzacie Potocznej**, która uwierzyła w to, że pomimo braku doświadczenia w pracy jako wykładowca będę mógł podjąć temu zadaniu. Starając się nie zawieść tego zaufania, prowadziłem badanie, które jest podstawą tego doktoratu.

Doktorowi **Mirosławowi Wójcikowi**, którego mądrość, doświadczenie akademickie oraz żywe zainteresowanie przedmiotem moich badań stanowiło tematy naszych rozmów, a jego uznanie dla moich ambicji naukowych popychało mnie do przodu.

Na koniec chciałbym podziękować mojej nauczycielce matematyki z technikum, pani **Wójcik**, która wystawiła mi na koniec pierwszego semestru dwa z matematyki, ponieważ, i tu cytuję, *Klimczyk wychodzi ci trzy, ale ja wystawiam dwa, bo jesteś leniwy*. Niech ten efekt miesięcy pracy, trudów i wyrzeczeń będzie dowodem na to, że się myliła.

Streszczenie

Rozprawa doktorska dotyczy problematyki konstruowania narracji tożsamościowych przez użytkowników gier wideo, zanurzonych w rzeczywistości wykreowanej kulturowo – środowiska cyfrowego, wirtualnych awatarów oraz znaczeń konstruowanych w narracjach graczy. Tłem teoretycznym dla przygotowania i zrealizowania badania była wykładnia paradygmatu narracyjnego w psychologii, a perspektywa psychologii antropologicznej dała podstawy, aby traktować świat gier jako rzeczywistość wykreowaną kulturowo. Przegląd badań związanych z grami wideo dowodzi, że podejmowanie aktywności w tym obszarze ma potencjał wywoływania doświadczeń osobiście ważnych, emocjonalnie angażujących, które mogą być współdzielone przez innych graczy.

W literaturze przedmiotu opisano potencjał gier wideo do kreowania przestrzeni dla pojawiania się doświadczeń, które są silnie nacechowane emocjonalnie, odbierane jako osobiście ważne oraz do tworzenia swoistej kultury graczy – współdzielenia narracji i refleksji wokół świata gier. Nie analizowano jednak, jakie znaczenie mogą mieć te doświadczenia dla kształtu narracji tożsamościotwórczych graczy. W celu szczegółowej eksploracji tego zagadnienia zaplanowano jakościowe badanie z użyciem metody refleksyjnej analizy tematycznej.

Uczestnikami badania byli użytkownicy gier wideo, pełnoletni, w przedziale wiekowym od 18 do 48 lat. Analiza zebranego materiału pozwoliła na wyabstrahowanie tematów w narracjach związanych z archetypem bohatera, jako formą przyswojonego skryptu kulturowego, doświadczania immersji, doświadczania gier jako formy terapii, treningu umiejętności oraz doświadczeń eudajmonistycznych, nostalgii i podekscytowania w trakcie sesji gry, eskapizmu, historii życia i znaczącego w niej miejsca gier wideo, relacji z awatarem oraz form eksplorowania tożsamości za pośrednictwem gier.

Wyniki wydają się ukazywać, jak istotnym doświadczeniem dla niektórych osób może być obcowanie z grami wideo. Znaczenia nadawane temu doświadczeniu mogą stanowić treść narracji tożsamościowych związanych z rozwojem osobistym, wyznawanymi wartościami, tożsamością płciową oraz karierą zawodową, a szereg składowych tego procesu ujętych w podtematach pokazuje szerokość, głębię i różnorodność tego procesu.

Słowa kluczowe: gry wideo, tożsamość, badania jakościowe, awatar, psychologia narracyjna

Abstract

The doctoral dissertation focuses on the issue of constructing identity narratives by video game users, immersed in a culturally created reality—encompassing the digital environment, virtual avatars, and meanings shaped in player narratives. The theoretical background for the research was the narrative paradigm in psychology, while the perspective of anthropological psychology provided a basis for viewing the gaming world as a culturally constructed reality. A review of research related to video games indicates that engagement in this area has the potential to trigger personally significant, emotionally engaging experiences that may be shared by other players.

The literature discusses the potential of video games to create a space for the emergence of emotionally charged experiences perceived as personally meaningful and to foster a unique gamer culture—sharing narratives and reflections surrounding the gaming world. However, there has been no analysis of the significance these experiences may have for shaping players' identity narratives. To explore this issue in depth, a qualitative study was planned using the method of reflexive thematic analysis.

Participants in the study were adult video game players aged 18 to 48. The analysis of the collected material allowed for the identification of themes within the narratives, such as the hero archetype as a form of internalized cultural script, the experience of immersion, games as a form of therapy, skill training, eudaimonic experiences, nostalgia and excitement during gameplay, escapism, life stories and the meaningful role of video games in them, relationships with avatars, and the exploration of identity through gaming.

The findings appear to demonstrate how significant the experience of engaging with video games can be for some individuals. The meanings assigned to this experience may contribute to identity narratives related to personal development, values, gender identity, and career, with numerous aspects of this process captured in sub-themes that reveal its breadth, depth, and diversity.

Keywords: video games, identity, qualitative research, avatar, narrative psychology

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział I	12
Między narracją, przestrzenią wirtualną, a potrzebą alternatywnych światów	12
Cyberpsychologia - zwrot psychologii ku przestrzeni wirtualnej	17
Psychologia gier wideo	20
Pozaludyczne aspekty gier wideo.....	25
Co motywuje do grania? Zarys Self-Determination Theory w kontekście gier wideo	29
Rozdział II.....	33
Psychologia narracyjna – wpływ zrywu narracyjnego na psychologię.....	33
Pojęcie narracji w psychologii	35
Inklinacja autonarracyjna	43
Koherencja narracji.....	44
Pamięć autobiograficzna a konstruowanie narracji	49
Rozdział III	52
Tożsamość w ujęciu psychologii narracyjnej.....	52
Teoria dialogowego Ja Huberta Hermansa	53
Pozycje Ja - rodzaje, charakterystyka, funkcje	55
Charakterystyka wewnętrznych dialogów w ujęciu dialogowego Ja	60
Tożsamość narracyjna według McAdamsa	63
Etapy kształtowania się tożsamości narracyjnej	66
Era prenarracyjna	66
Era narracyjna.....	68
Era postnarracyjna.....	71
Rozdział IV.....	74
Gra wideo jako kanwa narracji tożsamościowej.....	74
Awatar jako medium dla doświadczania wirtualnego świata	75
Identyfikacja z awatarem	77
Efekt Proteusa	81

Immersyjność gier wideo	82
Eskapizm w doświadczeniu gier wideo	85
Narracyjność gier w praktyce - wybrane przykłady gier	88
Planescape: Torment.....	88
Star Wars Combine.....	90
Skyrim.....	93
Wiedźmin 3: Dzikie Gon	97
Life is Strange	99
Disco Elysium.....	100
Rozdział V	104
Problematyka badań własnych	104
Rozdział VI.....	106
Metoda.....	106
Paradygmat jakościowy i badania narracyjne	106
Prowadzenie jakościowych badań online.....	108
Schemat badania	110
Narzędzie	112
Konstrukcja bodźców narracyjnych.....	112
Procedura konstruowania narzędzia	113
Pierwsza wersja narzędzia.....	114
Pilotaż pierwszej wersji narzędzia	116
Druga wersja narzędzia	117
Wybór metody analizy danych - refleksyjna analiza tematyczna	118
Wskaźniki – kodowanie wybranych obszarów analizy	122
Ramowy plan badania	126
Badanie właściwe - procedura.....	129
Charakterystyka osób badanych	130
Rozdział VII.....	132
Wyniki - analiza tematyczna	132
Archetyp bohatera	136
Doświadczenie immersji.....	138
Doświadczenie grania w grę.....	143

Emocje odczuwane podczas grania	157
Eskapizm	161
Historia życia	165
Relacja z awatarem.....	175
Eksplorowanie tożsamości (narracyjnej?)	189
Rozdział VIII	203
Dyskusja wyników.....	203
Jakie znaczenie dla osoby (zwanej dalej graczem) uczestniczącej w rzeczywistości wykreowanej kulturowo, jaką jest gra wideo, ma doświadczenie gry?.....	205
Jakie znaczenie dla gracza ma relacja z wybranym awatarem w kontekście konstruowania narracji tożsamościowych?.....	206
Jakie znaczenie mają gry wideo dla sposobu, w jaki gracz konstruuje narrację na temat swojego życia, jakimi treściami tę narrację wypełnia?	211
Rozdział IX.....	215
Ograniczenia przeprowadzonego badania	215
Bibliografia	219
Spis tabel	249
Spis rysunków	251
Załączniki.....	252
Załącznik 1 - Plan badania narracyjnego według Adlera i współpracowników	252
Załącznik 2. Instrukcja dla badanych.	254
Załącznik 3. Zgoda na wzięcie udziału w badaniu	255
Załącznik 4. Metryka wersja pierwsza.	256
Załącznik 5. Metryka wersja finalna.	258
Załącznik 6. Pytania pomocnicze wersja finalna.	260

Wprowadzenie

Kwerenda prac publikowanych w Polsce, które dotyczą gier wideo, może prowadzić do dość zaskakującego wniosku. Wydaje się, że w polskiej myśli psychologicznej obecność problematyki gier wideo jest w najlepszym razie znikoma. Jest to zaskakujące z kilku powodów. Po pierwsze, sama problematyka gier jest jak najbardziej obecna w polskiej nauce (zob. Garda i Krawczyk, 2017; Klimczyk, 2022). Po drugie, patrząc na światowe trendy naukowe, warto zauważyć, że rozważania na temat gier wideo stają się silnie rozwijanym obszarem badawczym (niemniej nadal w pewien sposób niedocenianym oraz borykającym się z problemami natury metodologicznej - zob. Ballou, 2023; Filiciak i in., 2016). Mimo to ilość dedykowanych czasopism, numerów specjalnych czy konferencji naukowych związanych z psychologicznym podejściem do gier wideo jest nieporównywalnie mniejsza w stosunku do innych obszarów interesujących psychologów w Polsce. Obraz ten stopniowo ulega zmianie, o czym świadczą cytowane w dalszej części pracy nazwiska polskich psychologów.

W odczuciu autora tej pracy jest to jednak stopień zainteresowania odwrotnie proporcjonalny do roli gier wideo w funkcjonowaniu ludzi we współczesnym świecie. Gry stały się jedną z najczęściej wybieranych aktywności czasu wolnego (Raport European Key Facts, 2023), wiele z nich odcisnęło swój trwały ślad w popkulturze, przenikając do mody, czy języka, którym posługują się ludzie oraz stały się ogromnie lukratywnym działem przemysłu, w którym zatrudnienie znajdują dziesiątki specjalistów o zróżnicowanym wykształceniu i kompetencjach.

Wspomniana wcześniej dysproporcja być może wynika ze sposobu, w jaki spostrzega się gry wideo w niektórych kręgach. W przypadku traktowania gier jako aktywności przeznaczonej dla młodszych miałyby to swoje odbicie w ogólnej tendencji do pomijania badania aktywności ludycznej młodzieży i dorosłych w psychologii, na którą zwraca uwagę Zagórska (2004; 2008; Zagórska i Topór, 2008). Badania i dociekania teoretyczne związane z aktywnością ludyczną nie są obce psychologii, ale badacze skupiają się na zabawie głównie dziecięcej (np. Wygotski, 2002; zob. też: Chmielnicka-Kuter, 2005; Lillard i in., 2013), a na późniejszych etapach życia człowieka traktują ją jako głównie formę zajęć wypoczynkowych i relaksacyjnych, pomijając w ten sposób inne możliwe funkcje tej aktywności (w przypadku gier wideo zob. np. Daneels i in., 2021).

Marginalne zainteresowanie tą tematyką wydaje się być także zaskakujące ze względu na zaangażowanie w badania dotyczące gier tak poważanych współcześnie metod, jak neuroobrazowanie (np. zob. Kovbasiuk i in., 2022). Niektórzy sugerują (np. Bowman i

Lieberoth, 2018), że aktywność neuronalna osób grających w gry jest zbliżona do pracy mózgu osób, które doświadczają w świecie pozawirtualnym tego, co gracz w środowisku wirtualnym (oczywiście w sytuacji, kiedy wykonuje się tę samą czynność). Wydaje się, że mózg nie posiada oddzielnych neuronów odpowiedzialnych za doświadczenia płynące z przestrzeni wirtualnej. Ciekawym tego przykładem jest efekt wykorzystania treningu fizycznego w trakcie korzystania z aplikacji VRowej (Czub i Janeta, 2021).

Swoista nieobecność akademicka tej problematyki zastanawia również z dość prozaicznego powodu – wszechobecność gier aż prosi się o traktowanie ich jako ogromnego pola eksploracyjnego, na którym mogą rozgrywać się zjawiska i fenomeny wymagające wglądu ze strony świata badawczego. Tym bardziej, że fenomeny popkultury najpierw stanowiły pewne wizje, zapowiedzi, wyobrażenia na temat tego, w którą stronę może rozwinąć się relacja między technologią (w tym wypadku wirtualnym awatarem), a człowiekiem (np. w takich epokowych produkcjach filmowych jak *Matrix* z 1999 roku). Z perspektywy współczesnej wydaje się, że nie były to wyobrażenia, a predykcje, i to całkiem trafne – zapowiedź meta uniwersum Facebooka, koncerty artystów-hologramów, możliwość przeskanowania własnej twarzy, aby posiadać swojego wirtualnego odpowiednika, implanty i wszczepy mózgowo, aż po adwent sztucznej inteligencji. Z każdym dniem egzemplifikacji tych fenomenów przybywa.

Niniejsza praca ma na celu zaproszenie do dyskusji wokół psychologicznej problematyki gier wideo, poprzez próbę odpowiedzi przynajmniej na jedno z możliwych tu pytań badawczych - jakie znaczenie dla osoby ma doświadczenie podejmowania aktywności w obszarze gier wideo w kontekście budowania narracji o sobie?

Część teoretyczna składa się z czterech rozdziałów. Pierwszy dotyczy nakreślenia kontekstu, który stanowi oś łączącą z pozoru niepowiązane ze sobą subdyscypliny psychologii z problematyką gier wideo. Podrozdział zatytułowany *Między narracją, przestrzenią wirtualną, a potrzebą alternatywnych światów* jest wprowadzeniem do sposobu myślenia, w jaki problematyka narracji oraz gier wideo jako przestrzeni wykreowanej kulturowo mogą zostać połączone za sprawą perspektywy psychologii antropologicznej. Wyjaśnione zostanie także pojęcie „cyberpsychologii” oraz zarysowany obszar psychologii gier wideo.

Drugi rozdział przybliży zasadnicze zaplecze teoretyczne dla podjętego projektu badawczego, jakim jest paradygmat narracyjny w psychologii. Kluczowym jest tu zrozumienie, w jaki sposób narracje konstruują rzeczywistość oraz w jaki sposób doświadczana rzeczywistość wpływa na kształt narracji danej osoby. Relacja pomiędzy

graczem a doświadczaną przestrzenią wirtualną jest złożonym, introspekcyjnym zjawiskiem. Aby móc dostrzec użyteczność badania narracji w celu dokładnego poznania tej relacji, należy posiadać wiedzę na temat funkcji i sposobu konstruowania narracji.

Trzeci rozdział dotyczy dociekań wokół problematyki kształtowania się tożsamości w rozumieniu psychologii narracyjnej. Stanowi rozwinięcie treści z rozdziału drugiego w kontekście postawionego pytania badawczego.

Rozdział czwarty kończy część teoretyczną przeglądem wyników badań dotyczących gier wideo, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które pozwalają zobaczyć przestrzeń gry jako pewnej formy nośnika dla narracji. Następnie rozpocznie się część empiryczna pracy, w której zrekonstruowany zostanie proces odpowiedzi na pytanie badawcze.

Pozostaje mi mieć nadzieję, że niniejsza eksploracja przyczyni się do większego zainteresowania badaczy psychologicznym znaczeniem uczestniczenia w narracyjnym świecie gier wideo.

Rozdział I

Między narracją, przestrzenią wirtualną, a potrzebą alternatywnych światów

Zdaniem Zagórskiej (2004; Zagórska i Topór, 2008), uczestnictwo, szczególnie ludzi młodych, w zjawiskach ukierunkowanych na psychiczne przenoszenie się w alternatywne światy i intensywne ich doświadczanie, może być traktowane jako rodzaj interakcji między człowiekiem a elementami społeczno-kulturowymi. Zgodnie z tezami konstrukcjonizmu społecznego, doświadczenie to podlega opracowaniu, interpretacji i wartościowaniu stosownie do przyswojonych standardów i systemów symbolicznych obecnych w danej kulturze. Proces ten jest integralną częścią dojrzewania psychicznego.

Według zwolenników konstrukcjonizmu społecznego nie należy traktować umysłu i świata jako wymiarów niezależnych względem siebie, tak samo jak nie należy opisywać procesów poznawczych i samej wiedzy w kategoriach wyłącznie stanów mentalnych. Według Gergena (1985, za: Zwierzdzyński, 2012), podkreślającego społeczną rolę języka, wiedza jest swego rodzaju magazynem językowych artefaktów, który otwierany jest za pośrednictwem dyskusji i obcowania z tekstem. Znaczenia zakorzenione są w społecznych kontekstach, co sprawia, że nie są transcendentne, tj. sens jest osadzony w ramach społecznych, a nie odgórnie dany i obiektywny. W procesie społecznej komunikacji dochodzi do formowania rzeczywistości. Komunikacja, za sprawą języka, w tym kontekście, nie musi występować wyłącznie w ramach jednostek personalnych, tj. ludzi, ale mogą też uczestniczyć w tym nieosobowe podmioty - instytucje, systemy, struktury, procesy, teorie. Akcent kładziony jest na związki pomiędzy jednostkami, a analiza tych związków przeprowadzana jest w zależności od kontekstu (np. mikrospołecznego i makrospołecznego).

Dla podejścia konstrukcjonizmu społecznego charakterystyczne zatem są:

- krytyczne podejście do zdroworośdkowej wiedzy;
- wskazanie na zależność wiedzy od kontekstu historycznego i kulturowego;
- umiejscowienie wiedzy w procesach społecznych;
- utożsamianie wiedzy ze społecznym działaniem.

Warto zaznaczyć, iż stanowisko konstrukcjonistów jest przeciwne do radykalnych konstruktywistów, którzy wiedzę traktowali w ramach indywidualnego konstruktu poznawczego, tj. opartego na mentalnych procesach wytwarzania rzeczywistości co implikuje niezależność wobec siebie świata i umysłu. Wiedza jest zatem według konstrukcjonistów

społecznie ugruntowaną grą językową, w której słowa, gesty czy symbole uzyskują dopiero i tylko w ich obrębie znaczenie. Z tego wynika także metodologiczny wniosek, który implikuje badanie języka w ramach analizy konstrukcjonistycznej. Konstrukcjonizm odrzuca ideę obiektywnego opisu rzeczywistości, która wykracza poza poznawcze możliwości człowieka. Każda wypowiedź będzie zatem wypowiedzią przede wszystkim o mówiącym, a to, jak adresat ją odbierze, jest już poza kontrolą mówiącego. Struktury poznawcze mówcy i adresata musiałyby być jednolite, aby posiadali tę samą wiedzę, co jest niemożliwe.

Należy mieć jednak na uwadze problem związany z posługiwaniem się przez badaczy terminami *konstruktywizm* oraz *konstrukcjonizm*, na co wskazuje Zwierzdzyński (2012). Według niego terminy te są przykładami paronimów, które są często mylone w literaturze. Komplikacje mogą również wynikać, na co wskazuje Chmielewska-Banaszak (2012), z braku spójnej organizacji koncepcji i podejść do tychże. Według cytowanej autorki, bardziej adekwatnym wydaje się być mówienie o „konstruktywizmach”.

W warty przytoczenia sposób wspomnianą grą językową ilustruje Borawska (2012) w opisie relacji pomiędzy psychoterapeutą, a klientem. Celem terapii nie może być, kierując się wspomnianym stanowiskiem konstrukcjonizmu, prawda w sensie obiektywnym. Terapeuta będzie również konstruktorem, współtwórcą rzeczywistości międzyludzkiej, podobnie jak osoba, która korzysta z jego pomocy. Obie te osoby zanurzone są w określonej kulturze, która, poprzez przyjęte normy i konwenanse, narzuca pewnym zachowaniom i cechom znamiona normalności (w rozumieniu zgodnym z przyjętą normą), a inne traktuje jako odstępstwa, które należy zmodyfikować. Jednak ta sama cecha w innej kulturze może być aprobowana i uznawana jako przejaw zdrowia. Wyraźnym tego przykładem są różnice w postrzeganiu zachowań przypisywanych ekstrawertykom w kulturze indywidualistycznej (np. Stany Zjednoczone) i kolektywnej (np. Japonia). Kwestia psychopatologii, której leczeniem zajmuje się psychoterapeuta, nie jest wolna od wpływu kulturowego, o czym świadczy inne wartościowanie poczucia cierpienia w kulturze Zachodniej i, przykładowo, Buddystów na Sri Lance (zob. Price i Crapo, 2003).

Borawska (2012) przytacza postulaty terapii nastawionej na współpracę, której założenia dotyczą:

- zachowania sceptycyzmu względem wiedzy, dyskursów, metanarracji, zasad oraz prawd uniwersalnych. Zadaniem terapeuty jest zachowanie pokory wobec drugiego człowieka;
- unikania generalizacji, która może wynikać z wiedzy;

- traktowanie wiedzy jako procesu interaktywnego osadzonego w kulturze, który nie jest dokończony i może pojawiać się w metaforycznej przestrzeni pomiędzy ludźmi;
- język jest twórczym procesem społecznym, za pośrednictwem którego tworzona jest wiedza, słowa nabierają znaczenia w miarę ich stosowania;
- wiedza i język mają charakter przekształcający, tj. wypowiedzi i odpowiedzi są, do pewnego stopnia, konstruowane i rekonstruowane przez współ rozmówców.

W przypadku rozważań dotyczących gier wideo postulaty konstrukcjonistów społecznych są wyraźnie widoczne we wnioskach badaczy dyskursów obecnych w grach, reprezentujących różne dyscypliny, zajmujących się ludycznymi i pozaludycznymi aspektami światów wirtualnych (zob. też: Kłosiński i Maj, 2019). Niektórzy badacze (np. Ensslin i Muse, 2011) podkreślają, że te aspekty wirtualnego świata stały się nieodzownym elementem scyfryzowanego społeczeństwa, a gry wideo dały człowiekowi możliwość tworzenia, przeżywania i komunikowania się w tych nowych światach (Gee, 2015). Gee (tamże) stoi na stanowisku, że język, nauka, gry oraz codzienna aktywność człowieka są ze sobą głęboko powiązane na zasadzie wzajemnej komunikacji. Dlatego w swoich badaniach nie skupia się na analizie języka gier wideo, ale korzysta z metody analizy dyskursu, aby eksplorować gry wideo jako formy komunikacji. Ciekawym tego przejawem jest przenikanie języka, który uprzednio służył wyłącznie do opisu mechanik obecnych w grach wideo, dzisiaj natomiast staje się częścią leksykonu semantycznego osób obcujących z grami wideo, ale mających zastosowania w relacjach społecznych. Za przykład może posłużyć termin NPC, z angielskiego *non playable character*, czyli postać niezależna w grze wideo. Pierwotnie dotyczył postaci, która nie podlega kontroli gracza, z którą można wchodzić w oskrytowane i zależne od intencji twórców gry interakcje, zatem z tworem pozbawionym własnej woli i sprawczości. Obecnie, potocznie termin NPC wykorzystywany jest (głównie przez młodzież) do opisanego osoby, która ślepo podąża za trendami i nie ma własnego zdania.

Przytaczając ponownie postulaty konstrukcjonistów społecznych, przyjmuje się, że poznanie dzieje się w procesie obcowania z przestrzenią społeczno-kulturową. Psychologia antropologiczna i jej perspektywa *mythos* wydaje się uzupełniać powyższe rozważania, dając podstawy do traktowania przestrzeni wirtualnej w doświadczaniu gier wideo jako rzeczywistości wykreowanej kulturowo.

Mythos (Zagórska, 2008) jest specyficznym sposobem odnoszenia się człowieka do otaczającego świata, który wynika z „mitycznej” modalności myślenia w odróżnieniu od *logos*, które jest myśleniem pojęciowym, tworzącym racjonalną reprezentację rzeczywistości.

Charakter *mythos* jest obrazowy, symboliczny, intuicyjny i wyobrażeniowo-afektywny. Jest ukierunkowany na osobiste doświadczenie i relację podmiotową względem obiektów rzeczywistości. Ten sposób ustosunkowania się do świata widoczny jest w takich formach ludzkich działań jak religia, sztuka, poezja, muzyka oraz szeroko rozumiana sfera ludyczna. Badacze z kręgu psychologii antropologicznej aktywność ludyczną dorosłych traktują - do pewnego stopnia - jako aktywność o funkcjach podobnych do spełniania mitu żywego u ludzi kultur archaicznych. Dla tych to sfera *mythos* była równoznaczna ze wspomnianym mitem, tym samym będąc elementem sfery *sacrum*, w odróżnieniu od zesakralizowanego charakteru ludycznej aktywności człowieka kultury niearchaicznej. Taka aktywność pozwala nie tylko odejść na pewien czas od codzienności, ale również na zaspokajanie substytutownie potrzeb niemożliwych do zaspokojenia w realnym życiu, w tym tych o charakterze transcendentnym.

Według Zagórskiej (2004, s. 64) zapotrzebowanie na rzeczywistość transrealną, ludyczną, stanowiącą alternatywę dla rzeczywistości, wynika z tego, że:

- Umożliwia wyjście poza czas i przestrzeń, w których człowiek żyje, czasową nieobecność w świecie realnym, wraz z obecnym w nim ciężarem egzystencji, przez co daje wytchnienie, ulgę i chwilowe odprężenie.
- Jest nie-codzienna, nie podlega zwykłemu biegowi wypadków, dzięki czemu zapewnia intensywność przeżyć. Jest *całkiem inna* niż życie codzienne, wraz z jego monotonią, a nieraz i nudą.
- Jest światem dowolności, a nie przymusu, możliwości a nie konieczności (światem zdarzeń, które nie muszą się zdarzać, i relacji, które nie muszą zaistnieć), światem rozrywki, a nie obowiązku. Pozwala wybrać stopień uczestnictwa, czas i sposób jego trwania, uczestnik nie jest naprawdę uwikłany w świat wykreowany.
- Jest obszarem niemożliwego, zaspokajania pragnień nie dających się zaspokoić w rzeczywistości realnej. Umożliwia przekraczanie granic znanych sobie doznań, granic samego siebie.
- Jest *niezobowiązująca*, istnieje poza sferą zakazów i nakazów, wymagań moralnych, odpowiedzialności, wyborów egzystencjalnie znaczących i wiążących.

Odnosząc stanowisko Zagórskiej do problematyki badań nad grami, znaleźć można liczne paralele. Przykładowo, wyjście poza czas i przestrzeń wiąże się z problematyką eskapizmu w gry komputerowe (Calleja, 2010) oraz, jak przekonuje Gee (2015), gry wideo jako technologia są czymś nowym, ale same gry są niczym innym jak eksternalizacją ludzkiej wyobraźni, możliwości tworzenia modeli rzeczywistości i ich mentalnego testowania. Gracze

tworzą tego rodzaju modele, kiedy snują wyobrażenia na temat możliwych wyborów lub przyjmują nowe strategie w grze, wyobrażając siebie w roli postaci w świecie gry etc. Przekraczanie granic siebie łączy się z podejmowaniem trudnych moralnie decyzji przez graczy (Dechering i Bakkes, 2018; zob. też: Kochanowicz, 2013) lub troską i chęcią niesienia pomocy wirtualnym postaciom (Klimczyk, 2021a). Z jednej strony rzeczywistość wirtualna może być niezobowiązująca, z drugiej zaś, gracze, którzy stworzą paraspołeczną relację z postaciami w grze, nie potrafią zachować się źle w stosunku do nich, ponieważ nie chcą ich zawieść (Klimczyk, 2021b).

W rozumieniu Zagórskiej (2008, s. 75) doświadczenie związane z grami wideo można traktować jako współczesne zachowanie mityczne. Tego rodzaju zachowania charakteryzuje w formie sześciu wyodrębnionych komponentów, którymi są:

- Ucieczka Od Rzeczywistości - potrzeba wyłączenia się z codzienności wraz z obecnym w niej trudem egzystencjalnym i jej wymaganiami; zanurzenie się w innym świecie w ramach zaspokajania potrzeby "czegoś całkiem innego";
- Obecność w Czasie Wielkim - wolnym od monotonii i pustki, który daje intensywne przeżycia związane zaspokajaniem potrzeby przeżycia scenariusza o cechach inicjacyjnych;
- Zaspokajanie "Tęsknoty Za Rajem" - za pierwotną harmonią, idyllą, braterstwem, motywowane potrzebą przeżywania absolutnej swobody, nieskrępowania i wolności od zakazów i nakazów;
- Odniesienie Do Paradygmatu - poszukiwanie uniwersalnych wzorców oraz wartości, motywowane potrzebą odniesienia siebie i swojego życia do rzeczywistości paradygmatycznej, modelowej; odnajdywanie siebie w jakimś Typie, identyfikowanie się z nim;
- Przekraczanie *Conditio Humana* - własnych ograniczeń, symbolicznych granic własnego Ja; zaspokajanie potrzeby bycia kimś więcej i posiadania czegoś więcej;
- Integracja Z Całością - wiązanie się i utożsamianie z grupą podobnych sobie osób, motywowane potrzebą przynależności; zaspokajanie potrzeby emocjonalnych więzi, równości i jedności z innymi.

Powyższe rozważania dają ramy do analizowania gier wideo w zupełnie innym świetle niż potocznie się je traktuje. Aspekt związany z zabawą i spędzaniem wolnego czasu to poziom powierzchniowy. Pod nim kryją się warstwy głębszej relacji i wrażeń, których gracz

doświadcza oraz źródło zaspokajania potrzeb, których, być może, sam gracz nie był do końca świadomy.

Zatem perspektywa *mythos* psychologii antropologicznej jawi się jako istotny punkt widzenia, który badacz może przyjąć w przypadku analizowania relacji między graczem a wirtualnym światem. Dokładne opisanie owej perspektywy wykracza jednak poza ramy tego opracowania, dlatego została tylko zarysowana w tym podrozdziale, a zainteresowany nią czytelnik może odnaleźć ją w innych, cytowanych tu publikacjach (zob. np. Zagórska, 2004).

Z uwagi na przyjęty cel niniejszej pracy konieczne jest także przywołanie i opisanie miejsca gier wideo w badaniach oraz rozważaniach psychologicznych. W przypadku badania gier ciężko jest jednak oddzielić wyraźną linią demarkacyjną tego, co leży w zainteresowaniach typowo psychologicznych, a co w dziedzinach pokrewnych lub kompletnie nowych, które wyrosły na gruncie rozważań wewnątrz tych dziedzin nauki. Niemniej, tego rodzaju próba została podjęta w kolejnych podrozdziałach.

Cyberpsychologia - zwrot psychologii ku przestrzeni wirtualnej

Na przestrzeni ostatnich dekad świat zmienił się w globalną wioskę (McLuhan, 1962). Mimo, że pierwotnie termin ten odnosił się do mediów elektronicznych (głównie do telewizji), to wydaje się, że dzięki Internetowi termin ten nabrał jeszcze większej konkretyzacji. Naturalną reakcją na obserwowane zmiany w strukturach związanych z relacjami między ludźmi i pojawianiem się coraz to nowszych form użytkowania przestrzeni wirtualnej (np. w celach rozrywkowych, edukacyjnych, zawodowych, rozwojowych etc.), było zwrócenie uwagi nauk społecznych na te zagadnienia. Między innymi to właśnie cyberpsychologia wyłoniła się w odpowiedzi na rozwój wspomnianej technologii (Ogonowska, 2018a).

Wydaje się, że jednym z najważniejszych osiągnięć, które zmieniło rzeczywistość społeczną na poziomie globalnym, było wynalezienie Internetu. W toku rozwoju technologii i mediów masowych doszło do swoistego zcyfryzowania obszarów życia. Współczesne środowiska cyfrowe stają się partnerem interakcji, komponentem ludzkiego ciała (problem transhumanizmu), a dla niektórych stanowią bardziej pożądaną sferę, w której przebywają chętniej niż w przestrzeni offline. Rodzi to pewne nowe pytania związane z psychologią egzystencjalną, szukaniem odpowiedzi na problematykę tożsamości człowieka, autonomii i jego wolności oraz poczucia sensu w świecie zdominowanym przez nowe technologie, które

zdolne są symulować prawdziwe emocje i formy komunikacji (Kupniewski, 2018; Ogonowska, 2018a; Siemieniuk, 2019).

Cyberpsychologię można zdefiniować jako naukę zajmującą się psychologicznym podłożem interakcji pomiędzy technologią cyfrową, społecznościami, a jednostką (Ogonowska, 2018c; Whitty i Young, 2017). Jej badacze starają się wykorzystać teorie psychologiczne do wyjaśnienia i zrozumienia, jak użytkownicy Sieci wchodzą w interakcje, ale również to, jak doświadczenia wirtualne wpływają na ich funkcjonowanie offline. Z przeglądu publikacji cyberpsychologicznych, sporządzonym przez Ancis (2020), wynika, że wśród psychologów-badaczy znaleźć można następujące zainteresowania w poruszanej problematyce:

- 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. też: Ogonowska, 2018b);
- VR, AI i ich zastosowania (*VR, AI, and applications*, tj. rzeczywistość wirtualna i sztuczna inteligencja).

Ogonowska (2018a) również wymienia pięć obszarów, w których doszło do specjalizacji w obrębie cyberpsychologii ze względu na poniższe kryteria:

- **typ medium:** psychologia internetu, psychologia gier wideo, psychologia rzeczywistości online;
- **problem/zagadnienie:** user experience, cyberprzemoc, patologiczne użytkowanie nowych technologii, sztuczna inteligencja, multiplikacja tożsamości online;
- **strategia użytkowania medium:** immersja, teleobecność, networking, komunikacja sieciowa;
- **zastosowania:** poradnictwo internetowe, terapia psychologiczna, diagnoza psychologiczna, grupy wsparcia w internecie; nauczanie na odległość, cyfrowe repozytoria informacji oraz e-usługi w życiu człowieka (zob. też: Ogonowska, 2018b);
- **metapoziom:** postawy społeczne, zachowania wobec nowych technologii, cyberwykluczenie, cyberfobie etc.

Oczywiście nie są to jedyne obszary zainteresowania badaczy. Jako bardzo młoda subdyscyplina psychologii, cyberpsychologia ma specyficzny język, a jej granice jako dyscypliny nauki, używane definicje i główne obszary badań będą się jeszcze klarować. Zapewne wpływ na to będzie mieć także dalszy rozwój technologii i internetowych sieci społecznych. Problemem, który wiąże się z rozwijaniem wiedzy w cyberpsychologii, jest fakt, że korzysta się w niej z badań medioznawczych dedykowanych nowym mediom. Przez to wymagana jest ciągła refleksja nad statusem i tożsamością tej subdyscypliny, zważywszy na silny wpływ wspomnianych badań (Ogonowska, 2018a). Zatem zachowanie proporcji pomiędzy wiedzą psychologiczną a medioznawczą jest sprawą priorytetową dla każdego, kto zechce rozwijać tę dziedzinę psychologii.

Kupniewski (2018) spekuluje, że w niedalekiej przyszłości konieczne będzie wprowadzenie terminu psychologia cybernetyki, który oznaczać będzie zgłębianie zależności pomiędzy sztuczną inteligencją, implantami i urządzeniami cyfrowymi w ciele człowieka, a jego osobowością, świadomością i umysłem jako takim. Trudno nie zgodzić się z wizją tego autora, tym bardziej, iż swoje stanowisko argumentuje badaniami związanymi z wszczęciem chipu do mózgu, który potrafi odbierać sygnały z protezy ręki (Pielesiek, 2011 za: Kupniewski, 2018), czy też z manipulacją hipokampu układami scalonymi w celu modyfikacji wspomnień (Rohjan, 2013 za: Kupniewski, 2018). Na podobną zależność zwraca również uwagę Ogonowska (2018c). Można założyć, że gdyby wspomniane prace zostały napisane kilka lat później, to uwzględniałyby w swoich rozważaniach udostępnienie narzędzia AI, jakim jest *ChatGPT* wydane przez firmę OpenAI pod koniec 2022 roku.

Dodatkowo, za wartością skupienia się psychologów-badaczy na przestrzeni wirtualnej, przemawia zupełnie nowa możliwość weryfikacji utrwalonych teorii i klasycznych wyników badań. Przykładowo, Slater i in. (2006) przeprowadzili klasyczny eksperyment Stanleya Milgrama nad posłuszeństwem, korzystając z aplikacji, w której osoby badane raziły prądem wirtualną postać. Tak jak w oryginalnym eksperymencie, z biegiem czasu wirtualna osoba zaczęła skarżyć się na dyskomfort i protestować w pewnym momencie, domagając się zaprzestania eksperymentu. Pomimo tego, że każdy z badanych był świadomy, że ani osoba, ani wstrząsy nie są prawdziwe, reagowali tak, jakby mieli do czynienia z żywą osobą. Ze względów etycznych tego rodzaju replikacje nie są przeprowadzane w warunkach pozawirtualnych. Zatem przestrzeń wirtualna może stanowić nowe pole do weryfikacji bez obaw o nieetyczne praktyki. Możliwość szerszego dostępu do respondentów i porównań międzykulturowych wydaje się być łatwiejsza niż kiedykolwiek. Dzięki niebezpośredniemu sposobowi przeprowadzania badania możliwe jest także wyeliminowanie zmiennych

zakłócających, takich jak wygląd i percepcja badacza przez badanych (Mussen i Scodel, 1955 za: Stemplewska-Żakowicz, 2008).

Z pojęciem przestrzeni wirtualnej nierozzerwalnie kojarzą się gry wideo, za sprawą, których relacja pomiędzy użytkownikiem a wspomnianą przestrzenią jest specyficzna w swojej interaktywności, dynamice i możliwych rezultatach do uzyskania w wyniku trwania tej relacji. Jak już wspomniano, wewnątrz psychologii są jednym z głównych obszarów badań, w którym mieści się problematyka niniejszej pracy, stąd też psychologia gier wideo zostaje przedstawiona szerzej w następnym podrozdziale.

Psychologia gier wideo

Od czasów powstania pierwszych gier wideo (np. *Bertie The Brain*, zob. też: Rokośny, 2018), aż do współczesnego statusu fenomenów kultury popularnej (np. *Pokemon Go*, zob. też: Kaczmarek i in., 2017), gry komputerowe stały się nierozłącznym elementem współczesnego życia. Przemysł związany z produkcją gier wideo, rozrywka (Klimmt i in., 2009) i e-sport, edukacja, zarządzanie kadrami, rozwój osobisty czy też forma spędzania wolnego czasu – gry zmieniły lub zdominowały każdy z wymienionych obszarów.

Gry wideo jako medium dla narracji związanej z fabułą gry, jak i źródło dla samej autonarracji stanowią obszar zainteresowań badaczy (np. Ostenson, 2013; Thon, 2009), ale same w sobie jako *game studies* cieszą się coraz większym zaangażowaniem przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych (np. Garda i Krawczyk, 2017; Gee, 2015; Gunkel, 2018; Filiciak i in., 2016; Juul, 2005; Kłosiński i Maj, 2019; Krawczyk, 2016; Nieborg i Hermes, 2008; Wolf i Perron, 2014). Jednak według Tyack i Mekler (2021) badania nad grami wideo w społeczności akademickiej są traktowane w podobny sposób, jak gry wideo w kulturze masowej – mają problem z uzyskaniem legitymacji kulturowej. Pomimo rosnącej ilości konferencji i dedykowanych czasopism naukowych, problem ten jest ciągle aktualny. Jednocześnie w literaturze natrafić można na rozważania akademików, którzy gry wideo próbują interpretować przez pryzmat idei filozoficznych (np. człowieka absurda Alberta Camus, Spies, 2021), literaturoznawczych (np. polifonia Bachtina, Vella i Cielecka, 2021), etyki (np. Dechering i Bakkes, 2018), feministycznych (np. Butt i Dunne, 2017) czy też retoryki proceduralnej (Bomba, 2015). Wydaje się, że na gruncie polskim badania nad grami są tematem bardzo niszowym, a przez polską myśl psychologiczną są praktycznie niezauważonym obszarem (zob. też: Klimczyk, 2022).

Jak przekonują Christy i Fox (2016), pomimo tego, że gry zaczęły być coraz bogatsze w złożone treści narracyjne, nadal nie jest znany w stopniu satysfakcjonującym wpływ tej narracyjności na doświadczenia graczy. Próby użycia metod z klasycznych badań nad narracjami mogą nie być wystarczające. Niektórzy badacze są przekonani, że gry komputerowe są na tyle różnym medium, że dla ich poznania należy stworzyć odrębne metody ich badania (np. Frasca, 2003 za: Christy i Fox, 2016). Przykładowo Klimmt i in. (2009) traktują postaci w grach wideo, które kontrolowane są przez graczy, jako zupełnie odmienną kategorię od innych postaci występujących w filmie lub książce, właśnie ze względu na możliwość kontrolowania ich poczynań i wyglądu. Dodatkowym utrudnieniem może być fakt, że istnieją gry, w których fabuła, mechanika świata przedstawionego (np. kurs walut używanych w handlu w grze) oraz postaci, które gracz może spotkać w trakcie gry tworzone są (praktycznie całkowicie) przez graczy (np. w tekstowych grach przeglądarkowych jak *Amorion* lub *Star Wars Combine*, gdzie aspekt wizualny gry ogranicza się do kilku elementów, a sednem gry jest narracyjność spotykana w papierowych grach RPG, tj. *role-playing games*).

Wraz z powstaniem i rozwojem komputerów doszło do poszerzenia spektrum możliwości dostępnych człowiekowi do kształtowania i ekspresji własnej tożsamości (de Mul, 2015). Dzięki takim narzędziom, jak Internet (np. reprezentacja siebie w mediach społecznościowych) i gry wideo (np. kultura gamerska, zob. też: Shaw, 2010), osoba może sprawdzać siebie w wielu różnych sytuacjach społecznych, badać i przyjmować tożsamość powstałą na bazie zjawisk w Internecie (Klimczyk, 2021c) czy też dokonywać wyborów moralnych w świecie wirtualnym, których nie mogłaby dokonać w prawdziwym świecie (np. Guegan i in., 2020; zob. też: Kochanowicz, 2013). Procesy te nie odbywają się wyłącznie za sprawą pisanego tekstu, ale również, a być może częściej, dzięki cyfrowym reprezentacjom użytkownika w formie awatara.

Niektórzy badacze podkreślają, że wśród badań nad grami wideo (na przykład w kontekście agresji i zdrowia psychicznego), panuje pewna dysproporcja lub nawet stronniczość (Adachi i Willoughby, 2017; zob. też: Ferguson, 2010; Ferguson i Colwell, 2020). Szczególnym jej wyrazem jest przypisywanie grom efektu wywołującego agresywne zachowania, a czemu przeczą wyniki badań (np. Łojszczyk i Surdyk, 2019; Kühn i in., 2019). To, co obserwator może postrzegać jako agresję, z perspektywy gracza nie musi nią być, czego przykładem może być widok krwi na ekranie po wykonaniu udanego strzału. Jest to informacja, że gracz był skuteczny w tym konkretnym momencie, co korzystnie wpływa na jego poczucie kompetencji (Przybylski i in., 2010). Bardziej prawdopodobne jest to, że osoby,

które mają skłonność do zachowań agresywnych, częściej sięgają po gry, które przedstawiają agresywne zachowania lub preferują bardziej agresywny styl gry, np. w grach przez Internet. Częstym przykładem przytaczanym w literaturze jest tytuł *Grand Theft Auto*, który ma być koronnym przykładem gry, która wznaga zachowania agresywne. Jej wpływem starano się wyjaśnić przypadki masowych strzelanin w szkołach w Stanach Zjednoczonych (np. w przypadku Devina Moore'a). Coyne i Stockdale (2021) wykazali, że gra nie ma takiego efektu, o jakim potocznie się mówi. Mimo to nadal można spotkać się w pracach naukowych z podtrzymywaniem tego mitu (np. Mamroł, 2021). W 2020 roku APA (2020) wydało rezolucję, aby zachować ostrożność przy wyciąganiu tak daleko idących wniosków.

Po ponad dziesięciu latach od publikacji Fergusona wydaje się, że problem z opisywaną wyżej stronniczością w publikacjach nadal utrzymuje się w literaturze, na co zwrócili uwagę Hartanto i in. (2021). Zdaniem tych badaczy, w publikacjach często pomija się czynniki kontekstowe związane z graniem w gry. Dlatego też, na podstawie przeglądu literatury, zaproponowali pięć czynników kontekstowych, które w istotny sposób przyczyniają się do relacji między graniem w gry a dobrostanem psychicznym (skrótowe przedstawienie prezentuje tabela 1).

Pierwszy czynnik dotyczy społecznego kontekstu grania w gry wideo. Powszechnie twierdzi się, że gry mają negatywny wpływ na dobrostan psychiczny, ponieważ działają szkodliwie na życie społeczne graczy. Zwolennicy tego podejścia twierdzą, że czas, który mógłby być przeznaczony na zawieranie realnych i głębokich relacji społecznych przeznaczany jest na gry. Jednak wraz z rozwojem mediów społecznościowych oraz możliwościami grania w gry online z innymi ludźmi, stały się bardziej społecznym zajęciem. Gracze mogą rywalizować w grze lub wspólnie osiągać w niej cele. Z przeglądu zespołu Hartanto (tamże) wynika, że w przypadku gier, które zawierają możliwość kontaktowania się z innymi graczami lub są nastawione generalnie na społeczny aspekt grania, przyczyniają się pozytywnie do dobrostanu. Współcześni gracze często grają z osobami, które znają osobiście, ale też z osobami, które poznali online, lub nawet z członkami własnej rodziny. Te różnice związane z dynamiką społeczną gier mogą w istotny sposób przyczyniać się do stanu zdrowia psychicznego osób grających, co dało się zauważyć zwłaszcza w momencie, kiedy pandemia COVID-19 zmusiła do wprowadzenia lockdownów. Gry wideo były dla wielu osób jedyną formą na wspólne spędzanie czasu z bliskimi lub sposobem na chwilowe zapomnienie o trudnościach, z jakimi ówczesnie należało się mierzyć.

Drugi czynnik dotyczy motywacji stojącej za graniem. Według badaczy odwołujących się do założeń teorii SDT (*Self-Determination Theory*; Deci i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000;

Ryan i in., 2006), gracze motywowani są do podejmowania tej aktywności dzięki możliwości zaspokojenia takich potrzeb, jak poczucie autonomii, kompetencji oraz przynależności. Autorzy sugerują, że jeśli osoba zaspokoi te potrzeby w czasie gry, będzie to miało pozytywny wpływ na jej dobrostan psychiczny. Jednakże, jeśli motywacja do gry ma charakter zewnętrzny i gracz odczuwa presję, aby grać, wtedy gry wideo wiążą się z negatywnymi skutkami dla dobrostanu. Innym rodzajem motywacji, wskazanym przez zespół Hartanto (2021) jest używanie gier do emocjonalnego radzenia sobie. Motywacja eskapistyczna jest czynnikiem, który pośredniczy w negatywnej korelacji między częstością grania a wskaźnikami dobrostanu psychicznego, takimi jak lęk, insomnia czy depresja. Niższa satysfakcja życia koreluje również z motywacją do korzystania z gier jako formy dystrakcji lub regulacji negatywnych emocji. Często jednak badani przypisują pozytywny afekt grom, co wykorzystano w eksperymencie z udziałem osób z kliniczną depresją, u których po graniu w gry akcji odnotowano niższy poziom ruminacji, w porównaniu z grupą kontrolną (Kühn i in., 2018 za: Hartanto i in., 2021). Badacze sugerują, że gorszy dobrostan psychiczny może być przyczyną, a nie konsekwencją grania w gry u osób, dla których gry są sposobem na radzenie sobie.

Trzeci czynnik stanowią gatunki gier wideo – od gier akcji, przez strategiczne, po gry RPG oraz ich hybrydy. Pomijanie tej zmiennej w badaniach wydaje się być poważnym błędem metodologicznym. Współczesne gry, które wymagają od gracza aktywności fizycznej (gry AR, *augmented reality*, co oznacza rzeczywistość rozszerzoną; gry VR, *virtual reality*, co oznacza rzeczywistość wirtualną), mogą bardziej przypominać sesje treningowe niż potocznie przyjęty obraz gracza siedzącego z kontrolerem na kanapie. Zatem w tym kontekście obcowanie z grami może mieć podobne prozdrowotne skutki, jak aktywność fizyczna. Generalnie każdy rodzaj gier wideo posiada wyjątkowe dla siebie mechaniki, zabiegi narracyjne oraz tempo rozgrywki, co w różny sposób może wpływać na dobrostan psychiczny. Przykładowo, problematyka gier wideo, głównie FPS (*first person shooter*, kolokwialnie nazywane „strzelankami”), tak w dyskursie potocznym, jak i akademickim (na wczesnym etapie badań gier), dotyczyła wpływu agresji obserwowanej na ekranie na agresję przejawianą w świecie rzeczywistym. Obawy związane z tego rodzaju domniemanym wpływem zaowocowały powołaniem zespołu przez APA, który miał na celu dostarczenie wyników badań w tej kwestii. Jednak, jak przekonuje Ferguson (2010), w raporcie APA z 2005 roku pojawiało się wiele prac samych twórców opracowania z pominięciem sceptycznych głosów oraz przeciwnych wyników. I chociaż rezolucja APA z 2020 roku

wskazuje, że taki związek jest możliwy, to wskazuje też, między innymi, że są pewne czynniki, które moderują tę relację i potrzeba dalszych badań w tym obszarze.

Według propozycji zespołu Hartanto, teoria samostanowienia wyjaśnia, jak elementy gier zawierających agresję mogą przyczyniać się do zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych (np. Przybylski i in., 2010). Przykładowo oddanie strzału i widok zdobytych punktów na ekranie może przyczyniać się do zaspokojenia potrzeby kompetencji u gracza. Chodzi o oddanie celnego strzału w podobnym charakterze, jaki ma celny rzut piłką w grze w zbijaka (szerzej w podrozdziale *Co motywuje do grania? Zarys Self-Determination Theory w kontekście gier wideo*).

Czwarty czynnik dotyczy tego, w jakich porach oraz w jakie dni gracz gra. W przypadku nocnego grania kosztem snu, ten czynnik kontekstualny może rzeczywiście mieć negatywne znaczenie dla zdrowia psychicznego. Gry wideo pobudzają poznawczo, z racji swojego angażującego charakteru, co może przyczyniać się do deprywacji sennej z powodu problemów z zaśnięciem. Osoby, które częściej grają w godzinach nocnych, znajdują się w grupie ryzyka rozwinięcia objawów depresyjnych, a w relacji tej pośredniczy spanie w dzień. W przypadku osób, które grają za dnia, nie odnotowano korelacji wspomnianej wcześniej. W opisanej relacji istotnym czynnikiem jest również dzień tygodnia. Z powodu ograniczonego przez szkołę i/lub pracę czasu, wielu graczy, poza weekendami, decyduje się na granie do późnych godzin. Jest to powodowane brakiem możliwości grania w ciągu dnia, co wynika bezpośredniego z obowiązków związanych ze szkołą i/lub pracą. Relacja ta nie występuje w weekendy. Z powodu znacznie większej ilości wolnego czasu, który można przeznaczyć na granie w gry wideo, nie ma konieczności, aby granie odbywało się kosztem snu.

Ostatni czynnik dotyczy tego, ile czasu gracz przeznacza na grę. Wniosek, że czas spędzony na graniu bezpośrednio może przełożyć się na negatywne skutki grania w gry wideo, wydaje się być racjonalny. Jednak, jak przekonują Hartanto i in. (2021), coraz więcej danych przemawia za tym, że gry mogą mieć pozytywne skutki związane z regulacją emocjonalną i zdolnościami poznawczymi, jeśli spędza się na nich umiarkowanie dużo czasu. Nazwano to hipotezą Złotowłosej (*Goldilocks hypothesis*), zgodnie z którą dostęp do technologii może nie tylko nie być szkodliwy, ale też dawać wymierne korzyści, pod warunkiem, że nie spędza się z technologią za dużo czasu. Najlepszym wariantem wydaje się być zatem umiarkowane granie, w porównaniu z kompletną abstynencją od gier lub ich nadużywaniem. Należy jednak pamiętać, że badacze (np. Ferguson i Colwell, 2020) wskazują, na słabość kryterium czasu, w sensie ilości godzin spędzonych na grze, w kontekście uzależnienia od gier.

Tabela 1

Skrótowe przedstawienie czynników kontekstowych według Hartanto i współpracowników

Czynnik	Opis
Kto (<i>Who</i>)	Społeczny kontekst grania w gry wideo
Czemu (<i>Why</i>)	Co motywuje do grania
Jaki (<i>What</i>)	Gatunek gry wideo
Kiedy (<i>When</i>)	Czas w ciągu dnia i dzień tygodnia przeznaczany na grę
Jak dużo (<i>How much</i>)	Jak dużo czasu przeznaczane na grę

Źródło: na podstawie Hartanto i in., 2021.

Zatem obszar badań psychologicznego znaczenia gier wideo jawi się jako bardzo szeroki, ale też, do pewnego stopnia, niezrozumiany. Dowodem tego wydaje się stroniczość i pomijanie pewnych aspektów wyników przez niektórych badaczy. Niemniej, w tym nowym obszarze eksploracji obserwuje się szereg zjawisk domagających się analiz - szybko rozwijająca się technologia sprawia, iż relacja pomiędzy człowiekiem a nią podlega dynamicznym zmianom. Następne sekcje stanowią kontynuację poruszanych tu problemów, z rozwinięciem wybranych aspektów znaczenia gier wideo.

Pozaludyczne aspekty gier wideo

Ludzie na ogół grają w gry, aby poczuć radość z tego doświadczenia (Mekler i in., 2014). Gry wideo kojarzą się głównie z zabawą i powszechnie uważa się, że jest to czynnik, który przyciąga do nich ludzi i motywuje ich do grania. Stały się podstawą rozrywki skierowanej głównie do dzieci, a przynajmniej tak potocznie się je rozumiało. Jednak wraz ze starzeniem się pokoleń graczy wydaje się, że rozwinęła się w nich potrzeba czegoś więcej niż tylko zabawowego aspektu gry. Prace dotyczące doświadczeń niewynikających bezpośrednio z zabawowych aspektów gier pokazują, że takie potrzeby faktycznie istnieją (np. Daneels i in., 2021). Dla niektórych gry wideo stały się źródłem nostalgii, która wywołuje wiele doświadczeń psychologicznych i behawioralnych (zob. też: Bowman i in., 2022; Heineman, 2014; Robinson i Bowman, 2021; Wulf i in., 2018). Zważywszy na fakt, że obecność gier

wideo w popkulturze rozciąga się na przestrzeni kilku dekad, pokolenia graczy, którzy są już dorosłymi ludźmi, w naturalny sposób mogą odczuwać nostalgię, grając w gry sprzed 20 i więcej lat.

Z powodu, między innymi, wczesnego etapu w rozwoju badań nad grami wideo wiele z terminów i zaproponowanych konstruktów bywa trudnych do konceptualizacji lub też badacze w różny sposób starają się je zdefiniować, bazując jedynie na własnych przemyśleniach lub wynikach badań. Jednym z takich zjawisk jest eudajmonistyczne doświadczenie związane z grami (Daneels i in., 2021). W ogólnym sensie, według filozofów antycznej Grecji, eudajmonia to stan pełnego, uzasadnionego zadowolenia i satysfakcji z życia, chociaż w zależności od myśliciela, definiowano ten termin nieco inaczej. Podobną sytuację notuje się w przypadku definiowania doświadczenia eudajmonistycznego w kontekście gier wideo. W dostępnych opracowaniach na jego temat podkreśla się docenianie doświadczenia jako refleksyjnego, dotykającego ważnych wartości, czy też dającego poczucie rozwoju osobistego. Wśród różnych podejść do tego zjawiska znaleźć można kilka cech wspólnych. Gracze opisują takie doświadczenia jako szczególnie ważne, poruszające ich emocjonalnie, dające przestrzeń do refleksji, emocjonalnie wymagające. Inne czynniki, które są wymieniane do jego opisu, to poczucie więzi społecznych, nostalgii oraz transcendencji. Fakt, że nawet takie aspekty, jak możliwość kupowania specyficznych przedmiotów w grze online (Wang i Hang, 2021) przyczyniają się do doświadczenia eudajmonistycznego znaczy, że jest to złożony fenomen, na który może mieć wpływ nie tylko zasadnicza treść gry. Pomimo tego, że doświadczenia eudajmonistyczne wiązane są z czymś raczej pozytywnym, to jednak niektórzy badacze (np. Frischlich, 2021) udowodnili, że mogą prowadzić też do negatywnych skutków (w przypadku cytowanego badania do ekstremizmu na tle religijnym).

Dzięki współtworzeniu kultury graczy, ich wspólnym miejscom w przestrzeni internetowej, nietrudno o dzielenie się przemyśleniami oraz wyrażanie swoich odczuć związanych z emocjonalnymi doświadczeniami wynikającymi z grania w gry. Również możliwość zapoznania się z tym, jak inni gracze przeżywali to doświadczenie, może wzmacniać poczucie bycia częścią danej społeczności. Społeczność graczy służy także wzajemnemu radzeniu sobie z emocjami pozostałymi po zakończeniu gry. Takie przypadki poszukiwania komfortu w Internecie nie są rzadkością (Stone i in., 2022; zob. też: Klimczyk, 2023; Petko i in., 2015; Raith i in., 2021). Ponowne przejście gry, która wiąże się z doświadczeniem eudajmonistycznym, może powodować pojawienie się odczucia nostalgii, ale również może to sprawić odsłuchanie muzyki z gry, a nawet obcowanie z kontrolerem do konsoli sprzed lat (Bowman i in., 2022). Można założyć, że gracze dzielą się również takimi

doświadczeniami w mediach społecznościowych, wtórnie wzmacniając wśród nich poczucie więzi społecznych.

Fakt, że emocje odgrywają szczególne znaczenie w doświadczeniach związanych z grami, jest znany nie tylko badaczom (np. Bopp i in., 2015; Bopp i in., 2016; Bopp i in., 2018; Boyle i in., 2012; Daneels i in., 2021; Elson i in., 2014; Kim i in., 2015; Mekler i in., 2014; Mekler i in., 2018), ale też samym twórcom gier, którzy tak konstruują ich mechanikę, aby wywołać szczególne doświadczenia emocjonalne (np. Denisova i in., 2021). Nie muszą mieć jednak charakteru wyłącznie pozytywnego, aby gracz odczuwał przyjemność z gry. Co więcej, badania pokazują (np. Bopp i in., 2016), że gracze, którzy doświadczyli negatywnych emocji w trakcie grania, po ukończeniu gry czuli większą satysfakcję, byli bardziej zadowoleni z tego doświadczenia. Ten kierunek badań wydaje się być szczególnie użyteczny dla twórców gier. Z myślą o nich badacze tworzą konceptualizacje i ramy do praktycznego implementowania odkrytych zależności przez game designerów (zob. np. Slovák i in., 2017). Gracze, którzy mierzą się z emocjonalnymi wyzwaniem w grze, określają to doświadczenie jako bardziej znaczące (Bopp i in., 2018). Dla gracza jego decyzje w grze często są źródłem emocjonalnych wyzwań. Jest to szczególnie silne doznanie, jeśli odczuwają przywiązanie w stosunku do postaci w grze. Odczuwany ciężar podejmowanych decyzji może powodować u gracza odczuwanie wstydu, żalu lub winy.

Podobnego zdania są Marsh i Costello (2013), którzy przekonują, że gry, tak jak sztuka (teatr, literatura, muzyka, film), nie muszą prowadzić tylko do pozytywnych emocji i szczęśliwych zakończeń. Jeśli celem ma być sprowokowanie refleksji, przesłanie lub poruszenie ważnego problemu społecznego, to doświadczenie musi wiązać się z pewną dozą niepokoju lub dyskomfortu (o naturze np. moralnej). Przykładowo, uczucie smutku po ukończeniu gry może być odbierane jako nagroda, wyraz uznania dla doświadczenia, które prowokowało do rozmyślań (Bopp i in., 2016). Zatem, paradoksalnie, spektrum emocji określanych potocznie jako negatywne może być, dla niektórych graczy, źródłem przyjemności. Wspomniani badacze twierdzą też, że aby gry mogły wywrzeć znaczący wpływ na gracza, to doświadczenia wyniesione z sesji gry muszą dalej rezonować, trzymać się (*linger*) gracza. Badania nad doświadczeniami eudajmonistycznymi w grach (np. Daneels i in., 2021) wydają się być logicznym następstwem tego spostrzeżenia.

Z drugiej jednak strony, nie należy pomijać faktu, że znaczna część osób nie traktuje gier wideo jako medium dla doświadczeń transgranicznych, refleksyjnych czy służących do eksplorowania własnej tożsamości. Jak przekonują Tyack i Mekler (2021) badania nad doświadczeniami graczy nie powinny pomijać zwykłych sposobów obcowania z grami, co

wyduje się mieć obecnie miejsce w naukach badających gry. Na podkreślenie swojej tezy badaczki przytaczają sposób, w jaki twórcy gier tworzą struktury dziennych aktywności dla graczy. Przykładowo, w grze *Destiny 2* gracze otrzymują dniowe, weekendowe i sezonowe cele do zrealizowania, inkorporując w ten sposób cykliczność (zwyczajowość) grania w model rozgrywki.

Kolejnym kierunkiem badań, który dotyczy aspektów innych niż zabawowe, stanowią badania nad refleksją. W badaniu Mekler i zespołu (2018) przeprowadzono częściowo ustrukturyzowane wywiady z graczami w celu eksploracji tego zagadnienia. Zespół interesowało, jaki rodzaj refleksji towarzyszy graczom i w jaki sposób gracze doświadczają refleksji w kontekście gier wideo. Wyniki sugerują, że gracze nie tylko doświadczają refleksji w trakcie grania lub niedługo po, ale też to, że dla wielu z nich treści tych refleksji dotyczą rozgrywki, sposobu, w jaki grają oraz relacji pomiędzy grami a innymi aspektami ich życia. Znaczna część badanych czerpała przyjemność z oddawania się refleksji, co sugeruje walory ubogacające doświadczenie grania również poza daną sesją gry. Ich tematem często pozostaje sposób zastosowania konkretnej (lub zupełnie nowej) strategii przejścia danego problemu w grze. Gracze poddają ewaluacji swój sposób gry, przywołując na myśl jej etapy i na drodze wewnętrznego dialogu próbują dociec, jakie może być rozwiązanie i gdzie gracz popełnił na danym etapie błąd. Osoby badane opisywały również, w jaki sposób poddawały refleksji problemy etyczne, moralne i problematykę społeczną wynikającą z treści gier, jednak, jak podkreśla zespół badaczy, ten rodzaj refleksji jest rzadszy niż opisane wcześniej (na co wskazują również prace, na które autorzy badania się podają). Mimo to w badaniu część osób wskazywała, jak ten rodzaj refleksji wpłynął na ich zachowanie (np. stając się mniej reaktywnymi na stresujące sytuacje w grze i w prawdziwym życiu).

Wydaje się, że naturalną konkluzją na koniec rozważań w tej części pracy jest pytanie o to, czy są jakieś uniwersalne potrzeby, które mogą być zaspokajane przez granie w gry wideo. Jak już wspomniano, nie każdy szuka refleksji i doświadczeń transgranicznych. Rozrywka i relaks to dla wielu główny powód sięgania po gry komputerowe. Wydaje się jednak, że jedną i drugą grupę powinno łączyć zaspakajanie pewnych potrzeb, coś, co może być uniwersalne dla każdego (a przynajmniej dla większości) z graczy, zważywszy też na szacowaną ilość graczy na całym świecie. Teoria samostanowienia, która mówi, między innymi, o trzech podstawowych potrzebach człowieka, jest jedną z najczęściej przywoływanych koncepcji w tym kontekście. Jej założenia i odniesienie do gier wideo zostanie zaprezentowane w następnej części tego opracowania.

Co motywuje do grania? Zarys Self-Determination Theory w kontekście gier wideo

Wspomniany wcześniej potoczny wniosek dotyczący zabawy jako motywu wyboru gier wideo wydaje się być uzasadniony nie tylko obserwacjami dnia codziennego, ale też wynikami badań. Niemniej, pytanie o motywację stojącą za graniem, w kontekście wskazywanych pozaludycznych aspektów gier wideo, nadal stawiane jest przez naukowców. Badacze starają się odpowiedzieć na to pytanie, korzystając z różnych teorii i koncepcji (zob. np. Boyle i in., 2012; Kahn i in., 2015; Obst i in., 2018; Šporčić i Glavak-Tkalić, 2018). Jednym z wiodących podejść jest tzw. *teoria Samostanowienia (Self-Determination Theory)*.

Teoria Samostanowienia (Deci i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000; Ryan i in., 2006) wyrosła na podejściu organizmicznym, które podkreśla istotność wewnętrznych zasobów człowieka uzyskanych na drodze ewolucji i ich użytkowania na potrzeby rozwoju osobowości i autoregulacji. Na przestrzeni lat, teoria Ryana i Deciego została wykorzystana do badania i wyjaśniania zjawisk w takich obszarach, jak rodzicielstwo, praca zawodowa, edukacja, opieka zdrowotna, sport, psychoterapia czy użytkowanie technologii (szerzej w Ryan i in., 2021). Pełna jej deskrypcja wykracza poza ramy tej pracy, a na jej potrzeby zostanie przedstawiony tylko jej zarys.

Nie jest to koncepcja czysto teoretyczna, co może sugerować podkreślana metateoria za nią stojąca – SDT jest przede wszystkim oparta na serii badań autorów, jak i jej entuzjastów. Na podstawie prac badacze twierdzą, że działania człowieka motywowane są poprzez trzy potrzeby: potrzebę kompetencji (*competence*), przynależności (*relatedness*) oraz autonomii (*autonomy*). Teoria nie pomija czynników środowiskowych, które mogą wspomagać lub wstrzymywać motywację, funkcjonowanie społeczne i osobisty dobrostan. Jak wskazują autorzy, to, co jest wspólnym mianownikiem dla tych różnorodnych czynników zewnętrznych, jest ich wpływ na możliwość zaspokajania wspomnianych trzech podstawowych potrzeb.

Organizmiczność jest trzonem subteorii wewnątrz SDT określanej jako organizmiczna teoria integracyjna (*organismic integration theory*). Jej celem jest wyjaśnienie tego, jaki rodzaj motywacji (wewnętrzna vs zewnętrzna) kieruje zachowaniem człowieka oraz jakie czynniki kontekstualne na nią wpływają, a ich natężenie przedstawiane jest w formie spektrum. Do tych czynników zaliczane są style regulowania oraz postrzegane umiejscowienie kontroli. W zależności od ich stanu (np. wewnętrzna regulacja oraz wewnętrzne umiejscowienie kontroli) odpowiadają im inne przeżywane stany (np. zainteresowanie, przyjemność, wewnętrzna satysfakcja; szerzej w Ryan i Deci, 2000).

Kolejną subteorią wewnątrz SDT jest teoria poznawczo-ewaluacyjna (*cognitive evaluation theory*). Służy do określenia czynników wyjaśniających zmienność w wewnętrznej motywacji. Dotyczy wspomnianych już środowiskowych i społecznych czynników przyczyniających się do lub wstrzymujących rozwój motywacji wewnętrznej. Stanowi podkreślenie dla faktu, że jednostka potrzebuje znaleźć się w dogodnych warunkach dla rozwoju tego rodzaju motywacji, a nie, że jest to tylko i wyłącznie mechanizm zależny od czynników osobowościowych. Przykładowo, jeśli osoba, wykonując jakąś czynność, spotka się z jakąś formą socjokontekstualnego bodźca (np. otrzyma informacje zwrotne lub nagrodę), który sprawia, że czuje się osobą kompetentną, to ta sytuacja wzmaga u osoby poczucie wewnętrznej motywacji. Samo poczucie kompetencji jednak nie wystarczy, ponieważ jak przekonują autorzy, konieczny jest również pewien poziom autonomii – wewnętrzne umiejscowienie kontroli, którego poczucie mogą odbierać zewnętrzne nagrody. Fakt, na który uwagę zwracają Przybylski i in. (2010), że gracze częściej ponoszą zewnętrzne koszty (np. opłacanie abonamentu, złość rodziców etc.) niż zewnętrzne nagrody, świadczy najprawdopodobniej o tym, że motywowani są wewnętrznie do grania.

Wraz z rozwojem prac nad teorią, badacze zauważyli jej użyteczność w wyjaśnianiu fenomenu zaangażowania w gry wideo oraz ich wpływu na dobrostan graczy (Przybylski i in., 2010). Podejmowane są badania dotyczące realizacji trzech wymienianych w SDT potrzeb, w kontekście użytkowania gier wideo.

Poczucie autonomii, związane z wyborem aktywności, jaką jest granie w gry, wśród graczy najpewniej jest dość wysokie (Ryan i in., 2006). Z reguły gracze nie są przymuszani do gry, poza sytuacją laboratoryjną. Nie oznacza to jednak, że na poczucie autonomii nie mają wpływu także inne czynniki, takie jak np. mechanika gry. W zależności od gatunku gry i założeń twórców, gracz może mieć pełną swobodę w eksplorowaniu świata (tzw. gry *open world*; *sandbox games*). Cytowani badacze spekulują, że jeśli gra daje graczowi różnorodne sposoby na opracowanie własnej strategii działania, wybory zamiast narzuconych ogólnie zadań, a zdobycie nagrody i osiągnięć stanowi informację zwrotną, to tego rodzaju mechanika wpływa korzystnie na poczucie autonomii.

Poczucie kompetencji może być uzyskane w kontekście gier na różne sposoby. Historycznie, mechanika pierwszych gier wideo wydaje się dotyczyć tej właśnie potrzeby, gdzie twórcy stawiali na szlifowanie umiejętności i pokonywanie coraz trudniejszych zadań (Przybylski i in., 2010). Jedną z najbardziej popularnych franczyz i postaci w popkulturze, jaką jest Mario (postać z gier platformowych), wydaje się najlepiej oddawać sedno przytoczonych wniosków. Zdobywanie nowych umiejętności, zdolności lub szczególnych

przedmiotów w grze oraz otrzymywanie osiągnięć (tzw. *achievements*, które mogą być widoczne dla innych graczy w Internecie), mogą również zaspokajać tę potrzebę. W kontekście gier online, współczesne gry posiadają systemy rankingowe, które parują ze sobą graczy pod kątem osiągnięć, stopnia opanowania umiejętności etc., tak, aby zmierzenie się słabszego gracza z doświadczonym nie skończyło się szybką porażką tego pierwszego i w konsekwencji doprowadzenia do poczucia frustracji z grania.

Innym czynnikiem jest sterowanie grą (kontroler, mapowanie klawiszy klawiatury etc.), które, jeśli jest intuicyjne i proste do opanowania, może sprawić, że gracz czuje się kompetentny. W odróżnieniu od sportów niecyfrowych, gracze nie mają możliwości opierania się na własnej propriocepcji (Przybylski i in., 2010). Przez to konieczne jest spędzenie czasu na uczeniu się kontrolowania wirtualnego awatara. W kontekście tej nauki często określana jest ona mianem *steep learning curve*, czyli stromej krzywej uczenia się. Z początku operowanie wewnątrz gry sprawiać może duże trudności, ale gracze nadal próbują opanować tę zdolność, traktując ją jako cenę, którą trzeba zapłacić za przyszłe doświadczenia z grą.

W podobny sposób, na realizowanie potrzeby kompetencji może mieć wpływ skalowanie poziomu trudności w grze (złożoność zagadek logicznych, poziom przeciwników, trudność zadań). Większość gier posiada możliwość wyboru trybu trudności, który automatycznie dostosowuje poziom parametrów gry. Balans pomiędzy zbyt wysokim, a zbyt niskim poziomem trudności nie jest prosty do uzyskania. Ten pierwszy może zniechęcić graczy, drugi może powodować nudę i brak zaangażowania (tamże). Ciekawym w tym kontekście wydaje się współczesny fenomen gier typu soulsy (nazwa wzięta od gry *Demon's Souls*), w których poziom trudności jest tak wysoki, że gracz może zginąć od uderzenia zwykłego przeciwnika, a walka z tzw. *bossami* (czyli szczególnie trudnymi przeciwnikami na końcu danego etapu) 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. Na drugim końcu spektrum są tzw. tryby fabularne (*story modes*), w których poziom trudności związany na przykład z walką, jest obniżony do minimum, przez co gracz może skupić się na eksplorowaniu świata i odkrywaniu fabuły gry.

Potrzeba przynależności może zostać zaspokojona poprzez kontakty między graczami w przypadku gier online (np. *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*, *First Person Shooter*), media społecznościowe i dedykowane graczom grupy wewnątrz tych mediów (np. *Facebook*, *Reddit*), czy też tworzenie materiałów dla innych graczy na temat gier za pośrednictwem platform z elementami mediów społecznościowych (np. *YouTube*, *Twitch*).

Wspólne pokonywanie trudności lub eksplorowanie ogromnego wirtualnego świata z innymi ludźmi (np. w grze *Minecraft*) może dawać poczucie wspólnotowości i więzi. Wyrazem tego może być też poczucie bycia częścią kultury graczy (zob. też: Shaw, 2010), a w mniejszym wymiarze klanów, czyli zrzeczeń wśród graczy, którzy grają jako jedna drużyna. Bycie częścią takiej grupy ma pozytywny wpływ na poczucie przynależności (Reer i Kramer, 2018; zob. też: Reer i Kramer, 2020).

Zaspokojenie podstawowych potrzeb przekłada się na dobrostan psychiczny człowieka. Wnioski badaczy wskazują, iż tego rodzaju zależność jest możliwa również w kontekście gier. Jeśli gracz posiada zaspokojone potrzeby autonomii, kompetencji i przynależności, to jego relacja z grami jest zdrowsza w porównaniu do graczy, którzy odczuwają frustrację tych potrzeb (Przybylski i in., 2009; Przybylski i in., 2010). Zależność ta jest istotna nie tylko dla zdrowia psychicznego, ale też dla doświadczeń gracza, po prostu jako konsumenta, dla którego produkt opracowują studia gier. Jest to dużo bardziej satysfakcjonujące doświadczenie, jeśli gra daje możliwość zaspokojenia tych potrzeb (Peng i in., 2012; Rogers, 2017; Uysal i Yildirim, 2016).

Rozdział II

Psychologia narracyjna – wpływ zrywu narracyjnego na psychologię

Zainteresowanie tematem opowieści w życiu człowieka nie jest wyłącznie domeną psychologii, ale ruch badań narracji odcisnął na niej na tyle silny wpływ, aby zaczęła klarować się jej odrębna subdyscyplina. Stało się to za sprawą zrywu narracyjnego w naukach społecznych (Bruner, 1991; Burzyńska, 2008; Gergen i Gergen, 1986; Hyvärinen, 2012; Murray, 2003; Squire i in., 2008). Murray (2007), pisząc o historii psychologii narracyjnej, mówi wręcz o pewnym zwrocie narracyjnym (*narrative turn*) w naukach społecznych.

Jak pisze Vassilieva (2016), ta zmiana odzwierciedlała rosnącą świadomość i uznanie dla faktu, że narracja reprezentuje podstawową strategię, którą ludzie wykorzystują do zrozumienia otaczającej rzeczywistości w jej temporalności, procesowości i zmienności. Postulat o narracyjnym rozumieniu rzeczywistości był stawiany jako kontra do panującego ówczasie chłodnego, naukowego sposobu wyjaśniania obserwowanych zjawisk, a widoczny był w naukach społecznych oraz humanistyce (zob. też: Burzyńska, 2008). Rezultatem było zainteresowanie narracją jako formą, ale też paradygmatem służącym do wyjaśniania procesów, wykorzystywanym przez, między innymi, teoretyków mediów i komunikacji, pedagogikę, socjologię, etnografię oraz, oczywiście, psychologię.

Efektem tej zmiany, jak opisuje dalej Vassilieva, były publikacje interdyscyplinarne, monografie i serie książek, powstawanie międzynarodowo uznanych czasopism naukowych, które skupiały się na problematyce narracji i jej badań, konferencji (np. *Narrative Matters*), międzynarodowych stowarzyszeń (np. *European Narratology Network*) oraz ośrodków badawczych (np. *Centre for Narrative Research* na University of East London). Ich efektem było przenikanie narracji nie tylko do badań podstawowych, ale też do dziedzin stosowanych (na przykład w psychoterapii).

Jako jedno z pierwszych opracowań, które dotyczyło psychologii narracyjnej, Murray (2007) podaje publikację pod redakcją Sarbina z 1986 roku – *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. Sarbin podważa tu ówczasie panującą mechaniczną, opartą o wcześniejszy rozwój nauk komputerowych, metaforę człowieka będącego czymś na wzór komputera, jednocześnie przekonując, że narracja jest obecna w każdym z aspektów życia osoby.

Tokarska w publikacji z 2014 opisywała ambicje psychologów związanych z badaniem narracji, do stworzenia z tej problematyki oddzielnego paradygmatu wewnątrz

psychologii. Obecnie polscy psychologowie narracyjni (np. Cierpka, 2021; Dryll i Cierpka, 2011) zaznaczają, że etap preparadygmatyczny już się zakończył, o czym świadczyć ma wykorzystanie dorobku psychologii narracyjnej w takich obszarach, jak badanie tożsamości, prowadzenia procesu psychoterapeutycznego, komunikacji i rozumienia komunikatu czy też poznawczego konstruowania rzeczywistości. Dodatkowym argumentem jest także wielość publikacji naukowych oraz obecność psychologii narracyjnej w sylabusach akademickich na wyższych uczelniach. Metody badania narracji okazały się być równie ważne w kontekście rozwoju metodologii i narzędzi używanych przez psychologów-badaczy, dając możliwość odkrywania znaczeń trudnych do uzyskania i zrozumienia innymi metodami. Wiele z tych wniosków zostanie przytoczonych w następujących podrozdziałach.

Jednak nie wszyscy badacze są tego samego zdania. Podkreślają brak ogólnej zgody co do tego, czym jest narracja, w jaki sposób należy ją badać, w jaki sposób traktować to, czym jest narracja dla psychologicznego funkcjonowania człowieka (Adler i in., 2017; Hyvärinen, 2012; Squire i in., 2008). Problem zdefiniowania narracji nie występuje tylko w psychologii. Jest problemem, z którym mierzą się też inne pokrewne nauki (Trzebiński, 2008; zob. też: Burzyńska, 2008). Wielość znaczeń przypisywanych narracji, nurtów teoretycznych i metodologii, z których one wyrastają, jest świadectwem tego, jak bardzo różnorodnym zjawiskiem jest narracyjność.

Zdaniem Brunera (1987), jednego z najczęściej cytowanych psychologów narracyjnych, kiedy ktoś opowiada o swoim życiu, to zawsze jest to osiągnięcie o naturze poznawczej konstrukcji, a nie, jak mogłoby się wydawać, opis czegoś, co jest jednoznacznie dane. Z perspektywy psychologicznej, zdaniem Brunera, nie ma czegoś takiego jak życie jako takie (*life itself*). W najlepszym razie jest to selektywny wybór faktów mieszczących się w pamięci. Wybrane wspomnienia stanowią bazę do własnej interpretacji, która de facto jest tym, co nazywamy własnym życiem. Narracje o życiu (*life narratives*) to opowiadania, które są zawarte w kontekście czasowym i społecznym (Habermas i Bluck, 2000; Murray, 2003). Z racji bycia tworem językowym, są związane zasadami syntaktycznymi i pragmatycznymi. Właściwość, która odróżnia narracje życiowe od prostych list przeszłych wydarzeń, które mogłoby napisać dziecko, to względna koherencja oraz integracja elementów.

Podsumowując, zryw narracyjny w nauce otworzył przed psychologią nowe sposoby badania funkcjonowania człowieka. Zmienił także ówczesnie panującą - *nomen omen* - narrację, za sprawą której człowiek jawił się jako zbiór podzespołów skupiony na obróbce i tworzeniu informacji na wzór komputera. Człowiek stał się w rozumieniu nauki aktywnym kreatorem rzeczywistości, której odbiór oparty jest na ciągłym tworzeniu i reinterpretacji

historii. I chociaż debata nad rolą tego, czym jest narracja, daleka jest od zakończenia, świadczy to o żywotności tej koncepcji, jej doskonalenia i rewizji. Efekty prac nad rozumieniem narracji zgodnie z paradygmatem narracyjnym w psychologii zostaną zaprezentowane w następnym podrozdziale.

Pojęcie narracji w psychologii

Posługiwanie się narracją w celu zrozumienia otaczającego świata zostało zaobserwowane na długo przed zrywem narracyjnym w naukach społecznych. Przykładowo, w eksperymencie Heidera i Simmel (1944, za: Murray, 2007), badani mieli opisać sekwencje abstrakcyjnych piktogramów. Kiedy zostali o to poproszeni, zaczęli opowiadać historię na ich temat. I mimo ich krótkiej formy, można w nich zaznaczyć początek, rozwinięcie i zakończenie, czyli pewne stałe elementy występujące w narracjach. Ważność tego eksperymentu jest niewspółmierna do jego prostoty, która nie powinna przyćmiewać jego znaczenia. Praca wspomnianych autorów dała podstawy do sądzenia, że narracja jest czymś naturalnym dla człowieka, czymś, co pozwala mu rozeznaczyć się w otaczającej go rzeczywistości oraz warunkuje sposób jej postrzegania. Współczesne wnioski z badań, które zostaną opisane w tym rozdziale, można traktować jako rozwinięcie wniosków z tego właśnie prostego eksperymentu.

Trzebiński (2008) podaje cztery konteksty dla pojęcia narracji, które występują w psychologii. Pierwszym będzie narracja jako forma rozumienia rzeczywistości. Zdarzenia rozumiane są jako historie, a fakty jako jej elementy. Kierunkiem badań, dla tak rozumianej przez psychologa-badacza narracji, jest analiza reguł konstruowania narracyjnego rozumienia świata oraz własnej osoby. Zatem termin narracja, w tego rodzaju badaniach, odnosi się do specyficznej formy poznawczego procesu rozumowania, a także do struktury ogólnej wiedzy, dzięki której osoba *widzi* historie, które istnieją wokół niej i które może opowiedzieć. Przy tym drugim problemie badacz może stawiać pytania dotyczące cech struktury takiej narracyjnej wiedzy lub tego, na czym polega sterowanie przez osobę spostrzeganiem i myśleniem w taki sposób, aby jednostka widziała w strumieniu zdarzeń konkretne historie o konkretnej treści.

Drugim kontekstem będzie narracja w rozumieniu potocznym, czyli opowiadanie komuś o czymś. W tym ujęciu narracją określana jest forma komunikacji między ludźmi, ale też szczególny rodzaj deskrypcji świata i własnych w nim przeżyć. Psycholingwistyka zajmuje się strukturą narracyjnej komunikacji w grupie, z naciskiem na jej przejaw w diadzie,

rozwojem narracyjnych kompetencji komunikacyjnych u dziecka, np. umiejętności podejmowania dialogu, która wymaga wnioskowania i analizowania stanu psychicznego bohaterów opowiadania, uwzględniania perspektywy partnera w procesie przekazywania mu informacji. Konstrukcja opowiadania, jak podkreśla Trzebiński, jest formą społecznego konstruowania znaczenia faktów. Jest to jedno z podstawowych problemów dotyczących społecznego konstrukttywizmu, nurtu rozwijającego się w psychologii społecznej i socjologii (Gergen i Gergen, 1985 za: Trzebiński, 2008). Istotnym obszarem badań, w tym nurcie, jest struktura procesu wzajemnej konstrukcji opowiadania przez partnerów.

Trzecim kontekstem jest tekst wyrażony symbolicznie o strukturze narracyjnej. Analizy narracyjnej struktury tekstu (np. opowiadania), przeprowadzane przez lingwistów i teoretyków literatury, dały początek współczesnym badaniom nad tym, jaką rolę pełni narracja w psychice człowieka. Dzięki nim psychologia uzyskała aparat pojęciowy umożliwiający opis wspomnianych struktur narracyjnych. Problemem badawczym w tym kontekście może być to, po czym można poznać strukturę narracyjną tekstu, na jakim etapie rozwoju ontogenetycznego człowiek jest w stanie wyróżnić struktury narracyjne, lub czy fakt, że tekst posiada taką strukturę sprawia, że jest on w stanie sprawniej przetworzyć go poznawczo. Jak podają Boyd i in. (2020) ogólny konsensus wypracowany przez badaczy narracji różnych dyscyplin naukowych jest taki, że struktura narracji zawiera początek, środek i koniec. Jest to szkielet, na którym zawieszona jest mnogość wątków, możliwych wydarzeń i epizodów. Tak ujęta definicja narracji podkreśla, że jej struktura i treść są niezależne w stosunku do siebie. Przykładowo, dwie opowieści nie muszą dotyczyć tego samego bohatera, aby ich fabuła była podobna. W swoich badaniach autorzy chcieli sprawdzić, czy struktura narracji, o której pisali teoretycy narracyjni (głównie Freytag), może zostać ujęta dzięki psychologicznym metodom badania języka. Odkryli, że narracje w swojej strukturze zawierają trzy stałe dymensje, które występują bez względu na typ narracji (tj. opowiadania, wystąpienia, książki itp.): umiejscowienie akcji (*staging*), rozwój fabuły (*plot progression*), napięcie poznawcze (*cognitive tension*). Umiejscowienie akcji dotyczy ustalenia kontekstu dla opowiadanej historii, zawarcia najważniejszych elementów dających jej początek. Rozwój fabuły polega na opisie akcji bohaterów, narrator opisuje ich przemieszczanie się w czasie i miejscu, a wraz z rozwojem fabuły dochodzi do ich interakcji. Centralnym punktem historii jest konflikt, lub inaczej – napięcie poznawcze – z którym bohater musi się zmierzyć i ostatecznie rozwiązać. Autorzy podkreślają, że tego rodzaju podział zaobserwować można na długo przed Freytagiem, chociażby u Arystotelesa. Do dziś problematyczną kwestią pozostaje możliwość właściwego i obiektywnego, ilościowego oszacowania tych etapów w narracji.

Wspomniani badacze, jak sami piszą, są jednymi z pierwszych, którym udało się to zrobić. Umiejscowienie akcji, z reguły, jest najbardziej nasilone na początku narracji, następnie najwyższą wartość osiąga rozwój fabuły, jednocześnie wzrasta w środku i spada na końcu narracji wartość napięcia poznawczego. Zatem struktura każdej narracji może zostać opisana pod kątem wartości tych trzech składowych.

Czwartym kontekstem, który podaje Trzebiński (2008), jest narracyjna metoda badań psychologicznych. Metody te polegają na tym, że prosi się, aby badany opowiedział historię, zwykle dotyczącą własnego życia (mimo to nie musi to być historia, która wydarzyła się faktycznie). Prośby te mogą dotyczyć obszernego fragmentu lub opowiedzenia o całym swoim życiu. W innych badaniach zadanie dotyczyć może konkretnej sprawy lub problemu (narracja tematyczna). Aby skierować badanego na konkretny obszar, lub aby uruchomić u niego narracyjny sposób myślenia, stosuje się często metafory. Dane, które w ten sposób otrzymuje badacz, są wspomnieniami, sądami ogólnymi i ocenami. Przedmiotem badania są również bezpośrednio wyrażone w tekście historii poglądy, opinie, uznawane wartości osoby badanej. Nierzadko badacz nie poprzestaje tylko na samych danych, które otrzymuje od badanego. Używając metod głębszej analizy tekstu, stara się zrekonstruować ogólne, niekoniecznie w pełni uświadomione, przekonania, wizję świata, filozofię życia jednostki.

Wśród badaczy narracji panuje ogólne przekonanie, że narracja stanowi sposób, w jaki człowiek postrzega i konstruuje poznawczo rzeczywistość (Murray, 2007). Tworzenie narracji może być traktowane jako sposób (lub element procesu), w jaki ludzie rozumieją to, czego doświadczają. Jeśli ktoś opowiada na temat swojego wypadku samochodowego, to tworzona narracja jest bliższa temu, jak wyglądało to wydarzenie z perspektywy, jak widział i przeżywał je narrator. Nie jest to jedyna właściwość, która sprawia, że narracja jest traktowana jako naturalny sposób przekazu społecznego. Wyabstrahowanie wiedzy z pewnego doświadczenia, tworzenie zestawień przyczynowo-skutkowych zależności na bazie tej abstrakcji, na koniec generalizacja całego doświadczenia jest dużo bardziej obciążająca i wymagająca poznawczo. Zatem opowiadanie historii jest prostsze, bardziej ekonomiczne poznawczo i lepiej oddaje doświadczenie w taki sposób, w jaki je faktycznie przeżywano (Baumeister i Newman, 1994).

Baumeister i Newman (1994) traktują pojęcia narracja, zeznania (*accounts*) i historie wymiennie. Wskazują też na fakt, że wiedza na temat innych ludzi jest w swojej istocie narracją. Na potwierdzenie swojego wniosku autorzy przytaczają badanie, w którym wykazano, że ludzie używają przymiotników, służących do opisu cech osobowości w głównej mierze w sytuacji laboratoryjnej. Poza sytuacją badania, do opisu osobowości posługują się

narracją, tworzą opowiadanie na temat konkretnego zachowania i robią to w przypadku opisu cech osobowości innych ludzi, jak i własnych cech (De Raad, 1984, za: Baumeister i Newman, 1994).

Murray (2007) narrację definiuje jako zorganizowaną interpretację wydarzeń, które dzieją się w pewnej sekwencji, w której zachowania bohaterów są czymś umotywowane, a wydarzenia kauzalnie połączone. Podstawową funkcją narracji jest, według autora, organizacja doświadczeń i nadawanie im znaczeń. Historie mają inherentnie wymiar społeczny (Murray, 2003). Są narzędziem, którego używamy w interakcjach z innymi, jednocześnie służą też do zrozumienia konsekwencji działań społecznych. Wicklund i Gollwitzer (1981) przekonują, że nawet jeśli ludzie postrzegają siebie w pewien konkretny sposób, to do faktycznego usankcjonowania posiadanej tożsamości potrzebują jej akceptacji ze strony innych ludzi. Zależność tę nazwano realizmem społecznym (*social reality*). Parry (1997) przekonuje, że historie (*stories*) były szczególnie przydatne naszym przodkom. Ich zadaniem było przekonanie drugiej osoby, wzbudzenie zaufania lub podziwu w stosunku do siebie. Uprzednio należało przećwiczyć tę umiejętność na sobie samym, snując narracje i opowiadania, które kieruje się do siebie, tak jakby rozmawiając z innymi ludźmi. Dobra historia to taka, w którą można uwierzyć, zatem proces konstrukcji odpowiedniej opowieści był procesem, który zasadniczo odbywał się najpierw przed właściwą interakcją z drugą osobą. Miało to też swoją korzyść w postaci zwiększonej psychologicznej dostępności danej historii, dzięki czemu opowieść była łatwiejsza do zaprezentowania. Współcześnie rozwijane koncepcje w pracach psychologów narracyjnych dają obiecujące przesłanki, które mogłyby potwierdzać przypuszczenia Parry'ego. Jedną z nich jest problematyka prowadzenia wewnętrznych dialogów, którą opisuje teoria dialogowego Ja (szerzej w dalszej części tego rozdziału).

Narracja jest konwencjonalną formą przekazywaną kulturowo i umacnianą społecznie. Stanowi zewnętrzną ekspresję introspekcyjnego fenomenu (Squire i in., 2008). Dzięki niej ludzie organizują doświadczenia i wspomnienia, co przejawia się w różnych formach narracji – opowieściach, wymówkach, mitach, powodach etc. Innymi słowy, narracja jest narzędziem umysłu do konstrukcji rzeczywistości (Bruner, 1991, s. 6.). W tym kontekście Bruner wyszczególnia kilka właściwości narracji. Pierwszą z nich jest diachroniczność narracji. Narracja jest sprawozdaniem z wydarzeń, które działy się w pewnym okresie, a charakter tego sprawozdania jest progresywny. Wydarzenia mogą być scharakteryzowane pozornie w nietemporalnych terminach (np. tragedia, katastrofa, farsa etc.), ale określenia te zawierają w sobie inherentne wzorce następujących po sobie wydarzeń. Bruner, pod wpływem prac

Ricoeura, zaznacza, że nie chodzi tu o czas jako taki, który odmierzany jest przez zegary, ale *czas ludzki (human time)* (zob. też: Filutowska, 2018; Warmbier, 2018). Termin ten dotyczy określania pewnego okresu jako ważnego ze względu na znaczenia przypisane wydarzeniom, które się w nim mieszczą. Diachroniczność, jako właściwość narracji, widoczna jest również w niewerbalnych przekazach. Przykładowo rysunki w komiksie, malowidła naścienne czy witraże w katedrach przedstawiają wydarzenia kauzalnie koherentne.

Następnie Bruner (tamże) wskazuje na konkretność (*particularity*) narracji. Kanwą narracji są konkretne wydarzenia, ale stanowią one bardziej nośnik dla pewnych treści niż tylko przedstawienie danej sytuacji. Jako przykład Bruner podaje typową historię chłopięcych zalotów miłosnych (*boy-woos-girl*). Skryptowe ujęcie takiej historii zakłada, że chłopiec ofiaruje dziewczynie jakiś prezent. Może to być kwiatek, ale równie dobrze pudełko czekoladek. Konkretność osiąga swój symboliczny status poprzez osadzenie w historii, która jest, w swojej istocie, zwyczajna (*generic*). Nie ma tu większego znaczenia, o jaki prezent chodzi, nie musi też być dokładnie nazwany w trakcie snucia opowieści. Jest on tam zawarty *implicite*, jako konkretny jej element, który występować musi w takim rodzaju opowieści, a o którym słuchacz może sam sobie dopowiedzieć.

Kolejną właściwością narracji według autora jest intencjonalna wynikowość (*intentional state entailment*). Narracje dotyczą ludzi, którzy działają w pewnym kontekście i środowisku. Intencje, które stoją za obserwowanymi zachowaniami, wynikają z systemów wierzeń, potrzeb, koncepcji, wartości, które osoba wyznaje. Jeśli bohaterem narracji staje się zwierzę lub antropomorfizowany przedmiot to ich zachowanie wyjaśniane jest przez przypisane im wewnętrzne motywy (np. *Nemo*, który łamie nakazy swojego ojca; *Chudy* będący zazdrosny o względy *Andiego* wobec *Buzza Astrala* etc.).

Następna właściwość to złożoność hermeneutyczna (*hermeneutic decomposability*). Charakteryzując tę właściwość, Bruner odnosi się do problematyki koła hermeneutycznego. Za tą metodą stoi założenie, że zrozumienie tekstu jako całości możliwe jest, jeśli rozumie się jego składowe, fragmenty, które z kolei jest się w stanie pojąć, mając na uwadze przesłanie całego tekstu. Zależność pomiędzy fragmentami narracji, a jej całością jest dwójakiego rodzaju. Konkretnie osoby, wydarzenia, opisywane ramy czasowe, intencje osób – te wszystkie, wybrane przez narratora, elementy są istotne, ale ich wybór nie jest przypadkowy. Istotność tych elementów wynika z ich osadzenia w całej narracji, jej ogólnym przesłaniu. Innym kontekstem, warunkującym przytaczaną właściwość, jest wiedza współdzielona przez narratora i słuchacza. Współdzielona wiedza i przekazy kulturowe stanowią dodatkowy komponent budowanej narracji, ale nie zawsze musi on być ujęty *explicite*. Częściej to

narrator zakłada lub domyśla się, że słuchacz podziela jego świadomość na temat omawianych w historii rzeczy.

Kolejna właściwość to wyłom w kanonie (*canonicity and breach*). Nie każda przedstawiona sekwencja wydarzeń musi tworzyć od razu narrację, nawet jeśli spełnia warunki diachroniczności, konkretności i intencjonalnej wynikowości. Przykładowo, kulturowo przyjęty zwyczaj zachowania się w restauracji nie może zostać określony jako narracja, mimo bycia przekazywanym społecznie skryptem zachowania. Narracyjność wymaga, aby tło stanowiły skrypty, nie są one jednak warunkiem konstytuującym narrację. Aby historia, mówiąc słowami Brunera, była warta opowiedzenia, wspomniane skrypty muszą zostać w sposób niejawni przełamane.

Dalej autor wskazuje na referencyjność (*referentiality*). Narracja zakłada pewną dozę wtórności w stosunku do rzeczywistości. Jest jej przybliżeniem lub, w przypadku fikcji literackiej, wytworem opartym na rzeczywistych obiektach. Realizm w opowiadaniach jest raczej konwencją literacką niż właściwym odwzorowaniem. Miejsce akcji historii może mieścić się w warszawskiej piekarni na ulicy Chmielnej i mimo dokładnego przedstawienia wydarzeń, realnie miejsce takie nie istnieje. Natomiast wydaje się być prawdopodobne i realne dzięki prowadzonej narracji.

Następna właściwość to rodzajowość (*genericness*). Odnosi się do określeń związanych z przypisywaniem narracji do konkretnych gatunków: komedia, romans, thriller, farsa, kino drogi etc. W przypadku tekstów pisanych, gatunek pozwala pisarzowi i czytelnikowi łatwiej zrozumieć sens historii, stanowi jej tło. Z psychologicznego punktu widzenia, gatunki stanowią kulturowe ujęcie dla pewnych uniwersalnych trudów ludzkiego życia: konflikty rodzinne, intensywność relacji romantycznych, problemy z zaufaniem, niegodziwość czy śmierć. Stanowią konwencjonalne ujęcie dla reprezentacji poznawczej przeżywanego wydarzenia. Jednocześnie, stanowią też pewien kierunek myślowy, który człowiek może przyjąć w trakcie prób zrozumienia dziejącej się historii. Rozpoznając gatunek komediowy, można spodziewać się, że zakończenie historii przyniesie pozytywne skutki dla jej bohaterów. Takie samo ujęcie może dotyczyć określania własnej historii życiowej w ten sposób.

Kolejną wymienianą przez Brunera cechą jest normatywność (*normativeness*). Normatywność narracji warunkowana jest jej wpisaniem w pewne konwencjonalne oczekiwania. Wspomniany wcześniej wyłom nie byłby możliwy bez panującego kanonu, co zakłada, że są pewnie powszechnie uznawane normy w kulturze, w której narracja jest konstruowana. Zmiany społeczne powodują zmiany w uznawanych normach, zatem

normatywność narracji nie jest czymś niezmiennym. Innymi słowy, normatywność narracji jest swego rodzaju *signum temporis*.

Dalej jest czułość kontekstualna i jej negocjowalność (*context sensitivity and negotiability*) – odbiór narracji nie jest pozbawiony kontekstu. Całość doświadczeń człowieka, jego intencje i plany, potrzeby i uprzedzenia, będą stanowiły ramę relacyjną dla prezentowanej mu narracji. Odbiorca wtórnie zakłada również intencje narratora. Wspomniane uprzednio tło, czyli współdzielona kulturowa wiedza, również stanowi kontekst. W ten sposób narracja może stanowić pewną formę wyspecjalizowanego aktu mowy, który pozwala na negocjowanie znaczeń w danej kulturze.

Następnie Bruner wskazuje na przyrost narracyjny (*narrative accrual*). Narastanie narracji, jej kumulacja i treściowo-normatywne rozszerzenie prowadzi do utworzenia tego, co antropologzy, zdaniem autora, nazywają kulturą, historią lub tradycją. Treść takich narracji nie dotyczy tylko spraw rzeczywistych, ale wykracza poza nie, wpisując się w np. w przekazywane wierzenia ludowe (np. Dryll, 2008). Proces ten nie odbywa się tylko w odniesieniu do grup etnicznych, ale dotyczy, być może szczególnie, również jednostkowych historii. Kształtowanie historii życia odbywa się poprzez rozszerzanie narracji autobiograficznych (McAdams, 1996, 2001; McAdams i McLean, 2011). W podobny sposób narracje rodzinne tworzące tzw. etos rodzinny rozwijają się w toku życia rodzinnego i zostają przekazane następnym pokoleniom (Dryll, 2013).

Należy wspomnieć również o innym, znaczącym wkładzie Brunera (1986) w rozwój paradygmatu narracyjnego - wyróżnieniu trybów myślenia narracyjnego oraz paradygmatycznego. Każdy z nich jest specyficznym narzędziem, z którego człowiek korzysta, aby móc zrozumieć rzeczywistość. Za pośrednictwem paradygmatycznego myślenia doszukuje się faktów, obiektywnych przyczyn i skutków. Ta umiejętność pozwala widzieć zależności jeszcze przed ich empirycznym sprawdzeniem. Płaszczyzna osobista staje się mniej istotna, a osoba stara się przechodzić na coraz bardziej abstrakcyjny poziom rozumowania. Myśli przestają być związane personalnie z podmiotem. Argumenty są formułowane, aby przekonać kogoś o ich prawdziwości. Generalnie paradygmatyczny tryb myślenia wiązany jest ze sferą nauki, logiki i matematyki. Wyabstrahowane zasady moralne i wnioski dotyczące cech osobowości również związane są z myśleniem paradygmatycznym, o tyle, o ile związane są z generalizacją na podstawie konkretnych wydarzeń (Baumeister i Newman, 1994).

W przypadku narracyjnego trybu ważniejsze jest to, czy opowiadana przez osobę historia mogłaby się wydarzyć naprawdę, czy jest się w stanie w odpowiedni sposób opisać

przeżyte doświadczenie. W odróżnieniu od paradygmatycznego myślenia, tutaj ważne są własne osobowe intencje lub też osób, o których opowiadamy, i to, do jakich konsekwencji doprowadzi ich opowiadana historia, która odbywa się w pewnym konkretnym momencie w czasie i przestrzeni. Sednem jest ukazanie związków i zależności pomiędzy wydarzeniami, które tworzą opowiadaną historię. Narracyjny tryb umożliwia właściwe uchwycenie empirycznej szczegółowości ludzkich zachowań, intencji, motywów, wierzeń oraz celów. W odróżnieniu od konstruktów wynikających z myślenia opartego na logice i procedurach naukowych, które mogą zostać odrzucone na drodze naukowej falsyfikacji, narracyjne konstrukcje mogą osiągnąć pewne pozory rzeczywistości (*verisimilitude*) danego zjawiska (Bruner, 1991). Zatem narracje są wersją rzeczywistości, której akceptowalność jest uwarunkowana konwencją i narracyjną koniecznością (*narrative necessity*), a nie empiryczną weryfikowalnością i wymogami logiki. Jednak paradoksalnie, jak pisze Bruner, nie powoduje to wyrzutów sumienia, kiedy określa się historie jako prawdziwe lub nieprawdziwe (Bruner, 1986).

Posługując się myśleniem narracyjnym, zyskuje się kompleksowość i wielowątkowość, kosztem ogólności. Bogate narracje zawierają więcej elementów, co umożliwia umiejscowienie większej ilości sprzeczności, niż jest to możliwe przy posługiwaniu się trybem paradygmatycznym. Wewnętrzna koherencja jest istotniejszym kryterium niż to, czy prawdziwość danej historii może zostać podważona. Nie znaczy to, że myślenie narracyjne prowadzi do ignorowania sprzeczności. Przeciwnie, obserwacje dnia codziennego pokazują, jak wiele sprzeczności napotykać ludzie we własnym życiu oraz w obserwacji zachowań innych ludzi. Narracje pomagają lepiej przetworzyć i zapisać w pamięci interpretacje dotyczące tych niejasności, przykładowo odstępstwa we własnym zachowaniu (związane np. z okresem dojrzewania i moratorium tożsamościowym) lub innych osób. Potrafią też przekazać wystarczające wyjaśnienie dla przejawiania sprzecznych cech osobowościowych (np. Asch i Zukier, 1984; Hermans, 2004).

Powyższe rozważania dają podstawy, aby sądzić o uniwersalności i naturalności tego, w jaki sposób ludzki umysł posługuje się narracją w rozumieniu tego, czego doświadcza. Możemy zatem założyć, że jest to pewna właściwość, którą powinien się odznaczać każdy. Predyspozycja ta nazywana jest inklinacją autonarracyjną. Jej konceptualizacja oraz sposób mierzenia zostaną zaprezentowane w następnym podrozdziale.

Inklinacja autonarracyjna

Inklinacja autonarracyjna rozumiana jest jako indywidualna dyspozycja do ujmowania swoich doświadczeń narracyjnie. Będąc dyspozycją osobistą, wiąże się z preferencją osoby do narracyjnego funkcjonowania poznawczego oraz komunikacyjnego (Soroko, 2007, 2009, 2013; Soroko i Janowicz, 2021). Obserwacje dnia codziennego pokazują, że ludzie różnią się gotowością do podejmowania aktywności autonarracyjnej, tj. przetwarzania danych związanych z Ja w sposób narracyjny oraz opowiadania ich jako historii (Soroko, 2013). Zdolność do produkowania i/lub adekwatnego odczytywania narracji nazywana jest kompetencją narracyjną i stanowi odrębne zagadnienie. W przypadku kompetencji istotny jest poziom wykonania, w przypadku inklinacji autonarracyjnej nie, ponieważ nie jest traktowana jak zdolność. Bliskie temu terminowi, jak podaje autorka, jest pojęcie stylu wykorzystywane w psychologii różnic indywidualnych (tamże).

Z perspektywy komunikacji, inklinacja autonarracyjna oznacza skłonność do mówienia o sobie w konwencji historii/opowieści, używając do tego określonej struktury narracyjnej oraz dbanie o sposób relacjonowania w ten sposób, aby jak najdokładniej przekazać niuanse doświadczenia oraz zdarzeń, w centrum, których była osoba jako bohater historii. Ze względu na charakter tego opracowania szczególnie istotny wydaje się aspekt tożsamościotwórczy inklinacji autonarracyjnej. Wymiar ten wiąże się (ale też ogranicza do) ze skłonnością do przyglądania się swojemu życiu z perspektywy osoby trzeciej, obserwatora i zastanawiania się nad nim jako opowieści. Inklinacja autonarracyjna koreluje dodatnio z tożsamością osiągniętą, a ujemnie z tożsamością rozproszoną (Krawczyk, 2013). Oznacza to, że prawdopodobnie istnieje związek między tożsamością osiągniętą a myśleniem narracyjnym, chociaż, jak podkreśla autor badania, trudno orzec, czy te zjawiska się wzajemnie wzmocniają, czy raczej jedno z nich wymaga odpowiedniego nasilenia drugiego, ale samo w sobie nie przyspiesza jego rozwoju. Ciekawym uzupełnieniem tego wniosku stanowią wyniki badania pracowników *call center* przez Jaroszewską (2014), w którym to inklinacja autonarracyjna korelowała negatywnie z efektywnością zawodową. Jak sama autorka wskazuje, praca w *call center* stanowi dla wielu etap przejściowy lub formę pracy dodatkowej, przez co praca ta nie musi być uznawana jako coś znaczącego w życiu.

Oba aspekty (komunikacyjny i tożsamościotwórczy) są ze sobą powiązane teoretycznie oraz empirycznie. Opowiadanie historii umożliwia realizację psychologicznych potrzeb, takich jak potrzeba sensu, celowości, własnej skuteczności, a efektem może być poczucie ciągłości, spójności, sensu, ale też poczucie bycia częścią wspólnoty. W trakcie, gdy

ludzie tworzą opowiadania, procesy narracyjne są naturalnie uruchamiane i podtrzymywane. Jednocześnie to, jaki sens został przypisany własnemu doświadczeniu wpływa na kształt opowiadanych historii, ogólne przesłanie, na wybór adresatów i sposoby konstrukcji wypowiedzi.

Narzędziem służącym do mierzenia natężenia opisywanej dyspozycji jest *Kwestionariusz Inklinacji Autonarracyjnej (IAN-R)* opracowany przez Soroko (np. 2007; zob. też: Soroko, 2013). Wykładnię teoretyczną dla opracowania tego narzędzia stanowią wspomniane już prace Brunera, McAdamsa i Trzebińskiego. IAN-R może być wykorzystywany jako narzędzie do badań empirycznych (np. Jaroszewska, 2014; Krawczyk, 2013; Żurawska-Żyła i in., 2021) lub jako narzędzie do badań przesiewowych

Z badań Soroko (2007) wynika, że osoby, które mają wyższe natężenie inklinacji autonarracyjnej chętniej brały udział w badaniu, co można interpretować jako większą u nich chęć do ujawniania swoich doświadczeń i elementów własnej biografii, a nie tylko samą skłonność do opowiadania o sobie w sposób narracyjny. Analogicznie, w przypadku osób, które nie wyrażały zgody na uczestnictwo w wywiadzie lub rezygnowały po wstępnej zgodzie, poziom inklinacji autonarracyjnej był istotnie niższy (Soroko, 2009; Soroko i Janowicz, 2021). Z racji tego, że badanie było dwuetapowe (pierwszy etap to wypełnienie kwestionariusza, drugi to zaproszenie do wywiadu), możliwe było zestawienie danych kwestionariuszowych w oparciu o udzielenie i nieudzielenie zgody na dalszy udział.

Zatem można przyjąć, że im wyższy poziom inklinacji autonarracyjnej u danej osoby, tym treści, które wypełniają narracje tożsamościowe, będą bogatsze – badacze narracyjni powinni to brać bezwzględnie pod uwagę. Sama jednak objętość i bogactwo treści narracji nie wystarcza do zrozumienia historii życia i nadawanych sensów. Cechą narracji, jaką warto także wyróżnić jest jej koherencja. Z perspektywy badacza oraz samej osoby badanej, koherentna narracja to taka, w której odnaleźć można znaczenia i sensy łączące poszczególne wątki występujące w historii, którą badany chce przekazać. Jest to konieczne, aby móc wnioskować o interesujących fenomenach i zjawiskach.

Koherencja narracji

Dorośli potrafią zrozumieć i przedstawić siebie, swój życiorys i historię dzięki umiejętności koherentnego zorganizowania przypominanych sobie wspomnień i innych ważnych dla zrozumienia tego kim są informacji, mówiących o różnych kontekstach (np. społecznym, kulturowych, zawodowych etc.) potrzebnych dla właściwego osadzenia tych

opowieści dla słuchacza oraz siebie samego. Całość tych danych zawiera się w historii o życiu.

Wspomniana koherencja ma charakter globalny, tyczy się całości opowieści, a nie tylko pojedynczych wątków autobiograficznych. Givon (1995 za: Habermas i Bluck, 2000) definiuje ją jako złożony, rozbudowany metafenomen, składający się z wielu fragmentów. Narracje o życiu są rozciągnięte w długim okresie i zawierają opisy miejsc, sytuacji, bohaterów (nie tylko samego narratora), dlatego Habermas i Bluck (2000) sugerują, że cztery typy globalnej koherencji są istotne w przypadku tego rodzaju narracji: czasowa, kauzalna, tematyczna (zaproponowane w oparciu o badania psycholingwistyczne) i kulturowe wyobrażenie (*concept*) biografii (zaproponowane przez autorów). Ten ostatni kontekst może być utożsamiany z terminem skrypt kulturowy, używany przez innych badaczy (np. Bohn i Berntsen, 2013). Gergen i Gergen (1986) zwracają uwagę, że koherencja oraz przemieszczenie w kontekście czasu (*Direction through time*) są jednymi z najistotniejszych właściwości narracyjnego ujmowania doświadczeń. Zaproponowali również trzy podstawowe struktury narracyjne: progresywną (tok historii zmierza do określonego celu), regresywną (następuje sytuacja odwrotna, historia pokazuje oddalanie się od celu) oraz stabilną (niewiele zmian). Struktury te zostały również odkryte w narracjach analizowanych przez Murraya (2007).

W przypadku narracji, która jest koherentna pod względem kontekstu czasowego, zapamiętane wydarzenia są związane z innymi wydarzeniami, które działy się w tym samym lub zbliżonym czasie. Przejawiać się to może przez przypisanie konkretnej daty jakiemuś zdarzeniu (z reguły wspomnienia ważnych wydarzeń życiowych zawierają też ich datę) lub w rekonstrukcji porządku czasowego na bazie informacji kontekstowych. W przypadku większości narracji w kręgu kultury Zachodniej, ich temporalność przebiega podług linii chronologicznie uporządkowanych wydarzeń. Autorzy zaproponowali kontekst kulturowego wyobrażenia biografii w celu opisu pewnych normatywnych ustaleń występujących w danej kulturze, co do tego, jakie wydarzenia i fakty powinny zostać ujęte w historii życia (przykładowo narodziny, rodzina pochodzenia, egzamin maturalny, pierwsza praca, usamodzielnienie się etc.). Kryterium wieku ułatwia ustalenie sekwencji kluczowych wydarzeń i tranzykcji między różnymi fazami własnego życia, a w zależności od danej kultury, fazy te mogą wyglądać inaczej.

Kontekst kauzalnej koherencji służy łączeniu powiązanych epizodów i wydarzeń, umieszczając je w konkretnej fazie życia (np. okres szkoły średniej). Nie jest to jedyna jego funkcja. Kontekst ten stanowi wyjaśnienie dla zmian, które przebiegały w narratorze, jego

systemie wartości, osobowości czy motywacji w biegu życia. Ten typ koherencji jest obecny w narracji, kiedy narrator podaje zewnętrzne powody dla opisywanych życiowych wydarzeń lub gdy podaje wewnętrzne powody zależne od czynników osobowościowych, potrzeb i aspiracji. Jeśli takie elementy nie są obecne, to życie, którego opis przekazuje narrator, może wydawać się popychane przypadkiem i nieposiadające konkretnego celu. Kausalne wyjaśnienia mogą być dwojakiego typu: dostarczać wyjaśnień dla podejmowanych działań lub dla sytuacji, zachowań, poglądów i celów, które odbiegają od spójnego, do tego momentu snucia opowieści, obrazu siebie. Ten drugi typ przejawia się na przykład wyjaśnieniem tymczasowych zmian upodobań w okresie nastoletnim lub przy opisie wglądu, który uzyskał narrator, po upływie czasu od wydarzenia, które w perspektywie całego życia okazało się być bardziej znaczące, niż zdawało się to w momencie przeżywania go.

Tematyczna koherencja uzyskiwana jest przez tematyczne podobieństwo pomiędzy różnymi elementami narracji na temat życia. Może być wyrażona niebezpośrednio. Przykładowo McAdams (1985; McAdams i in., 1997) w toku swoich prac wyszczególnił przewodnie motywy w narracjach dotyczące potrzeby intymności i potrzeby siły (*power*). Tematyczna koherencja wyrażona bezpośrednio, z reguły, ma miejsce na wstępie, przy fragmentach dotyczących ewaluacji wypowiedzianych i napisanych narracji lub w komentarzach dotyczących momentów zwrotnych. Narracja, w której narrator porównuje epizody, wskazuje na ich podobieństwa lub zaznacza, że dane wydarzenie jest odstępstwem od normy, to jest to również przejaw narracji koherentnej tematycznie.

Czasowy i kulturowy kontekst tworzą podstawę dla narracji, jej szkielet składający się z sekwencji znaczących wydarzeń życiowych, usankcjonowanych przez panujące narracje w danej kulturze. Konteksty kausalne i tematyczne stanowią specyficzną, indywidualną i wyjątkową interpretację swojego życia tworzoną przez ludzi.

Z racji swojej wielowątkowości, obszerności i struktury, narracyjną historię życia można uznać za przejaw zaawansowanych procesów poznawczych (Habermas i Bluck, 2000). Jednakże już małe dzieci zapytane o to, jak wyobrażają sobie swoje dalsze, dorosłe życie, potrafią udzielić względnie koherentnej odpowiedzi. Opowiedziana w ten sposób historia nie musi wcale odbiegać od jej przyszłych, faktycznych, życiowych losów. Ta konstatacja, oparta o doświadczenia dnia codziennego, rodzi jednak pewne pytania. Czy historia, którą opowiada dziecko, jest czymś zupełnie nowym? Dziecko tworzy coś nowego, czy może powtarza zasłyszaną historię? Jeśli jest to coś nowego, czy w równie koherentny sposób potrafi opisać przeszłe doświadczenia? Czy może opowieść jest, tak naprawdę, pewnym przekazem

kulturowym, które dziecko przejęło? Na tego typu pytania próbowały odpowiedzieć Bohn i Berntsen (2013).

Autorki postanowiły sprawdzić, czy zdolność konstruowania koherentnych, prospektywnych historii idzie w parze z rozwojem zdolności do tworzenia narracji na temat przeszłości oraz narracji na temat pojedynczego, autobiograficznego wydarzenia dziejącego się w przeszłości i przyszłości. Przeprowadziły badanie, w którym udział wzięły 4 grupy dzieci i adolescentów w wieku od 9 do 15 lat. W ciągu pięciu 45-minutowych sesji badani mieli do wykonania 5 zadań (jedno zadanie na jedną sesję): napisać o jakimś wydarzeniu z ostatniego weekendu; napisać historię na temat własnej przeszłości; napisać o wydarzeniu, które może się wydarzyć w następnym weekend; napisać prospektywną życiową opowieść oraz napisać o dowolnym skrypcie kulturowym. Zadania, dotyczące wydarzenia dziejącego się w zeszłym weekend oraz to dotyczące opisu hipotetycznego wydarzenia dziejącego się w przyszłym weekend, zakładały, że badani opiszą dwa podobne i pozbawione ładunku emocjonalnego wydarzenia. Historie dotyczące pojedynczego zdarzenia były wyznacznikiem tego, w jaki sposób przebiega rozwój autobiograficznego zapamiętywania i epizodycznego myślenia prospektywnego. Wyniki były zestawione z rezultatami innych badań z tej problematyki. Miały być również miarą bazową dla zdolności badanych dzieci do tworzenia koherentnych narracji dotyczących jednego, autobiograficznego wydarzenia oraz wyobrazonego wydarzenia dziejącego się w przyszłości.

Wyniki wskazują na to, że zdolność do konstruowania koherentnych historii dotyczących przeszłości oraz zdolność do tworzenia koherentnych prospektywnych historii rozwijają się równolegle przez okres dzieciństwa i adolescencji. Młodsze dzieci nie były w stanie wytworzyć koherentnej opowieści dotyczącej przeszłości ani przyszłości. Prospektywne historie składały się głównie z wydarzeń, które wynikały z uwewnętrznionych skryptów kulturowych. Były też krótsze i bardziej pozytywne w porównaniu z opowieściami na temat własnej przeszłości. Według badaczy świadczy to o tym, że wyobrażenia na temat przyszłości bazują głównie na skryptach i wiedzy semantycznej, a nie na pamięci przeszłych wydarzeń (Berntsen i Bohn, 2010; D'Argembeau i van der Linden, 2004; Liberman i in., 2002; Trope i Liberman, 2003). Większość badanych wyobrażała sobie, że ich życie będzie trwać jeszcze minimum 60 lat, jednak historie, które dotyczyły ich przeszłego, relatywnie krótkiego życia, były prawie dwa razy dłuższe niż historie prospektywne. Różnica ta była większa w grupie starszych badanych, co mogło wynikać z faktu dłuższego życia lub przez rosnącą potrzebę pisania na swój temat (Bohn i Berntsen, 2008). Według badaczek, fakt, że historie prospektywne były krótsze i bardziej pozytywne, można wyjaśnić skryptami kulturowymi.

Historie prospektywne składały się prawie wyłącznie z wydarzeń pozytywnych, których można się spodziewać przed ukończeniem trzydziestego roku życia (Bohn i Bernsten, 2011). Dominacja pozytywnych wydarzeń, które mają się wydarzyć w okresie dorastania i wczesnej dorosłości, jest elementem panujących skryptów kulturowych. Zatem można domniemać, że dziecko, które konstruuje wyobrażenia na temat przyszłości, bazuje na wiedzy semantycznej, której formą są właśnie skrypty kulturowe.

Interesująca zależność dotyczyła emocjonalnego zabarwienia historii. W zadaniach dotyczących weekendów, opisy były równie pozytywne, natomiast historie dotyczące przeszłości zawierały dużo więcej epizodów negatywnych niż historie prospektywne. Być może przeszłe, negatywne doświadczenia mogły mieć bezpośrednie konsekwencje dla życia badanych (np. rozwód rodziców) i przez to były bardziej dostępne poznawczo. Jednocześnie, korzystając ze skryptów kulturowych, dzieci są stronnicze i w sposób pozytywny wyobrażają sobie przyszłość. Podobną zależność zaobserwowano u dorosłych, którzy przyszłość widzą raczej w jasnych barwach (Berntsen i Bohn, 2010; Caruso i in., 2008; D'Argembeau i in., 2004). Autorki są zdania, że skrypty kulturowe odgrywają ważną rolę w kształtowaniu się pamięci dotyczącej przeszłości oraz w wyobrażaniu sobie swojego przyszłego życia. Zależność ta jednak nie dotyczy zdolności opisanego pojedynczych wydarzeń. Skrypty kulturowe pomagają dzieciom utrzymać ciągłość temporalną i kausalność przeszłości i antycypowanej przyszłości. Szczególnie starsze dzieci mają tendencję do opisu przyszłości podług skryptu, co jakby automatycznie sprawia, że taka narracja jest koherentna. Opowieści na temat przeszłości również przypominały pisanie według skryptów, posiadały jednak przecinające je wydarzenia negatywne. Bardziej szczegółowy opis tych wydarzeń mógł zawyżyć ich stopień koherencji. Wydaje się, że dziecięca narracja na temat wydarzeń negatywnych jest bardziej koherentna w porównaniu z opisem pozytywnych wydarzeń. Ogólny wniosek płynący z badania autorek jest taki, że zdolność do konstruowania koherentnych historii na temat przeszłości i przyszłości rozwija się równolegle, natomiast zdolność do zapamiętania i koherentnego przedstawienia jednego epizodu autobiograficznego oraz wyobrażenia sobie takiego w przyszłości rozwijają się w odmienny sposób.

Koherencję jako właściwość narracji warto zatem brać pod uwagę w badaniach, pamiętając o opisanych prawidłowościach. Nie mniej istotna wydaje się kwestia pamięci autobiograficznej jako swoistego magazynu dla treści narracji.

Pamięć autobiograficzna a konstruowanie narracji

W psychologii problematyka pamięci jest jednym z najstarszych i najdłużej badanych zagadnień. Krzywa pamięci, opracowana w 1885 roku przez niemieckiego psychologa Hermanna Ebbinghaus'a była jednym z pierwszych eksperymentów w tej dziedzinie (badanie z sukcesem zreplikowane w 2015 roku przez Murre i Dros) i do dzisiaj omawiana jest w podręcznikach oraz poddawana dokładnej analizie (Maruszewski, 2008). Pisząc na temat narracji, nie sposób pominąć kwestii pamięci autobiograficznej. W przedstawionym podrozdziale zostaną zaprezentowane wybrane zagadnienia związane z badaniem pamięci autobiograficznej i jej znaczenia dla konstruowania narracji.

Jeżeli przyjmiemy stanowisko Sarbina zrównujące człowieka z opowieścią (1986: za Dębska i Szemplińska, 2011), jako swoiste sedno myśli psychologii narracyjnej, to na podobnej zasadzie można przyjąć, że badacze pamięci traktują człowieka jako produkt mechanizmów pamięciowych (Dudai i Edelson, 2016). Znaczna część aktywności wewnątrz psychicznej skupiona jest wokół reminiscencji na temat przeszłych wydarzeń, rozgrywania ponownie we własnych wyobrażeniach sytuacji, które już się wydarzyły, ale też na tym, co dopiero może się wydarzyć. Wydaje się, że większość ludzi traktuje pamięć jak dokładny zapis danego wydarzenia. Współczesna wiedza na temat jej działania przeczy temu stwierdzeniu.

Pamięć autobiograficzną można zdefiniować jako jawną pamięć wydarzeń, które odbyły się w konkretnym czasie i miejscu w osobistej przeszłości danej osoby, chociaż kwestia właściwego zdefiniowania jej pozostaje kwestią dyskusyjną (Nelson i Fivush, 2004). Fivush i in. (2011) wysnuwa tezę, że narracje autobiograficzne tworzone są w trakcie interakcji społecznych, a narracje osobiste są formowane i porównywane z ramami społeczno-kulturowymi. W swoich rozważaniach kładą szczególny nacisk na ewaluacyjny aspekt ram kulturowych, ale też ich funkcję organizacyjną (zob. też: Bohn i Berntsen, 2013).

Jak twierdzą Dudai i Edelson (2016), na podstawie wniosków z badań, pamięć jest tylko częściowo osobista (*partially personal*). Autorzy sugerują w tym wniosku wpływ efektów grupowych i socjalizacyjnych, co uzupełnia wnioski psychologów narracyjnych, mówiące o tym, że narracje osobiste (też autobiograficzne) modyfikowane są przez wzorce kulturowe (Fivush in., 2011). Wspomniana już funkcja socjalizacyjna narracji, podkreślana wielokrotnie w tym opracowaniu, widoczna jest również w magazynie treści, z których narracje powstają. Pamięć autobiograficzna zawiera wspomnienia, które są, jak pokazują badania, społecznie współdzielone w znaczącym stopniu (Rime i in., 1998). Współdzielenie

wspomnień stanowi czynnik podtrzymywania i facylitacji więzi społecznych, dzięki któremu nasze poczucie bycia częścią społeczności i utrzymywanie znaczących relacji jest możliwe. W konsekwencji prowadzi to do lepszego psychologicznego samopoczucia. Nie bez znaczenia pozostaje tu, również wspomniana właściwość narracji, jaką jest jej koherencja. Z perspektywy problematyki pamięci koherencyjna narracja jest operacjonalizacją koherentnej pamięci. Jak sugerują badania, ewaluacja społeczna narratora jest tym bardziej korzystna (większa skłonność do interakcji, więcej pozytywnych odczuć w stosunku do takiej osoby, więcej empatii i zaufania), im bardziej jego narracja jest koherentna (Vanaken i in., 2020).

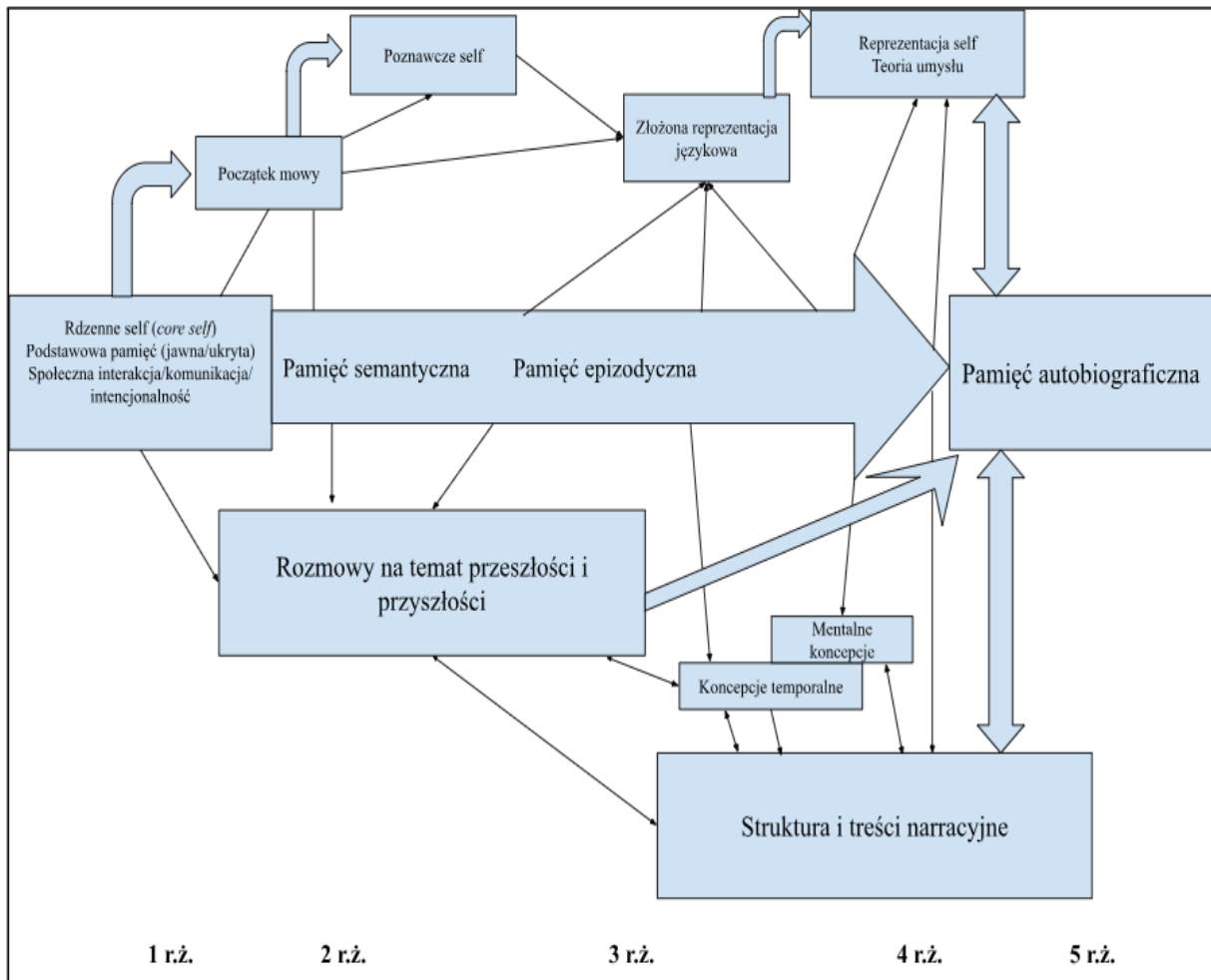
Pamięć autobiograficzna traktowana jest jako coś więcej niż tylko prosty mechanizm przypominania sobie zdarzeń (Fivush i in., 2011). Mieszczą się w niej myśli, emocje i sądy, które dotyczą zapamiętanych wydarzeń, co pozwala na ich zrozumienie (np. co do tego, jaka motywacja za nimi stała). Jak już zostało wspomniane w poprzednich częściach tej pracy, pamięć autobiograficzna mieści w sobie historie na temat życia, które stają się podstawą do konstruowania tożsamości narracyjnej człowieka. Badacze, zajmujący się tą problematyką, skupiają się na interakcji pomiędzy procesami pamięciowymi oraz społecznym, emocjonalnym i motywacyjnym kontekstem, które oddziałują na postrzeganie przeżywanych wydarzeń w momencie ich doświadczania, ale też w sytuacji ich retrospekcji (Grysmann i Hudson, 2011).

Nelson i Fivush (2004; Fivush, 2018; Fivush i Waters, 2014) zaproponowały socjo-kulturowy model rozwoju pamięci autobiograficznej, który wydaje się być szczególnie istotny z perspektywy psychologii narracyjnej. Rysunek 1 przedstawia hipotetyczne zależności dziejące się w rozwoju dziecka na przestrzeni pierwszego i piątego roku życia. Duże strzałki przedstawiają bardziej bezpośredni wpływ, strzałki z podwójnymi grotami wskazują na wzajemne oddziaływanie. Podany rok życia wskazuje na moment, kiedy można by się spodziewać, że wyszczególniony proces będzie miał oddziałujący wpływ. Część rysunku powyżej środkowej strzałki wskazuje na bardziej wewnętrzne źródła wpływu, część rysunku poniżej przedstawia zewnętrzne źródła.

Częściami składowymi, które mają udział w rozwoju pamięci autobiograficznej są podstawowe systemy pamięciowe, rozwinięcie złożonego systemu językowego (mówionego lub na bazie gestów), styl prowadzenia rozmowy rodzica, rozumowanie temporalne, reprezentacja siebie (*self*), perspektywa osobista oraz psychologiczne rozumowanie. Zatem pamięć autobiograficzna jest złożonym mechanizmem, powstałym z rozwoju bardziej podstawowych składowych procesów poznawczych.

Rysunek 1

Socjo-kulturowy model rozwoju pamięci autobiograficznej Nelson i Fivush



Źródło: na podstawie Nelson i Fivush, 2004.

Podsumowując, w niniejszym rozdziale przybliżono najważniejsze założenia psychologii narracyjnej oraz badania dotyczące wybranych aspektów konstruowania narracji. Następny rozdział w całości zostanie poświęcony problematyce tożsamości narracyjnej - poszukiwaniom opowieści o sobie, autonarracji łączącej przeszłość, teraźniejszość i przyszłość w spójną całość znaczeniową.

Rozdział III

Tożsamość w ujęciu psychologii narracyjnej

Tworzenie historii autobiograficznych, narracji na temat życia, służy ludziom do konstrukcji narracyjnej tożsamości, ale sama historia nie jest, ze względu na jej ograniczenia i posiadanie konkretnego adresata, tożsamością jako taką. Z punktu widzenia psychologii narracyjnej, przedstawiona narracja (dotycząca własnego życia) nie jest dokładnym odwzorowaniem przeszłych wydarzeń. Bardziej upoważnionym wnioskiem jest ten, który mówi, że badani (narratorzy) przekazują to, jak obecnie *wyobrażają* sobie przeszłość (McAdams i Guo, 2015).

Tożsamość ma charakter raczej pojęciowy niż werbalny (Oleś, 2004), a wewnątrz paradygmatu narracyjnego znajdują się różne podejścia dotyczące tego, czym tożsamość narracyjna jest i jaka jest rola opowiadanych historii w jej konstrukcji (zob. np. Gregg, 2011; Köber i in., 2015; McAdams i McLean, 2013; Oleś, 2004; Straś-Romanowska, 2008; Żurko, 2004). I nawet w stosunku do, wydawałoby się, najbardziej znanej koncepcji tożsamości narracyjnej McAdamsa można znaleźć pewne nieścisłości, niejednoznaczności i problem syntezy dorobku rozwijanej teorii (zob. też: Ciecuch, 2011).

Tożsamość narracyjną można rozumieć jako konglomerat różnych historii i wyobrażeń, które osoba tworzy, nabywa i przejmuje w trakcie swojego życia, tworząc autobiograficzną historię (Adler i in., 2017). Jej budulcem są słowa, które są nośnikiem pewnych nadawanych sensów, które są konieczne dla subiektywnego rozumienia postrzeganej rzeczywistości. Tożsamość narracyjna jest zatem siecią semantyczną, pewnym systemem znaczeń, który pozwala osobie na umieszczenie przeżywanych wydarzeń w pewnym kontinuum czasowo-przestrzennym. W ten sposób człowiek może postrzegać siebie i innych ludzi jako bohaterów przeżywanych opowiadań (Baszczak, 2011). Według Habermasa i Bluck (2000) umiejętność konstruowania historii życiowej nie jest możliwa przed okresem adolescencji, ale jak podkreślają inni badacze (np. McAdams, 1996), okres przed adolescencją jest ważnym etapem dla *zbierania* materiału narracyjnego, z którego w przyszłości historia życia zostanie zbudowana. Konstrukcja tożsamości narracyjnej dzieje się w danym momencie i czasie, *tu i teraz* (Stemplewska-Żakowicz, 2002). Kontekst społeczny, okoliczności czy też zmienność przypisywanych sensów w perspektywie czasowej powoduje, że jest to proces dynamiczny i odbywający się tak jakby „ciągami”.

Wewnątrz paradygmatu narracyjnego istnieje szereg podejść, sposobów rozumienia i badania tożsamości narracyjnej. Tu zostaną zaprezentowane dwa dominujące, w opinii autora, podejścia, tj. teoria dialogowego Ja Huberta Hermansa oraz tożsamość narracyjna w ujęciu Dana McAdamsa.

Teoria dialogowego Ja Huberta Hermansa

Fakt, że ludzie prowadzą wewnętrzne dialogi, nie jest dzisiaj niczym nowym. Jednak stosunkowo od niedawna nie przypisuje się temu zjawisku potencjalnych przesłanek psychopatologicznych (Leudar i in., 1997; Rojcewicz i Rojcewicz, 1997 za: Puchalska-Wasył i in., 2008). Wewnętrzna aktywność dialogowa obejmuje szerokie spektrum zjawisk psychicznych: od przyjmowania innego niż własny punktu widzenia, poprzez mowę wewnętrzną, aż po symulowanie rozmowy z drugą osobą i rozgrywanie przeżywanego konfliktu poprzez wewnętrzny dialog różnych części naszego Ja (Oleś i in., 2010). U podstawy tego procesu leży przekonanie, że własny punkt widzenia nie jest jedyną do przyjęcia możliwością. Bycie świadomym odmiennego punktu widzenia implikuje m.in. takie możliwości jak:

- Próba poznawczej kontroli nad tym, w jaki sposób moje zdanie, ekspresja, osąd, zachowanie czy przekonanie może być przyjęte i ocenione z punktu widzenia potencjalnych obserwatorów.
- Wyobrażenie sobie adresata, odbiorcy własnych myśli i słów. Monolog prowadzony w myślach również posiada wyobrażonego słuchacza lub słuchaczy.
- Zmiana punktu widzenia na inny, dzięki czemu sprawy wyglądają inaczej (przyjęcie punktu widzenia wyboru studiów z perspektywy swojej oraz rodziców lub oddzielnie dla każdego z rodziców)(tamże).

Puchalska-Wasył i in. (2008), traktując wewnętrzne dialogi jako możliwą symulację interakcji społecznych, wyróżnili trzy ich podtypy: dialog jako odtworzenie sytuacji mającej miejsce w przeszłości, wewnętrzny dialog jako tworzenie sytuacji hipotetycznej oraz kreowanie sytuacji nieprawdopodobnej. Pierwszy jest charakterystyczny dla funkcjonowania dziecka w trakcie zabawy, w której dialog może być uzewnętrzniowany. Nierzadko odtwarzane są zaobserwowane wcześniej sytuacje, w które dziecko nie było bezpośrednio zaangażowane. Dzięki zabawie łatwo jest przełożyć swoje obserwacje na materialny nośnik, którym może być np. lalka, samochód, miś lub inna zabawka.

Odtwarzanie minionych wydarzeń nie jest specyficznym elementem okresu dzieciństwa, ponieważ stanowi ono częstą aktywność wewnątrzdialogową dorosłego człowieka. Z reguły jednak jest wtedy wprowadzeniem do drugiego typu wewnętrznego dialogu. Hipotetyczność sytuacji, którą sobie wyobrażamy i w której dochodzi do wymiany zdań, ma charakter prawdopodobny i dotyczyć może alternatywnych zakończeń antycypowanych przyszłych wydarzeń i dialogów. Zazwyczaj rozmówcą, w tego rodzaju dialogu wewnętrznym, jest osoba, którą znamy, rzadziej ktoś, kogo spodziewamy się poznać. Uniwersalnym scenariuszem dla takiego dialogu jest wymiana argumentów i swoich racji z wyobrażonym rozmówcą, a całe wyobrażenie jest repliką przeżytej już takiej rozmowy. Różnica polega na tym, że w rzeczywistości nie potrafiliśmy odpowiednio argumentować swojego stanowiska, natomiast w wyobrażonej sytuacji tworzymy kolejny z kolei wniosek, który użyty wcześniej dałby wygraną w debacie, a przynajmniej tak możemy to sobie wyobrażać. Podany przykład jest egzemplifikacją tego, jak dzięki wewnętrznemu dialogowi, ludzie są w stanie ocenić stosowalność i trafność swoich wypowiedzi w danym kontekście.

Badanie wewnętrznej dialogowości stało się sednem prac twórcy teorii dialogowego Ja Huberta Hermansa (Hermans, 1996a, 1996b, 2001, 2003; Hermans i in. 1992). Według niego, ludzki umysł nadaje wartość doświadczeniom, przypisując im pewien sens, co odbywa się dzięki selekcji, interpretacji i łączeniu wydarzeń w koherentną całość. Jest to możliwe dzięki przyjmowaniu różnych perspektyw głosów własnego Ja. Hermans, nawiązując do poglądów Williama Jamesa, zakłada, że istnieje Ja odpowiedzialne za intencjonalność podmiotową oraz Jamesowskie ja przedmiotowe, które rozszerzone jest o zewnętrzny świat i znajduje ono swój odpowiednik w tzw. pozycjach Ja (Hermans i in., 1992). Pojęcie dialogowego Ja odnosi się do systemu, do całości (self) i według definicji będzie dynamiczną wielością względnie autonomicznych pozycji, pomiędzy którymi Ja może się przemieszczać (Hermans, 1996a, 1996b, 2004; Puchalska-Wasył, 2005; zob. też: Hermans i Gieser, 2012). Umysł działa poprzez dialogową wymianę między różnymi punktami widzenia, stanowiącymi części naszego Ja (na przykład Ja-syn, Ja-nauczyciel) lub przez rozmowy z wyobrażonymi interlokutorami, którzy często przypominają znane nam osoby (dzieje się to wtedy, kiedy wyobrażamy sobie możliwą kłótnię ze znaną nam osobą). To właśnie Ja nadaje głos tym pozycjom, umożliwiając im dialog (Hermans, 2004). Działają jak bohaterowie w opowiadaniu. Zadają pytania i szukają odpowiedzi, mają swoje przemyślenia i interpretacje. Budują w ten sposób złożoną, narracyjną strukturę Self (Hermans, 2001).

Hermans (2004) podaje interesujący przykład omawianej dialogowości na przykładzie swojego imienia. Jeśli miałyby określić swoją osobę, swoje Self, tylko przez pryzmat tego, że jest Hubertem, byłoby to niewystarczające, chociaż nie pozostaje ono bez znaczenia dla jego opisu. W parze z imieniem znajduje się nazwisko, które reprezentuje pewną konkretną kulturę rodzinną, którą inni badacze nazwaliby narracją lub etosem rodzinnym (np. Dryll, 2013). Nazwisko łączy się z narracją rodziny ze strony ojca, której historia zawierała elementy optymistycznego spojrzenia na życie i bycia praktycznym, co, jak podkreśla sam autor, było bardzo ważną częścią jego życia. Z drugiej strony, nie jest to jedyny przekaz rodzinny. Rodzina ze strony matki jawi się jako przeciwieństwo losów rodziny Hermansów. Dominują w niej przekazy o trudach życiowych, które doprowadziły do pesymistycznego poglądu na życie. Hermans zdał sobie sprawę, że w pewnym momencie jego Self funkcjonowało w dwóch różnych narracjach na temat życia. To spowodowało rozwinięcie jednocześnie pesymistycznego i optymistycznego podejścia, które ujawniały się w zależności od sytuacji. Czasami oba te głosy prowadziły ze sobą dialog, co prowadziło do umiarkowanych decyzji ze strony Hermansa, będących wypadkową optymizmu i pesymizmu tych dwóch pozycji.

Pozycje Ja - rodzaje, charakterystyka, funkcje

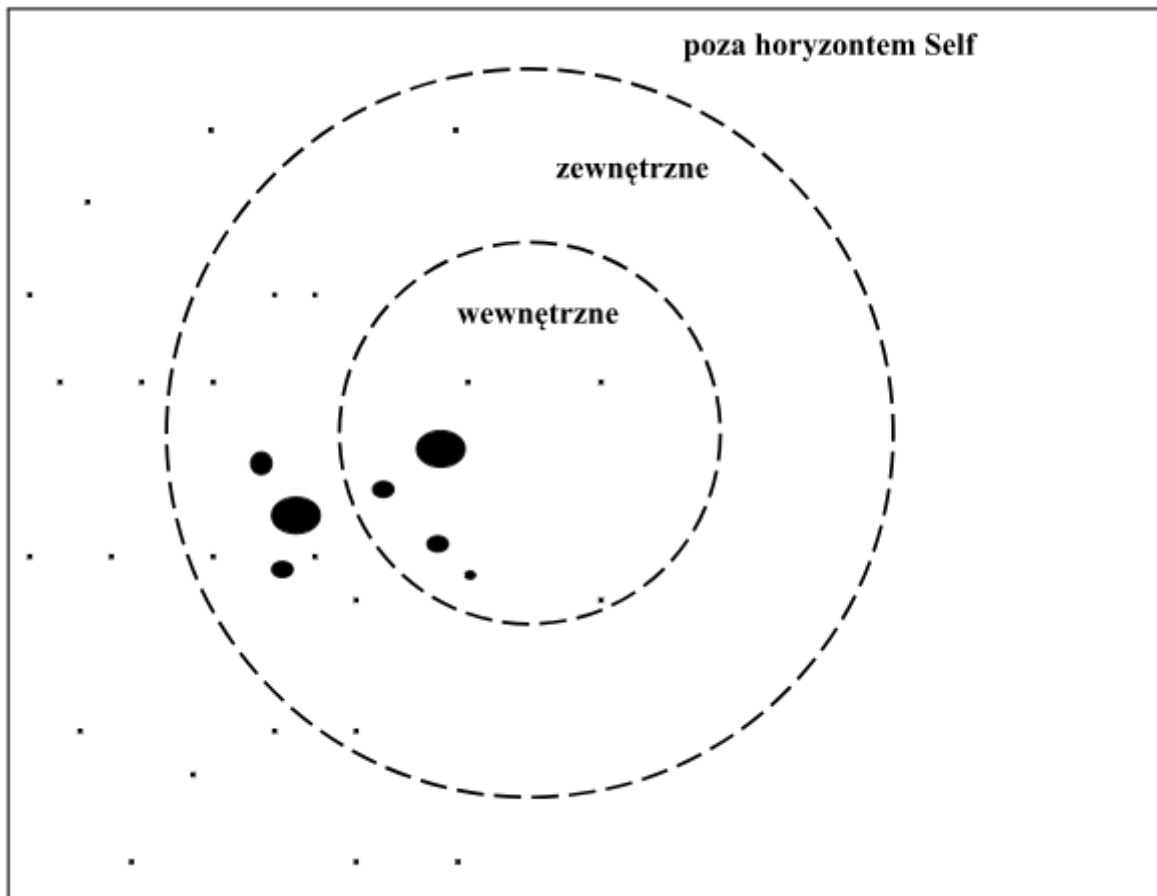
Nawet kiedy jesteśmy sami, snujemy dialogi, wyobrażamy sobie rozmowy z naszymi rodzicami, przełożonymi, dziećmi, zwierzętami. Zdajemy sobie sprawę, że wyobrażony rozmówca nie jest częścią rzeczywistości, niemniej traktujemy go jako jego pochodną, a rozmowa z nim stanowi stały element codziennego dnia (Hermans i in., 1992). Hermans (2001) przekonuje, że dialogowe Ja jest w swoim charakterze społeczne, ale nie na zasadzie wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi, ale w sensie obecności innych ludzi w mentalnej przestrzeni, na której mieści się Self.

Rysunek 2 przedstawia zaproponowany przez Hermansa (2001) sposób wizualnego przedstawienia Self jako przestrzeni dzielonej przez różne pozycje Ja, reprezentowane przez kropki. Pozycje w wewnętrznym kręgu symbolizują te, które postrzegane są jako część siebie (przykładowo Ja jako ojciec, Ja jako ambitny pracownik, Ja afirmujący życie).

Kropki wewnątrz zewnętrznego okręgu symbolizują te pozycje, które traktowane są jako element środowiska (moje dzieci, moi koledzy, mój przyjaciel Adam). Pozycje zewnętrzne odnoszą się do tych elementów otoczenia, które, w przeświadczeniu osoby, są istotne z perspektywy jednej lub kilku pozycji wewnętrznych (np. moja koleżanka Małgorzata staje się ważna, ponieważ mam w planie wspólne napisanie artykułu).

Rysunek 2

Pozycje dialogowego Ja



Źródło: na podstawie Hermans, 2001.

W podobny sposób wewnętrzne pozycje stają się usankcjonowane przez ich związek z pozycją zewnętrzną (np. czuję się ojcem, ponieważ mam dziecko). Innymi słowy, pozycje stają się ważne ze względu na relację, która staje się, z perspektywy czasu, znacząca. Wszystkie spośród tych pozycji są pozycjami Ja, ponieważ są tą częścią Self, która, w swojej naturze, jest rozszerzona o otoczenie i wszystko, co może w nim określić jako moje (w sensie Jamesowskiego *mine*, np. mój przyjaciel, mój dom rodzinny). Duże kropki symbolizują konkretne pozycje, które są w stosunku do siebie istotne ze względu na dialogową zależność. Małe symbolizują te pozycje, które są możliwe do zaktywizowania (np. kiedy jestem zaproszony do wspólnej gry w pokera, pozycja hazardzisty zaczyna być aktywna). Te pozycje mogą być ugłosowane w zależności od konkretnej zewnętrznej pozycji.

Self nie może być opisane tylko i wyłącznie poprzez używanie do tego pozycji wewnętrznych. Dzięki temu, że granice systemu dialogowego Ja nie są barierą dla wpływów

ze świata zewnętrznego, możliwe jest wprowadzanie do niego coraz to nowszych pozycji (Hermans, 2001). Wiele jednak spośród nich jest, tak jakby, poza subiektywnym horyzontem Self. Znaczy to, że osoba nie jest ich świadoma i potencjalnie, w zależności od zaistniałych okoliczności, mogą zostać uświadomione. Przykładowo, kiedy dziecko idzie po raz pierwszy do szkoły, spotyka swojego wychowawcę (pozycja zewnętrzna), który pozwala mu doświadczyć siebie jako ucznia (pozycja wewnętrzna, Ja-uczeń) (Hermans, 2001, 2004; Puchalska-Wasył, 2005). Podobnie, kiedy w dorosłym życiu zakładamy rodzinę, system Ja zyskuje wiele nowych pozycji zewnętrznych i wewnętrznych. Również nowo poznane osoby, o ile staną się dla nas na tyle istotne, aby określać ich mianem moi, są w stanie tworzyć odpowiednie pozycje w systemie dialogowego Ja. Należy podkreślić, że jest to subiektywna perspektywa tego, jak inna osoba zareagowałaby na nasze zachowanie czy wypowiedzi. Ale pomimo tego spełnia ono zasadniczą funkcję, czyli jest alternatywnym sposobem spojrzenia na świat i siebie. I on może być, ale nie musi być, zbieżny z perspektywą osoby w świecie rzeczywistym. Czasami taka pozycja może być też zupełnie wymyślona (Hermans, 1996a, 2001; Hermans i in., 1992).

Konceptualizacja Self w postaci dynamicznych procesów nadawania głosu pomiędzy różnymi pozycjami Ja może być wartym uznania spojrzeniem na problematykę różnic indywidualnych lub przyjmowania odmiennego sposobu postrzegania zdarzeń przez ludzi. Pozycje, w zależności od osoby, mogą być mniej lub bardziej dominujące, tymczasowe lub obecne prawie zawsze (Hermans, 1996a, 1996b, 2001). Pozycje Ja nie są statyczne i z czasem przemieszczają się w przestrzeni (Hermans, 2004), którą przedstawiał rysunek 2. Zmiany te mogą być usankcjonowane narracjami obecnymi w danej kulturze (na przykład na temat roli mężczyzny, kobiety, ojca, matki), usankcjonowane prawnie i wynikające z funkcjonowania w danej organizacji (bycie akademikiem, nauczycielem, lekarzem, prawnikiem). Wielu badaczy, zajmujących się problematyką psychologii narracyjnej, podkreśla wpływ kultury i jej zmian na konstruowane narracje, które mogą dotyczyć życia jako takiego (Bruner, 1987; zob. też: Paufler i Amrein-Beardsley, 2015), dialogowego Self (Hermans, 2001, 2004; Brokerhof i in., 2018; Ginev, 2017; Gut i in., 2018; Meijers i Hermans, 2018), tożsamości narracyjnej (Fivush in., 2011; Gregg, 2011; Hammack, 2008; Laszlo i in., 2007; McAdams, 1995, 1996, 2001; McAdams i Pals, 2006) czy sportu (McGannon i Smith, 2014; por. też: Schinke i Hanrahan, 2009).

W przypadku, kiedy jedna z pozycji zaczyna dominować w systemie Self, może dojść do zatrzymania rozszerzania go o dodatkowe pozycje. Przykładowo, z powodu doświadczeń w okresie dzieciństwa i sposobu, w jaki zostało się wychowanym, u konkretnej osoby może

rozwinąć się potrzeba kontrolowania każdej sytuacji, co w pewien sposób zamyka ją na doświadczenie, które wymaga bardziej responsywnej postawy (Hermans, 2004). Kiedy pozycja Ja-kontrolująca rozwija się kosztem pozycji responsywnej, nie tylko sprawia to, że wiele nowych sytuacji będzie doświadczanych przez jej pryzmat, ale też, że inne pozycje nie dojdą do głosu. Jak już wspomniano, inne pozycje stanowią różne punkty widzenia, dzięki którym osoba może przygotować alternatywne rozwiązania danej sytuacji, inne sposoby spojrzenia na problem. Przykładowo, dziecko nie będzie potrafiło przejść z pozycji dominującej z powodu niskiej elastyczności w radzeniu sobie z różnymi sytuacjami, co może powodować dodatkowy stres lub problemy w kontaktach z otoczeniem. Konsekwencją tego będzie zmniejszenie potencjału powstawania nowych pozycji.

Dwie skonfliktowane ze sobą pozycje mogą być, w pewnych sytuacjach, pogodzone ze sobą, tworząc nową, trzecią pozycję, w której konflikt pomiędzy nimi jest złagodzony i zminimalizowany (Hermans, 2013). Nie dzieje się to jednak na zasadzie kompromisu. Siła, z jaką oddziałują obie pozycje, zostaje połączona i wykorzystana na użytek trzeciej pozycji, co dodatkowo wpływa na jej dalszy rozwój. Branco i in., (2008, za: Hermans, 2013) podają przykład nieheteronormatywnej klientki, której wewnętrzny konflikt polegał na niemożności pogodzenia pozycji Ja-katolik i Ja-lesbijka. Autorzy opisują, w jaki sposób kobieta rozwinęła trzecią pozycję Ja-misjonarz. Zainspirowana wyznawanymi wartościami chrześcijańskimi postanowiła nieść pomoc zagubionym i wykluczonym osobom, wliczając w to osoby nieheteronormatywne, które były w podobnej sytuacji co ona. Ta pozycja pozwoliła na pogodzenie motywów pozostałych pozycji, pomagając na rozwój bardziej zintegrowanego Self.

Innym kluczowym terminem w teorii dialogowego Ja jest metapozycja (Hermans, 2013). Jest to taki rodzaj pozycji, który pozwala Self opuścić aktualnie uglasowane, specyficzne dla danej sytuacji pozycje, aby móc spojrzeć na sytuację z lotu ptaka. Przykładowo, akademik, który przemawia na ważnej dla niego konferencji, musi być w pełni zaangażowany i pochłonięty całkowicie tym doświadczeniem. Jakiegokolwiek przejawy powątpiewania we własne zdolności i zasoby wiedzy mogłyby obniżyć jakość wystąpienia. Tak długo, jak utrzymuje pełne zaangażowanie wystąpieniem, uglasowana jest tylko pozycja Ja-prelegent. Po samym wystąpieniu następuje czas, kiedy może dojść do refleksji nad sobą, krytycznego spojrzenia na omawiane treści, przypomnienia sobie czegoś ważnego. Następnie mogą dojść do głosu pozycje wyższego poziomu autorefleksji, które stają się nowymi punktami widzenia w stosunku do pozycji Ja-prelegent. Czy to jest to, co naprawdę chcę robić? Co jeśli będę musiał zmienić miejsce zamieszkania? Co jeśli przez te wyjazdy

będę za mało obecny jako rodzic? Na tym poziomie wspomniany akademik dokonuje refleksji za pomocą innych, istotnych pozycji: Ja-artysta, Ja-podróżnik, Ja-rodzic. Poprzez ten proces dokonywać się będą wybory, które stanowią będą wypadkową motywów każdej z pozycji. Zatem metapozycja będzie kluczowa przy podejmowaniu decyzji z powodu możliwości zdystansowania się od danych pozycji wewnętrznych i zewnętrznych. Pozwala odrzucać gratyfikację i wstrzymać impulsywne reakcje. Jak podkreśla Hermans, metapozycja nie jest formą introspekcji, ponieważ jej charakter jest dialogowy, a przynajmniej taki powinien być.

Koncepcję metapozycji w ciekawy sposób wykorzystał Tajima (2018). Badanymi byli studenci, uczestnicy kursu związanego z psychologią w edukacji. Tematyką zajęć były koncepcje wyjaśniające i pomagające zrozumieć psychologiczne przyczyny takich zachowań, jak wagarowanie i prześladowania. W toku wykładu studentom przedstawiono założenia teorii przywiązania, która stanowiła teoretyczne zaplecze oddziaływań wychowawczych. Tajima przedstawił im sytuację, w której wagarowicz zostaje zaopiekowany przez szkolną pielęgniarkę, natomiast wychowawca tego ucznia naciska, aby wrócił do klasy. W pierwszej części zadania studenci oceniali negatywnie postawę nauczyciela, zarzucali mu braki w wiedzy psychologicznej. Opisy te pomijały sytuacyjne uwarunkowania tego zachowania – przykładowo nauczyciel mógł obawiać się zakwestionowania jego kompetencji przez dyrekcję. W drugiej części studenci mieli ustosunkować się i wejść w rolę nauczyciela. W toku dyskusji pomiędzy studentami, kierowanej przez autora w taki sposób, aby budować refleksyjność nad zaistniałą sytuacją, doszło do bardziej stonowanego stanowiska wśród studentów, biorącego pod uwagę różne warunki i potencjalne przyczyny zachowań każdej z osób (*de facto* pozycji Ja-wagarowicz, Ja-nauczyciel, Ja-pielęgniarka, Ja-psycholog szkolny). Ten rodzaj metapozycji pozwolił na pogodzenie konfliktu czterech pozycji Ja.

Metapozycja jest koncepcją dotyczącą umiejscowienia, natomiast płaszczyzna temporalna, dotycząca przemieszczeń pozycji Ja, związana jest z pozycją organizatora (*promoter-position*). Pełni ona funkcję, która chroni przed nagromadzeniem się nadmiernie ugłosowionych różnych pozycji Ja, które rozwijają się często niezależnie od siebie i z różnym przyśpieszeniem. Dzięki niej możliwa jest organizacja Self oraz syntetyzowanie nowych pozycji w celu rozwoju Self jako całości. Ważne osoby (żyjące, wspomniane lub wyobrażone) mogą działać jako pozycje organizatora w perspektywie temporalnej. Z reguły są to rodzice, członkowie rodziny lub nauczyciele. Mogą też pełnić funkcję antyorganizatorów, jeśli postrzegani są jako szkodliwi dla rozwoju. Repertuar tych pozycji jest bardzo szeroki i może obejmować bohaterów literackich, filmowych, gwiazdy muzyki, polityków czy naukowców. Pozycje osób wyobrażonych mogą mieć szczególnie istotne

znaczenie, co pokazują przypadki ludzi, którzy odwołują się do osób zmarłych lub postaci występujących w wyznawanej przez nich religii w celu uzyskania komfortu psychicznego. Potwierdzeniem tego może być również praktyka odwoływania się do wyobrażonej postaci mędrca, który ma służyć za wzór postępowania, wykorzystywana przez stoickich filozofów.

Z racji tego, że dialogowość zakłada różne punkty widzenia, ich relacja w stosunku do siebie może powodować tak samo różne zabarwienia emocjonalne, na podstawie których można określić charakter takich wymian. W następnej sekcji zaprezentowana zostanie propozycja charakterystyki wewnętrznych dialogów.

Charakterystyka wewnętrznych dialogów w ujęciu dialogowego Ja

Często jest tak, że te różne perspektywy (reprezentowane przez różne pozycje Ja) są ze sobą sprzeczne, co może powodować długie, wewnętrzne rozmowy (Hermans, 2004). Wspomniane głosy są niezależne od siebie i nie są związane perspektywą czasową. Przykładowo, możemy wyobrazić sobie siebie z przyszłości, będącym człowiekiem sukcesu dziedziny, którą się zajmujemy, kariery, którą budujemy itp. W sytuacji impasu lub poważnego problemu, z którym mierzymy się w chwili obecnej, ta perspektywa z przyszłości może nas przekonać do niepoddawania się i zmierzenia się z problemem. Dialog pomiędzy tymi różnymi, narracyjnymi częściami Ja wpływa na zachowanie i myśli w tym konkretnym kontekście mierzenia się z problemem. Zatem dialogowe Ja daje człowiekowi zdolność do konstrukcji narracji, które nie zawsze są spójne, często mogą być wewnętrznie sprzeczne, jednak oparte na tych samych faktach i doświadczeniach, których interpretacja może być różna w zależności od przyjętego punktu widzenia. Wspomniany punkt widzenia Ja-osiągający sukces może być sposobem na radzenie sobie z trudnościami. Ale jest również możliwe, aby to samo doświadczenie przeżywania impasu skonfrontować z narracją płynącą z innego głosu. Wyobrażając sobie siebie, który mimo starań nie osiągnie sukcesu w przyszłości, a co może zadziać się automatycznie (pozycja wewnętrznego krytyka, Whelton i Greenberg, 2004), prawdopodobnie sprawi, że odpuścimy starania, aby w przyszłości nie skończyć z poczuciem zmarnowanego czasu. Sytuacja może dotyczyć też wydarzeń, które działy się w przeszłości, a przez które osoba może mieć obawy dotyczące przyszłości. Jeśli kiedykolwiek zdarzyły mi się wybuchy złości w stosunku do bliskich i nie chcę, aby sytuacja miała znowu miejsce, to pozycja Ja-agresor, którym nie chce się stać, będzie osadzona w przyszłości. W aspekcie temporalnym Self tu i teraz jest tak samo ważne i mające wpływ, jak i to w przeszłości i przyszłości (Hermans, 1996a).

Puchalska-Wasył (2005, 2016; Puchalska-Wasył i in., 2008) wymienia 7 metafunkcji, dla możliwych funkcji rozmów z wewnętrznymi interlokutorami:

- wsparcie (źródło nadziei, poczucia bezpieczeństwa, sensu życia),
- substytucja (substytut prawdziwego kontaktu, forma ćwiczenia argumentacji),
- eksploracja (droga poszukiwania nowych doświadczeń, ucieczka od szarej rzeczywistości),
- więź (poczucie zrozumienia, doświadczenie łączności z kimś bliskim),
- samodoskonalenie (przestroga przed powtarzaniem błędów, karanie siebie),
- wgląd (sposób uzyskania nowego punktu widzenia, rady, dystansu do problemu),
- samosterowanie (czynnik motywujący, kryterium do oceny siebie).

Mnogość wewnętrznych interlokutorów, z którymi człowiek może prowadzić wewnętrzne dialogi, jest nie do oszacowania. Niemniej jednak Puchalska-Wasył (2005), w toku swoich badań wyszczególniła najczęściej pojawiające się ich rodzaje, ale jak sama autorka podkreśla, analizy te mogły pominąć inne, nacechowane emocjonalnie, typy wewnętrznych rozmówców (Puchalska-Wasył, 2016). Stosując analizę skupień na wzorcach afektywnych występujących w wewnętrznych dialogach, wyodrębniła cztery grupy:

- Oddany przyjaciel (typ +HH) - są to postaci, które są pełne troski, ciepła i miłości, jednocześnie silna więź łączy je z autorem wyobrażonych dialogów.
- Dumny rywal (typ +S) - są to postaci pewne siebie, pełne poczucia autonomii i sukcesu, niejednokrotnie przekonane o swojej wyższości.
- Bezradne dziecko (typ -LL) - ten rodzaj jest przepełniony poczuciem osamotnienia i beznadziejności. Przypomina bezradne dziecko, które początkowo wyczekuje pomocy z zewnątrz, a z czasem przestaje na nią liczyć;
- Ambiwalentny rodzic (typ +/-) - te postaci charakteryzuje duża ambiwalencja uczuć, ale równocześnie wysokie nasilenie tendencji do umacniania siebie (S) oraz kontaktu (O). Zdaje się, że są to postaci kochające, chociaż często krytyczne wobec tych, którzy prowadzą z nimi wyobrażone rozmowy (Puchalska-Wasył, 2005).

W wewnętrznych dialogach, dany typ interlokutora pełni często konkretną metafunkcję. Dialog z Bezradnym Dzieckiem pełni funkcję Samodoskonalenia. Wyobrażona rozmowa z postacią, która jest bezradna i beznadziejna, powoduje, że osoba stara się wyciągać wnioski z rozpatrywanej sytuacji. Uczy się w jaki sposób nie popełniać błędów, aby nie być na pozycji Bezradnego Dziecka. Z kolei Oddany Przyjaciel dostarcza głównie

Wsparcie, napełniając nadzieją i poczuciem bezpieczeństwa, pomaga nadać swojemu życiu sens. Dodatkowo, jak w przypadku Ambiwalentnego Rodzica, daje poczucie łączności z kimś, kto jest dla nas bliski, starający się zrozumieć (Więź), sprzyja uzyskaniu rady, pomaga nabrać dystansu do przeżywanego problemu, dając poczucie Wglądu dzięki nowej perspektywie. Czasami pełni też metafunkcję Eksploracji, kiedy zachęca do poszukiwania nowych doświadczeń. Najtrudniej określić, jakie funkcje pełni Dumny Rywal, ale najpewniej będzie to Substytucja. Kiedy na wewnętrznego rozmówcę wybierana jest pewna siebie i pełna poczucia wyższości postać, wewnętrzny dialog ma służyć przede wszystkim przygotowaniu do rozmowy, która odbędzie się w rzeczywistości. W takim wyobrażeniu możliwe jest przeciwienie argumentów.

Wewnętrzna aktywność dialogowa może mieć różne nasilenie i charakter. Przykładowo u osób nieśmiałych dominuje negatywny ton (Chmielnicka-Kuter, 2011). Być może ten sposób prowadzenia wewnętrznego dialogu podtrzymuje, a nawet intensyfikuje lęk związany z wchodzeniem w interakcje społeczne. Konfliktowy charakter wewnętrznych dyskursów może prowadzić do subiektywnego dyskomfortu, frustracji i rozbicia, które wiążą się z koncentrowaniem na tych aspektach sytuacji społecznej, które są problemowe dla nieśmiałej osoby. Ruminacje utrwalają negatywny stan emocjonalny. Autorka sugeruje, że przez nieliczne pozycje Ja, które dominują w wewnętrznym dialogu takiej osoby, przyczynia się to do trudności w kontaktach z innymi ludźmi. Zakładając, że każda pozycja Ja to inny punkt widzenia to w przypadku osoby nieśmiałej trudno jest jej przez to poradzić sobie z własną nieśmiałością. Z drugiej jednak strony oprócz dialogów o charakterze ruminacyjnym pojawiają się dialogi wspierające. Autorka przypuszcza, że wśród pozycji Ja osób nieśmiałych znajdują się również te, które stanowią przeciwwagę dla negatywnych aspektów wewnętrznego dialogu (Burak, 2009 za: Chmielnicka-Kuter, 2011).

Ciekawym typem wewnętrznego interlokutora jest specyficzna pozycja wytworzona u osób, które są graczami gier *RPG* (*Role-Playing Games*). Z angielskiego *role playing games* to gry, w których osoba gracza odgrywa wykreowaną przez siebie postać i w zależności od świata przedstawionego w grze może być elfim czarodziejem, wampirem we współczesnym Los Angeles, ocalałym w świecie postapokaliptycznej Ziemi, etc. (zob. też: Dudziński i Wróblewska, 2016). Za pomocą specjalnie do tego celu przygotowanych kart postaci gracz tworzy ich charakterystykę, cechy (takie jak siła, inteligencja, charyzma), specjalne umiejętności, co nosi na sobie, jakim orężem włada i jaka jest ich biografia. Gra zakłada możliwość korzystania z map, rysunków i figurek, ale zasadniczo rozgrywka dzieje się w wyobraźni graczy. Mistrz gry, czyli kierujący wydarzeniami i fabułą, wchodzi w role postaci,

z którymi gracze rozmawiają, pertraktują, grożą im lub z nimi walczą. Całość rozgrywki ma charakter narracyjny i przypominać może quasi-mityczne doznania (zob. też: Zagórska i Topór, 2008). Systemy gier RPG powstały w czasach przedkomputerowych, ale środowisko gier komputerowych okazało się być idealnym medium dla tego rodzaju rozgrywki, dodatkowo dając możliwość wspólnego rozgrywania historii z graczami z całego świata.

Według Chmielnickiej-Kuter (2005) wyobrażone postacie, jakimi są bohaterowie gier RPG, stanowią część centrum organizacji doświadczeń w wielogłosowej przestrzeni. Wyniki badania autorki sugerują, że pomimo zdawania sobie sprawy z faktu, że postać wykreowana na potrzeby sesji gry nie jest realna, to mimo to czują, jakby taka była (*known to be false – felt to be true*, Stromberg, 1999 za: Chmielnicka-Kuter, 2005). W toku obcowania z tą postacią spełniany jest motyw umacniania siebie, zwiększa się poczucie sprawczości i kontroli, ale u niektórych z badanych wypowiedzi sugerowały frustrację tego motywu. Ugłosowienie tej pozycji Ja u wielu uczestników badania powodowało przyjęcie często krytycznej perspektywy w stosunku do narratora – podkreślane były te przymioty i zachowania, które były nieadaptacyjne lub nieakceptowane u siebie przez badanego. Tak że ten rodzaj pozycji Ja dawał, wspomniany już wcześniej, odmienny punkt widzenia.

Przytoczona teoria dialogowego Ja Hermansa może posłużyć do opisu i nakreślenia toku rozwoju tożsamości. Rozwój ten, w tym ujęciu, byłby opisem dynamiki pozycji Ja, mniej lub bardziej dominujących, wchodzących ze sobą w dialog, którego efektem byłyby podejmowane decyzje, także te dotyczące wyznawanych wartości i ogólnie pojętej filozofii życiowej. Tożsamość jest dynamiczna i zmienna, a zmienność ta nie jest związana tylko i wyłącznie z aspektem zmian w biegu życia, ale też sytuacyjnych reorganizacji w zależności od przeżywanego momentu. Wydaje się, że tradycyjne konceptualizacje tego pojęcia są niewystarczające dla pełnego zobrazowania problemu określania siebie przez ludzi w niezwykle złożonej, współczesnej rzeczywistości społecznej i kulturowej. Zachowanie stałego poczucia tożsamości, w środowisku którego zmiany są trudne do przewidzenia, staje się problematyczne i wymagające (Batory i in., 2010).

Tożsamość narracyjna według McAdamsa

Tożsamość narracyjna, według Dana McAdamsa (1995, 1996, 2013), jest sposobem, dzięki któremu możemy uzmysłwić sobie oraz wyjaśnić innym ludziom to, kim jesteśmy, co sprawiło, że jesteśmy takimi osobami, jakimi jesteśmy, oraz w którą stronę, według nas, nasze życie zmierza. Aby to zrobić, opowiadamy historie, a w akcie tym zawsze występuje

opowiadający i słuchacz, chociaż ten drugi nie musi być wcale obecny fizycznie (Straś-Romanowska, 2010). Mogą to być pewne wyobrażenia dotyczące potencjalnego interlokutora, wyobrażona widownia lub też my sami reprezentowani przez nasze sumienie.

Interakcje z innymi ludźmi kształtują historie na temat Ja. Poprzez zderzenie się ze sobą różnych perspektyw i znaczeń w dialogu na temat opowiadanych historii dochodzi do reinterpretacji, przekształcania lub opowiadania historii od nowa. Liczne zewnętrzne, społeczne czynniki biorą w tym udział. Jednym z nich jest kultura, która sprawia, że pewne interpretacje wydarzeń, pomimo unikalnych, jednostkowych historii życia, są uniwersalne dla osób znajdujących się pod wpływem danego kręgu kulturowego. Wspomniane czynniki sprawiają, że osoba, opowiadając swoją historię, powoli i stopniowo rozszerza tematykę i obszerność narracji, która pozwala na zintegrowanie swojej tożsamości jako wypadkowej opowiadanych historii. Mechanizm ten nie ma wyłącznie funkcji rozwojowej. Poprzez swoją historię osoba może przekazać innej osobie to, w jaki sposób konkretne wydarzenie ją ukształtowało. Będzie miała możliwość wyjaśnienia swojego sposobu bycia, cech osobowości, charakteru. Może też w ten sposób przekazać, z jakim problemem mierzy się w życiu, jaka była dynamika zmian, które sprawiły, że osoba doświadcza teraz trudności lub też jak przeżyte wydarzenia nakreśliły dla osoby cel, do którego zmierza. Zatem tożsamość narracyjna ma również funkcję socjalizacyjną (McAdams, 1995, 1996).

Historia życia nie jest jednym ciągiem wydarzeń, sądów i interpretacji, które tworzą zwartą opowieść. Często wybierana przez badaczy metafora książki oddaje dość dobrze charakter tej historii. Tworzą ją różne, pomniejsze, nie zawsze ściśle ze sobą powiązane wątki i tematy, pojedyncze, ale istotne epizody lub dłuższe historie, które mogą dotyczyć różnych aspektów życia i wyznawanych wartości. Autor tej historii selekcjonuje i wybiera konkretne wspomnienia, które stają się dla niej fundamentalne (McAdams, 2001). Kontekst i rzeczywistość psychospołeczna spełniają również istotną rolę w tym procesie. We współczesnym, postmodernistycznym świecie ludzie szukają coraz to nowszych sposobów na wplatanie faktów we własne narracje biograficzne (McAdams, 1996; zob. też: Polkinghorne, 2005), co wynika z nieokreśloności i płynności rzeczywistości. Zachowanie stałego poczucia tożsamości, w środowisku którego zmiany są trudne do przewidzenia, staje się problematyczne i wymagające (Batory i in., 2010). Wraz z dalszym rozwojem Internetu i rozkwitem mediów społecznościowych problem ten nasilił się jeszcze bardziej przez to, że granica między przestrzenią online i offline jest coraz mniejsza. Wyrazem tego jest, między innymi, rosnące zainteresowanie psychologii problematyką tożsamości internetowej (Ogonowska, 2018a, 2018b).

Oleś (2008), bazując na pracach McAdamsa, podkreśla, że z różnych okresów rozwojowych pochodzą:

- Temat wyrażający dynamikę i wzajemne relacje pomiędzy motywami siły-władzy oraz intymności-miłości;
- Tożsamość opracowana w formie historii życia, określonej interpretacji osobistej, odpowiedzi na pytanie *Kim jestem?* oraz *Co jest dla mnie ważne?*. Kontekst psychospołeczny i ideologiczny wyznacza sposób interpretacji dokonywanych określeń.
- *Imago*, tj. postać lub postaci, które reprezentują upragniony wzorzec życia dorosłego.
- Skrypt generatywny oraz rozbudowana, poszerzona treściowo tożsamość narracyjna, która powstała na skutek przemian wieku średniego.
- Bilans i integracja historii z perspektywy spełnionego lub niespełnionego życia.

Każdy z tych elementów składa się na wielowątkową historię życia, która pełni rolę integrującą wobec różnorodności wydarzeń dziejących się w życiu człowieka.

Jednym z kontekstów historii, które mieszczą się w ramach narracji autobiograficznych, jest kultura. Historie, które są częścią spuścizny kulturowej, częścią przekazów kulturowych, opowiadań, które sankcjonują lub zakazują pewnych zachowań, przenikają do historii życia pojedynczej osoby (Dryll, 2008). McAdams (1996) zwraca uwagę, że poprzez narrację osoba może także wzmacniać mechanizmy, które są dla niej nieadaptacyjne. Jej historia jest konstruktem psychospołecznym, zatem może być też wzmacniana przez podobne narracje przekazywane przez inne osoby będące członkami grupy kulturowej, w której żyje. Pomimo tego, że historia życia zawiera subiektywne interpretacje i oceny faktów, to ramą pojęciową dla wielu z nich jest właśnie kultura, w której funkcjonuje – w danej grupie znaczenie przypisywane pewnym wydarzeniom czy cechom (np. moment wyprowadzki z domu rodzinnego, bycie osobą otwartą i nieskrępowaną itp.) może być różne i pomimo podobnych doświadczeń dwójka osób może w zupełnie inny sposób nadawać wartość tym wydarzeniom w swojej historii. McAdams pisze dalej, że są pewne specyficzne motywy, które występują w narracjach grup szczególnie wyróżniających się, specyficznych, posiadających wyraźne granice (np. znani naukowcy, profesjonalni piłkarze), a które są współdzielone przez jej członków i obecne w ich narracjach.

W tym momencie należałoby określić, jaka istnieje zależność między narracjami dotyczącymi Self, a historią życia oraz czy zawsze narracja autobiograficzna znajduje swój wyraz w narracjach dotyczących własnej osoby. Niektórzy badacze zajmujący się tą

problematyką (np. McLean i in., 2007) sugerują, że historie opowiadane przez kogoś na swój temat reprezentują różne aspekty tego, jak postrzegają oni siebie. Robią to w sposób pośredni lub bezpośredni. Historia życia niekoniecznie musi zawierać aspekty, które można by odnaleźć, analizując wszystkie narracje dotyczące własnej osoby. Niektóre z nich nie są tam włączone świadomie, ponieważ mogą nie zgadzać się z przeświadczeniem o tym, jaką osobą jesteśmy. Natomiast każdy z nas, najpewniej, potrafiłby wyjaśnić swoje wierzenia, wartości i to, co jest istotne w naszym opisie, używając do tego historii życia i jej fragmentów. Gdyby takie epizody nie stanowiłyby części historii życia, byłoby trudniej wyjaśnić drugiej osobie lub mogłaby ona mieć pewne wątpliwości co do wyjaśnienia naszego zachowania, wygłaszanych sądów czy przekonań.

Etapy kształtowania się tożsamości narracyjnej

Era prenarracyjna

McAdams (1996) wyróżnił trzy okresy w rozwoju tożsamości narracyjnej. Pierwszy z nich nazwał erą prenarracyjną (*prenarrative era*). Głównym zadaniem tego okresu, w kontekście kształtowania się tożsamości narracyjnej, jest zbieranie materiału, z którego w następnych okresach dojdzie do konstruowania historii dotyczącej przebiegu własnego życia. Jednakże tożsamość nie stanowi w tym momencie (jeszcze) motywu występującego w opowiadaniach na swój temat. Mimo to przeżyte doświadczenia mogą mieć znaczący wpływ na ich uwzględnienie w przyszłości. Przykładowo, relacje, które nawiązujemy w tym okresie, często mogą przetrwać próbę czasu i tak zbudowana przyjaźń będzie istotna w aspekcie wyjaśnień dla swoich wyborów życiowych (np. wybór tej samej szkoły, wspólne decyzje o kierunku studiów, możliwość wspólnego opowiadania o wspomnieniach z okresu dzieciństwa, co też może korzystnie wpływać na poczucie spójności swojego życia). Wiele dzieci doświadcza mniej lub bardziej znaczących zmian w życiu, takich jak zmiana miejsca zamieszkania, rozwód rodziców, narodziny rodzeństwa. Takim znaczącym wydarzeniem mogą być również sytuacje, którym dorośli nie przypisują takiego emocjonalnego znaczenia, przykładowo, nawiązanie pierwszej przyjaźni w przedszkolu czy bycie skrzyczanym przez znaczącego dorosłego (Habermas i Bluck, 2000). Doświadczenie różnego rodzaju form narracyjnych (w zabawie, w opowiadaniach, w historiach, które opowiadają inni) daje dziecku ramy modelowe do organizowania własnych wspomnień w taki sposób, aby móc

konstruować narracje związane z ich osobowością, motywacjami, celami, emocjami i wartościami (Nelson i Fivush, 2004).

Według Kielar-Turskiej (2018) na początku okresu średniego dzieciństwa, który przypada na 3-7 rok życia, wiedza na temat narracji ma formę ukrytą. Dziecko jest w stanie rozpoznać wypowiedź, która jest opowiadaniem i odróżnia ją od innych form, nie potrafi, natomiast podać kryteriów, którymi się kieruje w trakcie dokonywanego rozpoznania. Dla dziecka opowiadaniem będą teksty, które będą zbudowane na schemacie bajki. Obecny będzie bohater, który działa, coś robi, pokonuje przeszkody, a to prowadzi go do osiągnięcia jakiegoś celu. Zdarzenia powinny być przedstawione w porządku chronologicznym, następować po sobie po kolei. Pod koniec tego okresu wiedza na temat narracji staje się już, do pewnego stopnia, uświadomiona i możliwa do zwerbalizowania przez dziecko. Dowodem na to jest argumentacja dziecka, która wskazuje na powiązanie zdarzeń w opowiadaniu. Średnie dzieciństwo jest okresem ćwiczeń i doskonalenia rozpoznawania narracji, a znaczącą rolę ma w tym zapoznanie się dziecka z różnymi tekstami literackimi, które w większości mają formę opowiadania.

Jak już wspomniano, dzieci nie tworzą tożsamości w sposób aktywny, ponieważ na tym etapie potrzeba spójności życiowej i celowości nie jest aż tak bardzo widoczna i rozwinięta jak w późniejszych latach. Mimo to, szerokie spektrum doświadczeń dotyczących spraw rodzinnych, funkcjonowania w szkole, obcowania z tematyką kultów i wierzeń, relacje i nawiązywanie znajomości z bliskim otoczeniem oraz wiele innych czynników może mieć wpływ na tożsamość w ogólnym rozrachunku. Tego rodzaju wydarzenia i momenty życiowe będą narracyjnym materiałem, który ulokowany w pamięci, będzie stanowić zasób, z którego konstruowana będzie historia.

Źródła dla tematów pojawiających się w narracjach tożsamościowych często znajdują się w latach przypadających na erę prenarracyjną. Typowy dla dziecka przedszkolnego spontaniczny i mało sprecyzowany tok rozumowania jest idealnym mechanizmem dla gromadzenia wspomnień z momentów, w których odczuwano wysokie nasycenie emocjonalne. Ten komponent emocjonalny jest istotny dla danego wspomnienia, aby mogło być wykorzystane do konstrukcji tożsamości narracyjnej. Starsze dzieci rozumieją siebie, ich świat i tematy oraz motywy dla własnych działań. Potrzeby dotyczące motywu siły czy miłości spełniają poprzez stawianie sobie celów i planowanie niedalekiej przyszłości. Takie skrypty motywów mogą być później w dorosłości inkorporowane do historii życia, kiedy człowiek jest w stanie zrozumieć, na czym polega zadanie dotyczące kształtowania swojej tożsamości w aspekcie psychologicznym i społecznym. Z racji tego, jak bardzo dziecięce lata

bogate są w doświadczenia o silnym zabarwieniu emocjonalnym, to w momencie rozpoczynania okresu nastoletniego osoba posiada bardzo obszerny materiał, na bazie którego dojdzie do narracyjnej konstrukcji historii.

Era narracyjna

Era narracyjna (*narrative era*) rozpocząć się może w okresie adolescencji lub we wczesnej dorosłości. Osoba zaczyna wtedy tworzyć narracje o sobie, a proces ten będzie trwał przez większość jej dorosłego życia. Elementem tego procesu jest powstawanie tzw. *imago*, czyli personifikacji istotnych trendów myślowych, motywacji lub celów (McAdams, 2001). Imago zostaje protagonistą danej opowieści. Okres ten jest szczególnie ważny dla historii życia, ponieważ na okres 15-25 roku przypada najwięcej faktów biograficznych, które ludzie typują jako ważne w całej historii życia (tamże).

Zdolność do ewaluacji własnego stanu i życia, jako takiego, oraz korzystanie z tej zdolności do planowania własnego rozwoju, pojawia się między połową a końcem okresu adolescencji (Habermas i Bluck, 2000; Habermas i in., 2009). Jest to kolejny dowód przemawiający za tym, że dopiero w okresie nastoletnim człowiek jest w stanie krytycznie spojrzeć na swoje doświadczenia i dzięki uzyskanemu w ten sposób wglądowi rozwijać swoją osobowość. Wraz z przejściem do stadium myślenia formalnego, młody człowiek zaczyna zadawać sobie i innym pytania dotyczące sensu życia, tego, kim chce być w życiu i być może najważniejsze pytanie, kim ja jestem? (zob. też: Erikson, 2004; Kroger i Martinussen, 2013; Luyckx i in., 2007; Marcia, 1966, 1980, 2002). W trakcie szukania odpowiedzi, adolescent doświadcza jednych z pierwszych refleksji autobiograficznych. Poszukuje grupy i bliskich osób, z którymi chce zawiązać trwalsze relacje, ustala pewien system wartości, często oparty na wartościach grupy, do której przynależy. Eksperymentuje i poszukuje tej odpowiedzi w subkulturach, które często zdarza mu się porzucić na rzecz eksploracji w innych środowiskach. We współczesnym, mocno zindywidualizowanym świecie istnieje wiele sposobów dla kształtowania swojej tożsamości, a proces ten też może zostać ujmowany jako element budowania historii życia. Steijn (2014) doszedł do wniosku, na podstawie wyników badań własnych, że cyberprzestrzeń jest inną płaszczyzną (od świata offline), na której rozgrywają się poznane już mechanizmy i problemy związane, między innymi, z budowaniem tożsamości.

Dla wielu spośród nastolatków jest to trudny okres. Odpowiedź na pytanie, kim jestem, nie jest łatwym zadaniem w kulturze, która stawia taką osobę gdzieś pomiędzy

dzieckiem a dorosłym. Można odnieść wrażenie, że współczesne wymagania społeczno-kulturowe kładą nacisk na szybkie usamodzielnienie się adolescenta, a w szczególności w aspekcie przyszłej drogi zawodowej i tego, gdzie siebie widzi w niedalekiej przyszłości (wybór szkoły, ukierunkowanie profilu klasy pod zdawany w przyszłości egzamin maturalny, wybór studiów, które mają zagwarantować stabilną karierę w przyszłym zawodzie). A z drugiej strony, próby badania granic i sprawdzania siebie w różnych rolach bywają przez otoczenie oceniane negatywnie. Nie pozostaje to bez znaczenia dla jego problemu związanego z własną tożsamością, która zaczyna dopiero rysować się w głowie jako pewien jeszcze nie do końca uświadomiony koncept.

Okres nastoletni to czas, kiedy potrzeba socjalizacji, posiadania grup przyjaciół i autonomii jest szczególnie nasiloną. Hierarchiczność zawartych znajomości można zaobserwować współcześnie w funkcjach, które udostępnione są dla użytkowników mediów społecznościowych, z których w głównej mierze korzystają adolescenti i młodzi dorośli (Sitko-Dominik, 2020). Jednym z motywów stojącym za zakładaniem konta w portalu społecznościowym jest możliwość zawiązania i utrzymania relacji z rówieśnikami (Barker, 2009; Siibak, 2009). Szczególnie widoczne było to w przypadku portalu epuls, dziś już nieistniejącego (Tarnowski, 2018). Użytkownik epulsa zawarte w portalu znajomości mógł katalogować w różnych kategoriach np. bliski przyjaciel, znajomy, miłość. Każda z nich miała też swoje podtypy. Dzięki temu możliwa była konfrontacja swoich odczuć w stosunku do drugiej osoby, potwierdzenie tego, czy osoba, o której myślę, że jest moim najlepszym przyjacielem, czy również tak uważa.

Osoba bliskiego przyjaciela wydaje się być szczególnie istotna w tym okresie dla kształtowania się tożsamości narracyjnej. Zagadnieniem tym zajmowała się de Moor wraz ze współpracownikami (de Moor i in., 2021). Zespół wspomnianych badaczy przyjrzał się relacji między postrzeganą jakością więzi przyjacielskich a konstruowaniem narracji na temat kluczowych momentów (*turning points*) w ich życiu. Skupiono się głównie na integracji opisanych momentów w narrację na temat własnego życia i ich interpretację – czy dane wydarzenie jest w pewien sposób, związane z tym, kim teraz jestem i czy z biegiem czasu doszło do reinterpretacji negatywnych epizodów w stronę pozytywnych z nich płynących (tzw. *redemption sequence*). Badanie miało charakter longitudinalny co pozwoliło na wyciągnięcie pewniejszych wniosków na temat badanego zjawiska. Wyniki badań sugerują, że ci spośród badanych nastolatków, którzy oceniali wysoko jakość więzi przyjacielskiej ze swoim najlepszym przyjacielem, byli w większym stopniu w stanie zreinterpretować negatywne wydarzenia i połączyć je z rozwojem koncepcji na swój temat (*self-concept*). Zależność ta

pozostawała istotna, bez względu na zróżnicowanie wynikające z płci, wieku, poziomu edukacyjnego czy innych charakterystyk dotyczących tożsamości narracyjnej. Zatem kształtowanie się tożsamości narracyjnej i relacje z przyjaciółmi są ze sobą powiązane. Wyniki te jednak okazały się nie być pewne, ponieważ w aspekcie longitudinalnym nie zostały potwierdzone. Autorzy sugerują, że być może cechy osobowości, relacje z innymi ważnymi osobami i rodziną mogą także sprzyjać rozwojowi tożsamości narracyjnej. Badana próba longitudinalna była nieduża ($n = 147$) w porównaniu z grupą bazową ($n = 1941$), dlatego de Moor ze współpracownikami sugerują, że zależność ta może występować, ale konieczne jest dobranie większej próby badanych.

Według McAdamsa (1996) adolescentom oraz młodym dorosłym do konstrukcji tożsamości potrzebny jest zbiór wartości i ideałów, które tworzą pewną ideologię. Stanowiąc tło wszelkich rozważań dotyczących podejmowanych wyborów życiowych, towarzyskich, form spędzania wolnego czasu, legitymizuje je i dają poczucie spójności tego, kim się jest. Ma to swoje poważne implikacje dla konstrukcji narracji tożsamościowej. System wyznawanych wartości będzie wyjaśnieniem lub usprawiedliwieniem swojego zachowania w momentach, które można określić jako nie najlepsze w historii życia, dla tych, z których jest się szczególnie dumnym lub pozwoli on ująć szerzej pojedyncze epizody, które na niej zaważyły, tzw. epizody nuklearne. Także ideologia będzie sposobem na walidację tego, co określa się jako dobre, a co jako złe w historii. Z czasem jednak może ulec to zmianie, ponieważ tożsamość narracyjna konstruowana jest, jak już wspomniano, w chwili obecnej (Stemplewska-Żakowicz, 2002). Oznacza to, że nie pozostaje ona bez wpływu obecnie przeżywanym doświadczeń, wiedzy, która uległa poszerzeniu i nowych punktów widzenia, które uzyskano dzięki perspektywie minionego czasu.

Rekonstrukcja przeszłych wydarzeń również podlega wspomnianym wpływom. W oparciu o stan obecny i antycypowaną przyszłość, fakty z przeszłości mogą zostać ujmowane w innych kontekstach. Przykładowo, uznany pisarz w trakcie wywiadu może wspominać o pierwszym napisanym opowiadaniu w szkole. Wcześniej ten fakt (nawet dostając dobrą ocenę za to opowiadanie) nie musiał być dla tego przyszłego pisarza istotny, ale z czasem został uznany jako ważny epizod w życiu, ponieważ dzisiejsze odczucia dotyczące uznania swojej pracy odbiera tak, jak to docenione przez nauczyciela pierwsze opowiadanie. Dla kogoś innego zdobywanie kolejnych szczebli awansu zawodowego może być próbą zmiany kierunku, jaki dominował w opowiadanej historii. Jeśli osoba ta była w latach szkolnych niedoceniana, prześladowana lub radziła sobie przeciętnie, to nie zawsze musi to prowadzić do kontynuowania historii w ten sposób.

Etos rodzinny i funkcjonowanie rodzinne są jednymi z kluczowych czynników mających wpływ na narracje tożsamościowe adolescentów (Habermas i in., 2009). Zależność tę badała między innymi Cierpka (2014). W swoim badaniu weryfikowała hipotezę dotyczącą tego, czy tożsamość narracyjna adolescentów jest powiązana z subiektywną ewaluacją funkcjonowania rodziny pochodzenia jako całości oraz ich własnego funkcjonowania jako członka rodziny. Z perspektywy współczesnych dylematów wychowawczych, jednym z ważnych wniosków płynących z badania jest to, że dla odpowiedniego rozwoju tożsamości narracyjnej, bogatej tematycznie i o pozytywnym zabarwieniu emocjonalnym narracji, nastolatki potrzebują jasnych i sprecyzowanych form komunikacji w rodzinie oraz dobrze zdefiniowanych wartości i norm rodzinnych. Taka stabilność przekłada się na dobrostan adolescenta, co z kolei ma znaczenie dla zdrowego rozwoju jego osobowości. Kiedy badani adolescentki oceniali swoje osiągnięcia jako członka rodziny nisko, stan ten korelował ze zwiększoną liczbą tematów i atrybutów dotyczących Self w narracjach. Cierpka (tamże) wyjaśnia tę zależność potrzebą nastolatki doprecyzowania tego, kim jest, aby dzięki temu mógł zrozumieć swoje poczucie nieadekwatności zachowań w przestrzeni systemu rodzinnego. Ten impas staje się motywacją dla tworzenia narracji pozwalających nadać sens doświadczeniom i tworzyć strukturę dla koherentnej semantycznie narracji. W przypadku adekwatnego wypełniania zadań rodzinnych rośnie samoocena adolescenta, a w jego narracjach występuje więcej pozytywnych określeń odnoszących się do własnej osoby. Elastyczny poziom kontroli rodzicielskiej, jasne i dobrze zdefiniowane role rodzinne oraz otwarta komunikacja w rodzinie może w znaczący sposób wspierać zatem proces kształtowania się tożsamości adolescenta, u którego w historii życia wątek siły rodzinnej i przejrzystości jej struktury będzie wyraźnie wybrzmiewał.

Era postnarracyjna

Ostatnia era postnarracyjna (*postnarrative era*) przypada od okresu średniej dorosłości, aż do kresu tworzenia historii życia. W tym czasie dochodzi do refleksyjnej rewizji swojej historii, czyli tego, jak przeżyło się własne życie. Z jednej strony można zaakceptować ten fakt i pogodzić się z zakończeniem, z drugiej można odrzucić tę myśl, pozostając ze świadomością, że nie jest się w stanie cofnąć czasu i zmienić tego, co się stało.

Z badań McAdamsa i Guo (2015) wynika, że dorośli w średnim wieku, którzy byli bardziej generatywni od swoich rówieśników, konstruują narracje, które zawierają treści zbliżone do pięcioelementowego zbioru prototypowych tematów w historii typu *redemptive*

self, tj. historii, która zaczyna się krzywdą lub trudnościami życiowymi, a kończy szczęśliwie, z odkupieniem krzywd. Ta prototypowa historia zawierała następujące tematy:

- **Wczesne korzyści** (*Early advantage*). Narrator opisuje, że posiadała/posiadał korzyść lub przewagę (fizyczną, materialną, psychologiczną, relacyjną etc.) od wczesnych lat.
- **Wrażliwość na cierpienie** (*sensitivity to suffering*). Narrator wyraża świadomość lub sympatię cierpienia, bólu i problemów innych ludzi lub przejawia wrażliwość na społeczną niesprawiedliwość, nierówności społeczne lub inne problemy natury świata społecznego.
- **Moralna niezłomność** (*moral steadfastness*). Narrator wskazuje na religijne, etyczne lub polityczne źródło wyznawanych wartości, przekonań i imperatywów, które są wyjątkowo znaczące i silnie motywujące jego działania w życiu. Może podkreślać ich ważność, ale też ich rozumienie, koherencję lub długi czas trwania w nich.
- **Sekwencje odkupienia** (*redemption sequences*). Narrator opisuje dynamikę zmian pomiędzy negatywnym epizodem, sytuacją, a pozytywnymi, które wyniknęły z niej w przyszłości. Opis tej tranzycji w narracji może mieć charakter chronologicznie ułożonych splotów wydarzeń lub zawierać pozytywną interpretację przeszłego wydarzenia z perspektywy dzisiejszego dnia.
- **Zachowania prospołeczne** (*prosocial goals*). Narrator opisuje potrzebę niesienia pomocy i korzyści innym ludziom jako motywację dla własnych, osiąganym celów. Temat ten widoczny jest również w motywacji do rozwoju społeczeństwa jako takiego, np. poprzez aktywizm społeczny.

Autorzy, powołując się na własne wnioski oraz badania innych autorów, sugerują, że generatywność, którą można odkryć w narracjach, jest czynnikiem rozwojowym dla udanego życia, zdrowia psychicznego i stabilności (w sensie koherencji narracji) życiowej.

Generatywność koreluje również z faktycznymi zachowaniami prospołecznymi, takimi jak udział w wolontariacie, aktywność w życiu obywatelskim, ale też wywiązywanie się z roli rodzica.

Problematyka narracji, mieszczących się w końcowej części tego etapu życia, stanowiła obszar badań Cierpki (2012). Osoby w okresie późnej dorosłości w swoich historiach poruszały wątki historycznych i politycznie ważnych wydarzeń, o których często opowiadały z dużą szczegółowością. Są to dobrze zapamiętane epizody i fakty z ich życia. Dla narratorów z badania autorki momentem, do którego się często odnosili lub który stanowił centralne miejsce w nakreślonej fabule, był okres II Wojny Światowej. Niektórzy

mówili o sobie „dzieci wojny”. Ci spośród badanych, którzy dorastali w tamtym okresie, sprawiają wrażenie ciągłego życia w tamtych czasach, tak jakby wydarzenia po II Wojnie Światowej i Powstaniu Warszawskim (badani pochodzili z Warszawy) nie miały aż tak dużego znaczenia. Innym znaczącym motywem w analizie narracji była generatywność tego okresu, chęć przekazania wiedzy i wartości następnemu pokoleniu. Sześć głównych tematów, które były obecne w narracjach badanych, to deskrypcja siebie (*description of self*), wydarzenia historyczne (*historical events*), ocena współczesności (*assessment of present times*), kluczowe wydarzenia (*key events*), ogólny opis rodziny (*general description of family*), opis wydarzeń w historii rodzinnej (*description of events in family history*). Habermas i in. (2009) sugeruje, że kontekst historyczny w narracjach osobistych jest pomijany, jeśli osoba nie doświadczyła znaczących zmian historycznych (np. wojny), chociaż wnioski te zostały oparte na badaniach osób w erze narracyjnej, nie post narracyjnej (najstarsza grupa badanych liczyła 20 lat). Jednak w kontekście badań Cierpki można postawić hipotezę, że ten sposób prowadzenia narracji wiąże się prawdopodobnie z wykształceniem skryptu generatywnego.

Podsumowując tę część rozważań, warto podkreślić, iż – według badań – dzięki narracji człowiek nadaje sens własnym doświadczeniom. Treść narracji, na bazie których osoba kształtuje swoją tożsamość, konstruowana jest pod wpływem przeżywanych doświadczeń, obcowania z innymi ludźmi oraz refleksji na ich temat. Tworzy się w rezultacie historia życia, narracja tożsamościowa łącząca przeszłość, teraźniejszość i przyszłość w spójną całość znaczeniową. Współcześnie rozwój technologiczny umożliwił przeżywanie nowych doświadczeń, które nie były kiedyś możliwe do zaistnienia w środowisku pozawirtualnym. W kolejnym rozdziale zostanie podjęta próba przedstawienia jednego z aspektów nowych technologii, jakimi są gry wideo, od strony ich potencjału do bycia nośnikiem narracji.

Rozdział IV

Gra wideo jako kanwa narracji tożsamościowej

Aby umożliwić komuś odbiór i zrozumienie narracji, konieczny jest dla niej nośnik. Mogą to być słowa, tak mówione, jak i pisane. Również obrazy i ilustracje przekazują historię w takim samym stopniu, jak emocjonalne zmiany rytmu i wysokości dźwięków przekazują opowieść rozgrywaną w trakcie wysłuchiwania arii operowej. Jak już wspomniano, ludzie mają naturalną tendencję do nadawania rzeczywistości formy narracyjnej, która dotyczyć może nawet tak, wydawałoby się, pozbawionej warstwy treściowej relacji pomiędzy seriami odcinków puszcanych stroboskopowo.

Gry wideo również mogą być takim nośnikiem. Większość gatunków gier skupia się na przedstawieniu jakiejś historii, losów światów przedstawionych i bohaterów. Te tytuły, które mają bardziej zręcznościowy charakter, pozornie tylko pozbawione są warstwy narracyjnej. W zależności od gatunku gry i konkretnego tytułu, narracyjność ta może być tworzona przez gracza (rzeczywiście oraz we własnych wyobrażeniach), dana przez twórców (w przypadku tytułów, których oś historii nie zależy od decyzji gracza) oraz współtworzona (działania gracza zmieniają świat przedstawiony oraz historię w świecie gry, a konsekwencje zależne od jego wyboru są opracowane przez twórców).

Christy i Fox (2016) są zdania, że nie zbadano jeszcze dokładnie, jak narracyjność współczesnych gier wideo wpływa na doświadczanie grania, rozumianego jako przebywanie i obcowanie z rzeczywistością wirtualną. Poniekąd można uznać to stwierdzenie za prawdziwe, badania nad grami wideo to stosunkowo młody obszar badawczy. Ta luka w akademickiej wiedzy jest jednak sukcesywnie uzupełniana. Sugeruje się, że narracyjność odgrywa kluczową rolę w zjawisku identyfikowania się gracza z jego awatarem (Hefner i in., 2007). Sam ten proces jest złożony, i wiele innych czynników wpływa, modyfikuje lub umożliwia go (zob. też: Downs i in., 2017). Narracja zaprezentowana w fabule gry stawia także gracza przed wyborami, które nie byłyby możliwe do podjęcia w prawdziwym życiu (Ferchaud i Oliver, 2019; Guegan i in., 2020), umożliwiając mu w ten sposób eksplorowanie własnych systemów wartości i tożsamości (Bessiere i in., 2007). Niektórzy badacze (np. Mekler i in., 2018) przekonują, że gry wideo szczególnie nadają się do pobudzenia refleksji, nie tylko związanej z rozwiązywaniem zagadek logicznych, które są obecne w grach, ale również na bardziej osobistym poziomie. Nawet tak, wydawałoby się, nieistotne kwestie, jak możliwości

modyfikowania elementów gry (zmiana palety barw, dodawanie estetycznych dodatków), wiążą się z poczuciem tożsamości i domagają się subiektywnych wyborów (Kim i in., 2015).

Elson i in. (2014) zwracają uwagę, że nie tylko sama narracyjność czy aspekty audiowizualne wywołują szczególnie znaczące doświadczenie, ale interakcyjność gry przyczynia się do tego w równie istotnym stopniu. W odróżnieniu od bycia biernym obserwatorem, na przykład narracji w serialu (które też mogą być źródłem znaczących doświadczeń, zob. też: Kottasz i in., 2019), w grze gracz ma realny (lub pozornie realny) wpływ na to, co dzieje się na ekranie oraz w historii prezentowanej gry. Bopp i in. (2016) stawiają w tym kontekście pytanie o to, w jaki sposób ta sprawczość i poczucie odpowiedzialności przekładają się na wywoływanie emocji u graczy. W obszarze badań relacji pomiędzy graczem a grą zaobserwowano szereg fenomenów, które przyczyniają się do emocjonalnego zaangażowania się przez gracza. W niektórych przypadkach skutki takiego zaangażowania potrafią utrzymywać się przez dłuższy czas, a nawet dezorganizować, do pewnego stopnia, codzienne funkcjonowanie (Klimczyk, 2023). Jak już wspomniano, emocjonalnie angażujące wydarzenia często stają się elementem pamięci autobiograficznej osoby, a to z kolei warunkuje sposób, w jaki jej historie na temat życia, czyli narracje tożsamościowe, są konstruowane.

Autorzy badań wskazują zatem na rozmaite potencjalne możliwości narratowórcze gier wideo. Doświadczenie rzeczywistości wykreowanej kulturowo, jaką jest przestrzeń wirtualna gry i zanurzenie w jej opowieści może być istotnym elementem konstruowania autonarracji, stąd ważnym wydaje się identyfikacja obszarów, w jakich dochodzić może tu do zbierania treści tożsamościowych.

Awatar jako medium dla doświadczania wirtualnego świata

Awatar (w kontekście gier wideo, dla innych kontekstów zob. np. Möller i in., 2020; Sundar, 2015; Qin i Lowe, 2021) jest cyfrowym tworem, z którego gracz korzysta w doświadczaniu cyfrowego środowiska (Downs i in., 2017). Jest głównym bohaterem gry, w którego wciela się gracz. Podejmuje decyzje, przewycięża trudności, zawiązuje relacje i wpływa na cyfrowy świat przedstawiony. Doświadcza mechaniki gry, która kontroluje świat, w którym się *znajduje*. Awatar nie jest wyłącznie tworem wirtualnym, ale też, w pewien sposób, tworem fenomenologicznym (Banks i Bowman, 2021) kreowanym przez jego twórcę. Tworzenie historii życia, motywacji, systemu wartości i nawiązanie relacji z awatarem

sprawia, że funkcjonuje on na zasadzie konstruktów, funkcjonującego również w wyobrażeniach danej osoby.

Tworzenie awatara jako cyfrowej reprezentacji siebie jest procesem, na który ma wpływ wiele czynników. Awatar może przedstawiać pewne aspekty osobowości osoby go tworzącej, ale w różnych okolicznościach i wirtualnych kontekstach awatar może zostać modyfikowany lub tworzy się nowy na potrzeby innego kontekstu. Zależność ta pojawia się również w zależności od tego, z kim, poprzez internetowe reprezentacje siebie, komunikujemy się w Internecie. Również pewne normy i przekazy kulturowe, które są zinternalizowane przez człowieka, odzwierciedlane są we własnych awatarach, np. w przypadku kobiet, które częściej zmieniają akcesoria lub używają szminek i podkładów dla swojego awatara (Triberti i in., 2017). Zależność, jaka zachodzi między graczem a awatarem, ma wpływ na to, w jakim stopniu gracz doświadcza przyjemności z gry oraz czy przypisuje temu doświadczeniu szczególne znaczenie (Bowman i in., 2016). Wpływ awatara na gracza nie ma wyłącznie charakteru fenomenologicznego. Przykładowo, gdy awatar zmagał się z negatywnymi postaciami w grze (tzw. *moby*), co można oceniać jako zachowanie dobre (walka ze złem), zaobserwowano wzrost zachowań prospołecznych u graczy bezpośrednio po sesji gry (Guegan i in., 2020).

Relacja między awatarem a graczem jest skomplikowanym i wieloaspektowym zagadnieniem. Bowman i Banks (2021; por. także Downs i in., 2017) wyszczególnili cztery możliwe typy tej relacji w oparciu o kryterium spektrum *uspołecznienia* awatara przez gracza:

- **Awatar jako obiekt** (*avatar-as-object*). Ten rodzaj relacji między graczem, a awatarem ma wymiar społeczny. Gracz traktuje awatara jak zabawkę, narzędzie, rzecz lub obiekt istniejący tylko na potrzeby czynności grania w grę. Raczej nie ma tu emocjonalnego zaangażowania. Gracz motywowany jest przez wyzwanie i rywalizację, np. z innymi graczami.
- **Awatar jako Ja** (*avatar-as-me*). Dla niektórych graczy komputerowy awatar jest, tak jakby, przedłużeniem siebie samego lub cyfrową reprezentacją samego gracza. Tworząc swojego awatara, gracz, który w ten sposób się z nim identyfikuje, dba, aby był on jak najdokładniejszą reprezentacją siebie (np. wybierając fryzurę podobną lub identyczną do własnej). Ten rodzaj relacji jest również społeczny przez swój monadyczny charakter – gracz i awatar stanowią jedność (tj. akcje awatara rozumiane są jak własne).
- **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, społeczną istotą (Banks, 1995, 2015). Ten rodzaj relacji opisywany jest jako symbiotyczna. Awatar jest manifestacją połączenia między Self gracza a cechami awatara. Gracze, którzy przechodzą przez trudności życiowe (takie jak radzenie sobie z niepełnosprawnością, poszukiwanie własnej tożsamości, eksploracja własnej seksualności etc.) mogą poszukiwać rozwiązania lub metafor i analogii pomocnych w znalezieniu go (np. Krobová i in., 2015; Klimczyk, 2021a).

- **Awatar jako inny** (*avatar-as-other*). Przy tym rodzaju gracze często określają awatara używając takich określeń jak partner lub osoba (Banks i Bowman, 2015). Sugerują w ten sposób postrzeganie awatarów tak, jakby byli autentycznymi i do pewnego stopnia niezależnymi społecznymi bytami. Gracz posiadający taki typ relacji z awatarem, w trakcie sesji gry może powiedzieć, że postać musiała postąpić wbrew swojemu charakterowi (Burgess i Jones, 2017).

Taksonomia gier wideo uwzględnia szereg znacząco różnych od siebie gatunków gier – od typowo zręcznościowych gier platformowych i akcji, po gry oparte na rzucie izometrycznym, w których gracz wciela się w rolę stratega budującego bazy i rekrutującego jednostki do walki. Przedstawione typy relacji gracza z awatarem prawdopodobnie mogą występować w każdym z tych gatunków. Z perspektywy podjętych badań wokół narracji tożsamościowych graczy warto szczegółowo przyjrzeć się zjawisku identyfikacji z awatarem.

Identyfikacja z awatarem

Identyfikacja w badaniach dotyczących gier rozumiana jest jako poznawczy i emocjonalny stan, w którym osoba traci świadomość siebie jako gracza (Cohen, 2001 za: Burges i Jones, 2018) i zlewa swoje Self lub wyobraża sobie, że łączy się z awatarem, którego kontroluje. Definicja ta wydaje się być użyteczna, jednak, jak przekonują Downs i in. (2017) w literaturze znaleźć można różne opisy identyfikacji o szerszym i węższym znaczeniu. W zależności od przyjętej definicji, niektórzy badacze określają relację między graczem a awatarem jako identyfikację, natomiast inni badacze odrzucają to rozumienie i nie uznają obserwowanego fenomenu jako identyfikacji. Klimmt i in. (2009) termin ten definiują jako chwilową zmianę koncepcji siebie u użytkownika mediów poprzez percepcję i przejęcie charakterystyki przedstawionej postaci.

Koncepcja identyfikacji ma swoje źródło w badaniach narracyjnych (Christy i Fox, 2016), a narracja obecna w grze stanowi predyktor procesu identyfikacji gracza z awatarem (Hefner i in., 2007). Downs i in. (2017) podkreślają, na bazie własnych badań oraz przeglądu koncepcji związanych z identyfikowaniem się gracza z awatarem, że to zjawisko powinno być rozpatrywane bardziej holistycznie. W zależności od sytuacji, osoby i, być może, rodzaju gry, identyfikacja może mieć charakter monadyczny lub diadyczny, a sama identyfikacja może odbywać się też częściowo (np. utożsamianie się ze względu na jedną, konkretną cechę).

Gry wideo dały możliwość eksploracji własnej tożsamości w sposób, jaki nie był nigdy dostępny (de Mul, 2015). Za pośrednictwem gier można stanąć w obliczu moralnego dylematu przeważającego o życiu lub śmierci, być przewodniczącym wojennej nacji, stać się odkrywcą, czarodziejem, elfem i tysiącem innych możliwych person. Każda z nich staje przed wyborami, które nie byłyby możliwe w prawdziwym życiu (Guegan i in., 2020). W przypadku gier online istotnym czynnikiem, który odgrywa rolę w relacji między graczem a grą, jest towarzystwo innych graczy, z którymi może grać wspólnie lub być przeciwko nim. Gatunek gier wideo, który okazał się być szczególnie wartościowy dla problematyki badania wpływu gier na kształtowanie się tożsamości były gry cRPG, a w szczególności ich wariant online, czyli MMORPG (*massive multiplayer role playing games*). Gry MMORPG tworzą immersyjne i wciągające światy, w których gracze kreują i rozwijają postaci przeżywające przygody, sukcesy wojenne oraz różne społeczne i pozaspołeczne cele (Bessiere i in., 2007). Tworzenie własnej postaci jest jednym z elementów gier MMORPG, które są istotne dla personalnego doświadczania grania w nie. Wraz ze zdobywaniem doświadczenia, postaci graczy zyskują wiedzę, umiejętności oraz zasoby, przez co postać staje się, z czasem, wartościowa. Gracze czują pewnego rodzaju więź psychologiczną z awatarem, często grając tylko tym jednym przez miesiące lub lata.

Bessiere i in. (2007) przyjrzały się wspomnianej relacji u graczy gry MMORPG *World of Warcraft* (w skrócie WoW), wydanej przez firmę *Blizzard*, w której to gracz wciela się w wykreowaną przez siebie postać w fantastycznym świecie *Azeroth*. Gracz, tworząc swojego awatara, może kontrolować jego płeć, rasę (np. człowiek, elf, ork), klasę postaci (np. wojownik, druid, czarownik) oraz stronę konfliktu, który rozgrywa się w grze (Horda lub Przymierze). Badacze założyli, że gracze Ci będą w taki sposób kreować swoją postać, aby przypominała lub aby posiadała pewne cechy ich wyobrażenia swojego idealnego Ja. Wyniki badania potwierdziły ich przypuszczenia. Gracze oceniali swoje postaci jako posiadające więcej preferowanych atrybutów niż oni sami. Zależność ta była tym silniejsza, im gorszy był dobrostan psychologiczny gracza. Autorki podkreślają również, że wirtualny świat gry

pozwała graczom w pełni kreować swoje wirtualne Ja, dzięki niebyciu skrępowanym przez ograniczenia świata rzeczywistego. Problematyka identyfikacji z awatarem i eksploracji własnej tożsamości w tym procesie stała się znaczącym obszarem badań w cyberpsychologii.

Bowman i Banks (2021), analizując różne podejścia badawcze i koncepcje dotyczące relacji między graczem a awatarem, dochodzą do wniosku, że identyfikacja z awatarem może mieć różny charakter – od scalania się Self gracza z postacią widoczną na ekranie, przez traktowanie go jako obiektu (na wzór narzędzia służącego do osiągnięcia danego celu) potraktowanie go jako innego, społecznego bytu. Ten ostatni rodzaj może wydawać się intuicyjnie trudny do osiągnięcia lub realnie niemożliwy dla tych, którzy nigdy nie grali w gry komputerowe. Jednak, jak przekonują badacze (np. Kudenov, 2018), między graczem a awatarem może zaistnieć pewien rodzaj komunikacji zwrotnej i porozumiewania się (w rozumieniu wymiany informacji). Jeśli, przykładowo, gracz tworzy postać elfiego czarodzieja, który jest kontrolowany i ograniczony przez limitacje systemu gry, i gracz uruchamia komendę, dzięki której czarodziej rzuci zaklęcie, to w tym momencie awatar wysyła do gracza informację zwrotną: „mam za mało *many*, aby użyć tego zaklęcia” (w systemie gier RPG *Dungeons & Dragons* mana jest zasobem, który gracz wykorzystuje do rzucania zaklęć, a który jest czymś w rodzaju reprezentacji witalności i zdolności magicznych czarodzieja). Gdy gracz przywiąże się do postaci w grze, to uczucie straty, na przykład po ukończeniu gry, jest czymś typowym (Bopp i in., 2016).

Downs i in. (2017) zwracają uwagę, że koncepcja identyfikacji nie ma jasno określonej operacjonalizacji w literaturze. Zaproponowali własną klasyfikację politetyczną (tj. opartą na wielu cechach, ale nie wszystkie z nich muszą występować, aby móc, w tym wypadku, określić dany fenomen mianem identyfikacji; innymi słowy – jest to zespół możliwych składowych procesu identyfikacyjnego), w której wyszczególnili następujące subkonstrukty (*subconstructs*):

- **Fizyczne podobieństwo** (*physical similarity*). Ma związek z podobieństwem gracza do awatara (i odwrotnie). Dzięki rozbudowanym kreatorom postaci w grach, gracz może stworzyć awatara o jak najbardziej zbliżonym wyglądzie, co wzmacnia proces identyfikacji, ale również wpływa na zachowania gracza.
- **Identyfikacja poprzez homogeniczność** (*identification through homophily*). Podobieństwo nie ogranicza się tylko do cech fizycznych czy demograficznych, ale również zawiera się w innych obserwowanych cechach. Identyfikacja z awatarem może odbywać się poprzez podobne wydarzenia w historii życia (np. bycie sierocnym) lub podobne stanowisko w ważnej kwestii (np. należy zawsze

przeciwstawiać się złu). W tym wypadku również może dojść do identyfikacji na tle podobieństw związanych z kolorem skóry, płcią, wiekiem, ale dodatkowo rozszerza się w tym wypadku o takie czynniki, które trudniej jest sklasyfikować jako typowo fizyczne – stopień wykształcenia, status socjoekonomiczny, wykonywany zawód, miejsce urodzenia. Wspomniana identyfikacja na tle wartości i moralności zależna jest od gatunku i mechaniki w grze – te, które są nastawione na narracyjność i problemy moralne pozwalają na taki jej rodzaj.

- **Identyfikacja życzeniowa** (*wishful identification*). W poprzednim typie współdzielone cechy występowały rzeczywiście pomiędzy graczem a awatarem. W przypadku identyfikacji życzeniowej cechy te są pożądane lub potencjalnie do wykształcenia u gracza. W tym wypadku może dojść do prób zmiany własnego zachowania, sposobu ubioru czy cech fizycznych, aby upodobnić się do postaci w grze. Relacja z awatarem w cyfrowym świecie pozwala na doświadczanie siebie w sposób, w jaki chciałoby się być w rzeczywistości (Hefner i in., 2007).
- **Identyfikacja paraspołeczna** (*parasocial identification*). Ten sposób identyfikacji zachodzi w momencie dłuższej ekspozycji i interakcji z wykreowaną, sztuczną personą (może dotyczyć gier, telewizji, książek lub radia), kiedy to osoba zaczyna czuć, jakby zawiązała się między nimi relacja przyjacielska (np. Klimczyk, 2021b). Wydaje się, że efekt ten może być silniejszy w przypadku gier komputerowych, gdzie zachodzi większy stopień interakcji pomiędzy graczem a awatarem niż w przypadku bycia biernym odbiorcą w tradycyjnych mediach.
- **Identyfikacja poprzez przyjęcie perspektywy** (*identification as perspective-taking*). W tym rodzaju odbiorca treści płynących z medium postrzega je tak, jakby działały się one jemu, a nie tylko obserwowanej postaci (Zillmann, 1995 za: Downs i in., 2017). W przypadku gier wideo interaktywność rozgrywki może potęgować to odczucie. Tym bardziej że z reguły w grach komputerowych motywy i cele protagonisty są dokładnie opisane, często klarowne i przedstawione graczowi jako element fabuły.
- **Identyfikacja poprzez polubienie** (*identification as liking*). W tym wypadku głównym motywem stojącym za identyfikacją jest fakt lubienia awatara, a efekt ten może być silniejszy, im dłużej gracz obcuje z daną grą.
- **Identyfikacja przez ucieleśnienie** (*identification through embodiment*). Awatar może uosabiać, rozszerzać, a czasem reinterpretować fenomenologiczną relację między nim, a graczem, tj. byciem ucieleśnieniem aparatu zmysłowego i świadomości gracza.

Jak już wspomniano, badania nad tym zjawiskiem są jeszcze na wczesnym, z punktu widzenia wyklarowania koncepcji, etapie, dlatego próby odpowiedzi na pytanie, czy i w jaki sposób identyfikacja wpływa na zachowanie gracza w środowisku wirtualnym i poza nim, należy szukać w pracach poświęconych innemu zjawisku. Badania nad efektem Proteusa wydają się być pewną podpowiedzią, a efekty prac badaczy zdają się uzupełniać powyższe rozważania.

Efekt Proteusa

Yee i Bailenson są zdania, że wirtualna reprezentacja gracza w postaci jego awatara wpływa na zachowanie w środowisku wirtualnym (Yee i Bailenson, 2007; Yee i in., 2009). Jak twierdzą, jest to możliwe poprzez proces deindywidualizacji w przestrzeni cyfrowej, dziejącej się za sprawą możliwości tworzenia i modyfikowania swojej tożsamości w dowolny sposób. Określają to zjawisko mianem Efektu Proteusza, tj. sytuacji, kiedy użytkownik przejawia w przestrzeni wirtualnej zachowania, które z jego perspektywy są oczekiwane przez obserwujące go inne osoby. Przykładowo, kiedy gracz kontroluje awatara atrakcyjnego fizycznie, staje się bardziej przyjacielski w stosunku do innych. Efekt ten działa też wtedy, kiedy użytkownik gra w grę single player, tj. taką, której rozgrywka nie jest współdzielona poprzez Internet z innymi graczami. Autorzy powołują się na tzw. *self-perception theory*, która zakłada, że zachowanie człowieka wynikać może z jego przekonania na temat tego, jak inni obserwatorzy mogliby go oceniać. Ujmując rzecz prościej – próbuje spojrzeć na siebie z perspektywy trzeciej osoby. Efekt Proteusza wydaje się być rozszerzeniem tej koncepcji w aspekcie relacji z wirtualnym awatarem.

Wyniki badań przeprowadzonych przez wspomnianych badaczy (Yee i Bailenson, 2007) pokazują, że efekt ten występuje w przypadku postrzeganej atrakcyjności, która sprawia, że użytkownicy próbują nawiązać bardziej intymną relację z drugą osobą. W innym eksperymencie z kolei wzrost awatara powodował skłonność do dominacji lub do akceptowania warunków, które były nie fair, w zależności od wysokości awatara. Zależność tę zaobserwowano również poza środowiskiem wirtualnym (Yee i in., 2009).

Przegląd systematyczny (Szolin i in., 2023) sugeruje, że efekt Proteusza występuje częściej, jeśli gracz ma możliwość modyfikowania swojego awatara. Tego rodzaju mechanika sprawia, że istnieje większa szansa na identyfikowanie się z awatarem przez gracza. Aspekty wizualne, takie jak jakość oprawy graficznej gry oraz typ kontrolera (np. klawiatura i mysz, pad, czujniki ruchu etc.) przyczyniają się do efektu Proteusza poprzez zwiększenie poczucia

immersji. Badania opisane w przeglądzie sugerują, że efekt ten może utrzymywać się również poza środowiskiem wirtualnym. Jednak, jak podkreślają autorzy, nie jest do końca jasne, jakie procesy mogą tłumaczyć zaistnienie tego efektu. Niemniej przytaczają wyniki badań, wskazujące, że w przypadku sugestii stereotypu płciowego dotyczącego gorszych umiejętności matematycznych wśród kobiet, efekt Proteusza może powodować negatywne skutki w grupie osób identyfikujących się z płcią żeńską. Innym przykładem jest kierowanie się bardziej zdrowymi wyborami żywieniowymi oraz obniżenie satysfakcji z własnego ciała wśród graczy płci męskiej, jeśli grali oni bardziej umięśnionym awatarem. Co więcej, po wcieleniu się w awatara mogą ulec zmianie także polityczne preferencje i podejście do natury problemów społecznych. Autorzy przeglądu przytaczają badania nad graczami gry *Papers, Please* (3909, 2013), w której zadaniem gracza jest decydowanie o wstępie lub cofnięciu na granicy osoby, która próbuje migrować do kraju.

Immersyjność gier wideo

Omawiając obszary pojawiania się potencjalnych treści tożsamościowych w rzeczywistości wirtualnej, nie sposób nie wspomnieć o immersyjności gier wideo. Rozpocząć należy jednak od samego znaczenia odgrywania roli, które stanowi sedno gier RPG. Termin odgrywania roli (role-playing) w literaturze psychologicznej pojawił się na długo przed powstaniem pierwszych systemów papierowych gier RPG (Lippitt, 1943 za: Bowman, Lieberoth, 2018). Cztery lata później Rotter i Wickens (1947 za: Bowman, Lieberoth, 2018) przedstawili Amerykańskiemu Towarzystwu Psychologicznemu artykuł traktujący o wchodzenie w rolę jako behawioralną metodę oceny agresywności, prosząc badanych o odegranie sytuacji, w której jedna osoba miała dominującą pozycję w stosunku do drugiej osoby. W swojej pracy cytowali rozwijaną ówczesnie koncepcję psychodramy (Moreno, 1945 za: Bowman, Lieberoth, 2018). Wraz z rozwojem technologii i powstaniem komputerów, fabularne gry RPG zostały przeniesione w świat wirtualny, tworząc gatunek gier cRPG. I chociaż różnią się w niektórych kwestiach dość zasadniczo, to aspekt wchodzenia i eksperymentowania z rolami oraz immersyjność wykreowanej rzeczywistości wydają się być podobnie obecne w ich cyfrowej iteracji.

Problematyka identyfikacji i Self, związanych z przestrzenią wirtualną, wydaje się być dzisiaj oczywistym obszarem badań ze względu na zdominowanie życia społecznego przez nowe media. Jednak już w 1995 roku Sherry Turkle zwracała uwagę, że Internet stanowi narzędzie dla psychologów, które w radykalnie nowy sposób zmieni, ale i rozwinię

problematykę identyfikacji (Whitty i Young, 2017). Niemal dekadę wcześniej zwracała również uwagę, że gry wideo dają człowiekowi możliwość bycia uczestnikiem wymyślonych światów (Turkle, 1984 za: Downs i in., 2017, tłum. własne), a celem dla grania nie jest tylko zdobywanie punktów, ale też inny rodzaj świadomości (*altered state of mind*). Gry wideo są rodzajem interaktywnej rozgrywki, w której gracz spełnia przydzieloną mu rolę (wynikającą z mechaniki gry lub treści narracyjnych w fabule gry). Dzięki niemu historia rozwija się, a on może czuć się katalizatorem tych zmian. W ten sposób może poczuć się, jakby to on był widzianym na ekranie żołnierzem, policjantem, superbohaterem o nadprzyrodzonych mocach, wielkim strategiem lub kierowcą rajdowym. W tym procesie przyjmuje jego ideały i wartości, które wynikają z działań protagonisty na ekranie (Hefner i in., 2007; Klimmt i in., 2009, 2010).

Jedną z najbardziej złożonych koncepcji w badaniach nad grami typu role-playing jest immersja (*immersion*) (Bowman, 2018). Gracze, poproszeni o opisanie uczucia, którego doświadczają w czasie gry, mówią często o zatraceniu się (*losing myself in the game*) lub o tym, że postać „przejęła kontrolę” [nade mną] (*the character took over*). Z uwagi na bardzo osobisty charakter doświadczenia oraz trudność jego opisu, trwa nadal debata nad poprawnym określeniem tego zjawiska. Niektórzy badacze postulują wręcz zrezygnowanie z używania terminu, inni postulują odwoływanie się do niego w pogłębionych eksploracjach (tamże).

Akt immersji z postacią/bohaterem i fikcyjnym światem jest w swojej naturze aktem psychologicznym. Biorąc udział w grze osoba musi przyjąć do wiadomości i zaakceptować nowy zestaw zasad rządzących rzeczywistością, osobistymi celami w tym świecie oraz tożsamością (Bowman i Lieberoth, 2018). Immersja nie jest fenomenem, który jest ograniczony tylko do doświadczenia związanego z graniem w gry. Bardziej odpowiednie wydaje się rozumienie tego terminu w kategoriach fundamentalnych stanów świadomości, przybierających wiele form i percepcji doświadczeń ze współwystępującymi, szczególnymi, poznawczymi i emocjonalnymi procesami (Bowman, 2018).

Bowman (2018) na podstawie przeglądu literatury wyszczególniła 6 ogólnych kategorii związanych z immersją:

- **Immersja w działaniu** (*immersion to action*). Ten rodzaj immersji dotyczy skupiania się na czynnościach, które są repetytywne, lub zadaniach i aktywnościach, które dają pewne poczucie sprawczości (*agency*). Najbardziej zbliżoną koncepcją, która wydaje się najlepiej odwzorowywać tę kategorię immersji, jest flow (Csíkszentmihályi, 1975). Nieskrępowana dystraktorami wewnętrznymi (np. strach lub obawa) i zewnętrznymi (np. dźwięk dzwoniącego telefonu) uwaga jest w pełni skupiona na czynności, która

sprawia, że człowiek zdaje się nie odbierać sygnałów z otoczenia. Często temu stanowi towarzyszą przyjemne odczucia.

- **Immersja w grze** (*immersion into game*). W tym rodzaju immersji gracze zdają się inkorporować w pełni zasady panujące w grze. Próby poradzenia sobie z przeciwnościami, zadaniami czy przeciwnikami muszą być w zgodzie z zasadami i tylko z nimi. Przez to każda przeszkoda napotkana w grze staje się czymś w rodzaju strategii skutecznego rozwiązywania problemów, a w przypadku typowo społecznych dylematów występujących w grze, adaptacyjnej i efektywnej formy komunikowania się. Ten rodzaj immersji może również występować w przypadku osób, które za wszelką cenę starają się wygrać lub zdobyć konkretne osiągnięcia.
- **Immersja w środowisku** (*immersion to environment*). Gry RPG dają możliwość zamiany zwyczajnych i nudnych czynności dnia codziennego w życiu realnym na ekscytujące i niezwykle ich alternatywy w świecie fantastycznym. Zwyczajny spacer po lesie może zmienić się w eksplorację starej i mistycznej kniei, ze zwierzętami i potworami czyhającymi na życie. Ten rodzaj immersji polega na eksplorowaniu alternatyw występujących w wykreowanych światach – fizycznych (LARP – *live action role-playing*), mentalnych (klasyczne, papierowe RPG) oraz wirtualnych (cRPG/MMORPG). Wydaje się, że im bardziej realny jest stworzony świat, tym poziom immersji jest większy, chociaż nie wszyscy badacze podzielają ten pogląd (np. Salen i Zimmerman, 2004). Przykładowo, w świecie wykreowanym w grze Skyrim (Bethesda, 2011) panuje cykl dnia i nocy oraz zmian pogodowych. W zależności od pory dnia postać niezależna, do której musi się udać gracz (np. po wykonaniu dla niej zadania), może wykonywać swoje obowiązki (np. w tartaku, ponieważ wykonuje zawód drwa), jeść i pić z innymi w karczmie (ponieważ skończyła już pracę) lub spać w swoim domu (ponieważ jest noc). Tego rodzaju zabiegi mają sprawić, że świat wydaje się realny, żywy, ponieważ odzwierciedla prawa świata rzeczywistego. Dodatkowe możliwości modyfikowania gry, za sprawą amatorskich dodatków, aby postać gracza odczuwała głód, zapadała na choroby lub musiała dostosowywać ubiór postaci do warunków pogodowych, wzmocnia jeszcze to poczucie.
- **Immersja w narracji** (*immersion into narrative*). Ten rodzaj dotyczy zaangażowania w historię, np. świata przedstawionego w danym systemie gry RPG, fabułę przygody rozgrywanej przez gracza lub też rozwijania wątków z gry przez innych graczy na płaszczyźnie mediów społecznościowych, forum internetowym lub dedykowanym kanałom komunikacji internetowej skupiających graczy danej gry. Istotne znaczenie

ma tutaj struktura narracyjna, chociaż nie przy każdym rodzaju gry RPG ma ona typową formę. Sama mechanika gry, polegająca na odblokowywaniu kolejnych kluczowych momentów fabuły, może przyczynić się do tego rodzaju immersji.

- **Immersja w bohaterze** (*immersion into character*). Pomimo różnych stanowisk badaczy, ogólną charakterystykę tego typu immersji można określić jako specyficzną relację z bohaterem historii lub gry. Przyjmować może formy utożsamiania się z przeżyciami bohatera, systemem wartości, które wyznaje, poglądów, sądów i ocen moralnych. Niektórzy badacze podkreślają, natomiast, że pełna immersja nie jest możliwa, tj. człowiek nie jest w stanie zlać swojej osoby z odgrywaną postacią lub awatarem w grze.
- **Immersja w społeczności** (*immersion into community*). Ten rodzaj związany jest, w wypadku gier, ze społecznością graczy, ich wspólnymi działaniami, hierarchią społeczną wewnątrz gry, wspólnymi wysiłkami i celami (np. pokonanie wspólnie trudnego przeciwnika, bycie najbardziej wpływową grupą graczy w grze etc.) oraz w budowanie społeczności graczy (historie graczy, których obecność była szczególnie znacząca w historii danej gry online, np. przypadek osoby, która nigdy nie została pokonana przez żadnego z graczy, sama wygrywając wszystkie próby pokonania jej).

Po zapoznaniu się z powyższymi rozważaniami na temat efektów, które obserwuje się w relacji między graczem a grami wideo, można zastanawiać się, czy ta wirtualna rzeczywistość, która ma potencjał immersyjny, awatar, który może być obrazem tego, jaką osobą chcielibyśmy się stać oraz społeczność innych graczy, z którymi osoba udaje się na wirtualne przygody, mogą sprawiać, że pojawi się ochota na ucieczkę od świata realnego. Eskapizm w gry zostanie opisany w następnej części.

Eskapizm w doświadczeniu gier wideo

Pomimo posługiwania się tym terminem jako konstruktem teoretycznym, wśród badaczy sama definicja eskapizmu pozostaje jeszcze nierozstrzygniętym problemem (Calleja, 2010; Hagstrom i Kaldo, 2014; Kuo i in., 2016). Eskapizm społecznie i akademicko postrzegany jest jako negatywne zjawisko (Calleja, 2010), które współcześnie jest szczególnie mocno związane z grami wideo oraz Internetem. Tego rodzaju osąd dotyczy faktycznie natury ontologicznej eskapizmu. Potocznie przyjmuje się, że człowiek ucieka od rzeczy prawdziwych: prawdziwego świata, prawdziwej pracy, prawdziwych przyjaciół, prawdziwych

faktów etc. W tym toku rozumowania gry wideo i przestrzeń wirtualna zajmują specyficzne miejsce, czegoś co w badaniach ludycznych nazywane jest magicznym kręgiem (Calleja, 2010), czyli miejscem/aktywnością, która rozgrywa się w oderwaniu od prawdziwego świata, zawierającego w sobie pewną sztuczność. Niektórzy badacze podkreślają, że tego rodzaju stanowisko wynikać może z błędnych przesłanek i być może pewnych uprzedzeń, wynikających ze stosowania binarnego podziału między prawdziwym i nieprawdziwym, sztucznym/wirtualnym/syntetycznym. Być może tego rodzaju problem leży bardziej w zainteresowaniach współczesnych filozofów (zob. np. Baudrillard, 2005), jednak z perspektywy psychologicznej ma to także znaczenie w przypadku wniosków i badań, które mogą być nakierowane na przedstawienie fenomenów świata wirtualnego oraz interakcji człowieka z nimi w sposób nieobiektywny lub nawet stronniczy.

Jak przekonuje dalej Calleja (2010), próby wyznaczenia jasnej linii demarkacyjnej pomiędzy doświadczeniem grania w gry, a rzekomo zewnętrznymi doświadczeniami świata rzeczywistego, napotkałyby na liczne problemy związane z wyjaśnieniem, w jaki sposób osobiste i społeczne historie graczy mogą być wyłączone z doświadczenia grania w gry – w sensie bycia czymś niezwiązanym z realnym, a więc zamkniętym wewnątrz magicznego kręgu. Wniosek ten dodatkowo potwierdzają rezultaty z badań związanych ze społecznym wymiarem gier i tego, jak wpływają one na kształtowanie się tożsamości graczy. Wspomniana problematyka historii graczy za sprawą gier online osiąga współcześnie zupełnie inny wymiar rozgrywki, niezwiązany wyłącznie z aktywnością ludyczną, ale też przypominającą lub, jak to opisał w swoim badaniu Yee (2006a), traktowaną jak druga praca. W cytowanym badaniu gracz opisywał, w jaki sposób stał się liderem gildii w grze MMO, co wiązało się z koordynowaniem jej działań, rozdysponowaniem zadań dla jej członków i planowaniem dalszych poczynań całej grupy. Taki opis wydaje się być łądząco podobny do podejmowania zadań kierownika lub menedżera w firmie.

Badania pokazują, że problematyczne granie, tj. takie, które uniemożliwia normalne funkcjonowanie i generalnie jest uznawane jako przejaw nieadaptacyjnego zachowania, występuje u tych graczy MMORPG, którzy posiadają eskapistyczną motywację w związku z własnym emocjonalnym rozregulowaniem (Di Blasi i in., 2019). Problematyczna okazuje się sytuacja, kiedy do regulacji własnych emocji, uspokojenia się i opanowania gracze wykorzystują tylko doświadczenie grania w grę. Jest to skuteczna metoda, ale krótkoterminowo. Ostatecznie prowadzi to do sytuacji, gdzie przy braku możliwości grania osoba nie jest w stanie wyregulować swoich emocji. Zależność ta nie dotyczy tylko samego aktu grania w grę, ale również eskapistycznego korzystania z platform streamingowych, na

których można oglądać, jak inni grają w gry (Chen i Chang, 2019). Jak wskazują inni badacze (np. Calleja, 2010) taka zależność nie jest normą, a gry mogą być adaptacyjnym mechanizmem regulacji emocji. Debata nad tym, czym jest problematyczne granie i czy na pewno można zastosować, w stosunku do niego, te same wyjaśnienia, co w przypadku uzależnień jest nadal nierozstrzygnięta. Jednak, jak przekonują Hagstrom i Kaldo (2014), którzy starali się usprawnić operacjonalizację i klaryfikację koncepcji eskapizmu zaproponowanej przez Yee (2006b), terminu tego należy używać w głównej mierze przy opisie negatywnego efektu związanego z aktywnością unikową w przypadku gier. Na potrzeby bardziej rozbudowanej koncepcji eskapizmu i jego możliwych, pozytywnych przejawów potrzebne są, jak twierdzą autorzy, dalsze prace badawcze. Z ich badań wynika, że aspektem chroniącym przed negatywnymi aspektami tej relacji jest możliwość socjalizacji za pośrednictwem gier MMORPG, jednak podając się na inne wyniki badań stwierdzają, że zależność ta nie jest typowa. Z drugiej jednak strony, jak wynika z badań Arbeau i jej zespołu (2020), bogate społecznie środowisko gier online przyczynia się pozytywnie do rozwoju społecznego oraz rozwoju własnej tożsamości. Osoby biorące udział w badaniu opisywały, jak ważną częścią ich życia są gry, które dają poczucie sensu, przyjemności i osobistego rozwoju. Gry, które pozwalają na głęboką immersję, mogą ułatwić regulację emocji, odstresowanie się i poradzenie sobie z negatywnym nastrojem (Di Blasi i in., 2019).

Kaczmarek i Drażkowski (2014) badali tę kwestię przy opracowywaniu modelu predykcyjnego dla dobrostanu psychicznego, w którym predyktorem był eskapizm. Sam model jest syntezą wniosków z badań, które skupiały się na pojedynczych aspektach tej relacji – dobrostanie, eskapizmie, postrzeganym realizmie gry, czasu przeznaczanego na sesję gry, wsparcie społeczne offline i online związane z problemami świata niewirtualnego. Z badań autorów wynika, że eskapizm wiąże się ze zwiększonym czasem spędzonym w grze MMORPG i silniejszym postrzeganiem przedstawionego tam świata jako zbliżonego realizmem do świata niewirtualnego. Eskapizm, czas spędzony na graniu oraz postrzegany realizm są bezpośrednio związane z niższym wskaźnikiem wsparcia społecznego offline, co wiąże się z jakością dobrostanu psychicznego. Badacze dowiedli również, że wśród graczy może dochodzić do kompensacji wsparcia offline wsparciem online, otrzymanym od innych graczy. Jednak pośród graczy, którzy przedkładają relacje online od tych offline, dochodziło do obniżenia ich dobrostanu psychicznego (Shklovski i in., 2004 za: Kaczmarek i Drażkowski, 2014). Eskapizm może być wiązany ze strategią odwracania uwagi od tego, co powoduje dyskomfort, stres lub od problemów, którymi należy się zająć. Istnieją jednak, jak pokazują badania Kuo i in. (2016), sytuacje, kiedy eskapizm może być użyty do aktywnego

przepracowania problemu. W przypadku gry MMORPG World of Warcraft badani byli w stanie zmierzyć się z własnymi słabościami, wadami fizycznymi i problemami związanymi z poczuciem własnej tożsamości w świecie gry, np. poprzez wykorzystanie tych wad jako zalety (smukła i mało muskularna budowa ciała w prawdziwym życiu stawała się atutem dla elfiego łowcy, który polega na zręczności i celności swojego łuku).

Narracyjność gier w praktyce - wybrane przykłady gier

Konczalski (2014) pisał, że od samego początku w grach wideo chodziło o coś więcej niż tylko dychotomię przegrany-wygrany. Jak przekonuje, ważna była także konstruowana opowieść, co w świetle rozważań psychologów nad narracją jako sposobem postrzegania rzeczywistości można traktować jako tym bardziej uzasadnione.

Wydaje się, że na tym etapie pracy konieczne jest przytoczenie przykładów narracyjności w grach wideo oraz mechanik gier, które mogą przyczyniać się do partycypowania w sesji z daną grą jako quasi-mitycznego i/lub eudajmonistycznego doświadczenia, w których gracz może immersyjnie zanurzyć się i nawiązać relację z własnym awatarem (lub protagonistą przygotowanym przez twórców). Wybór gier jest czysto subiektywny, jednak pokierowany uprzednio opisanymi fenomenami z badań nad grami wideo oraz wnioskami z badań nad doświadczeniami, które stanowią treść narracji tożsamościowych. W historii gier istnieją tytuły, które cieszą się szczególną estymą, uznawane są za przełomowe, nadające nowy kierunek w pracach nad grami z danego gatunku lub po prostu traktowane jako tytuły klasyczne w swojej dziedzinie. Nie sposób jest przedstawić ich wszystkich w tak krótkim zarysie, jednak kilka z tych tytułów zostanie opisanych w dalszej części tej pracy.

Planescape: Torment

Jest to pozycja (rysunek 3) ciesząca się szczególną estymą wśród graczy gier wideo, szczególnie gatunku cRPG, do której często porównuje się inne tytuły, stawiające równie mocny nacisk na warstwę narracyjną i historię świata przedstawionego. W literaturze, recenzjach, wideoesejach i mediach społecznościowych ten tytuł często opisuje się korzystając z metafory książki. Fakt, że walka w grze jest potraktowana raczej pobocznie, dodatkowo skłania do traktowania tej gry jako opowieści, którą gracz odkrywa i wpływa na

jej treść swoimi decyzjami. Co jest szczególnie istotne, to fakt, że antagonistą gry może zostać pokonany bez staczania z nim pojedynku, w sensie „fizycznej” konfrontacji, co ówczesnie (gra została wyprodukowana w 1999 roku przez studio *Black Isle Studios*) stanowiło rzadkość w tym gatunku.

Akcja gry dzieje się w uniwersum *Planescape*. Gracz trafia do *Wieloświata*, który składa się z niezliczonych innych wymiarów, nazywanych planami, a w ich centrum znajduje się *Sigil*, czyli *Miasto Drzwi*. Jest to miejsce pełne wielu sprzeczności i równie licznych zasad, które można obejść lub zmienić, pod warunkiem, że wie się, jak to zrobić.

Protagonista, w którego wciela się gracz, budzi się w kostnicy, co już samo w sobie jest niecodzienne, nawet dla świata, w którym żyje. Co bardziej zaskakujące, to fakt, że nie jest to pierwszy raz, a każda próba pozbawienia go życia, czy to przez kogoś, czy przez siebie samego, kończy się zmartwychwstaniem. W tym procesie bohater traci fragmenty ze swojej pamięci, a w momencie rozpoczęcia gry nie pamięta nawet tego, jak ma na imię. Bezimienny, bo tak jest on określany, a właściwie jedno z jego poprzednich wcieleń, wytatuował sobie na plecach szereg wskazówek, które mają mu pomóc odzyskać wspomnienia. Jego zadaniem jest nie tylko odkrycie prawdy o sobie, ale też o przyczynie jego nieśmiertelności oraz poznanie odpowiedzi na pytanie, które wielokrotnie w toku gry usłyszy – co może zmienić naturę człowieka?

Na swojej drodze Bezimienny spotyka towarzyszy, którzy pomogą mu rozwiązać problem jego nieśmiertelności i zaginionej pamięci, ale sam Bezimienny również wpłynie na ich osobowość. Na samym początku spotyka *Morte*, czyli gadatliwą, ludzką czaszkę uzbrojoną w zęby i zdolność do miotania przekleństw. Konwersacje z towarzyszami stanowią ważny element rozgrywki, która praktycznie w całości skupia się na dialogach i odkrywaniu zapisków oraz wspomnień. Ci bohaterowie niezależni są powiązani z losami wcześniejszych wcieleń protagonisty, a w toku gry i konwersacji z nimi, gracz jest w stanie zobaczyć jak poczynania Bezimiennego ukształtowały życiową drogę tychże postaci.

Gra ma wyraźny wydźwięk filozoficzny, co wybrzmiewa już w samym pytaniu związanym z naturą człowieka, które jest zasadniczą osią całej linii fabularnej. W grze, protagonista spotyka przedstawicieli różnych frakcji, a do niektórych z nich może dołączyć, co będzie kształtować, w pewien sposób, jego charakter. Każda z nich ma swój system wartości i wierzeń związanych z życiem, relacją do śmierci czy prawami rządzącymi społecznościami. Gracz, za sprawą protagonisty gry, zaznajamia się z tymi zasadami i, najpewniej, wybiera tę spośród nich, która najbardziej przemawia do jego własnego sposobu myślenia.

Rysunek 3

Planescape: Torment



Źródło: <https://venturebeat.com/wp-content/uploads/2017/04/planescape-torment-eeoster.png?fit=750%2C562&strip=all>

Star Wars Combine

Star Wars Combine (SWC Programming Team, 1998) jest przeglądarkową grą cRPG osadzoną w popularnej franczyzie świata *Gwiezdných Wojen* (*Star Wars*, Lucasfilm Ltd.). Osią rozgrywki jest symulacja życia we wspomnianym świecie. Każdy aspekt świata przedstawionego kreowany jest przez społeczność graczy, zrzeszonych we frakcjach, klanach, rządach planetarnych etc. Wszystko, co gracz może kupić, założyć, pilotować, czym walczyć, wyprodukowane jest przez graczy. Cała ekonomia i sytuacja geopolityczna są w pełni kreowane i kontrolowane przez społeczność osób biorących udział w grze. Twórcy sami piszą o grze jako o symulatorze, który ma odwzorowywać jak najbardziej realizm świata fizycznego. Jest wiele mechanik w grze, która mają to umożliwić, przykładowo czas, w jakim dane czynności, podjęte przez gracza, zostaną wykonane. Lot statkiem kosmicznym z jednej planety na drugą, która oddalona jest kilka układów gwiazdnych dalej, może trwać od kilku, kilkunastu godzin do kilku dni lub tygodni w świecie rzeczywistym.

Kreacja awatara (rysunek 4) zaczyna się od wyboru imienia, nazwiska oraz rasy (do wyboru są dziesiątki humanoidalnych i ludzkich ras obecnych w uniwersum Gwiezdných

Wojen). Wybór rasy związany jest z dodatkowymi atrybutami, które dany awatar będzie posiadał (np. rasa *Duros* ma dodatkowe punkty dla umiejętności pilotowania dużych statków transportowych służących do przewożenia materiałów do konstrukcji budynków, statków i stacji kosmicznych), przelicznik punktów życia (ważnych w przypadku walki w grze) oraz prawdopodobieństwo bycia obdarzonym Mocą (element świata przedstawionego, pewna szczególna umiejętność posługiwania się enigmatyczną siłą związaną z naturą świata Gwiezdných Wojen, kojarzona z *rycerzami Jedi* lub *wojownikami Sith*). Ten ostatni jest o tyle ważny w kontekście narracji i identyfikacji z awatarem, ponieważ jest kluczowym elementem osi fabularnych filmów, książek, gier wideo i komiksów związanych z tym uniwersum.

Moc i rycerze Jedi/wojownicy Sithów są w świecie przedstawionym pewnymi wybrańcami, osobami, które rodzą się jako nieliczni zdolni do posługiwania się Mocą. W *Star Wars Combine* motyw ten został wykorzystany właśnie w prawdopodobieństwie bycia obdarzonym Mocą – gracz, tworząc postać np. człowieka, ma 5% szans na to, że algorytm w grze odblokuje mu możliwość posługiwania się Mocą.

Natomiast sam gracz nie będzie tego świadomy dopóty, dopóki nie spotka w grze innego gracza, który już jest obdarzony Mocą i ma zdolność zbadania, czy inny gracz również jest nią obdarzony. Dopiero wtedy na profilu gracza wyświetla się informacja, która daje szereg innych profitów i możliwości w grze oraz wpływa na samą mechanikę gry, np. szybkość lotów kosmicznych, czyli sprawność w byciu pilotem, jest uzależniona od Mocy (tak jak w filmach).

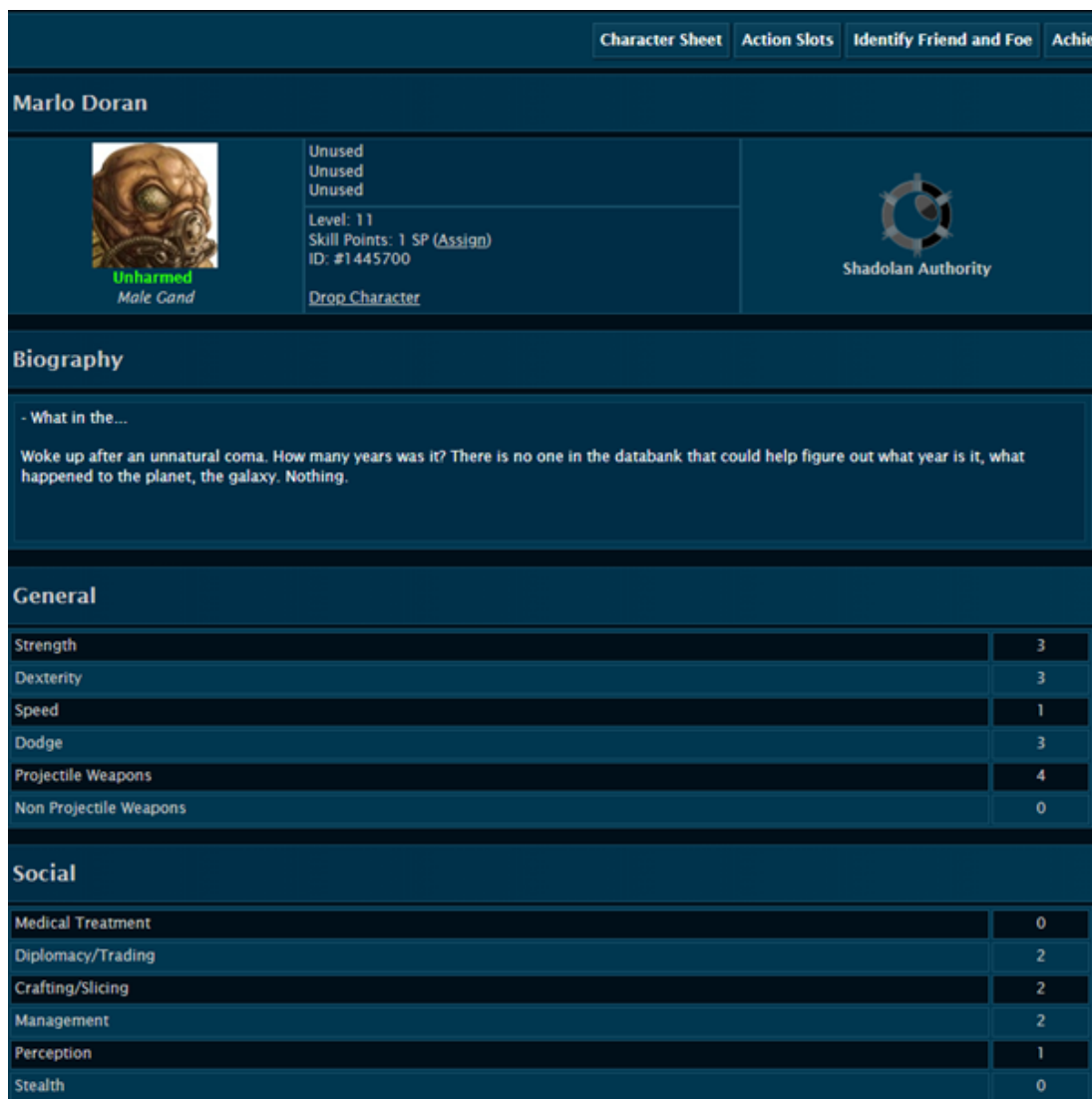
Następnie gracz przydziela punkty umiejętności, aby stworzyć swojego rodzaju portret psychologiczny awatara. Jeśli jego postać ma być związana np. z transportem, to lokuje większość punktów w cechach, które wiążą się z tą mechaniką w grze. Im więcej punktów w danej umiejętności, tym czynności wykonywane w grze, które związane są z tymi sprawnościami, dzieją się szybciej, są bardziej skuteczne, efektywne etc.

Ostatnim etapem, chociaż opcjonalnym, jest stworzenie biografii swojej postaci, opisanie jej losów życiowych, motywacji, celów etc. Jest to istotny aspekt dla tych graczy, którzy zainteresowani są współuczestnictwem w świecie gry. Wypowiadanie się w pierwszej osobie, zwracanie się do innych graczy, prowadzenie transakcji handlowych, przechodzenie przez proces rekrutacyjny (gracze muszą pracować w korporacjach, tworzonych przez graczy, aby móc zarabiać walutę wewnątrz gry, za którą mogą kupować ubrania, statki kosmiczne, przedmioty etc.), rozgrywanie polityki w grze odbywa się za pośrednictwem forum, wbudowanego systemu wiadomości wewnątrz gry lub aplikacji, takich

jak *discord* (Discord Inc.). W ten sposób tworzą się narracje na temat uniwersum gry, tworzone wspólnie przez graczy, co przedstawia rysunek 5.

Rysunek 4

Fragment karty postaci gracza



The screenshot shows a character sheet for 'Marlo Doran'. At the top, there are navigation tabs: 'Character Sheet', 'Action Slots', 'Identify Friend and Foe', and 'Achievements'. The character's name 'Marlo Doran' is displayed in a dark blue header. Below the name is a portrait of a character with a mechanical, orange and brown head. To the right of the portrait, there are three 'Unused' slots, a 'Level: 11' indicator, 'Skill Points: 1 SP (Assign)', and an 'ID: #1445700'. A 'Drop Character' link is also present. To the right of the portrait area is a circular logo for 'Shadolan Authority'. Below the character information is a 'Biography' section with the text: '- What in the... Woke up after an unnatural coma. How many years was it? There is no one in the databank that could help figure out what year is it, what happened to the planet, the galaxy. Nothing.' Below the biography is a 'General' section with a table of stats:

Stat	Value
Strength	3
Dexterity	3
Speed	1
Dodge	3
Projectile Weapons	4
Non Projectile Weapons	0

Below the general stats is a 'Social' section with another table:

Social Skill	Value
Medical Treatment	0
Diplomacy/Trading	2
Crafting/Slicing	2
Management	2
Perception	1
Stealth	0

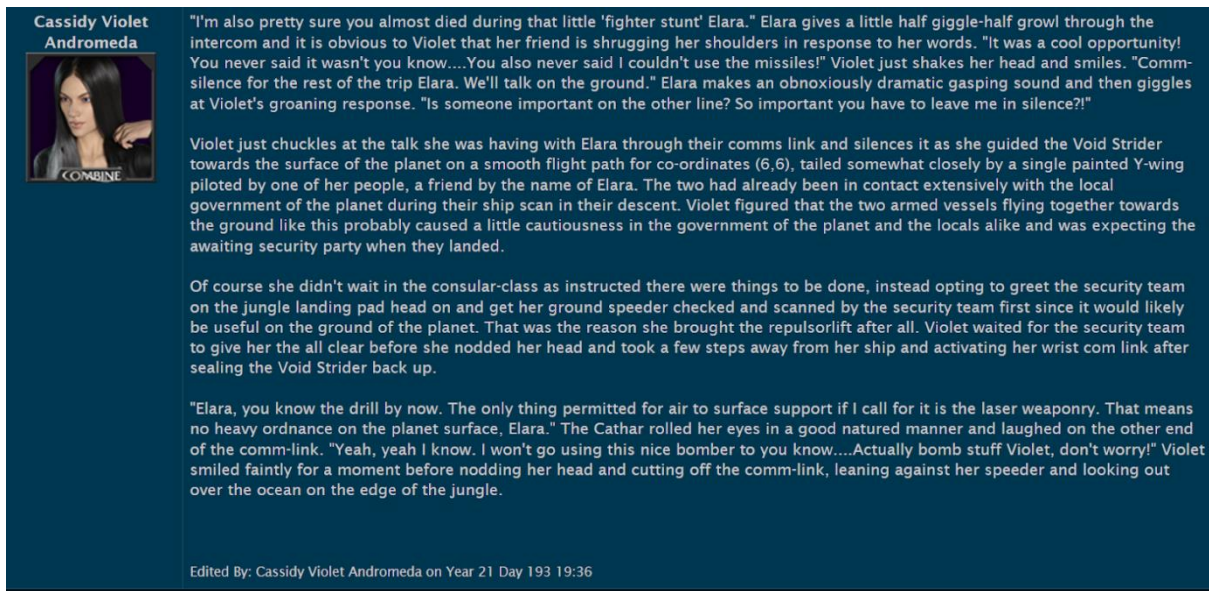
Źródło: opracowanie własne.

Wydaje się, że tak faktycznie grę tworzą narracje wprost będące elementem gry (na przykład opisy ras i planet stworzone przez twórców i użytkowników) lub będące opowieścią kreowaną przez samego gracza w swoich strukturach myślowych (niektórzy gracze zakładają tematy na forum gry, w których piszą opowiadania na podstawie poczynań w grze, tworząc coś w rodzaju pamiętnika swojego awatara). Istotnym jest tutaj staż gry – gra powstała w 1998 roku i od tamtego czasu są gracze, którzy tworzą ten świat i swojego (lub kogoś z

kolei) awatara. Potencjalnie będzie to ponad 20 lat tworzenia narracji związanych z tworzeniem, prowadzeniem i rozwijaniem opowieści i wirtualnego tworu, z którym osoba grająca może się utożsamiać.

Rysunek 5

Przykładowy post tworzący narrację wewnątrz gry



Cassidy Violet Andromeda

"I'm also pretty sure you almost died during that little 'fighter stunt' Elara." Elara gives a little half giggle-half growl through the intercom and it is obvious to Violet that her friend is shrugging her shoulders in response to her words. "It was a cool opportunity! You never said it wasn't you know....You also never said I couldn't use the missiles!" Violet just shakes her head and smiles. "Comm-silence for the rest of the trip Elara. We'll talk on the ground." Elara makes an obnoxiously dramatic gasping sound and then giggles at Violet's groaning response. "Is someone important on the other line? So important you have to leave me in silence?!"

Violet just chuckles at the talk she was having with Elara through their comms link and silences it as she guided the Void Strider towards the surface of the planet on a smooth flight path for co-ordinates (6,6), tailed somewhat closely by a single painted Y-wing piloted by one of her people, a friend by the name of Elara. The two had already been in contact extensively with the local government of the planet during their ship scan in their descent. Violet figured that the two armed vessels flying together towards the ground like this probably caused a little cautiousness in the government of the planet and the locals alike and was expecting the awaiting security party when they landed.

Of course she didn't wait in the consular-class as instructed there were things to be done, instead opting to greet the security team on the jungle landing pad head on and get her ground speeder checked and scanned by the security team first since it would likely be useful on the ground of the planet. That was the reason she brought the repulsorlift after all. Violet waited for the security team to give her the all clear before she nodded her head and took a few steps away from her ship and activating her wrist com link after sealing the Void Strider back up.

"Elara, you know the drill by now. The only thing permitted for air to surface support if I call for it is the laser weaponry. That means no heavy ordnance on the planet surface, Elara." The Cathar rolled her eyes in a good natured manner and laughed on the other end of the comm-link. "Yeah, yeah I know. I won't go using this nice bomber to you know....Actually bomb stuff Violet, don't worry!" Violet smiled faintly for a moment before nodding her head and cutting off the comm-link, leaning against her speeder and looking out over the ocean on the edge of the jungle.

Edited By: Cassidy Violet Andromeda on Year 21 Day 193 19:36

Źródło: opracowanie własne.

Skyrim

Skyrim jest jednym z tytułów w serii gier The Elders Scrolls, która na trwale zapisała się w historii branży, jak i samej kulturze graczy. Wyrazem tego jest popularny komentarz/powiedzenie w społecznościach zrzeszających jej entuzjastów, którego sens brzmi, mniej więcej tak: nie przestaje się grać w Skyrima, po prostu czasami wydłużają się przerwy pomiędzy sesjami gry. Fakt, że od daty premiery wydano kilka reedycji tego tytułu świadczy o ciągłym zainteresowaniu i poszerzaniu się grona fanów. Seria zasłynęła ze swobody, jaką daje graczowi w eksploracji świata wykreowanego przez twórców. Protagonista to czysta karta gotowa do wypełnienia przez gracza, z pewnymi wyjątkami. Gracz rozpoczyna grę jako skazaniec/więzień, ale jego rola w historii świata może być szczególna przez odziedziczenie pewnego aspektu siebie, którego nie był świadomy (w Skyrim jest to bycie tzw. Smoczym Dzieciem, w Morrowind bycie reinkarnacją legendarnej postaci) lub poprzez wpływanie na

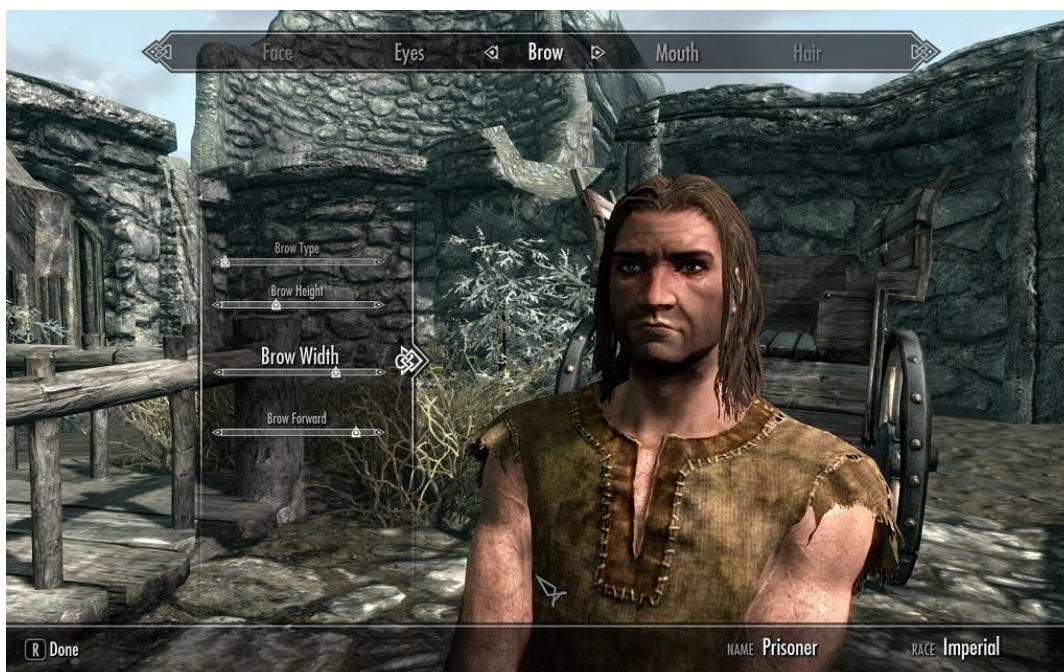
losy świata własną determinacją (np. w tytule Oblivion). Wszystkie te tytuły łączy jednak ten sam świat przedstawiony i historia, chociaż dzieją się w różnych okresach.

Oddzielnym zjawiskiem jest tutaj społeczność Moderska gry. Mody, czyli amatorskie modyfikacje, są zmianami, dodatkowymi materiałami lub przerobieniem mechaniki gry, która jest tworzona w pełni przez graczy. Jednymi z najbardziej rozwijanych modyfikacji są te, które wprowadzają dodatkowy poziom immersji w grze. Przykładowo, wprowadzają system łaknienia, snu i czuwania, sprawiają, że awatar gracza może zachorować, odczuwać zimno i musi przez to zmieniać wierzchnie okrycie, czy też takie modyfikacje, które zmieniają warunki pogodowe, aby były jak najbardziej zbliżone do rzeczywistych, wprowadzają subtelne zmiany związane z ruszaniem się sztyldów karczm, kiedy wieje wiatr etc.

Gracz, tworząc swojego awatara w podstawowej wersji, nie ma możliwości wpływu na początek jego historii (fanowskie modyfikacje dają możliwość początku gry dowolnie wymyślonego przez gracza) – został schwytyany przy próbie nielegalnego przekroczenia granic krainy Skyrim. Grę rozpoczyna sekwencja bycia zakutym w kajdany i wiezionym na wozie wraz z innymi skazańcami, którym grozi śmierć za złamanie prawa. Zaraz przed wykonaniem egzekucji gracz wybiera rasę, płeć oraz wygląd swojej postaci, modyfikując jej gabaryty ciała, kolor skóry, fryzurę czy kolor oczu (rysunek 6).

Rysunek 6

Tworzenie awatara



Źródło: https://live.staticflickr.com/6107/6364443747_f425eb4e60_b.jpg

Chwilę przed tym, jak postać gracza ma zginąć, pojawia się smok. Egzekucja zostaje przerwana, a gracz musi uciekać. Po krótkiej sekwencji w jaskini udaje mu się wyjść na powierzchnię, widzi odlatującego smoka i tak zaczyna się moment, w którym gracz może udać się gdziekolwiek chce. Może kontynuować linię fabularną głównego zadania narzuconego przez poprzednią sekwencję, lub też szukać przygód na własną rękę, odkrywać tajemnice świata przedstawionego, zrzeszać się w stowarzyszeniach wojowników, eliminować bandytów ukrywających się w kopalniach, lub po prostu przemierzać wykreowany świat (w celu dokładniejszego zapoznania się z historią i mechanikami gry zob. Simkins i in., 2012).

Gracz ma możliwość zmiany perspektywy widzenia swojego awatara. Może zdecydować się na ustawienie widoku pierwszoosobowego (rysunek 7), czyli z perspektywy samego awatara lub trzecioosobowego (rysunek 8), tj. zza pleców kierowanego bohatera.

Rysunek 7

Widok pierwszoosobowy



Źródło: <https://polygamia.pl/tylko-w-skyrim-mozesz,6561876987115649a>

Mechanika świata przedstawionego w Skyrim (wraz z fanowskimi modyfikacjami) ma powodować poczucie immersji i jego realności (Simkins i in., 2012). Postacie w miastach, które może spotkać gracz, mają swój rytm dobowy – w zależności od czasu w grze mogą spać, pracować w kuźni, ścinać drzewa, spędzać czas w karczmach, chować się przed deszczem lub zakładać na głowy kaptury i płaszcze (w celu zapoznania się z analizą świata gry z perspektywy kognitywnej teorii narracji zob. Maj, 2017). Jest to jeden z powodów stojących za wyborem tej akurat gry. Innym powodem jest aktywność graczy w przestrzeni

wirtualnej, związana z przedstawianiem narracji na temat relacji z grą, specyficznego sposobu, w jaki grają w Skyrim, oraz ich wspólne wymienianie się opisem doświadczeń w mediach społecznościowych i forach związanych z grą.

Rysunek 8

Widok trzecioosobowy



Źródło: <http://i1.ytimg.com/vi/OI9RWhk8PrM/maxresdefault.jpg>

Wielu graczy szuka pomysłów na wchodzenie w rolę, tzw. role playing, który zakłada między innymi, wymyślenie (de facto tworzenie narracji) motywów działań dla odgrywanej postaci, korzystanie z modyfikacji lub narzucanie odgórnie zasad związanych z pewnymi czynnościami w grze (np. jedzenie pożywienia, mimo że podstawowa wersja gry nie wymaga tego w żaden sposób). Gracze proszą innych graczy o ich pomysły lub sami tworzą przepastne instrukcje związane z odgrywaniem roli (np. wędrownego alchemika, kupca, płatnego mordercy), które zamieszczają w mediach społecznościowych (np. na platformie Reddit: r/skyrim; forach internetowych: <https://skyrimforums.org/>) lub pisząc artykuły na blogach internetowych (np. <https://levelskip.com/rpgs/roleplaying-skyrim>). Niektórzy gracze tworzą opowiadania i historie na temat przeżyć swojego awatara w formie pamiętników udostępnianych innym graczom (np. na platformie Reddit: r/TheSkyrimDiaries; r/Skyrim).

Takie społeczne tworzenie treści narracyjnych dzieje się również za sprawą filmów na platformie YouTube, co było przedmiotem badań Puente i Tosca (2013). Badacze Ci doszli do wniosku, że tworzenie tego rodzaju treści, w postaci nagrań wideo (np. wspomnianych już dzienników/pamiętników), nie jest związane tylko z aspektem ludycznym, ale też daje

poczucie wspólnotowości i wzajemnej interakcji (za sprawą pisania na temat prezentowanych treści w komentarzach pod filmem).

Wiedźmin 3: Dziki Gon

Gra *Wiedźmin 3: Dziki Gon* (rysunek 9) w przypadku mechaniki i oprawy graficznej może przypominać wcześniej opisany *Skyrim*. W przypadku wyboru Wiedźmina 3 czynnikiem, który różnicuje go (i w ten sposób uzasadnia wybór), jest bogate tło fabularne osadzone w uniwersum prozy Andrzeja Sapkowskiego, które jest popularne w Polsce, jak i za granicą (za sprawą gier). W przypadku gry *Skyrim* gracz nie miał możliwości wcześniejszego zapoznania się ze światem przedstawionym za pomocą literatury (było to możliwe w przypadku grania w poprzednie części gier z cyklu *The Elder Scrolls*), natomiast Wiedźmin Geralt (protagonista książek, gier oraz aktorskiego serialu, zob. Gawroński i Bajorek, 2020) mógł istnieć w wyobrażeniach graczy na długo przed włączeniem gry po raz pierwszy. Podobnie jak w przypadku *Skyrim*, istnieje możliwość instalowania dodatkowych modyfikacji tworzonych przez graczy. Tak jak w przypadku gry *Skyrim* w *Wiedźmin 3: Dziki Gon* również można modyfikować ekwipunek protagonisty (rysunek 10).

Gra, podobnie jak jej tło fabularne oparte na literaturze, skupia się na moralnie trudnych wyborach. Wiedźmin, słynący ze swojej neutralności, musi niejednokrotnie wybierać mniejsze zło, a wybór ten dokonywany jest przez gracza. Geralt nie jest natomiast postacią pozbawioną *własnego* charakteru. Jego złożona osobowość nie jest wyłącznie przedstawiana w dialogach i przemyśleniach bohatera na ekranie (zob. też: Majkowski, 2018). Traktować ją można (co wielu graczy robi) jako przedłużenie Geralta z książek. Ma to wpływ na jakość narracji prezentowanej w tej produkcji. Nie tylko własne przemyślenia gracza rzutują na jego decyzję, ale możliwe też, że świadomość tego, w jaki sposób Biały Wilk postąpiłby w takiej sytuacji, może mieć w tym swój udział.

Konstrukcja świata przedstawionego została przeprowadzona w taki sposób, że może on wydawać się czymś więcej niż tylko planszą gry – ontologicznie odrębnym konstruktem (zob. też: Jański, 2018). Można mieć wrażenie zanurzenia w rzeczywistości, która wydaje się być realna w tym sensie, że jej światotwórstwo jest spójne (od jego historii przez relacje pomiędzy różnymi istotami, bytami i stworzeniami, którym jest wypełnione).

Również mechanika gry związana z modyfikowaniem interfejsu gry przyczynia się do immersji gracza (zob. też: Gozdowska, 2019). Przedstawienie złożoności świata gry, postaci w nich występujących oraz ich analiza przekracza ramy tego opracowania, a dedykowane

monografie naukowe na jej temat (zob. np. Dudziński i in., 2015) mogą stanowić uzupełnienie tego wątku dla czytelnika.

Rysunek 9

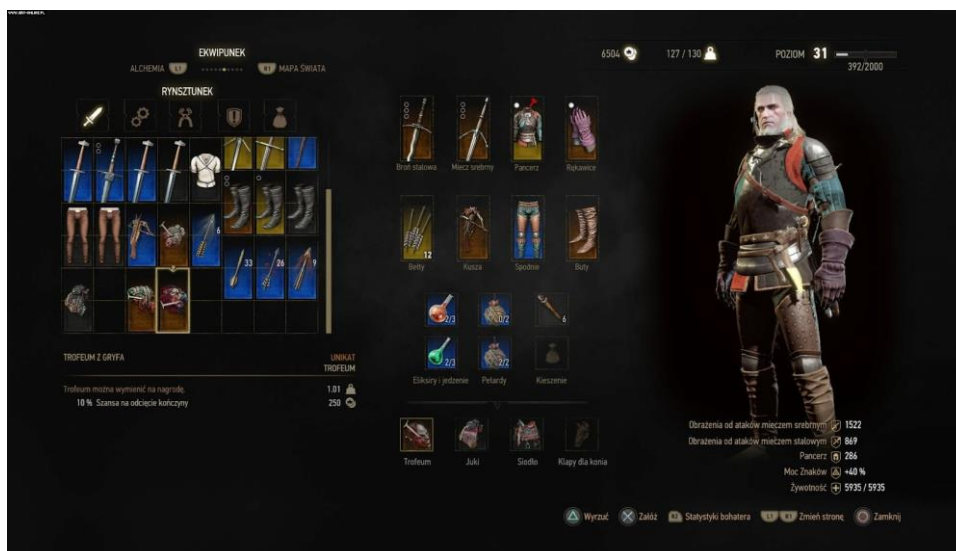
Zrzut ekranu z grą *Wiedźmin 3: Dziki Gon*



Źródło: https://www.gry-online.pl/galeria_duzee/521447007.jpg

Rysunek 10

Wybór ekwipunku protagonisty



Źródło: https://www.gry-online.pl/galeria_duzee/521446118.jpg

Life is Strange

Historia *Life is Strange* (rysunek 11) rozgrywa się w miasteczku Arcadia Bay w stanie Oregon. Max Caulfield, protagonistka gry, wraca do niego po 5 latach, aby rozpocząć naukę w Blackwell Academy, prestiżowej szkole wyższej związanej z fotografią. Niedługo po powrocie spotyka się ze swoją przyjaciółką z dawnych lat – Chloe Price. Razem starają się rozwiązać zagadkę tajemniczego zaginięcia Rachel Amber – studentki Blackwell Academy. Na samym początku rozgrywki Max odkrywa, że posiada moc manipulowania czasem, co jest początkiem niewytłumaczalnych zdarzeń i wydaje się w jakiś sposób łączyć z nękającymi ją wizjami gigantycznego tornada uderzającego w miasto. Osią rozgrywki jest rozwiązywanie łamigłówek, rozmowy z bohaterami i dokonywanie wyborów w kluczowych momentach, które mają wpływ na rozwijającą się historię.

Rysunek 11

Zrzut ekranu z grą *Life is Strange*



źródło: <https://www.mobygames.com/images/shots/1/787910-life-is-strange-episode-1-chrysalis-windows-screenshot-objects.jpg>

Podobnie jak w poprzednio opisanej grze, trudne wybory i moralne dylematy są obecne w *Life is Strange* (Butt i Dunne, 2017). De Miranda (2016) zwraca uwagę na fakt, że mechanika gry umożliwiająca cofanie się w czasie może być interpretowana jako próba

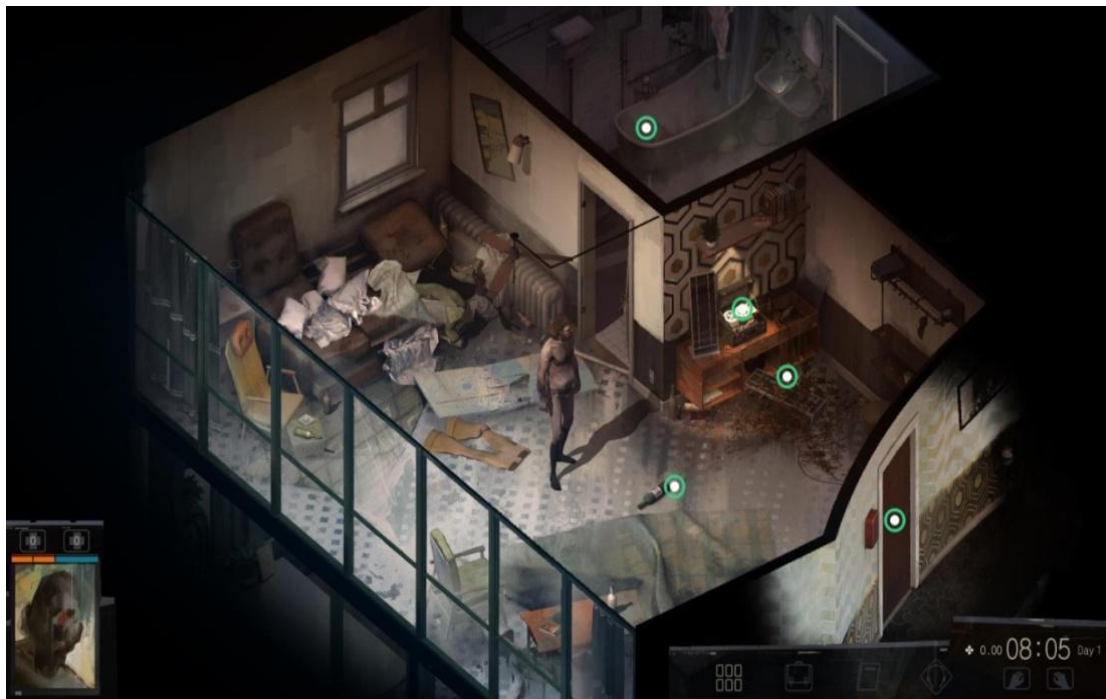
wyklarowania dorosłej tożsamości przez adolescenta. Jest metaforą dla wewnętrznych konfliktów i prób kwestionowania własnego działania oraz zastanawiania się nad alternatywnymi wyborami przez dojrzewających nastolatków.

Disco Elysium

Disco Elysium (rysunek 12) określane bywa jako najlepsze odwzorowanie klasycznych, papierowych gier RPG, w których to gracz może dowolnie odgrywać sposób, w jaki chce prowadzić swoją postać, pomimo oczywistych ograniczeń wynikających z bycia grą wideo. Wydana w roku 2019 przez Estońskie studio ZA/UM. O wyjątkowości tego tytułu wskazują rosnące ilości prac naukowych na temat tej gry (np. Bodi i Thon, 2020; Kłosiński, 2021; Spies, 2021; Vella i Cielecka, 2021), dedykowane numery tematyczne czasopism naukowych (Apperley i Ozimek, 2021) oraz ilość zdobytych wyróżnień (Makuch, 2019). Według twórców gry pełny jej scenariusz zawiera ponad milion słów.

Rysunek 12

Protagonista budzi się w hotelu



Źródło: https://www.neoseeker.com/discoelysium/walkthrough/Prologue_Hotel_Room#&gid=1&pid=1

Gra zaczyna się rozmową głównego bohatera (awatara gracza) z jego dwiema częściami mózgu – układem limbicznym oraz starożytnym gadzim mózgiem, które informują bohatera, że upił się do nieprzytomności. Gracz może wybudzić się z tego stanu, albo pozostać w ciemności, co kończy się śmiercią bohatera. Po przebudzeniu się w zdemolowanym pokoju hotelowym, protagonista nie pamięta nic ze swojego życia, świata, w którym żyje, a nawet swojego imienia. Następnie wita go Kim Kitsuragi, funkcjonariusz *RCM* (*Ravachol Citizens Militia*) z 51 komisariatu, który informuje bohatera, że został przydzielony do zbadania wraz z nim sprawy śmierci osoby powieszanej na podwórku za hotelem, w którym się znajdują. W tej krótkiej sekwencji gracz może zacząć kształtować tożsamość bohatera. Na przykład, podczas spotkania z kierownikiem lokalu, gracz może przeprosić za zdemolowanie swojego pokoju lub pochwalić się, że to w jego stylu. Takie wybory kształtują historię i tożsamość bohatera.

W przeciwieństwie do większości gier z gatunku cRPG, w *Disco Elysium* nie ma walki jako takiej. Gracz przechodzi przez kolejne wydarzenia w fabule, poprzez udane (lub nieudane) testy umiejętności (tzw. *sill checks*), które zaprezentowane są na rysunku 14, oraz rozmawiając z bohaterami niezależnymi. Gracz przyznaje 12 punktów na 4 główne atrybuty (intelekt, psychika, budowa ciała, motoryka), z których każdy składa się z 6 umiejętności, lub wybiera jeden z trzech archetypów (myślący, wrażliwy, fizyczny) przed rozpoczęciem gry (rysunek 13). Na podstawie tego wyboru inny zestaw punktów zostanie przyznany poszczególnym umiejętnościom składającym się na główny atrybut, np. 5 punktów intelektu da 5 punktów retoryki i dramatu, 1 punkt psychiki da 1 punkt empatii i tak dalej. Ten mechanizm gry składa się na coś, co można określić jako osobowość bohatera – zimny, pozbawiony emocji, bystry, rozwiązujący sprawy, lub nieinteligentny i emocjonalny, ale silny i dominujący policjant. Punkty umiejętności są ważne, ponieważ służą jako wewnętrzny głos bohatera, który może pojawić się w dialogach w grze. Wiele punktów w umiejętności drama może prowadzić do pojawienia się linii dialogowych sugerujących, że ktoś kłamie, podczas gdy niskie punkty w tej umiejętności doprowadzą do tego, że informacje się nie pojawiają. Są momenty w rozgrywce, w których te wewnętrzne głosy bohaterów wchodzą razem w konflikt lub zaprzeczają sobie.

Mechanika wewnętrznej dialogowości bohatera (rysunek 14) w swoich założeniach wydaje się przypominać opisaną w poprzednich rozdziałach teorię Dialogowego Ja. Umiejętności są jak pozycje Ja, które mogą zostać ugłosowane, prowadzą wewnętrzny dialog, a gracz jest w tym przypadku metapozycją. Niejednokrotnie te wewnętrzne dialogi mają realny wpływ na możliwości, z których może skorzystać gracz (np. pojawia się nowy

sposób na ustosunkowanie się do dialogu prowadzonego z postacią w grze; odblokowane zostanie nowe zadanie).

Rysunek 13

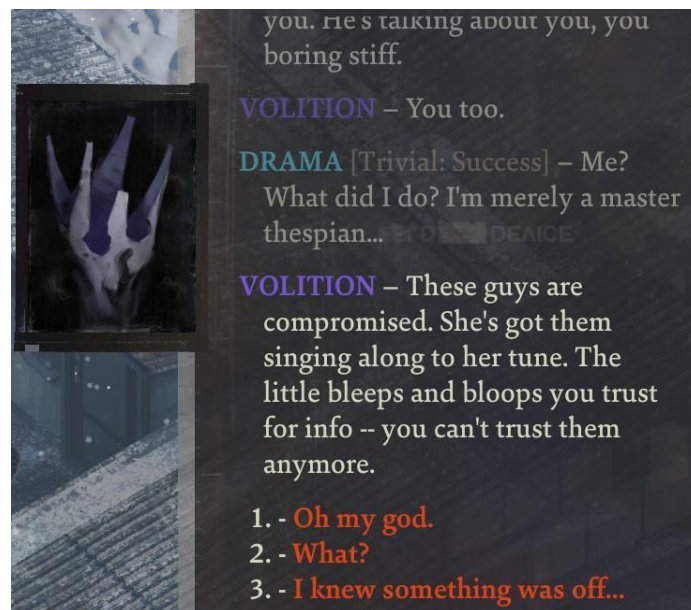
System umiejętności



Źródło: <https://www.rockpapershotgun.com/disco-elysium-skills-character-creation-intellect-psyche-physique-motorics-and-the-24-skills-explained>

Rysunek 14

Wewnętrzna aktywność dialogowa pozycji Ja protagonisty oraz metapozycji



Źródło: <https://i.imgur.com/Jp2xI3o.jpeg>

Tabela 2 przedstawia skróconą charakterystykę zaprezentowanych gier pod kątem ich cech (najbardziej istotnych, w opinii autora, w kontekście poruszanej problematyki w tej pracy) na podstawie przedstawionych opisów i cytowanej literatury.

Tabela 2

Skrócona charakterystyka przedstawionych tytułów gier

Cecha	Tytuł gry					
	Star Wars Combine	Skyrim	Wiedźmin 3: Dziki Gon	Life is Strange	Disco Elysium	Planescape: Torment
Oprawa graficzna	+/-*	+	+	+	+	+
Mechanika RPG/cRPG	+	+	+	-	+	+
Oparta na tekście kultury	+	-	+	-	-	+
Tworzenie awatara od podstaw	+	+	-	-	+/-*	-
Możliwość modyfikowania awatara	+	+	+	-	+	+/-*
Możliwość dodawania modyfikacji, tzw. modów	-	+	+	+	+	+
Fabula skupiona na trudnych decyzjach.	-	-	+	+	+	+
Swobodna eksploracja świata	+	+	+	-	+	+
Gra dla jednego gracza	-	+	+	+	+	+
Gra online	+	-	-	-	-	-
Interakcja z innymi graczami	+	-	-	-	-	-

*+/- symbol oznacza ograniczoną możliwość

Źródło: opracowanie własne.

Rozdział V

Problematyka badań własnych

Wydaje się, że z przytoczonych wyników badań i rozważań można wyciągnąć dwa główne wnioski. Po pierwsze, człowiek ma potrzebę tworzenia opowieści i tworzy je aktywnie na temat swojego życia i rzeczywistości, w której funkcjonuje. *Homo narrans* konstruuje tym samym siebie, tworząc specyficzną historię własnego życia, osobisty mit. Tożsamość w tym ujęciu to efekt przebywania w świecie znaczeń. Znaczenia, jakimi wypełniamy swoje narracje, znajdujemy w opowieściach innych, dyskursach społecznych, przekazach rodzinnych etc. Znajdujemy je także w rzeczywistościach wykreowanych kulturowo – świat wirtualny, środowisko cyfrowe gier wideo, pełne odmiennych światów, awatarów oraz znaczeń konstruowanych w narracjach graczy, jest jedną z nich.

Po drugie, przegląd badań związanych z grami wideo dowodzi, że podejmowanie aktywności w tym obszarze ma potencjał wywoływania doświadczeń osobiście ważnych, emocjonalnie angażujących, które mogą być współdzielone przez innych graczy. W literaturze przedmiotu opisano potencjał gier wideo do kreowania przestrzeni dla pojawiania się doświadczeń, które są silnie nacechowane emocjonalnie, odbierane jako osobiście ważne oraz do tworzenia swoistej kultury graczy – współdzielenia narracji i refleksji wokół świata gier. Współczesna psychologia stoi jednak przed zadaniem przetarcia szlaków dla jej cyberpsychologicznych koncepcji. Pomimo podejmowanych analiz związanych np. ze zjawiskiem immersji czy znaczeniem identyfikacji gracza z jego wirtualnym awatarem, badań w tym obszarze nie ma zbyt wiele. Jak wskazują badacze (np. Bowman i Lieberoth, 2018; Klimczyk 2022), zainteresowanie naukowe dotyczące gier i doświadczeń graczy jest w psychologii marginalne (w rozdziale II i IV opisano szereg badań, jednak według autora ich ilość jest proporcjonalnie niewielka w porównaniu z innymi obszarami badań w psychologii). Trudno znaleźć uzasadnienie dla takiej luki w wiedzy psychologicznej, zważywszy, że jest to zjawisko nie tylko relatywnie stare, co obecnie ogromnie popularne. Jak już wspomniano, Christy i Fox (2016) są zdania, że treści narracyjne w grach są coraz bogatsze, ale nadal nie jest także znany dokładnie wpływ owej narracyjności na doświadczenia gracza.

Niniejsza praca ma na celu próbę wypełnienia tej luki w badaniach, skupiając się na eksploracji znaczenia uczestniczenia w wirtualnej rzeczywistości gier wideo dla konstruowania narracji tożsamościowej osoby.

Z uwagi na eksploracyjny charakter badań postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie znaczenie dla osoby (zwanej dalej graczem) uczestniczącej w rzeczywistości wykreowanej kulturowo, jaką jest gra wideo ma doświadczenie gry?
2. Jakie znaczenie dla gracza ma relacja z wybranym awatarem w kontekście konstruowania narracji tożsamościowych?
3. Jakie znaczenie mają gry wideo dla sposobu, w jaki gracz konstruuje narrację na temat swojego życia, jakimi treściami tę narrację wypełnia?

Rozdział VI

Metoda

Paradygmat jakościowy i badania narracyjne

Wybór metody zależy od celu badania (Babbie, 2017; Creswell i Creswell, 2023), który może, poniekąd, narzucić wybór paradygmatu jakościowego lub ilościowego. Zwykle się przyjmuje, że ten pierwszy ma raczej charakter eksploracyjny i/lub pogłębiający dane, ten drugi raczej wyjaśniający i predykcyjny, realizowany na bazie dużych grup badanych. Jednak, jak podkreślają badacze, oba te podejścia powinny być względem siebie komplementarne – postulują zatem ich koegzystencję, zamiast antagonistycznego postrzegania (np. Paluchowski, 2010; Świętochowski i Dąbrowska, 2020).

Wydaje się, że obecny stan wiedzy na temat relacji między graczem a grą oraz historiami, które gracz tworzy na swój temat, wymaga użycia metod jakościowych. Celem eksploracji doświadczenia gier byłoby zrozumienie i opisanie sylwetki gracza, jego „relacji” z elementami gry oraz tym, jakie znaczenie ma to doświadczenie dla konstruowania narracji tożsamościowej. Przesłanek do podjęcia takich badań jest wiele – od wartości eksploracji specyficznego doświadczenia, jakim jest granie w gry wideo, narracyjności gier wideo, immersji ze światem przedstawionym, identyfikacji z awatarem gracza po kulturę gamingową. Wnioski z przytoczonych wcześniej badań posłużyły w niniejszym badaniu do skonstruowania bodźców narracyjnych (pytań do osób biorących udział w badaniu/narratorów), mających na celu wywołanie u uczestników badania refleksji oraz uzyskanie subiektywnego opisu rozumienia doświadczenia przebywania w świecie gier wideo i jego znaczenia dla narracji tożsamościowych.

Głównym sposobem pozyskiwania materiału narracyjnego jest wywiad (Murray, 2003, 2007), ale nie jest to jedyna metoda, dzięki której można go uzyskać. Soroko i Janowicz (2021) przywołują stanowisko McAdamsa, który przestrzega przed instynktownym traktowaniem pozyskiwania danych narracyjnych jako wyłącznie efektu podejścia jakościowego. Wiele badań dotyczących historii życia prowadzi się w sposób ilościowy za sprawą ustrukturyzowanych protokołów i systemów kodowania. Rozbudowane kwestionariusze (lub ich elementy), czasami imitujące swoją strukturą wywiad, również są wykorzystywane przez badaczy. Czasem badacze skupiają się na tzw. *bodźcu narracyjnym*,

czyli odpowiednio skonstruowanym pytaniu lub obiekcie (np. krótki aforyzm, obraz, muzyka, film), który spowoduje, że badany zacznie opowiadać historię (Adler i in., 2017).

Metody narracyjne mają na celu wywołanie autonarracji, aby badacz mógł dotrzeć do tego, w jaki sposób badany (narrator) organizuje swoją wiedzę na temat świata (Soroko, 2010). W ten sposób badacz uzyskuje nie tylko informacje na temat faktów i ich interpretacji, ale również tego, w jaki sposób badany tworzy z nich strukturę narracyjną.

W odróżnieniu od jego klasycznej wersji, wywiad narracyjny często przybiera mniej ustrukturyzowaną formę. Celem jest stworzenie warunków dla narratora, aby mógł udzielić jak najbardziej szczegółową i bogatą odpowiedź w formie dłuższej wypowiedzi lub tekstu (Murray, 2003). Proces ten jest czasochłonny. Przykładowo, narracyjny wywiad w wersji McAdamsa (w wersji polskiej Budziewska, 2013) trwać może dłużej niż godzina lub dwie. Nie zawsze konieczne jest uzyskanie tak bardzo obszernego materiału, ponieważ badania nie skupiają się wyłącznie na narracjach dotyczących całego przebiegu życia. W zależności od potrzeb badani mogą wyjaśnić np. zmianę w swoim zachowaniu lub opisać jakiś istotny epizod w ich historii, który sprawił, że ich życie się zmieniło. Takie narracyjne ujęcia fragmentów rzeczywistości i przeżywanych doświadczeń mogą dotyczyć przykładowo relacji rodzinnych (Cierpka, 2004, 2011; Dryll, 2013), uprawianego hobby (Pikul i Tokarz, 2011) czy też sposobu, w jaki człowiek doświadcza śmiertelnej choroby (Bidacha i Małek, 2011; Gruza, 2011). Jak podkreślają Squire i in. (2008) już od samego początku badań nad narracjami w naukach społecznych kwestia narracji nie dotyczyła tylko realnych sytuacji, ale też wyobrażeń lub doświadczeń, w których badany bezpośrednio nie uczestniczył. Jednakże podział na narracje dotyczące wydarzenia (*event-centered*) i doświadczenia (*experience-centered*) jest dla wielu badaczy podziałem, którego granice są rozmyte.

W czasie wywiadu narracyjnego z jednej strony badacz powinien okazać zainteresowanie opowiadaną historią, z drugiej jednak zachować neutralność, aby nie wpłynąć na kierunek snucia narracji. Zachęcać do kontynuowania, ale nie komentować tego, co narrator mówi. Tak uzyskany materiał obarczony jest często ryzykiem, że badacz może nie do końca zrozumieć sens pewnego wydarzenia lub opacznie zrozumieć pewne sformułowania. Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, niektóre wytyczne dotyczące przeprowadzania badania narracyjnego zawierają etap przekazania wniosków badanemu w celu ich weryfikacji (np. Zagórska i Majewska, 2019; zob. też: Thomas, 2017) lub korzystają z pomocy sędziów kompetentnych (np. Soroko, 2015; zob. też: Gorbaniuk, 2016; Kowal, 2009).

Oleś i Chmielnicka-Kuter (2010) wskazują trzy główne obszary, w których badania jakościowe (w tym te w nurcie narracyjnym) mają zastosowanie. Po pierwsze, jest to fenomenologiczny opis zjawiska, które jest słabo poznane. Drugim obszarem jest badanie specyficznych problemów, które trudno jest ująć inaczej, jeśli za cel obrało się ich lepsze poznanie. Takimi przykładowymi obszarami są interpretacja i reinterpretacja wydarzeń życiowych w toku biegu życia, sens życia, wyznawane wartości, odczucia moralne, przystosowywanie się do nowej roli życiowej, obcowanie ze sztuką, przeżywanie żałoby etc. Trzecim obszarem jest eksploracja pomiędzy paradygmatami. W sytuacji, kiedy pojawiają się paradoksalne, nieoczekiwane lub sprzeczne z panującą teorią wyniki w badaniach, jakościowe ujęcie pozwoli na uwypuklenie przyczyn tych rozbieżności, ich zoperacjonalizowania, co może przyczynić się do rewizji teorii lub kontroli tej nowo poznanej zmiennej w przyszłym planie badawczym.

Plany badawcze, przyjęte protokoły i sposoby kodowania danych mają na celu jak najlepsze przygotowanie wyników badań do analizy. Procedury związane z samym kodowaniem tekstu, ale i właściwym przygotowaniem sędziów, kompetentnych koderów i przeprowadzających wywiady, są szeroko opisane we współczesnej literaturze (np. Adler, Dunlop in., 2017; Pietkiewicz i Smith, 2012; Zagórska i Majewska, 2019; zob. też: Murray, 2003; Żurko, 2016). Należy podkreślić, że dbałość o dane w badaniach narracyjnych odbywa się jeszcze wcześniej, na samym początku. Badacz musi być świadomy, że sposób, w jaki przeprowadza wywiad, forma zachęcania do kontynuowania historii, ale i sama jego postawa i osoba mogą mieć wpływ na opowiadane historie oraz kierunki rozwoju narracji osoby badanej (Murray, 2003). Mniej doświadczonym badaczom sugeruje się najpierw przećwiczenie wywiadu z osobą bardziej doświadczoną w tej dziedzinie badań.

Większość aktywności graczy dzieje się w przestrzeni wirtualnej, a ich wzajemne interakcje i współdzielenie narracji na temat gier odbywa się w Internecie i/lub wewnątrz komunikatorów w grach. Z tego też powodu zdecydowano, aby badanie nie miało formy bezpośredniej, ale odbyło się za pośrednictwem Internetu. W następnym podrozdziale opisane zostaną sposoby oraz powody stojące za przeprowadzeniem badań online.

Prowadzenie jakościowych badań online

Badania przeprowadzane z użyciem Internetu rodzą pewne obawy wśród badaczy, którzy zalecają ostrożność w ich wykorzystywaniu (np. Batorski i Olcoń-Kubicka, 2006). W literaturze znaleźć można również stanowiska podkreślające ich użyteczność oraz status

pełnoprawnych badań, mających poza swoimi wadami również zalety (na przykład niwelowanie wad obecnych w tradycyjnym modelu badań jakościowych przeprowadzanych z użyciem wywiadu, zob. np. Braun i in., 2021). Ich opis, obrona oraz egzemplifikacje przeprowadzania obecne są nie tylko w artykułach (np. Jurek, 2013; Kuś i in., 2015; Siuda, 2009), ale też w dedykowanych publikacjach książkowych (np. Georgakopoulou i in., 2020; Fielding i in., 2017; Siuda, 2016). Zatem badania za pośrednictwem Internetu zyskują coraz silniejszą pozycję wśród badaczy i metodologów, a wraz z rozpowszechnieniem się Internetu oraz postępującą cyfryzacją życia społecznego wydaje się, że ich rola będzie tym bardziej znacząca.

Gry, pomimo stopniowej zmiany w świadomości społecznej i społecznym obrazie gracza, nadal mogą stanowić pewien rodzaj wstydlivego sposobu na spędzanie wolnego czasu, szczególnie w przypadku osób dorosłych - może być im trudno przyznać się w bezpośrednim wywiadzie, że gry są dla nich czymś więcej, niż tylko zabawą w czasie wolnym. Poczucie anonimowości, które daje możliwość pisemnego badania online, może pomóc zniwelować ten aspekt, a badanemu dać sposobność szczerej wypowiedzi. Dla badanych, którzy wypowiadają się na intymne tematy, możliwość niebezpośredniego kontaktu może być powodem, dla którego zgadzają się wziąć udział w badaniu (zob. np. Bolton, 2019: za Braun i in., 2021). Tego rodzaju sposób przeprowadzania badania może niwelować wpływ postrzegania samego badacza przez osoby badane (Mussen i Scodel, 1955 za: Stemplewska-Żakowicz, 2008). Badacze (Braun i in., 2021) wskazują również na inną zmienną, która w istotny sposób może przyczynić się do jakości uzyskanych danych, a jest nią zmienna związana z komfortem w sytuacji społecznej. Nie każda osoba czuje się na tyle komfortowo, aby udzielać w wywiadzie intymnych, trudnych lub wrażliwych informacji, albo generalnie nie czuje się dobrze w rozmowie z osobami, których dobrze nie zna. Badacz samą swoją obecnością może powodować presję, związaną na przykład z szybkością udzielania odpowiedzi przez badanego. W przypadku badania online to badany decyduje o tym, kiedy i jak długo ma zamiar udzielać pisemnej odpowiedzi oraz zdecydować, aby wrócić do pozostałych pytań później, ponieważ potrzebuje zebrać myśli lub odpocząć.

Soroko (2009) podkreśla, że generowanie autonarracji odbywa się przy spełnieniu odpowiednich warunków technicznych oraz relacyjnych. Autorka opisuje spełnienie tego drugiego warunku dzięki wysokim kompetencjom interpersonalnym badacza. Mając jednak na uwadze stanowiska badaczy stosujących refleksyjną analizę tematyczną (szerzej w dalszej części pracy), można przyjąć możliwość spełnienia tego warunku również online (nie tylko dzięki użytemu na potrzeby tej pracy narzędziu, ale też, a być może przede wszystkim, dzięki

wideokonferencji, wymianie maili, porozumiewaniu się w czasie rzeczywistym poprzez komunikatory internetowe etc.). Aspekt techniczny, w tym kontekście, dotyczy właściwego sporządzenia instrukcji, bodźców narracyjnych i pytań, które mają stymulować wewnętrzny aspekt procesu autonarracji oraz zachęcać do relacjonowania w konwencji opowieści.

Wadą przeprowadzania jakościowego badania, w którym wykorzystuje się ankietę online, jest to, że jest to metoda bardzo sztywna w swojej strukturze. Nie ma możliwości dopytania, sprecyzowania ani zmiany czegokolwiek w trakcie. Z tego powodu przeprowadzanie pilotażowego badania (a czasami i kilku) jest potrzebne, aby dzięki finalnej iteracji narzędzia uzyskać dane o jak najlepszej jakości.

Inną wadę stanowi ryzyko spłylenia procesu analizy danych. Badacz może próbować zaoszczędzić czas związany z analizą materiału, traktując odpowiedź na każde pytanie (które jest skonkretyzowane i dotyczy aspektu istotnego dla badacza), jak oddzielny temat (w przypadku przyjętej w tej pracy metody analizy tematycznej, jest to szczególnie wysokie ryzyko). Analiza tematyczna jest organicznym i żywym procesem, którego nie należy (i nie powinno się) przyspieszać. Dane uzyskane za pośrednictwem ankiety online, należy traktować w ten sam, całościowy sposób, jak w przypadku danych uzyskanych z wywiadów metodą bezpośrednią.

Schemat badania

Schemat badania, podjętego na potrzeby dysertacji, oparty został na propozycji planu badawczego dla badań narracyjnych opracowanego przez Adlera i współpracowników (2017). Zwięzłe przedstawienie tego planu, wraz ze wskazaniem jego składowych na danym etapie, przedstawia załącznik 1.

Autorzy podkreślają, że ich propozycja dotyczy badań w paradygmacie ilościowym. Z racji przyjętego odmiennego, jakościowego charakteru badania dokonano modyfikacji tego planu. Różnica polega, w głównej mierze, na zrezygnowaniu z opracowania wniosku statystycznego, a zastąpieniem go metodą jakościowej analizy narracji (tu wg zasad refleksyjnej analizy tematycznej zaprezentowanych w dalszej części rozdziału), tym samym, odrzucając testowalne hipotezy na rzecz pytań badawczych. Zadaptowany plan, z użyciem wskazań autorki refleksyjnej analizy tematycznej, przedstawia tabela 3.

Tabela 3*Zmodyfikowany plan badania narracyjnego własnego*

Etap badania narracyjnego	Składowa danego etapu
1. Zadawanie narracyjnych pytań	<ul style="list-style-type: none">• utworzenie eksploracyjnych pytań badawczych
2. Samodzielne opracowanie lub wybranie bodźców narracyjnych	<ul style="list-style-type: none">• narracja pisana przez badanych
3. Ustal kontekst zbierania danych	<ul style="list-style-type: none">• użycie opracowanych bodźców narracyjnych na podstawie metody <i>Life Story Interview</i>• przeprowadzenie badań pilotażowych• opracowanie nowych bodźców narracyjnych
4. Przygotowanie narracji do kodowania	<ul style="list-style-type: none">• anonimizacja danych• ustalenie jednostki dla analizy (np. zdanie, scena, sformułowanie, wypowiedź etc.)
5. Stworzenie instrukcji kodowania	<ul style="list-style-type: none">• opracowanie autorskiego systemu kodowania danych w oparciu o literaturę
6. Kodowanie	<ul style="list-style-type: none">• rewizja systemu kodowania, jeśli zajdzie taka potrzeba• kodowanie wszystkich danych
7. Raportowanie danych	<ul style="list-style-type: none">• jakościowa analiza danych narracyjnych• włączenie przykładów ilustrujących i niezgodnych (<i>negative cases</i>)

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowując, aby móc odpowiedzieć na postawione pytanie badawcze, zdecydowano się przyjąć paradygmat jakościowy. Przegląd literatury przedmiotu sugeruje konieczność przeprowadzenia eksploracyjnego badania w tym obszarze. Natomiast z racji charakteru poruszanej problematyki, zdecydowano się na przeprowadzenie badania online, co w perspektywie przytoczonych w tym podrozdziale wniosków, wydaje się być uzasadnione.

Konstrukcja narzędzia, którym posłużono się w projekcie, zostanie przytoczona w kolejnej części pracy.

Narzędzie

Na potrzeby badania skonstruowano narzędzie pozwalające na pozyskanie narracji graczy dotyczących postawionych pytań badawczych. W kolejnych podrozdziałach zostaną opisane podwaliny teoretyczne oraz etapy tworzenia narzędzia.

Konstrukcja bodźców narracyjnych

Właściwy dobór lub samodzielna konstrukcja bodźców narracyjnych jest kluczowa w przypadku uzyskania danych narracyjnych. Pytania o charakterze bodźca narracyjnego muszą wiązać się z pytaniami, które postawił badacz. Jak sugerują Adler i in. (2017), warto jest wykorzystać bodźce narracyjne koncentrujące się na szczytowym momencie życia (*life high point*), najniższym momencie (*low point*) i wydarzeniu kluczowym, które zmieniło bieg historii (*turning point*). Autorzy podają przykłady badań świadczące o częstym wykorzystywaniu tych właśnie bodźców i zachęcają do skorzystania z nich, jeśli są odpowiednie w stosunku do pytania badawczego.

Na potrzeby przedstawionego w niniejszej pracy badania dokonano modyfikacji pytań w wersji oryginalnej (Adler i in., 2017), odnosząc je do doświadczenia gry (np. *jakie było wydarzenie, które zmieniło bieg Twojej historii z grą? /Opowiedz mi, czy i w jaki sposób gry były obecne w szczytowym momencie Twojego życia?*). Wykorzystano także proponowany przez autorów schemat bodźca narracyjnego, który w pierwotnej metodzie brzmi:

Proszę opisz pewną scenę, epizod lub specyficzny moment w swoim życiu, który wyraźnie świadczy o tym, jaka jest [odwołanie do pytania badawczego]. Proszę opowiedz o tym momencie jak najdokładniej. Co się wydarzyło, kiedy i gdzie to było, kto brał udział w tamtym momencie, co myślałeś i co czułeś? Prosiłbym również, abyś powiedział coś na temat tego, dlaczego sądzisz, że ten moment był szczególnie ważny i co on mówi o Tobie jako o osobie, którą jesteś? (tłumaczenie własne).

Na podstawie tego wzoru skonstruowano następujący bodziec narracyjny:

Proszę opisz pewną scenę, epizod lub specyficzny moment w swoim życiu, który wyraźnie świadczy o tym, jaka jest i co Ci daje Twoja relacja z grami i awatarem w grze. Proszę opowiedz o tym momencie jak najdokładniej. Co się wydarzyło, kiedy i gdzie to było, kto brał udział w tamtym momencie, co myślałeś i co czułeś? Prosiłbym również, abys powiedział coś na temat tego, dlaczego sądzisz, że ten moment był szczególnie ważny i co on mówi o Tobie jako o osobie, którą jesteś?

Tak skonstruowany bodziec narracyjny zawiera kilka, centralnych elementów: konkretny, ważny moment, prośbę o rozwiniętą odpowiedź oraz prośbę o refleksję nad sensem tej sceny.

Uwzględniając warunki etyki badań naukowych, umieszczono w instrukcji/wstępie informację, iż pytania będą dotyczyły tego, w jaki sposób ludzie myślą o sobie, jakimi wartościami się kierują oraz jak określają siebie samych, a badany może zrezygnować w każdym momencie (por. Instrukcja dla osoby badanej – Załącznik 2).

Procedura konstruowania narzędzia

Braun i in. (2021) podkreślają, że jakościowe badania online są możliwe do przeprowadzenia bez strat związanych z jakością uzyskanych danych. Wskazują jednak, że ten proces jest trudniejszy przez fakt braku elastyczności w strukturze narzędzia w trakcie prowadzenia badania, tj. w przypadku wywiadu bezpośredniego (ale też z użyciem wideo komunikatorów) badacz może prosić o wyjaśnienie, dopowiedzenie, klaryfikację, a w przypadku wypełniania jakościowego kwestionariusza online takiej możliwości nie ma. Dlatego badacze wskazują na konieczność przeprowadzania badania pilotażowego na małych grupach w celu sprawdzenia, czy konstrukcja narzędzia pozwala na otrzymanie wartościowych danych oraz czy są pewne aspekty, na których badaczowi zależy, ale nie występują one w odpowiedziach badanych - przez co należałoby zmodyfikować treść pytań lub stworzyć nowe. Warto, aby każda kolejna iteracja narzędzia została sprawdzona w ten sposób. W kolejnym rozdziale opisane zostaną poszczególne etapy konstruowania narzędzia, którego celem było pozyskanie narracji osób badanych.

Pierwsza wersja narzędzia

Narzędzie stworzono, bazując na wynikach badań, przeglądzie literatury oraz metodologicznych sugestiach badaczy przytoczonych w poprzednich rozdziałach pracy. Bódźce narracyjne oraz pytania pomocnicze miały na celu uzyskanie danych świadczących o rodzaju identyfikacji z awatarem, immersji w grze oraz ich wybrzmiewania w narracjach tożsamościowych, co wskazywałoby na ich potencjał tożsamościotwórczy. Z tego powodu wykorzystano fragment instrukcji i bódźca narracyjnego (finalnie zdecydowano, że pasuje on lepiej niż bodziec narracyjny stworzony na podstawie wzoru według Adler i in., 2017, ponieważ jest bardziej ogólny i otwierający, niż tak jak poprzedni skupiający się już na konkretnym zagadnieniu, tj. relacji z awatarem) oraz trzy pytania z metody *Life Story* McAdamsa (w wersji polskiej z Budziszewska, 2013). Pozostałe części narzędzia zostały stworzone na podstawie wytycznych Braun i in. (2021).

Pierwotna wersja narzędzia składała się z 9 pytań (pomijając metrykę), skonstruowanych w taki sposób, aby przez swoją otwartość i prośby (np. (...)proszę opisz jak najdokładniej potrafisz) pobudzić uczestnika badania do udzielania dłuższych wypowiedzi. Narzędzie zostało w taki sposób skonstruowane, że bódźce narracyjne i wstępne komunikaty poprzedzają pytania, tj. na ekranie pojawia się najpierw treść do przeczytania, następnie pojawiają się pytania z polem do wypełnienia. Narzędzie zawierało:

- opis i cel badania (załącznik 2);
- zgoda na wzięcie udziału w badaniu (załącznik 3);
- metryka (załącznik 4);
- komentarz wstępny:

Ten wywiad będzie dotyczył historii twojego życia. Chcę cię poprosić o zagranie roli narratora, który opowiada o swoim własnym życiu, o stworzenie opowieści o swojej własnej przeszłości, teraźniejszości i o tym, czego spodziewasz się w przyszłości. Historie życia poszczególnych ludzi bardzo się od siebie różnią. Każdy człowiek nadaje też w inny sposób sens swojemu życiu. Naszym celem jako badaczy społecznych jest zebranie tak wielu różnych historii życia jak tylko możemy, po to żeby dowiedzieć się, w jaki sposób ludzie sami rozumieją swoje życie. Dlatego zbieramy i analizujemy historie życia „normalnych” ludzi z różnych warstw społecznych i szukamy podobieństw i różnic w historiach, jakie ludzie nam opowiadają.

Badanie składa się z dwóch części oraz metryczki, która poprzedza tę część. Pomiędzy pierwszą a drugą częścią badania możesz zrobić sobie przerwę lub wrócić do niej o innej porze. Identyfikator, który podałeś w metryczce, będzie stanowić dla mnie wskazówkę w przypadku wypełnienia drugiej części badania w innym czasie.

- bodziec narracyjny:

Ludzie otoczeni są opowieściami na temat swojego życia i tego, co stanowi jego ważną część. Te opowieści dotyczą różnych światów – tego realnego, tego subiektywnego i tego wirtualnego, do którego często człowiek zagląda. W trakcie tworzenia takiej historii przyjmuje różne punkty widzenia. Te osobiste, ale też te, które są związane z osobami, które stają się aktorami w tych historiach. Spróbuj wyobrazić sobie, że snujesz teraz taką opowieść, jesteś narratorem opowiadania na temat swojego życia i roli wymienionej przez Ciebie gry w nim. Opowiedz o bohaterach tego świata i o tym, jaki to jest świat oraz jaka jest w nim Twoja rola.

- pytania pomocnicze:

Opowiedz mi o swoim awatarze, w przypadku posiadania ich kilku wybierz tego, który jest dla Ciebie najważniejszy.

Czy jesteście do siebie podobni? Jeśli tak, opowiedz w jaki sposób?

Czy są momenty, kiedy zadajesz sobie pytanie co by zrobił na moim miejscu awatar? Jeśli tak to opisz w jaki sposób przebiega ten proces myślowy (ma formę opowiadania, którego główną rolę ma awatar; krótka myśl z sednem i przesłaniem, np. dałby sobie z tym radę/ użyłby podstęp; prowadzisz wewnętrzny dialog z awatarem tak jakbyś rozmawiał z osobą, którą znasz).

Co myślisz, jakie uczucia Ci towarzyszą, jaki stan w momencie, kiedy włączasz/logujesz się do gry? Bądź jak najbardziej szczegółowy.

Niektórzy do opisu stanu związanego z obcowaniem z grą używają terminu immersja.

Odgrywają role, modyfikują zawartość gry aby przypominała jak najbardziej realny świat (np. pod kątem potrzeb fizjologicznych awatara, warunków pogodowych etc.). Czy Ty również użyłbyś takiego słowa? Co ono dla Ciebie oznacza?

Jeśli patrzy się wstecz na swoje życie często można zidentyfikować pewne kluczowe punkty zwrotne, epizody podczas których człowiek przechodzi istotną zmianę. Punkty zwrotne mogą

dotyczyć różnych sfer życia – relacji z innymi, pracy, szkoły, zainteresowań, itp. Jestem szczególnie zainteresowany punktem zwrotnym w twoim rozumieniu siebie samego. Proszę postaraj się przypomnieć sobie konkretny epizod w twojej historii życia, który mógłby być punktem zwrotnym. Jeśli myślisz, że w twojej historii życia nie było punktów zwrotnych, to proszę opisz jakiś jeden epizod, który punkt zwrotny najbardziej przypomina.

Patrząc wstecz na swoje życie jako na historię z rozdziałami i scenami, rozciągającą się zarówno w przeszłość jak również w wyobrażoną przyszłość, czy mógłbyś wyróżnić jakiś motyw przewodni lub przesłanie, myśl która biegnie przez całą tę historię? Jaki on jest? Co jeszcze powinienem wiedzieć, żeby zrozumieć twoją historię?

Żadne z pytań otwartych nie posiadało limitu znaków, których może użyć osoba badana.

Pilotaż pierwszej wersji narzędzia

Pilotaż został przeprowadzony na oficjalnym serwerze *Discord* Koła Naukowego Groznawstwa działającego przy Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz z użyciem prywatnego profilu w portalu *Facebook*.

Badani mieli możliwość udzielenia informacji zwrotnej dotyczącej wypełniania kwestionariusza. Byli zachęcani do udzielenia uwag związanych z tymi pytaniami, które sprawiały im problem, były niezrozumiałe lub aby uzasadnili swoje odpowiedzi – też tymi związanymi z metryką, która została skonstruowana w sposób otwarty. Bazując na sugestiach badanych, opracowano następujące zmiany:

- Komentarze wstępne do pytań, wyjaśnienia oraz instrukcje poprzedzają wyświetlenie pytania, tj. badany najpierw musi zapoznać się z instrukcjami, dopiero może przejść do części związanej z udzielaniem odpowiedzi. W badaniu pilotażowym badani informowali, że nie doczytali dokładnie opisów, przez co musieli przerwać wypełnianie kwestionariusza.
- Dodano wyjaśnienie terminu awatar. Badani sugerowali, że nie dla każdego może to być oczywisty termin, nawet jeśli jest zaznajomiony z grami wideo.
- Otwarta forma pytania o grę wideo została rozszerzona o wyjaśnienie i doprecyzowanie. Badani poinformowali, że obecnie mogą grać w inny gatunek gry w ramach przerwy od tej, na którą poświęcają najwięcej czasu i która jest dla nich najważniejsza. Zmiana formy i dodanie doprecyzowań ma na celu zwiększenie

poznawczej reprezentacji dla gry, która będzie bardziej adekwatna do wskazania na potrzeby celu przeprowadzanych badań.

- Zmieniono kolejność pytań w metryce, a część z nich została przeniesiona do nowej sekcji rozpoczynającej się zdefiniowaniem terminu awatar.

Druga wersja narzędzia

Pilotaż kolejnej iteracji narzędzia doprowadził do wprowadzenia dwóch pytań otwartych, tj.:

Czy w Twoim życiu był taki moment, w którym poczułeś, że Twój awatar i/lub gra miały na Ciebie pewnego rodzaju wpływ, który powodował zmiany np. w sposobie, w jaki patrzysz na życie, na Twoje zachowanie, wyznawane wartości? Jeśli tak, to proszę opowiedz, jak do tego doszło..

oraz

Czy gry wideo lub Twoja relacja z awatarem są w jakiś sposób związane z tymi wydarzeniami? Jeśli tak, to proszę opowiedz, w jaki sposób.

Podyktowane to było tym, że w odpowiedziach większości respondentów wprost nie wybrzmiała istotność doświadczenia grania w gry lub jej braku w przypadku konstruowania narracji tożsamościowych. Trudno jest na tej podstawie wnioskować, czy ta relacja istnieje lub nie, jeśli nie zostało to wskazane przez samych respondentów. Część z nich w swoich komentarzach zwrotnych sugerowała istnienie takiego związku, ale w trakcie wypełniania kwestionariusza skupiali się na opisie wydarzeń kluczowych, pomijając zastanawianie się, czy gry mogły mieć na nie jakiś wpływ.

Kolejną wprowadzoną zmianą było dostosowanie sekcji pytań na temat awatara w przypadku gier, gdzie protagonista jest narzucony z góry. Poprzednie pytania wprowadzały badanych w stan konsternacji – skoro w grze nie ma możliwości nadania imienia swojemu awatarowi, to czemu w kwestionariuszu znajduje się takie pytanie. Dlatego dostosowano tę część w zależności od rodzaju gry, a zasadnicza część narzędzia pozostała niezmienną.

W ten sposób utworzono trzecią wersję kwestionariusza, która uznana została za finalną wersję narzędzia (załącznik 5 i 6).

Wybór metody analizy danych - refleksyjna analiza tematyczna

Sposób przeprowadzania analizy tematycznej, zaproponowany przez Braun i Clarke (2006; 2020; Braun i in., 2019), zakłada sześć następujących po sobie etapów (skrótowy opis prezentuje tabela 4). Autorki jednak nie traktują ich jako wzoru dokładnej instrukcji przeprowadzania analizy tematycznej. Sugerują, że wymienione etapy są wskazówkami i podpowiedziami, a sama metoda elastyczna w zależności od celu i przebiegu badania. W nowszych publikacjach badaczki podkreślają, w jaki sposób samo myślenie o analizie tematycznej oraz ich sposób stosowania tej metody dojrzewał i zmieniał się (zob. Braun i Clarke, 2020; Braun i in., 2019). W odróżnieniu od publikacji z 2006 roku, autorki podkreślają, że TA (*thematic analysis*) w ich wydaniu to analiza refleksyjna (*reflexive TA*). W odróżnieniu od TA opartego na systemach kodowania z wykorzystaniem sędziów kompetentnych (co ma zapewnić o rzetelności metody, chociaż same autorki nie zgadzają się z tym stanowiskiem), refleksyjna analiza tematyczna wykorzystuje i podkreśla subiektywność badacza jako jego zasób dla dobrej analizy danych, jego refleksyjne zaangażowanie w proces, teorie i interpretację. Jak podkreślają badaczki, nikt nie jest w stanie oderwać się i być w epistemologicznej próżni, ponieważ nawet sam proces korzystania ze sztywnych ram systemów kodowania nie jest wolny od wiedzy wynikającej z teorii i paradygmatów badacza, jego nastawienia, poprzednich doświadczeń, umiejętności etc.

Proces analizy danych przebiega podobnie jak w innych metodach w paradygmacie jakościowym, dlatego niektóre z etapów nie różnią się zasadniczo od innych, równie popularnych jakościowych podejść (zob. np. Pietkiewicz i Smith, 2012). Sam proces zaczyna się od zauważenia i dalszego przeszukiwania danych w poszukiwaniu wzorców (*patterns*) dla znaczeń nadawanych przez badanych, a jego początek może mieć miejsce już na etapie zbierania danych (wstępne przypuszczenia, notatki w trakcie wywiadu etc.). Pomimo wyszczególnienia etapów, nie mają one charakteru linearnego. Przeciwnie – proces analizy przypomina koło, normą jest wracanie do wcześniejszych etapów, a sam proces dojrzewa z czasem. Dlatego analiza nie powinna być przyspieszana.

Etapy proponowanej metody:

1. **Etap 1 - zaznajomienie się z danymi** (*familiarise yourself with your data*) - pierwszym etapem jest zanurzenie się badacza w danych do tego stopnia, że zna on ich

głębię i szerokość treściową. Warunkiem tego zanurzenia jest wielokrotne czytanie danych w sposób aktywny, tj. poszukiwanie jednocześnie znaczeń, wzorców itp. Ważnym wskazaniem jest to, które mówi, że należy przeczytać całość danych przynajmniej raz, zanim przejdzie się do kodowania, ponieważ proces identyfikowania znaczeń, wzorców i sugestii będzie się rozwijał w toku zaznajamiania się z uzyskanymi informacjami. Wstępne notatki lub pomysły związane z kodowaniem są zalecane na tym etapie, ale nie jest to jeszcze formalnie etap kodowania danych.

2. **Etap 2 - tworzenie wstępnych kodowań** (*generating initial codes*) - kodowanie jest procesem skupiającym się na zidentyfikowaniu tych fragmentów danych, które są szczególnie istotne dla poruszanego problemu i wiążą się w sposób istotny z badanym zjawiskiem (np. na gruncie teorii). W odróżnieniu od tematów, które są znaczeniowo szersze, występujących w materiale jakościowym, zakodowane dane są bardziej skonkretyzowane. W zależności od podejścia (*data-driven* lub *theory-driven*), kodowanie i tematy będą wynikać z samych, surowych danych lub na ten proces będzie mieć wpływ uprzednio zgromadzona wiedza i pytania wynikające z podejścia opartego na teorii. W omawianej pracy przyjęto drugie stanowisko. Fragment danych jest często wykorzystywany jako egzemplifikacja kodu i przedstawiany w raporcie z badań jako swego rodzaju głos ze strony badanego. Autorki zalecają kodowanie jak największej ilości wzorców i tematów oraz uwzględnienie danych, które nadają kontekst wypowiedzi. Dany fragment danych nie musi być przypisany wyłącznie do jednego tematu. Należy również pamiętać, że narracje nie są pozbawione przeciwstawnych stanowisk, a czasem fragmenty przeczą sobie nawzajem. Należy uwzględnić również te elementy.
3. **Etap 3** - [w nowszej wersji (zob. Braun i Clarke, 2020)] **generowanie wstępnych tematów** (*generating initial themes*) [w pierwotnej wersji **odszukiwanie tematów** (*searching for themes*)]- kolejny etap zaczyna się w momencie, kiedy dane zostały zakodowane, tworząc całościową listę wstępnych kodowań. Tu badacz musi skupić się na szerszym kontekście. Analizując kody i przytoczone ekstrakty z danych, tworzy potencjalne tematy i/lub grupy tematyczne (temat i podtemat), a także odrzuca te, które nie mają silnego oparcia w danych. W sytuacji, gdzie uzyskano kody, które są wystarczająco nasycone treściowo, ale nie pasują do żadnego z głównych tematów, warto jest stworzyć, być może tymczasowo, temat *różne/rozmaite*. Etap kończy się w momencie utworzenia zestawienia tematów i podtematów wraz z ekstraktami z danych.

- 4. Etap 4 - rewizja tematów** (*reviewing themes*) - sednem tego etapu jest rewizja i udoskonalenie wyników etapu poprzedniego. Prawdopodobnie część potencjalnych tematów okaże się nie być zasadniczo tematem w narracji (np. za mało jest danych przemawiających lub dane nie są ze sobą spójne) i zostaną usunięte, inne mogą zostać ze sobą połączone lub rozbite na oddzielne tematy. Autorki podkreślają, że dane wewnątrz tematów powinny być koherentne względem siebie, a same tematy powinny być jasno sprecyzowane. Aby to uzyskać należy przejrzeć przytoczone fragmenty narracji i ocenić ich spójność. W sytuacji niepewności związanej z wyabstrahowanym tematem należy nie tylko ocenić koherencję ekstraktów danych, ale poddać również w wątpliwość sam temat – być może lepszym rozwiązaniem jest porzucenie tematu lub utworzenie nowego z przytoczonych ekstraktów. Na końcu należy ponownie przeczytać całość danych, a następnie ocenić zasadność wyszczególnionych tematów w ich całościowym kontekście (prawdopodobnie spowoduje to kolejną serię kodowania).
- 5. Etap 5 - właściwe zdefiniowanie tematów** (*defining and naming themes*) - ten etap skupia się na właściwym zdefiniowaniu wyabstrahowanych tematów, tak aby zawierały sedno tego, czego dotyczą, ale tak aby nie były zbyt skomplikowane oraz aby nie były tylko parafrazą wypowiedzi badanych. Dla każdego z tych tematów należy sporządzić wnikliwą i szczegółową analizę.
- 6. Etap 6 - sporządzanie raportu z badań** (*producing the report*) - finalnym tworem uzyskanym dzięki metodzie analizy tematycznej jest skonstruowana historia, która dzięki pełni detali, szczegółów, powiązań i analiz przekonuje czytelnika co do zasadności i rzetelności przeprowadzonej analizy. Odpowiednio dobrane przykłady wypowiedzi badanych mają wspomóc ten proces.

Kluczowym terminem wynikającym z samej nazwy metody, który wymaga konceptualizacji, jest *temat*. Według autorek, temat jest odzwierciedleniem wzorców (*pattern*) współdzielonych znaczeń (*meaning*), zorganizowanych wokół korowego konceptu lub idei. Jest on sednem organizacyjnym dla danego konceptu (Braun i in., 2019). Temat ma za zadanie zobrazować esencję znaczeń i ich rozpiętość. Łączy partie danych, które mogłyby wydawać się niepowiązane lub też stanowią zobrazowanie dla znaczeń, które występują w kilku i różnych kontekstach. Z reguły stanowią one wyjaśnienie (w wyniku analizy) dla znacznych fragmentów danych, a ich forma przybiera postać wyabstrahowanych pojęć. Są uchwyceniem idei będących, tak jakby analitycznym drugim dnem, *implicite* (*implicite ideas*

behind the surface), ale również *explicite* i konkretnie. Powstają na bazie mniejszych jednostek znaczeniowych, jakim są kody.

W zależności od wersji czy podejścia, jakie ma badacz do analizy tematycznej, inna będzie konceptualizacja samych tematów. Przyjmując stanowisko auterek w niniejszej pracy, tematy nie rezydują w danych, a zadaniem badacza nie jest ich odnalezienie. Autorki przestrzegają przed tym sposobem rozumienia tematów, podkreślając, że w toku procesu analizy, który jest żywy, wyabstrahowanie tematów jest równie aktywnym procesem. W akcie generowania tematów udział biorą nastawienie, dostępna wiedza, doświadczenie i stopień familiaryzacji badacza z danymi, a próba konceptualizacji tematów w duchu podejścia (post)pozytywistycznego nie jest kompatybilna z metodą proponowaną przez Braun i Clarke. Zatem tematy są wynikiem aktywnej pracy badacza.

Autorki wskazują na dwa odmienne stanowiska związane z przeglądem literatury istotnym dla problematyki badania i analizowanego tekstu. Pierwsze zakłada, że wcześniejsza kwerenda literatury może zawęzić proces analizy, sprawiając, że badacz, skupiając się na konkretnych zagadnieniach zakorzenionych w literaturze, będzie pomijał lub nie zauważał innych kluczowych aspektów. Przeciwnym temu stanowiskiem jest to, które zakłada, że zagłębienie się badacza w badaniach i artykułach może wpłynąć korzystnie na jego sprawność analityczną, uwrażliwiając go na subtelniejsze, ale wskazane przez innych badaczy, tematy i aspekty w danych. W omawianej pracy przyjęto to drugie podejście z racji podjętego tematu badawczego.

Tabela 4

Skrócony opis metody analizy tematycznej według Braun i Clarke

Etap	Opis procesu
1. Zaznajomienie się z danymi	Transkrypcja, wielokrotne czytanie danych, sporządzanie wstępnych notatek
2. Tworzenie wstępnych kodowań	Systematyczne kodowanie całości danych, zestawianie ekstraktów z każdym z kodów
3. Generowanie wstępnych tematów	Grupowanie kodowań w potencjalne tematy, zbieranie wszelkich fragmentów danych istotnych dla tematów

Etap	Opis procesu
4. Rewizja tematów	Ponowne sprawdzenie czy wyszczególnione tematy stanowią wyabstrahowanie istoty znaczeń (<i>work in relation</i>) dla zestawionych z nimi kodowaniami i ekstraktami (poziom 1) oraz w kontekście całości danych (poziom 2). Utworzenie mapy analizy.
5. Właściwe zdefiniowanie tematów	Dalsza analiza w celu wyklarowania specyfiki każdego tematu i całościowej <i>historii</i> (<i>story</i>) uzyskanej dzięki niej; utworzenie jasnej definicji i nazewnictwa dla każdego z tematów.
6. Sporządzanie raportu z badań	Dokończenie procesu analizy. Wyselekcjonowanie wyrazistych, przekonujących ekstraktów z danych, ostateczna ich analiza, odniesienie wyników do postawionego pytania badawczego i przytoczonej literatury, napisanie raportu naukowego.

Źródło: na podstawie Braun i Clarke, 2006; 2020; Braun i in., 2019.

Brak jednolitej definicji tego, czym jest narracja, bywa podstawą do podważania jakości danych uzyskiwanych przez badaczy, którym można zarzucać wykorzystywanie materiału o niskiej jakości. Przed tego rodzaju problemami przestrzegają Adler i in. (2017). Ważne jest, aby kierować się w tym procesie dbałością o jakość narracyjną (*productive narrative inquiry*), pamiętając, że to nie ilość słów w wypowiedzi o niej świadczy. Celem zadbania o wspomnianą jakość zdecydowano się na opracowanie wskaźników, które posłużą przy analizowaniu uzyskanych narracji.

Wskaźniki – kodowanie wybranych obszarów analizy

Przyjęta metoda refleksyjnej analizy tematycznej zakłada, że tworzenie systemu kodowania nie jest wskazane przy tym podejściu i stosować je należy w pozostałych iteracjach analizy tematycznej. Oś podejścia zostaje zachowana na potrzeby tej pracy, jednak konieczne jest sprecyzowanie, jakie wskaźniki będą świadczyły o relacji gracza z awatarem, identyfikowaniu się z nim lub immersji w świat przedstawiony gry, natomiast są to jedyne

obszary, dla których opracowano bardziej precyzyjne wskaźniki. Zaprezentowane kryteria nie są jednak niezmiennie. W myśl cytowanych autorek, proces analizy narracji z użyciem refleksyjnej analizy tematycznej jest procesem otwartym, dojrzewającym w czasie, zmiennym, na który ma wpływ nie tylko samo zapoznawanie się z materiałem, ale też jego poznawcze przetwarzanie od sesji do sesji. Dlatego poniższe zestawienie (tabela 5, 6 i 7) stanowi podpowiedź, która nie musi w pełni wyczerpać listy możliwych wskaźników dla wybranych obszarów. Prawdopodobnym jest, iż w trakcie analizy wyszczególnione mogą zostać także nowe wskaźniki.

Tabela 5

Kryteria kodowania relacji z awatarem

Obszar	Relacja z awatarem
Definicja	Rodzaj fenomenologicznego zjawiska występującego między graczem a awatarem w przestrzeni wirtualnej i poza nią, np. w przestrzeni wyobraźniowej.
	Relacja typu awatar jako obiekt - w narracjach badanych o awatarze występują treści świadczące o przedmiotowym podejściu do awatara, brak kryterium uspołecznienia, brak lub znikome zaangażowanie emocjonalne. Gracz motywowany jest wyzwaniem i rywalizacją, np. z innymi graczami. Podkreślanie np. znaczenia ilości punktów w cechach postaci w stosunku do innych graczy.
	Relacja typu awatar jako ja - w narracjach badanych o awatarze występują treści świadczące o próbie odwzorowania siebie, np. pod kątem atrybutów fizycznych. Charakter relacji jest monadyczny.
Wskaźnik	Relacja typu awatar jako symbiot - w narracjach badanych o awatarze występują treści świadczące o bardziej emocjonalnym i znaczącym dla badanego typu relacji. Zaobserwowane podobieństwa lub odgrywanie postaci w ten sposób, aby przejawiała cechy gracza lub przypisywanie awatarowi cech uspołecznionej jednostki. Przy tym rodzaju relacji mogą pojawić się wypowiedzi świadczące o procesach tożsamościotwórczych, eksploracji tego kim osoba jest.
	Relacja typu awatar jako inny - w narracjach badanych o awatarze występują treści świadczące o traktowaniu awatara jako oddzielnego bytu, używając takich słów jak partner, osoba, towarzysz etc. Wypowiedzi sugerują postrzeganie awatara jako autonomiczny i do pewnego stopnia niezależny byt społeczny. Podkreślanie wspólnego przeżywania przygód, partnerstwo w przygodach

Obszar	Relacja z awatarem
Źródło w literaturze	Banks, 1995, 2015; Bowman i Banks, 2021; Bowman i in., 2016;
	Burgess i Jones, 2017;
	Downs i in., 2017; Hefner i in., 2007;
	Klimmt i in., 2009, 2010;
	Kudenov, 2018;
	Triberti i in., 2017;*

* źródłem w literaturze jest nie tylko podstawa do zaprezentowanej taksonomii, ale też wyniki badań innych badaczy, których praca wiąże się z zaprezentowanymi typami relacji.

źródło: opracowanie własne.

Tabela 6

Kryteria kodowania identyfikacji z awatarem

Obszar	Identyfikacja z awatarem
Definicja	Chwilowa zmiana koncepcji siebie u użytkownika mediów poprzez percepcję i przejęcie charakterystyki przedstawionej postaci, o charakterze politetyczny.
Wskaźnik	Fizyczne podobieństwo - występują treści świadczące o tworzeniu awataru na swoje fizyczne podobieństwo, np. pod kątem koloru włosów, budowy ciała.
	Identyfikacja poprzez homogeniczność - występują treści świadczące o występowaniu podobieństwa nie tylko pod kątem cech fizycznych lub demograficznych, ale też inne cechy, takie jak podobne doświadczenia życiowe, podobne stanowisko w sprawie np. usprawiedliwiania użycia agresji.
	Identyfikacja życzeniowa - występują treści świadczące o chęci posiadania lub rozwinięcia cech, które przejawia awatar oraz próby implementacji działań w świecie fizycznym, które mają/mogą do tego doprowadzić.
	Identyfikacja paraspołeczna - występują treści sugerujące, że między graczem, a awatarem powstała relacja na wzór przyjacielskiej relacji. Ten wskaźnik może pokrywać się treściowo ze wskaźnikiem awatar jako inny.
	Identyfikacja poprzez przyjęcie perspektywy - występują treści świadczące o tym, że gracz ma poczucie żywego przeżywania odbieranych treści na ekranie tak jakby działały się jemu, a nie tylko obserwowanemu awatarowi. Ten wskaźnik może pokrywać się treściowo ze wskaźnikiem awatar jako symbiot.

Obszar	Identyfikacja z awatarem
	Identyfikacja poprzez polubienie - występują treści świadczące o tym, że gracz lubi swojego awatara, nie chce go zmieniać, jest do niego przywiązany etc.
	Identyfikacja przez ucieleśnienie - występują treści świadczące o tym, że gracz czuje jakby awatar był jego faktycznym ucieleśnieniem. Ten wskaźnik może pokrywać się treściowo ze wskaźnikiem awatar jako ja
	Bessiere i in., 2007;
Źródło w literaturze	Downs i in., 2017; Hefner i in., 2007; Klimczyk, 2021b*

* źródłem w literaturze jest nie tylko podstawa do zaprezentowanej taksonomii, ale też wyniki badań innych badaczy, których praca wiąże się z zaprezentowanymi typami relacji.

źródło: opracowanie własne.

Tabela 7

Kryteria kodowania immersji

Obszar	Immersja
Definicja	Psychologiczny akt, w którym gracz zatracą się w grze. Gracz przyswaja zasady rządzące rzeczywistością świata gry, cele w tym świecie oraz tożsamość. Stan świadomości przybierający wiele form i percepcji doświadczeń ze współwystępującymi, szczególnymi poznawczymi i emocjonalnymi procesami.
	Immersja w działaniu - występują treści dotyczące wielokrotnego wykonywania konkretnych czynności lub zadań dających poczucie sprawczości, przy jednoczesnym nierejestrowaniu dystraktorów.
	Immersja w grze - występują treści dotyczące inkorporowania zasad panujących w grze. Wszystkie przeciwności pokonywane są w oparciu o obowiązujące zasady. Badani mogą opisywać np. sposoby tworzenia nowych strategii w grze.
Wskaźnik	Immersja w środowisku - występują treści dotyczące fascynacji światem przedstawionym, ekscytacji przygodami, które są możliwe do przeżycia w nim.
	Immersja w narracji - występują treści dotyczące zaangażowania w historię gry, ale również fascynacja treściami w grze opisujących historię świata przedstawionego. Ten rodzaj immersji nie musi występować tylko w trakcie grania, ale też w poszukiwaniu np. dodatkowych informacji na temat gry na

Obszar	Immersja
	dedykowanych stronach internetowych, dyskusje w mediach społecznościowych, dlatego wypowiedzi dotyczące tego aspektu będą również klasyfikowane jako immersja w narracji.
	Immersja w bohaterze - w narracjach badanych występują treści dotyczące utożsamiania się z przeżyciami z bohatera, systemem wartości, które wyznaje, jego poglądami, oceną moralną etc.
	Immersja w społeczności - w narracjach badanych występują treści dotyczące społeczności graczy, którzy współdzielą świat gry i jej uniwersum. Treści mogą dotyczyć wspólnych działań, hierarchii społecznej wewnątrz gry, działaniu zrzeszeń np. gildii, klanów, frakcji etc.
Źródło w literaturze	Bowman, 2018*

* źródłem w literaturze jest nie tylko podstawa do zaprezentowanej taksonomii, ale też wyniki badań innych badaczy, których praca wiąże się z zaprezentowanymi typami relacji.

źródło: opracowanie własne.

Ramowy plan badania

Poruszana problematyka i eksploracyjny charakter badania wymagają dokładnego opisu nie tylko podstaw teoretycznych, ale też metodologicznych wskazówek, przeciwwskazań i pułapek, przed którymi musi bronić się badacz jakościowy, jednocześnie pozostawiając przestrzeń dla elastyczności przyjętych założeń. Z tego też powodu w tej części zostanie przedstawione podsumowanie w formie ramowego planu badawczego (skrótowe przedstawienie w tabeli 8) oraz próba graficznego podsumowania rozważań związanych z aspektami gier wideo, które są istotne dla podjętego problemu badawczego.

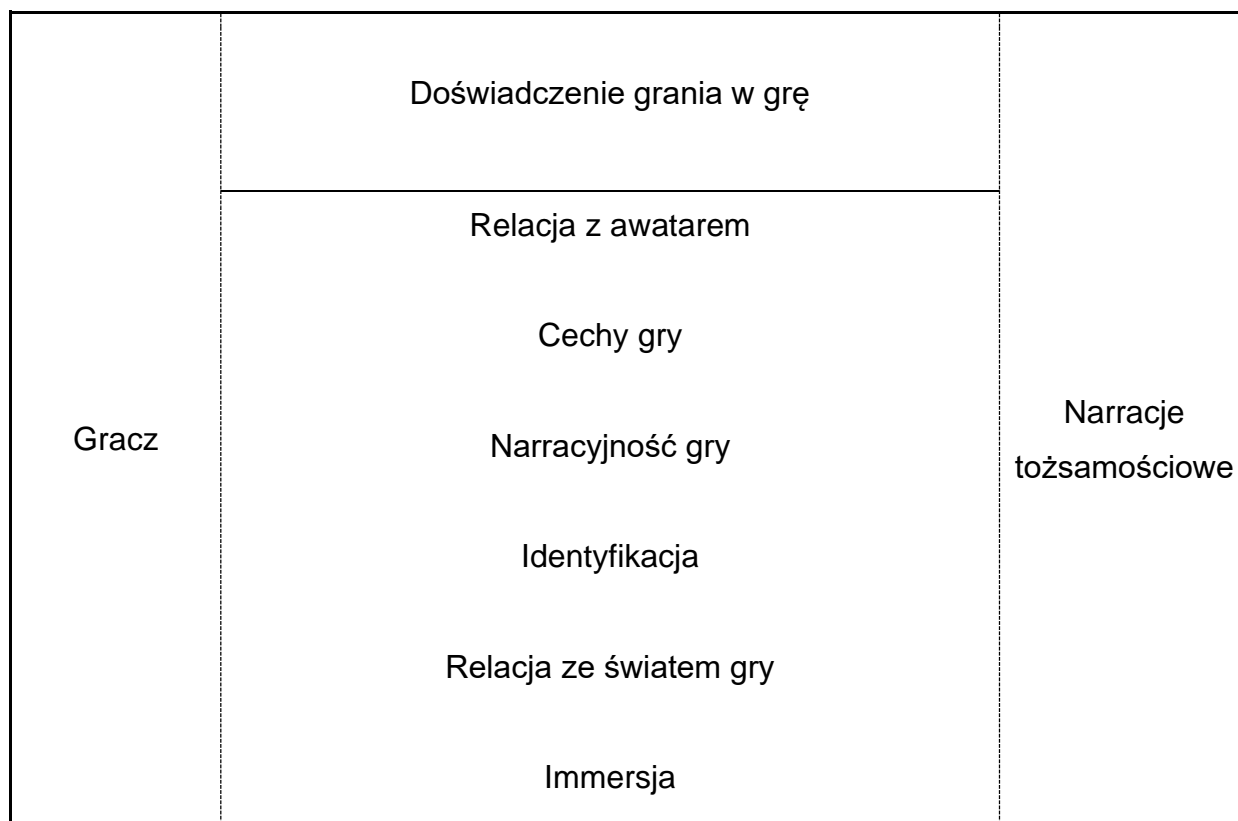
Rysunek 15 przedstawia swoistą przestrzeń badanego fenomenu, jakim jest doświadczenie grania w gry wideo oraz składowe tego procesu (w kontekście postawionego pytania badawczego i celu badania, który to nie wyczerpuje wszystkich składowych gier, na przykład mechanik obecnych w grach zależnych od gatunku, do którego przynależą).

Narracyjność gry jest tu rozumiana jako sposób, w jaki narracja zostaje graczowi *narzucona*. W przypadku gier o zarysowanej linii fabularnej, gracz jest, tak jakby, *zanurzony* w świat przedstawiony, jego historię i narrację. Tego rodzaju narracyjność obecna jest w

Wiedźminie 3 lub Life is Strange. Gracz ma możliwość dokonywania wyboru, ale wybór ten jest zamknięty w możliwościach przygotowanych przez twórców.

Rysunek 15

Przestrzeń badanego fenomenu i jej składowe



Źródło: opracowanie własne.

Inny rodzaj narracyjności dotyczy jej tworzenia. W przypadku Star Wars Combine gracz i/lub gracze tworzą narrację niemal w całości. Nie ma narzuconej żadnej linii fabularnej, pomimo bycia opartym na kulturowym dorobku franczyzy Gwiezdných Wojen. I chociaż ten czynnik może pośredniczyć w sposobie, w jaki gracz tej narracyjności doświadcza, to jednak w przypadku pełnej swobody narracyjnej jego wybory są wyłącznie jego wyborami.

Relacja z awatarem, relacja ze światem gry, cechy gry, identyfikacja oraz immersja zostały szczegółowo opisane w poprzednich rozdziałach części teoretycznej. Na podstawie tych opisów dokonano określenia wskaźników dla tych wybranych obszarów na potrzeby przeprowadzenia analizy uzyskanych narracji.

Wniosek o zaopiniowanie badania został rozpatrzony pozytywnie przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych UŁ (Uchwała nr 15/KEBN-UŁ/V/2022-23).

Tabela 8*Ramowy plan badawczy*

Ramowy plan badania	
Cel eksploracji	uzyskanie subiektywnego opisu rozumienia doświadczenia przebywania w świecie gier wideo i jego znaczenia dla narracji tożsamościowych
Główne pytanie badawcze	Jakie znaczenie dla graczy ma doświadczenie grania w gry wideo w kontekście budowania narracji o sobie?
Szczegółowe pytania badawcze	<p>Jakie znaczenie dla osoby (zwanej dalej graczem) uczestniczącej w rzeczywistości wykreowanej kulturowo, jaką jest gra wideo ma doświadczenie gry?</p> <p>Jakie znaczenie dla gracza ma relacja z wybranym awatarem w kontekście konstruowania narracji tożsamościowych?</p> <p>Jakie znaczenie mają gry wideo dla sposobu, w jaki gracz konstruuje narrację na temat swojego życia, jakimi treściami tę narrację wypełnia?</p>
Etapy badania	<p>Przegląd literatury</p> <p>Stworzenie systemu kodowania</p> <p>Konstrukcja bodźców narracyjnych</p> <p>Przeprowadzenie pilotażu/pilotaży</p> <p>Modyfikowanie narzędzia</p>
Analiza wyników	W oparciu o metodę Refleksyjnej Analizy Tematycznej
Odpowiedź na pytania badawcze	
Dyskusja wyników	
Ograniczenia	

Źródło: opracowanie własne.

Badanie właściwe - procedura

Po uzyskaniu finalnej wersji narzędzia rozpoczął się proces pozyskiwania osób badanych. Z racji charakteru i poruszanej tematyki badawczej zdecydowano się na przeprowadzenie badania za pośrednictwem Internetu, o czym pisano w poprzedniej części pracy. W tym celu prośbę o wzięcie udziału w badaniu zamieszczono na popularnych portalach mediów społecznościowych.

W przypadku portalu *Reddit* były to: *r/TheWalkingDeadGame*; *r/Disco Elysium*; *r/NightInTheWoods*; *r/fnv*; *r/classicfallout*; *r/vtmb*; *r/Fallout*; *r/Fable*; *r/Morrowind*; *r/retrogaming*; *r/2007scape*; *r/baldursgate*; *r/classicwow*; *r/worldofpvp*; *r/wow*; *r/wowservers*; *r/CompetitiveWoW*; *r/NMSpiratehub*; *r/TibiaMMO*; *r/StardewValley*; *r/dayz*; *r/Rookgaard*; *r/dayzlfq*; *r/NOMANSKY*; *r/patientgamers*; *r/NoMansSkyTheGame*; *r/truegaming*; *r/Genshin_Impact*; *r/thelastofus*; *r/assassinscreed*; *r/gaming*; *r/videogames*; *r/TheSkyrimDiaries*; *r/witcher*; *r/wiedzmin*; *r/skyrim*; *r/starwarscombine*, oraz grup ogólnych: *r/Polska*; *r/Ludology*; *r/psychologyresearch*; *r/SurveyExchange*.

W przypadku portalu *Facebook* były to grupy: *Wiedzmin 3: Dziki Gon*; *Wiedzmin - Pogromca Potworów Polska*; *Polish Life is Strange Fans*; *Typowy Skyrim*; *The Elder Scrolls V; Skyrim*; *The Walking Dead - Video Game: By TellTale Games | Group*; *The Walking Dead: The Game: Telltale Series*; *Disco Elysium Official*; *Disco Elysium Cunoposting*; oraz grupach ogólnych: *Wypełniamy ankiety - do prac dyplomowych, licencjackich, magisterskich; badania ankiety kwestionariusze testy on-line | wspólne wypełnianie*.

Po zakończeniu pozyskiwania narracji i pierwszym zapoznaniu się z uzyskanymi danymi, uzasadnionym wydało się podzielenie badanych na dwie grupy – pierwszą stanowią osoby, które wprost wspominały, że gry wideo miały wpływ na nich jako na osoby (np. poprzez odpowiedź na pytanie o tzw. *turning points*) lub analiza narracji wskazała, że wpływ ten wybrzmiewa implicite w historiach opowiadanych przez narratorów. Drugą grupę stanowiły osoby, których narracje nie dają podstaw do określenia, czy gry wideo w jakiś poza hedonistyczny sposób wpłynęły na graczy, lub gdy sami narratorzy wprost opisywali gry jako formę zabawy i/lub wskazywali na twarde rozgraniczenie pomiędzy aktywnością związaną z grami i życiem. Analizie zostaną poddane narracje pierwszej grupy.

Po analizie materiału zrezygnowano z opisu obszaru związanego z długością grania jednym awatarem we fragmentach, gdzie przybliżone zostaną podsumowania danych demograficznych z części metrykalnej kwestionariusza. Sposób udzielania odpowiedzi przez badanych był zbyt heterogeniczny, co uniemożliwia właściwe podsumowanie.

Charakterystyka osób badanych

Badani byli użytkownikami portali społecznościowych, na których stworzone zostały dedykowane grupy zrzeszające graczy konkretnych gier lub gier wideo w ogóle.

Pomimo zamieszczenia prośby o wzięcie udziału w badaniu na grupach ogólnych, dobór badanych należy traktować jako celowy, ponieważ badani rekrutowani byli w znacznej mierze w miejscach, które zrzeszają graczy konkretnych gier, z których znaczną część stanowią gry cRPG, MMORP lub gry, które zawierają elementy mechaniki RPG. Przytaczana w części teoretycznej literatura wydaje się sugerować właściwość tego rozwiązania oraz fakt, że badani, którzy wpisywali grę z innego gatunku niż RPG, z reguły nie wypełniali do końca kwestionariusza i często w komentarzach pisali, że czują, że rodzaj pytań nie jest kierowany do nich.

Odpowiedzi na prośbę o wzięcie udziału w badaniu udzieliły 223 osoby. Po usunięciu danych, które były niekompletne, o niskiej jakości lub wypełnione przez osoby niepełnoletnie, do finalnej analizy zostały włączone dane od 142 osób - 92 osoby opisywały w narracjach sposób, w jaki gry wpłynęły na nich oraz ich życie, drugą grupę stanowiło pozostałych 50 narratorów. Jak wspomniano, analizie zostaną poddane narracje pierwszej grupy.

W grupie badanych przedział wiekowy wynosił od 18 do 48 lat (średnia – 29,28; mediana – 28; odchylenie standardowe – 7,65). 60,4% (55) spośród badanych osób stanowili mężczyźni, 23,1% (21) kobiety, pozostałe 16,5% (16) stanowiły osoby nieheteronormatywne.

56,5% (52) w dniu brania udziału w badaniu było w związku sformalizowanym, 39,1% (36) stanowiły osoby niebędące w związku, a pozostałe 4,3% (4) to osoby będące w związku niesformalizowanym.

Przeważająca część badanych, stanowiąca 77,2% (71) to osoby z wyższym wykształceniem, 19,6% (18) z wykształceniem średnim i 3,3% (3) z wykształceniem podstawowym.

30,4% (28 osób) badanych zadeklarowało narodowość amerykańską, 16,3% (15 osób) polską, 5,4% (5 osób) odpowiednio dla kanadyjskiej i francuskiej, 4,3% (4 osoby) odpowiednio dla niemieckiej i australijskiej.

Połowa badanych to osoby pracujące zawodowo (46 osób), 21,7% (20) badanych to osoby uczące się, 16,3% (15) to osoby pracujące zawodowo i uczące się jednocześnie, 12% (11) to osoby, które nie pracują i nie są w trakcie uczenia się.

35,9% (33) osób mieszka w jednym gospodarstwie domowym w parze z kimś, 27,2% (25) mieszkają same, 19,6% (18) z więcej niż jedną osobą w domu, a 17,4% (16) mieszka z rodziną pochodzenia.

Spośród najczęściej typowanych gier, większość stanowiło Star Wars Combine (28,1% – 25), World of Warcraft (10,1% – 9), Skyrim (7,9% – 7), Disco Elysium (3,4% – 3), Fallout: New Vegas (3,4% – 3) oraz Stardew Valley (3,4% – 3).

Rozdział VII

Wyniki - analiza tematyczna

Według wskazań Braun i Clark (2006; 2020), w tym miejscu zostanie przedstawiona rekonstrukcja procesu, który doprowadził do utworzenia finalnej mapy tematów.

Na pierwszym etapie zaznajomiono się z całością narracji, dokładnie czytając cały korpus tekstu. Na początku dane przeczytano bez nanoszenia notatek, aby nie spowodować automatycznej interpretacji przez nie dalszych części tekstu. Jednak pod koniec pierwszego czytania udało się zidentyfikować pewne powtarzające się fragmenty, co zostało zanotowane. Następnie całość tekstów została ponownie przeczytana, już z nanoszeniem notatek i identyfikowaniem wstępnych kodów, które po drugim czytaniu zostały przekształcone we wstępne tematy i podtematy. Zważywszy na długość całości korpusu danych (109 710 słów) następne czytania odbywały się w odstępie kilku dni od siebie, co pozwoliło na zdystansowanie się od wstępnych obserwacji i notatek. Efektem tego było usunięcie części tematów i podtematów, nanoszenie nowych kodowań, a co za tym idzie zidentyfikowanie nowych tematów oraz przekształcenie części tematów w podtematy. Przykładowo, kody związane z obecnością członków rodziny w doświadczeniach związanych z grami wideo doprowadziło do utworzenia nowego podtematu, jakim jest rola i miejsce rodziny mieszczącym się w temacie historii życia.

Etap poprzedzający konstrukcję finalnej mapy tematów polegał na zestawieniu ze sobą wszystkich cytatów (ekstraktów) z tekstu, które zostały oznaczone jako ich egzemplifikacje, tak, aby ustalić, czy dane faktycznie odzwierciedlają obecność tego tematu w narracjach. Na tym etapie również dokonano rekonstrukcji tematycznej, a część tematów stała się podtematami. Finalną mapę tematyczną przedstawia tabela 9.

Tabela 9

Finalna mapa tematów dla grupy pierwszej

Temat	Podtemat
Archetyp bohatera	
Doświadczenie immersji	immersja w narrację

Temat	Podtemat
	immersja w społeczność
	immersja w środowisko
	doświadczenie eudajmoniczne
Doświadczenie grania w grę	gra jako forma terapii
	gra jako trening umiejętności
Emocje odczuwane podczas grania	nostalgia
	podekscytowanie
Eskapizm	
	era prenarracyjna
	era narracyjna
Historia życia	gra jako wydarzenie znaczące dla historii
	rola i miejsce rodziny
	stopień podobieństwa: awatar jako Ja idealne
	stopień podobieństwa: cechy osobowości
Relacja z awatarem	stopień podobieństwa: wartości
	rodzaj relacji: awatar jako Inny
	rodzaj relacji: awatar jako symbiot
	tożsamość płciowa
Eksplorowanie tożsamości (narracyjnej?)	wartości
	rozwój osobisty

przyszły zawód związany z doświadczeniami z gry

Źródło: opracowanie własne.

Mając świadomość osobistego i subiektywnego charakteru narracji, zrezygnowano w prezentacji wyników z tłumaczenia wypowiedzi osób, które nie posługiwały się językiem polskim. Jest to podyktowane koniecznością zachowania oryginalnych intencji i znaczeń, które narratorzy chcieli przekazać, a które w procesie tłumaczenia mogą zostać utracone (zob. Tanalska-Dulęba, 2008).

Na początku warto przedstawić pewną opisową charakterystykę zebranych narracji. Chociaż analiza ta ma charakter interpretacyjny, fragment deskryptywnego opisu może stanowić uzupełnienie dla zaprezentowanych dalej analiz. To także zbiór odautorskich refleksji, wynikających z wnikliwego studiowania zebranego materiału.

Przed wszystkim w wielu wypowiedziach zaobserwowano coś, co można określić mianem „języka narracji”. Niektóre z odpowiedzi przypominały opowiadania, które zawierały metafory, przenośnie, porównania i pewną dramaturgię, jak na przykład poniższa wypowiedź:

There once was a boy who wanted the impossible. You see, this boy was quite clever - in fact, his life might have been easier had he been slightly cleverer or slightly dumber. He liked to read, especially nonfiction, and always wanted to know more about how the world worked. He read and read, but still wasn't satisfied. So, he resolved to not just learn everything he could find, but to learn everything about everything. Unfortunately for the boy, he was also cursed by a passing god. The curse was a kind of madness which made him so stubborn, that even the thought of giving up made him sick! So, he would never be able to give up on his incredibly ridiculous quest.

Co ciekawe, powyższa wypowiedź napisana została przez osobę, która określa siebie jako „osobę w spektrum autyzmu”. Pomijając fakt, czy jest to prawdziwa informacja, interesujące wydaje się określenie tego zaburzenia mianem klątwy (*curse*), która kojarzyć się może z motywem wielu klasycznych baśni i legend. Zarysowane są również pragnienia i intencje bohatera tej opowieści, czyli osoby biorącej udział w badaniu, na wzór przedstawiania postaci przez książkowego czy filmowego narratora.

Niektórzy z narratorów swoją narrację prezentowali w formie pierwszoosobowej:

Jestem człowiekiem rzuconym w świat, który nie do końca rozumiem. Rządzi się zasadami, z których tylko niektóre mają sens, a wiele sprawia wrażenie jakby powstały głównie po to, by komplikować życie. I pośrodku tego jestem ja. Moja rola? Nie zwariować, ale to akurat, jak dotąd, udaje mi się spełnić. Drugą i znacznie ważniejszą rolą jest pomoc innym. Sam przejdę tę drogę zwaną życiem, ale jak wpłynę na innych?

Inni, być może trzymając się konwencji książkowego narratora, wybierali narrację trzecioosobową:

When the anxiety and pressure of life becomes unbearable, she always found solace in fiction, in art. Sometimes because it offered a fresh, unexpected point of view on the world; because she could relate with the characters; or she felt deeply moved by the poetry woven into the stories it told.

Narratorzy zdawali również relację na temat świata przedstawionego gry:

Lan w końcu dojechał do swojego nowego domu, małego miasteczka Littleroot. Przeprowadził się tam z powodu pracy swojego ojca, Normana, który od teraz jest Liderem sali w niedalekim Petalburgu. Jest to zawód wymagający stałej obecności w sali, dlatego Lan razem z mamą przeprowadzili się razem z nim. Tuż po rozpakowaniu chłopak wyruszył poszukać mieszkającego niedaleko profesora Bircha, starego przyjaciela jego ojca, który miał mu coś przekazać. Najpierw odwiedził jego dom, w którym poznał córkę profesora, May, która to pomaga ojcu w badaniach. Następnie za radą dziewczyny poszedł sprawdzić laboratorium. Tam od asystenta Bircha dowiedział się, że profesor jest w terenie. Lan wyszedł poza miasteczko i niewiele się oddalając usłyszał czyjś krzyk.

Powyższe opisy mogą świadczyć o skuteczności użytego narzędzia. Osoby biorące udział w badaniu jako narratorzy przekazali pewną opowieść, historię na temat swojego życia, ale też wirtualnych światów, w których spędzali znaczną część swojego wolnego czasu. W dalszej części pracy zaprezentowana będzie interpretacyjna analiza tematów obecnych w narracjach badanych graczy. Kolejność prezentowanych tematów nie świadczy o większym lub mniejszym stopniu znaczenia w analizie.

Archetyp bohatera

Tabela 10

Temat Archetyp bohatera

Temat	Archetyp bohatera
	In short, my avatar - Dante Erinith - is a man set upon the hero's journey. Born in dubious circumstances as the inheritor of a dark will, his life can best be defined as a neverending pursuit to step out from his parents shadow, find his own way, and leave the world better than it was when he first found it.
Przykład narracji	Mordirhar - my paladin. He is a righteous man who strives to help those who are weaker than him by healing them or sacrificing himself to save his friends. All my avatars are quiet, stern, and avoids the dramatics, but try to give advice or guide those they can help. Dendran doesn't claim to be a hero, but does strive to help bear the load and make heroic people and foster their growth and potential as much as possible. It is good to be able to contribute to the welfare of society if only in a small way.

Źródło: opracowanie własne.

W narracjach badanych można dostrzec wpływ kulturowego skryptu związanego z tym, jak wygląda typowy bohater opowieści (tabela 10). Pewne archetypiczne cechy, takie jak chęć niesienia pomocy, poświęcenie w imię wyższego dobra i/lub na rzecz innych, słabszych od niego osób, to elementy drogi bohatera, których iteracje można znaleźć w licznych tekstach kultury, niezależnie od formy, w jakiej są one przedstawiane – w filmie, książce, pieśniach etc.

A true hero is a powerful figure who is moral above all else that stands against evil at great personal cost.

To wojownicy, którzy nie boją się wyzwań. Mierzą się bezpośrednio z zagrożeniem, a ich pozycja często wydaje się być mniej korzystna niż ta, na której znajduje się ich antagonist. Ta bohaterskość przenika każdy obszar ich życia, nie tylko wtedy, kiedy wymaga tego sytuacja:

He is a warrior, first and foremost; be that in a courtroom, on a battlefield, or within the confines of his home. It defines the approach he takes to any given situation or problem in his life; he faces things head on, directly and honestly, and happens to be extremely good at it.

Ale to, co szczególnie mocno zarysowuje się w przedstawionych narracjach, to chęć niesienia pomocy innym. Cechy, które opisują narratorzy, często różnią się pomiędzy różnymi awatarami, jednak to, co jest jednym z najczęściej występujących motywów ich działań, to właśnie archetypiczne niesienie pomocy innym.

Z jednej strony, ta archetypiczność zależna jest od rodzaju gry i jej mechanik. W większości gier, w których gracz wciela się w stworzonego przez twórców awatara, jego historia i akcja, która rozgrywa się w świecie gry, bazują na kanwie archetypu drogi bohatera lub jej etapów:

Later through the game you discover something is wrong with the universe and Atlas, who at this point is thought of as a God and creator of the universe, is struggling. Atlas created Sentinels (little droids) to keep peace in the galaxy but they are starting to turn violent. As we meet other characters in the game, most are antivillians just wanting to understand what is going on for themselves but one group in particular, Nadia and her friends in the anomaly have created a hidden base where everyone is safe away from harm in the universe. The role as hero, or "Traveller", then changes to saving the universe from it's impending doom as Atlas is dying, with the help of Nadia and her friends. After all the hard work in trying to save someone, you're met with a terrible choice.

Nie oznacza to, że w bardziej otwartych grach, jak na przykład *Star Wars Combine*, w których nie ma fabuły jako takiej, ta archetypowość nie występuje. Wydaje się jednak, że jest ona zależna od oczekiwań i samej osoby gracza:

While there technically are no heroes or protagonists in the world of EVE Online, I think my character would certainly view certain other pilots and fleet commanders in her alliance as

particularly heroic. In a similar vein, she definitely sees the enemy alliance in the current war (and that alliance's leadership in particular) as being the antagonist, though I'm sure the members of that alliance see things differently.

Jak przekonują Rogers i współpracownicy (Rogers i in., 2023), motyw archetypu Wędrowki Bohatera, jeśli zostaje odniesiony do własnego życia, zwiększa osobiste poczucie sensu w życiu, co wspomniani autorzy udowodnili we własnych badaniach. Trudno w tym miejscu określić, czy dla badanych graczy obcowanie z wirtualnym ucieleśnieniem tego archetypu stanowiło pewien wzór, który mogli odnieść i/lub wykorzystać go do opowiedzenia własnej historii w omawianym w tej pracy badaniu, niemniej może to stanowić pewną przesłankę istotną w przypadku konstruowania narracji tożsamościowych.

Doświadczenie immersji

Tabela 11

Podtemat immersja w narrację

Podtemat	Przykład narracji
Immersja w narrację	<p>I mean sometimes I like immersion in the sense of making it as life-like as possible but most of the time in here for the fantasy, I immerse myself in the story and let it play through my head like a movie adding extra dialogue or movements if I think it needs it and thinking about what emotions not only my character is feeling but what the other characters feel as well.</p> <p>For WoW it's not important for me, but I enjoy other games that have high levels of immersion like The Last Of Us or The Witcher.</p> <p>In those type of games i care for story first, graphics are not that important. For me it feels like reading a really good book, after a really important chapter or mission I would have to put the game or book down to ponder on what happened.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Wszystkie typy immersji, które zostały opisane w poprzedniej części pracy, były obecne w narracjach. Jednak trzy spośród nich były najczęściej występujące.

Pierwszą z nich jest immersja w narrację (tabela 11), w historię, która rozgrywa się na ekranie, a awatar/gracz jest jej częścią, kształtuje ją lub poddaje się jej wpływom. Dla niektórych z narratorów, historia dzieje się również w ich wyobrażeniach. Dodają dialogi, przypisują stany emocjonalne innym postaciom w grze, kontynuują ich losy. Tego rodzaju immersja jest dla nich źródłem silnych emocji, które dla wielu stanowią możliwość zapomnienia, chociaż na chwilę, problemów i trudów dnia codziennego, z którymi się mierzą. Często porównują wtedy grę do dobrej książki, nad którą zastanawiają się na długo po odłożeniu jej na półkę. Dla tych graczy grafika nie jest rzeczą priorytetową.

Drugą jest immersja w społeczność (tabela 12), która ma mniejszy związek z grą jako taką, istotniejszym aspektem jest tutaj socjalizacja wśród graczy, ich społeczność i wzajemne relacje. Dla wielu, więzi i poczucie braterstwa kształtują się w trakcie wspólnego osiągania celów w grze:

*Somewhere in the middle of TBC [przyp. aut. skrót od *The Burning Crusade*, dodatek do gry *World of Warcraft*] i found a guild that i could raid with, it felt so epic, a group of hero's taking on the biggest and baddest villains of the world. Although we werent very good and we failed and died a lot it felt grand.*

W przytoczonym fragmencie termin gildia (*guild*) oznacza zrzeszenie graczy wewnątrz społeczności gry. Z reguły takie zrzeszenia mają swoją hierarchię, widoczną dla innych graczy nazwę oraz, w zależności od dostępnej mechaniki, jakiś sposób wyróżniania się od innych graczy (na przykład kolorem noszonego ekwipunku). Często rywalizują z innymi gildiami, wchodzą w konflikty i rozgrywają politykę wewnętrzną i zewnętrzną w świecie gry oraz poza nią w mediach społecznościowych i forach internetowych, kierując się przy tym czymś w rodzaju etosu i systemu wartości:

What makes Brave special is the culture of the alliance - we don't grief other players, nor do we trash talk, we are very inclusive with zero tolerance for racism, sexism, homophobia and harassment of any kind. We respect each-other, and we show a healthy respect for our enemies as well. We're very inviting to new players and love to help them get better at the game and build up their ship hangars.

Bycie w zrzeczeniu graczy nie jest warunkiem koniecznym, aby odczuwać więź z innymi użytkownikami, co świetnie ilustruje przykład narratorki i tego, w jaki sposób poczuła się widząc prośbę o wzięcie udziału w badaniu:

Tabela 12

Podtemat immersja w społeczność

Podtemat	Przykład narracji
	<p>Somewhere in the middle of TBC[przyp. aut. skrót od <i>The Burning Crusade</i>, dodatek do gry <i>World of Warcraft</i>] i found a guild that i could raid with, it felt so epic, a group of hero's taking on the biggest and baddest villains of the world (...) Toward the end of TBC the guild fell apart, mostly because people wanted to do better in the next expansion. I also found a new guild, I instantly clicked with a lot of the people there. The next couple years were the most fun I had in gaming, we killed Bosses, did pvp together or just hang out in voicechats, over time people left and came back, new people joined but the spirit and identity of the guild stayed the same.</p> <p>For some reason it felt like home.</p>
Immersja w społeczność	<p>Your message on reddit really triggered me for it was like I wrote this part about Irenicus' dungeon myself (...), so I felt like I must help you. I'm not a social person, but I think there's some connection between you and me. This connection was created by great game designers, coders, artists, narrative designers, voice actors and translators. They bind us after all these years through their great creation. We even live in different countries, but we are still connected. Actually, I suppose, many people in your country would call people of my country enemies, since I was born in Russia... at least, that's what these vultures tell us, and I hope it's not true, but i feel like I must be ashamed of who I am (though I know I must not), and it may be important to understand my story. I dream of a world without such boards where anyone can share their creations with anyone, and though I love RPGs, I hate the word 'enemy' and want to erase it from real life and leave it for games only.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Your message on reddit really triggered me for it was like I wrote this part about Irenicus' dungeon myself...I doubt there's something more triggering for me in my most beloved game, so I felt like I must help you. I'm not a social person, but I think there's some connection between you and me. This connection was created by great game designers, coders, artists, narrative designers, voice actors and translators. They bind us after all these years through their great creation. We even live in different countries, but we are still connected.

Immersja w społeczność może być też wyrazem zaspokajania potrzeby socjalizacji u graczy (np. Frostling-Henninsson, 2009; Shi i in., 2019). Doświadczając ważnych dla siebie doświadczeń, dzielą się nimi z innymi bliskimi osobami lub staje się to dla nich sposobnością do nawiązania tego rodzaju relacji. Do podobnych konkluzji doszli Arbeau i in. (2020) analizując przeprowadzone przez siebie wywiady z graczami. Wpisuje się to również w problematykę narracji grupowych, które są współtworzone w danej społeczności, na przykład w mediach społecznościowych. Najprawdopodobniej narracje osób badanych stanowią wgląd w to, jak wyglądają narracje na temat konkretnych tytułów gier w społecznościach skupiających ich graczy. Bycie aktywnym członkiem takiej społeczności idzie w parze z motywacją opartą o identyfikację (Obst i in., 2018), tj. jeśli dana osoba czuje, że może siebie określić jako gracza gry World of Warcraft, to tym większa szansa, że będzie angażować się w grupowe narracje. Stanowi to kolejny ważny aspekt procesu, w jakim narracje tożsamościowe mogą być konstruowane przez graczy.

Trzecim rodzajem jest immersja w środowisko gry (tabela 13), świat wykreowany przez twórców, jego prawa i zależności, relacje pomiędzy postaciami, fizykę tego świata, jego cykle (na przykład dobowe) oraz jego warstwę przyrodniczą pełną magicznym stworzeń i niecodziennych bytów. Pełny realizm świata przedstawionego, na przykład obecność potrzeb fizjologicznych, nie jest kluczowy, a dla niektórych graczy powoduje zaburzenie tej immersji (o czym pisze Bowman, 2018):

Super realistic games actually tend to destroy immersion for me, because I think by trying to simulate the real world they call too much attention to their own failure to do so.

Oczywiście, nie jest to regułą, ponieważ są gracze, którzy liczą na taką mechanikę, bądź też dodają ją do gry za pośrednictwem modyfikacji, jeśli w danym tytule poziom realizmu jest, według nich, zbyt niski. Zdarza się też, że wyobrażają ją sobie. Grają w taki sposób, jakby ta mechanika istnieje w grze.

Tabela 13

Podtemat immersja w środowisko

Podtemat	Przykład narracji
Immersja w środowisko	<p>Immersja jest dla mnie wczuciem się w świat, utożsamieniem się z nim i żyjącymi w nich istotami. Staram się to robić i część gier bardzo to ułatwia, ale nie muszę mieć odpowiednika realnego życia wystarczy tylko żeby poczuła się jako postać w danym świecie, jak zabiją im przyjaciela to ja też się smucę jak mają wesołą scenę to ja się raduje, jak ktoś rzuci żartem ja się śmieje.</p> <p>Wszystko to składa się na doświadczenie, które porównałbym z filmem Camerona, nawiązującym swoim tytułem do idei naszych postaci w grach ;) innymi słowy, w immersyjnych grach moje postacie mają być dla mnie tym, co hybryda człowieka i kosmity, do której przenosiło się cudzą świadomość dla ludzi, którzy w Avatarze za ich pomocą poznawali Pandorę i jej mieszkańców. Mam doświadczać grę tak, jakbym pod jakąś tożsamością osobiście eksplorował jej świat. Mam doświadczać grę tak, że wydaje się ona naprawdę inną, możliwą do zaistnienia rzeczywistością.</p> <p>I sometimes use the word immersion. In most games, it means little to me. In Combine, however, it's somewhat more important. To me, immersion is the ability to lose yourself for a little while in another, digital world. It can be good and bad. Sink too deep and you risk becoming what you pretend to be, which is not always a good thing. If you become too attached to a virtual world you may become dissatisfied with the real world. A danger which constantly looms over this generation. On the other hand, a healthy amount of immersion can provide an escape from what troubles you in real life. And when you emerge from this virtual world, calmed and soothed, you may be able to approach the real world with a healthier, happier mindset. To me, immersion is a delicate spectrum of digital attachment which, if treated carefully and correctly, can enrich your real life. It can also just be mindlessly fun to practice immersion.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Z jednej strony, świat przedstawiony powinien być interesujący, trochę mistyczny i tajemniczy. Z drugiej może posiadać liczne elementy fantastyczne, niecodzienne lub wprost przeczące realizmowi świata rzeczywistego. Ważne jest, aby był wewnętrznie spójny w swoich zasadach, które mają wpływ na wszystkie postaci w nim żyjące, co daje poczucie prawdziwości i koherencji:

Dla mnie immersja to bardziej wczucie się w świat przedstawiony. Nie dążę do tego by był jak najbardziej realny a skupiam się na tym co sobą prezentuje i to jakby ja wchodzę w ekran a nie że rozszerzam świat wirtualny do prawdziwego. Nie ważne czy tam deszcz pada w drugą stronę i świeci, bardziej stawiam na przystosowanie siebie do świata niż odwrotnie, taka podróż jest dla mnie immersyjna.

Doświadczenie grania w grę

Jak już wspomniano we wcześniejszej części tej pracy (por. rozdział *Pozaludyczne aspekty gier wideo*), definicja doświadczeń eudajmonistycznych pozostaje nadal otwarta. Natomiast można postawić ją w kontrze do doświadczeń typowo hedonistycznych. Jeśli gracz doznaje przyjemności z aktu grania, który mógłby porównać, na przykład do gry w tenisa, można przyjąć, że jest to doświadczenie czysto hedonistyczne. Jednak jeśli gracz, grając w grę doświadcza przyjemności i/lub również innych emocji, jeśli treści poruszane w grze spowodowały u niego pewne refleksje i przemyślenia, czuje, że został w jakiś sposób zmieniony przez to doświadczenie, to tak możemy definiować moment eudajmonistyczny z grą i jest to jeden z tematów (tabela 14), który mocno został zarysowany przez narratorów w swoich wypowiedziach. Przez bardzo osobisty charakter tych przeżyć, na które składają się własne doświadczenia życiowe narratora, gatunek gry wideo, historia i dylematy zaprogramowane przez twórców oraz szereg innych czynników, trudno jest wyabstrahować jeden, ogólny opis takiego doświadczenia:

Myślę, że jest dla mnie istotna, bo szarpie za rzeczy mocno związane dla mnie z nostalgią, jak np. celebrowanie pór roku, której uczymy się na wczesnych etapach edukacji a potem nie ma na nią miejsca w naszych zyciach w takim samym stopniu. Przypomina mi wyjazdy do ciotki, która miała dom w środku lasu nad rzeką, obok małej wioski, gdzie do sklepu szło się godzinie i myśli miały dużo przestrzeni na wymyślanie niesamowitości we wszystkim, wplatanie ich w to co się widzi, wyobrażanie sobie smoków między drzewami itd.

Tabela 14

Podtemat doświadczenie eudajmonistyczne

Podtemat	Przykład narracji
	<p>In childhood, I grew up within the fundamentalist christian churches, and much of my life and the life of my family were spent at churches, yet when I asked questions about the faith, I never received direct answers, and as a child was merely condescended to and told to have faith rather than direct knowledge. This was always unsatisfying, but I had no other choices at the time, so Ultima IV was an outlet to make concrete things that were otherwise unanswered and unsatisfying.</p>
Doświadczenie eudajmonistyczne	<p>How can you describe nostalgia? I remember the catharsis I've felt as a child, but I doubt I will ever feel it again as an adult. I actually haven't played it for a few years for I'm afraid I'm not capable to feel such strong feelings anymore. I also can't stand enhanced edition -- I'm ok with mods if they fit in, but the UI and things like this must stay as I left them, even if it's not as modern and convenient. But though I don't play it literally, it's always with me. I imagine and write scenes in my head each time I go to sleep, making an unwritten novella. I do it for many years, I can't imagine how to fall asleep without it. That's why my memory of Kira's condition and character is so fresh although my own condition is long gone.</p>

źródło: opracowanie własne.

W trakcie analizy wyszczególniono jednak kilka elementów powtarzających się. Po pierwsze, gry wideo potrafiły wzbudzić refleksję na temat świata i życia jako takiego, jego złożoności, relacji pomiędzy jego elementami na różnych płaszczyznach. Dla jednego z narratorów była to perspektywa bardzo globalna, kosmiczna w swojej skali:

Many times I have thought about the universe and what is out there. How small our little earth is compared to the many galaxies out there. It's hard day to day but thinking about the wonders of the universe and what might be out there has always warmed my heart and got me

excited about studying it. NMS [przyp. aut. No Man's Sky, tytuł gry wideo] has definately played a part in my imagination about the universe and fueled my curiosities. I've even thought about studying space or even a degree in space/aerospace. The thought of space exploration has at least help distract my mind off of the daily grind at work and the struggles I've had day to day.

Dla innego było to coś, w pewien sposób, odwrotnego, tj. w jaki sposób to jednostka reaguje na globalne otoczenie:

After playing "Dishonored", the protagonist (me) started to think about the chaos system and how it might apply to the real world. There're so many little everyday situations one could apply the logic of the chaos system to. We're all presented with some degree of negativity each day. It's our choice how react to it. Maybe we're having a bad day and maybe a coworker is having a bad day, as well. Well, what's the use in being a moody bitch all day? Someone's got to break the cycle. Actively deciding to watch and listen where other men would shout in rage can make all the difference.

Emocjonalny ton tych refleksji nie zawsze jest optymistyczny, co też wpisuje się w możliwy charakter doświadczenia eudajmonistycznego. Przykładem może być sposób, w jaki narrator opisuje paralelę między światem przedstawionym gry, a światem rzeczywistym:

In many ways, that's how I see the world. I don't see myself as a hero but someone who is just trying to keep going and live life. The world leaves a lot to be desired. People are out there trying to screw you up. My character is not of a knight without flaws, but the opposite. Like Saint Qeth, I see myself as a true neutral character - not good but also not evil. The world doesn't have to have meaning. You create your own meaning. You keep yourself going no matter what happens next. Just because. (...) The world of Dark Souls I feel reflect many aspects of our real world. So too my character. I suppose art imitates life, and Dark Souls made me realise that.

Ważnym aspektem tego doświadczenia jest wywoływanie emocji, często silnych, które potrafią towarzyszyć graczom przez lata:

I remember the catharsis I've felt as a child, but I doubt I will ever feel it again as an adult. I actually haven't played it for a few years for I'm afraid I'm not capable to feel such strong feelings anymore. I also can't stand enhanced edition -- I'm ok with mods if they fit in, but the UI and things like this must stay as I left them, even if it's not as modern and convenient. But though I don't play it literally, it's always with me. I imagine and write scenes in my head each time I go to sleep, making an unwritten novella. I do it for many years, I can't imagine how to fall asleep without it. That's why my memory of Kira's condition and character is so fresh although my own condition is long gone.

Często też tego rodzaju doświadczenie otwierało gracza na zupełnie nowe doznania emocjonalne, których nie miał możliwości wcześniej doświadczyć:

I wanted to help others more. Also I did cry at the end (yeah I know, corny to cry as a gent - but you can keep a secret as a fellow man) but it made me realise that I could be moved, which is something that never happened before. I never used feel for 'non-real' characters but now I do.

Wydaje się, że dla niektórych graczy doświadczenie eudajmonistyczne uzyskane poprzez akt grania było momentem poważnego wglądu w wewnętrzne procesy emocjonalne, we własne możliwości nawiązywania psychologicznej relacji, która, w tym wypadku, dotyczyła nieprawdziwej osoby, jednak, jak już wspomniano we wcześniejszych rozdziałach, obcując z elementami rzeczywistości wykreowanej kulturowo, osoba zdaje sobie sprawę, że dana rzecz nie istnieje, ale czuje, jakby była prawdziwa i z tej doświadczanej prawdziwości biorą się opisywane tutaj fenomeny natury psychologicznej.

Być może, aby móc doznać eudajmonistycznych doświadczeń, konieczny jest pewien stopień zaangażowania się w grę, próba zrozumienia jej przesłania, które bywa schowane pod warstwą mechaniki typowo rozrywkowej, jak walka z przeciwnikami. Na wzór zrozumienia tekstu literackiego, gra może przekazać pewien morał, lekcję, która może pobudzić refleksję u gracza:

On the surface, Fallout games are RPG games that tell of the struggle for power in a post apocalyptic world. But if one chooses to look further at the lore and at the settings, a different kind of story begins to emerge. A warning that almost seems like a parallel to our own world in many horrifying ways. Signs of what is to come to pass should we not learn from the

lessons of science fiction. This is what has made me love this franchise more than others and what continues to bring me back to it; the things beneath the surface.

Wspomniane refleksje, które często odnosiły się do zagadnień związanych z filozofią i etyką, bywały tematem rozmów z bliskimi osobami:

We would often have philosophical and ethical conversations about the characters, what we might do in their places, and what they mean to us on a deeply personal and emotional level. To this day, I still revisit the Witcher 3 from time to time.

We wszystkich wypowiedziach, które świadczą o doświadczeniu eudajmonistycznym, można zauważyć, że motyw związany z doświadczeniem zabawowym i hedonistycznym jest praktycznie całkowicie nieobecny lub marginalny. Obserwowane relacje pomiędzy postaciami w grze oraz wybory, których konsekwencje gracz odczuwał poprzez swojego awatara, bardzo często znajdowały odzwierciedlenie w rozmyślaniach narratorów poza samym kontekstem grania, na przykład podczas codziennej pracy czy innych aktywności. Narratorzy chętnie dzielili się swoimi przemyśleniami na temat tych doświadczeń nie tylko z bliskimi osobami, ale również z innymi graczami w przestrzeni wirtualnej, co dodatkowo wzmacniało wyjątkowość tego przeżycia. Tego rodzaju grupowe narracje nie tylko realizowały funkcję socjalizacyjną, budując więzi w społeczności graczy, ale również pozwalały uczestnikom poczuć się częścią większej grupy. To poczucie wspólnoty było źródłem radości, a zarazem utwierdzało ich w przekonaniu, że przeżyli coś naprawdę wartościowego i unikatowego, zwłaszcza że inni gracze także w podobny sposób czerpali z gry doznania wykraczające poza typowe aspekty ludyczne.

Z licznych doświadczeń, które były opisywane przez badanych, można wywnioskować, że gry mogły spełniać jeszcze jedną istotną funkcję, wykraczającą poza zaspokajanie typowych ludycznych potrzeb czy oferowanie doświadczeń eudajmonistycznych. Tą dodatkową rolą była funkcja terapeutyczna, dzięki której gry stawały się narzędziem wspierającym emocjonalne lub psychiczne potrzeby graczy (tabela 15). Ułatwiały osvajanie się z problemami, stanowiły nową perspektywę, którą można przyjąć do szukania rozwiązania dla swoich problemów, dawały możliwość chwilowego odcięcia się od sytuacji trudnych lub pokazywały, w jaki sposób gracze mogą poradzić sobie z tym, z czym się mierzy poza grą. Interakcyjność gier, quasi-bezpośredni sposób walki z przeciwnościami w świecie wirtualnym i świadomość obcowania z wynikiem ciężkiej, długoletniej pracy

dziesiątek programistów, grafików i twórców, wzbudzała u osób badanych poczucie rezyliencji.

Niejednokrotnie badani zestawiali swoje mierzenie się z zaburzeniami i trudnościami natury psychicznej z trudnościami bohaterów gry lub tematem historii, która skupia się na problemach psychicznych:

Tabela 15

Podtemat gra jako forma terapii

Podtemat	Przykład narracji
Gra jako forma terapii	<p>After quitting my first apprenticeship I felt beat down and like I was good for nothing. Whilst not directly relating this to any ingame avatar, I would say a general attitude of 'if I do my best then that'll be enough', which I largely got from the souls series, helped me get my chin up and try again.</p> <p>W momencie przedłużającej się, głębokiej depresji i lęków nigdy się nie poddawałem. Skoro są ludzie, którzy stworzyli coś tak pięknego i zasobnego w treści - zawsze mam pole do rozwoju, zawsze jest horyzont i tym horyzontem są ich osiągnięcia oraz zapewne ich cechy. A nawet jeśli nie dam rady przyoblec się w kogoś, kogo podziwiam, zawsze mogę kontynuować żywot sycąc się ich twórczością.</p> <p>Black Desert uczy mnie wytrwałości, tutaj tak jak w realnym świecie nic nie przychodzi łatwo. Po ciężkim epizodzie depresyjnym zabrakło mi zupełnie sił, motywacji i chęci by kontynuować swoje zainteresowania, studia, w ogóle by zachowywać jakiegokolwiek społeczne pozory, a ta gra, paradoksalnie i w jakiś dziwny sposób, przywróciła mi do części marzeń. Części, która była zakopana pod dużą dozą wpajanej mi ambicji oraz rozgoryczenia, że nie mogę tych ambicji spełnić. Teraz jestem bardziej świadoma jak istotne jest spędzanie czasu sam na sam ze sobą (...) Gry ogółem zmieniły moje spojrzenie na życie. Wspomniany w opisie epizod depresyjny kompletnie wywrócił wszystko do góry nogami, gry, wraz z terapią, przywróciły mi ten naparstek chęci do życia.</p>

Źródło: opracowanie własne.

The familiarity of the hallucinations would trigger off panic attacks. I had to give up. It gave me a better grasp on my own mental health (...)

Dla innych sam akt grania powodował, że ich poziom lęku się obniżał:

Dzięki grze poczułam że nie jestem sama, że twórcy gry to tak naprawdę ludzie bliscy mnie w patrzeniu na świat zważając na to jaką grę zrobili i w jaki sposób przedstawili różne kwestie. Oczywiście nie są oni przez to moimi przyjaciółmi, ale pociesza mnie sama myśl że ludzie podobni do mnie są gdzieś tam na świecie i że nie jestem sama. Dodało mi to pewności siebie i zmniejszyło mój lęk społeczny.

Pokrywa się to z badaniami na temat regulacji emocjonalnej i aktywnego eskapizmu w grach.

Często też gry były równoległym wsparciem dla osób uczęszczających na terapię, które mierzyły się ze zdiagnozowaną chorobą:

Teraz jestem bardziej świadoma jak istotne jest spędzanie czasu sam na sam ze sobą oraz posiadanie czasu wolnego, takiego własnego, na rozwój, nie tylko w sposób naukowy, ambitny i wymagający, ale też zwyczajnie wytrwały, powolny, żmudny wręcz monotony, dla własnej satysfakcji. (...) Gry ogółem zmieniły moje spojrzenie na życie. Wspomniany w opisie epizod depresyjny kompletnie wyrócił wszystko do góry nogami, gry, wraz z terapią, przywróciły mi ten naparstek chęci do życia.

W dyskursie potocznym, ale też akademickim, duży nacisk kładziony jest na okoliczności traumatyczne, trudne, przeciążające czynniki środowiskowe, które przyczyniają się do zachorowania na chorobę psychiczną i/lub jej podtrzymania. Jednak dla wielu osób codzienna monotonia może być również źródłem obniżonego nastroju, szczególnie jeśli dotyczy ona wykonywanej pracy. Szczególnym rodzajem tej monotonii jest praca fizyczna, która polegać może na wykonywaniu tych samych czynności w ciągu całej, ośmiogodzinnej zmiany:

I'm a mechanic but not an expert mechanic so most of the day at least feels like I'm doing the same thing over and over again, to get a small check to keep the lights on and food on the table, just to turn around and do it again the next day. NMS has really helped me not get too depressed and keeps my mind wondering about the universe, the bigger picture.

Wydaje się, że jeśli nie ma możliwości fizycznej ucieczki od tej monotonii, gry wideo dają możliwość mentalnego eskapizmu, nie tylko fizycznego odreagowania, kiedy gracz wraca do gry po powrocie z pracy. Jak przekonuje Molesworth (2009), fantazjowanie w ciągu dnia (*day dreaming*) nie jest zwykłą dystrakcją dla uwagi. Ma istotne znaczenie dla nadawania doświadczeniom znaczeń i osobistego rozwoju.

Nie każdy ma możliwość, aby zajmować się w życiu czymś ekscytującym, nie dla każdego każdy dzień jest nowym wyzwaniem, przygodą. Rutyna życiowa i zawodowa może powodować poczucie stagnacji, stania w miejscu. Gry same w sobie nie zmieniają tego faktu, ale mogą stanowić pewien obszar w życiu, w którym osoba czuje, że z satysfakcją porusza się do przodu:

The game distracts him, gives him goals he can complete, and lets him feel a satisfying sense of progression he rarely feels in real life. It's escapism, pure and simple, but it's what he needs right now to keep going. His role in this story is survive until he can get out of this house and get proper help, and Stardew Valley is a tool to keep him sane and safe.

Jednocześnie mogą też stanowić pewien plan instrukcję, w jaki sposób może zbudować podobną determinację, aby mierzyć się z trudnościami codzienności i/lub spróbować zmienić ją na coś, co jest bliższe jako osobie:

*After quitting my first apprenticeship I felt beat down and like I was good for nothing. Whilst not directly relating this to any ingame avatar, I would say a general attitude of 'if I do my best then that'll be enough', which I largely got from the souls series [przyp.aut. seria gier, której pełny tytuł brzmi *Dark Souls*], helped me get my chin up and try again.*

Dla niektórych osób samo wspomnienie na temat dawnych, dobrych czasów jest sposobem na radzenie sobie. Opracowania na temat nostalgii (Abeyta i in., 2015; Juhl i Routledge, 2013; Pierro i in., 2013) sugerują, że jedną z jej funkcji jest nadanie życiu spójności. Pomimo ambiwalentnego charakteru tej emocji, służy ona radzeniu sobie z trudnościami, może być uznana za przejaw rezyliencji:

It still makes me happy, because it's basically the same game I played when I was happier. It takes me back to a time and it helps me decompress.

Dla niektórych spośród badanych, gry stanowiły sposób na poradzenie sobie z wydarzeniami, które można określić jako traumatyczne, szczególnie trudne. Dla jednego z graczy była to żałoba po zmarłym ojcu:

And i lost my father. What do i feel? Apathy, uncertainty, and a lot of stored rage about a vague enemy. It's like i transitioned from boyhood to manhood, it's not as appealing as i thought it will be. The game's core message about "letting go" kind of put me at ease after i lost him. And i probably finished 8 playthroughs during my grief over him, which is better than contemplating suicide (a "to be or not to be" type of shit) can't give all credit to the game itself. I did other things to figure shit out, too.

Dla innej z osób było to wsparcie w procesie radzenia sobie z przemocą na tle seksualnym:

Though a simplification, that was the game I needed throughout my life. I discovered it at the age of 11 or so while browsing the absolute unfiltered internet (the game is quite dark in subject material). I still hold great sentimentality towards Alice: Madness Returns as I once did as a child, if not more. I've never felt like a hero in my story as, again, having an unhealthy disconnect of my concept of self warped how I saw the world and myself. As far as I was concerned, I was nobody in my reality. A:MR helped me realize that perhaps, while I felt tattered beyond cognition, I had the right to know who I was and what brought me to my current circumstances. (...) Even as an adult with a different set of problems, I found solace in A:MR. One of it's story points involved sexual assault and pedophilia. Without delving too much into my own experience, I'll simply disclose that A:MR gave comfort that it wasn't an experience that I had to deal with by myself or was an experience that nobody would understand. It will have justice in its due time.

Niewątpliwie do tej klasy zdarzeń należy również diagnoza choroby, która utrudnia normalne życie:

I'm Rei Barker and I used to have a life, friends, a future, agency. There are no heroes in it, only villains and people who don't care. At 29, I was diagnosed with Fibromyalgia, completely fucking everything. Constant pain, very low energy, my memory is shot, and medical costs are so high. I'm homeless at the moment, and I feel like all I have left is grief for what I've lost and disappointment. Playing Disco Elysium lets me be someone else, as fucked

up as he is, but someone who can run, has people who care about him, somehow manages to function and have choices. It contextualises my own life, and helps me unpack being ruled by negative feelings. It's such a beautiful piece of art - that there's catharsis there, through laughter, through tears, through escapism. Maybe I can still do something beautiful with my life.

Wspomniane wsparcie trudno porównać z dedykowanymi aplikacjami na urządzenia mobilne, które są stworzone typowo w tym celu. Opisywane gry nie są również z gatunku *serious games*, tj. gier, które tworzone są z myślą o celach edukacyjnych, szkoleniowych lub jako wsparcie terapeutyczne (zob. Wilkinson, 2016). Wydaje się, że gry pomogły osobom biorącym udział w badaniu skonkretyzować swoje przemyślenia, skonfrontować je z wizualną reprezentacją problemu oraz osobą, która mierzy się z danym problemem. Być może zadziałał tu też mechanizm wynikający z relacji, jaką badani nawiązali ze swoimi awatarami. Kierując poczynaniami awatara, tak jakby doświadczali podobnego stanu u siebie, lub też mogli przećwiczyć w bezpiecznym, wirtualnym środowisku umiejętności, których potrzebowali w prawdziwym życiu. Gry dały też pewną perspektywę, na podstawie której możliwa była konstrukcja własnej, nowej ramy relacyjnej dla swojego życia i trudności w nim obecnych. Prawdopodobnie mechanizm modelowania, w przypadku identyfikowania się z postacią w grze, również mógł przyczynić się do poprawy dobrostanu grających osób.

Ferchaud i in. (2020) zbadali, w jaki sposób wcielenie się w protagonistę gry, który doświadcza choroby psychicznej, może wpłynąć na redukcję stygmatyzacji dzięki procesowi identyfikacji. Obie perspektywy wydają się wzajemnie uzupełniać. Z jednej strony, badani wspomnianego zespołu zmieniali swoje podejście do osób chorych dzięki doświadczeniom płynącym z gry wideo. Z drugiej strony, gracze uczestniczący w badaniu opisanym w tej pracy – jak pokazuje przykład narratora grającego w *Alice: Madness Returns* – mogli dzięki grze wspierać się w radzeniu sobie z trudnościami.

Opisane wcześniej modelowanie, ćwiczenie umiejętności oraz skłanianie ku refleksji nad własnym życiem nie przyczyniły się tylko do poprawy zdrowia psychicznego osób grających w gry. Kolejnym wyraźnie zarysowanym tematem w narracjach badanych jest gra wideo jako forma treningu umiejętności (tabela 16), które wykorzystywane były poza kontekstem gry. Przykładowo jeden z narratorów dzieli się konstatacją na temat próbowania czegoś w grze, jednocześnie wskazując na rolę zabawy w rozwoju ludzi, przed przystąpieniem do robienia danej czynności w życiu realnym:

Tabela 16

Podtemat gra jako trening umiejętności

Podtemat	Przykład narracji
Gra jako trening umiejętności	<p>Definitely preparation in raid. Understand the boss abilities, what role am i suppose to do during each phases. That translate into work environment a lot. I always told my boss, gaming make me want to search answer on google on my own, instead of just asking other or waiting for answer to come by. If you don't understand something just research it. (...) Game also teach me to be team player, be positive. If you being negative all the time, no one really wants to group with you or raid with you.</p>
	<p>Counter-Strike is a strictly multiplayer game, nevertheless it has taught me some great values. Putting the time on honing your skills and practicing, while not immediately obvious, will get you results in the long term. In Counter-Strike your character doesn't get better, you get better. Regardless of the situation, with enough skill you can always come out on top. D1.54</p>
	<p>Also thanks to videogames I could learn more about history, a subject that I am also passionate about and a hobby that I share with my father. We really enjoy playing titles like Age of Empires, Patrician II and III, or Medieval Total War.</p> <p>Like I said, I've always been passionate about Commerce and SWC really allowed me to live that passion, by role-playing a character who was a universal space trader. Funnily enough now, around 15 years later, I own my own business within the Trades selling my services much like I did back when I was 12, and just started out playing SWC... It really molded me into who I am today, by allowing me to pursue the avenues in life that Schooling couldn't provide. Not only that but it taught me valuable social skills and how to communicate concisely and effectively (especially with most people playing SWC being adults, yet I was a mere child).</p>

Źródło: opracowanie własne.

I don't think so with Rimworld, but on other games, sometimes I notice I have to play before I can do. So I played a farming game a long time ago before I started a garden. I often think this is a connection to how it goes for humans. We play as kids before we act and grow skill. Then as adults, adults forget the importance of play in the role of growth.

W badaniu Maleswortha (2009) gracze również opisywali, że dzięki grom mogą próbować nowych rzeczy, które wiążą się z zainteresowaniami. Mając na uwadze ilość lat, która dzieli obie publikacje, wydaje się, że efekt treningu gier jest czymś powszechnym i niezależnym od okresu rozwoju przemysłu gier wideo.

Badani akcentowali nie tylko samą kwestię treningu, ale też tego, że gry wideo stanowiły pewną formę radzenia sobie z ograniczeniami finansowymi, które nie pozwalały na pozawirtualny trening:

It's also helped me with my creativity in building things since at this time I do not have the money for making things irl (ie a 3d printer, wood and metal lathes and tools).

Umiejętności, o których opowiadali badani, można podzielić na typowo praktyczne, twarde umiejętności, oraz na umiejętności miękkie, interpersonalne, co często działo się symultanicznie, tak jak to opisuje jeden gracz gry *Tibia*:

Well tibia was the place that i learned how to negotiate items / gold and such so i would say that i learned alot from it, and how to read people, who should i trust ? or stuff like that. because there's a lot of people that want to take advantage of you in anyway they can inside games, so i learned alot from online games to know that you cant trust 100% what a person is saying to you.

Z jednej strony nauka sprzedaży i negocjacji w trakcie dokonywania transakcji, z drugiej pewna doza nieufności co do szczerości drugiej osoby i przestrzegania z jej strony przyjętego zobowiązania. W wywiadach przeprowadzonych przez Arbeau i współpracowników (Arbeau i in., 2020) również pojawiają się wzmianki o nauce umiejętności interpersonalnych potrzebnych przy transakcjach kupna-sprzedaży.

Dzięki obecności drugiego gracza możliwe jest testowanie się w relacjach poza koleżeńskich, co można rozumieć jako rozwój umiejętności miękkich. Innym przejawem tego rozwoju jest praca nad własną motywacją i determinacją, która przekłada się na osiągnięcia

zawodowe, chociaż, jak opisuje to jeden z badanych, może to być obciążone pewnymi kosztami psychologicznymi:

On the plus side this translates very well in personal skill development and corporate process improvement. I've built a very strong career driven by this mentality with all self taught skills and have a very high influence and salary. On the negative side, this makes "enjoying the process" almost impossible, and can't find happiness in hobbies that require a labor of love.

Możliwe, że zależność tę moderuje nie tylko rodzaj i mechanika gry, ale też cechy osobowościowe. Inni gracze również akcentowali sposób, w jaki gry wideo wpłynęły na ich mentalność, ale nie zawsze opisywali koszty, które musieli ponieść. Czasami przeciwnie – w sytuacji, kiedy mierzą się z brakiem motywacji wspomnienia i lekcje, które wyciągnęli z gier, pomagały im przełamać impas:

Sometimes when my confidence is low I think of difficult games that I've beaten, to remind myself that I have skills that others might not and should be proud of myself.

Inny z graczy również podkreśla wpływ gier na jego funkcjonowanie w pracy. Jednak tu kładzie bardziej akcent na jego umiejętność pracy w grupie i samodzielność w wyszukiwaniu rozwiązań problemów:

Definitely preparation in raid. Understand the boss abilities, what role am i suppose to do during each phases. That translate into work environment a lot. I always told my boss, gaming make me want to search answer on google on my own, instead of just asking other or waiting for answer to come by. If you don't understand something just research it. (...) Game also teach me to be team player, be positive. If you being negative all the time, no one really wants to group with you or raid with you. Also people appreciate you putting in the work. Online Gaming also teach me to talk in English more.

Doświadczenia z graniem z innymi sprawiły, że badany świetnie zdawał sobie sprawę, jak bycie negatywnie nastawionym odrzuca innych współpracowników od danej osoby i tak jak powodzenie w grze zależy od świadomości własnych umiejętności, zdolności do dogadania się z innymi graczami oraz współpracy, tak te same zależności występują w miejscu pracy. Doszukać się tu można poznawczego przeniesienia dynamiki procesu grupowego w

środowisku wirtualnym na środowisko pozawirtualne. Gotowość do współpracy niejednokrotnie wiąże się ze zdolnością odraczania gratyfikacji i odpornością na frustrację wynikającą z oczekiwania rezultatów jak najszybciej. Taka umiejętność jest niewątpliwie przydatna u pracownika, ale też u przełożonego. Z wypowiedzi jednego z badanych wynika, że ta zdolność też może być wyćwiczona dzięki grze:

I feel as though Thresh/SWC has impacted my ability to handle time and expectations much better than previously. I'm often prone to jumping into things fast and expecting fast results but the nature of SWC is quite slow and as such as allowed for me to slow those expectations down a little. I find I live in a timezone quite different from those Thresh often interacts with, this has also helped me with expecting a response much slower, slowing these expectations has made a lot of my own personal/professional processes easier to handle.

Badani nie zawsze zdawali sobie sprawę, że poprzez grę uczą się pewnych umiejętności, które będą przydatne w życiu pozawirtualnym. Często działo się to retrospektywnie, tak jak w przypadku jednego z graczy, który zawodowo jest finansistą:

Grew up playing Runescape, used to love to merch, try to find ways to make gold on its auction house. Eventually later switched to Warcraft where I did the same on its auction house. Loved trying to figure out an items demand, supply, and decide if there was gold to be made. Gamed so much in school, almost didn't make it to college (sub 2 GPA). A buddy of mine got me to look into trading in real life the summer of graduations after taking an economics class. Managed to get into college, fell in love with economics and accounting and realized I had been using the concepts analyzing markets in the games I played growing up. Enjoyed finance enough to where I interned almost every semester in my last 3 yrs. Knocked out college with a 4.0 GPA and ended up an investment banker in NYC. Still play them in my free time but mostly enjoy auction house / market oriented stuff.

Dla innych gry wideo stanowiły bardziej przystępną formę nauki wiedzy typowo akademickiej, szkolnej:

Also thanks to videogames I could learn more about history, a subject that I am also passionate about and a hobby that I share with my father. We really enjoy playing titles like Age of Empires, Patrician II and III, or Medieval Total War.

Również takiej, na którą nakierowane są komercyjne kursy i warsztaty, uczące korzystania z profesjonalnego oprogramowania:

What has changed my life meaningfully is the skills I've developed to play Combine and other games similar to it - using Excel, Adobe Illustrator, and lately Blender are real-life skills that I wouldn't otherwise have learned. I have used them in completely unrelated real-life ways, including professionally, so I would say the game (if not my character) has had an effect there.

Korzystając z typologii utworzonej przez Kahna i in. (2015) wydaje się, że osoby, u których w narracjach zidentyfikowano tematy związane z immersją w społeczność, środowisko oraz narrację, można odpowiednio dopasować do graczy spod typu społecznego (*socializers*), eskapisty (*escapists*) oraz kierowanego zgłębianiem historii (*story-driven*) co odpowiada różnicom w motywacji stojącej za graniem w gry. Kolejnym z motywów, przypisanym do podtypu gracza nazwanego mianem mądrali (*smarty-pants*), jest chęć pozyskiwania umiejętności przydatnych w życiu, szczególnie w życiu zawodowym. Choć ten ostatni motyw szczególnie wydaje się korespondować z narracjami analizowanymi w tym miejscu pracy, pozostałe mają swoje zastosowanie w innych jej częściach. W obliczu licznych badań z neuroobrazowania związanych ze sposobem, w jaki grająca osoba nabywa złożone umiejętności (zob. Kovbasiuk i in., 2022), narracje na temat uczenia się nowych rzeczy za sprawą gier wideo wydają się być sensowne (oczywiście, mając na względzie różnice w złożoności badanych umiejętności w cytowanej pracy, a tymi związanymi ze sferą zawodową).

Emocje odczuwane podczas grania

Dwa podtematy, które zostały wyszczególnione w temacie emocji odczuwalnych podczas grania, to podekscytowanie (tabela 17) oraz nostalgia (tabela 18). Nie są to oczywiście jedyne emocje, o których pisali badani, a ich charakter nie jest względem siebie dychotomiczny. Są one najczęściej występujące w opisach badanych.

Podekscytowanie wywoływane jest u badanych przez różne aspekty doświadczenia, jakim jest gra w grę wideo. Jedni odczuwają ekscytację, ponieważ czeka ich wyzwanie, inni nie mogą się doczekać tego, w którą stronę rozwinie się historia. Źródłem ekscytacji mogą też

być nowe zadania, które czekają, aż gracz je rozwiąże. Niektórzy badani pisali o stanie flow, w którym tracili poczucie otoczenia, w pełni byli zanurzeni w doświadczeniu:

I think my first thought is excitement for a challenge and to hear or take part in a story. I also enjoy going into an "flow" state were I lose track of what is going on around me. Mostly, I enjoy the story telling and solving problems.

W podobnym tonie pisze narrator, dla którego większym źródłem zadowolenia jest robienie czegoś, niż ukończenie zadania w grze:

Serene really, I also feel excited to do good and feel good. It's a task to be enjoyed. I'm a busybody, I need stuff to do all the time and gaming is where I can expend that excess energy and feel good about it too. I enjoy the action more than the satisfaction after the action.

Innym aspektem angażującym graczy, którzy odczuwają podekscytowanie, jest pewna doza losowości w grach. Mechanika, która wprowadza momenty trudne do przewidzenia dla gracza, nowe zadania i spotkania w grze sprawiają, że każde kolejne przejście gry jest inne co wzmacnia jeszcze poczucie, że na gracza czeka coś, czego jeszcze nie udało mu się odkryć.

Przez swój charakter, nostalgię można rozumieć jako emocję, która jest związana z pamięcią autobiograficzną. Często opisywana jako ambiwalentne uczucie tęsknoty za czymś: czasem, ludźmi, okresem w życiu, okolicznościami. Dla wielu spośród badanych, gry wideo kojarzą się z czasem, w którym mieli mniej zobowiązań i obowiązków, kiedy to grali w dzieciństwie:

I get a warm nostalgic feeling when I settle down for the night to play games. It takes me back to a time when I had few responsibilities and could truly relax.

Spędzali czas z przyjaciółmi, z którymi współdzielili to doświadczenie, wracając do niego w rozmowach i wspólnym zastanawianiu się, często dyskutując na temat właściwego sposobu prowadzenia postaci:

Tabela 17

Podtemat podekscytowanie

Podtemat	Przykład narracji
	<p>I think my first thought is excitement for a challenge and to hear or take part in a story. I also enjoy going into an "flow" state where I lose track of what is going on around me. Mostly, I enjoy the story telling and solving problems.</p> <p>Serene really, I also feel excited to do good and feel good. It's a task to be enjoyed. I'm a busybody, I need stuff to do all the time and gaming is where I can expend that excess energy and feel good about it too. I enjoy the action more than the satisfaction after the action.</p>
Podekscytowanie	<p>Myślę, że pewna ciekawość, ekscytacja. Gry w uniwersum Wiedźmina są dość mocno napakowane pewnymi wydarzeniami losowymi, pewnymi rzeczami do odkrycia i które mogą być dostępne tylko w określonych warunkach. Np. linia zadań, albo podjęte decyzje. Więc grając zawsze można odkryć coś nowego, albo spotkać coś czego się nie spodziewało. Nie koniecznie robiąc od nowa grę.</p> <p>Feeling excited to discover more about the lore, the personalities of the characters. Comfort of escaping reality and immersing myself in the game's universe. Curiosity and anticipation about how the story will turn out.</p>

Źródło: opracowanie własne.

For these sets of games, it is nostalgia and the memories from old play throughs with friends. I find myself remembering old play throughs and interactions both in the game and related to the game. Funny stories, friends acting like fools, arguments over which characters are better for situations, arguments over build styles.

Dla niektórych z badanych doświadczenie grania w grę przywoływało wspomnienia wyjątkowo silnie nacechowane emocjonalnie na wzór wspomnień wywoływanych przez

zapach. To wspomnienie skłania do refleksji, dalszego zanurzania się poznawczego w doświadczany stan, co wtórnie wzmacnia jeszcze doświadczenie, które przypisane jest do gry, która go wywołała. W ten sposób tworzy się silne emocjonalne zaangażowanie, które może wywołać również silne reakcje:

Tabela 18

Podtemat nostalgia

Podtemat	Przykład narracji
	<p>I get a warm nostalgic feeling when I settle down for the night to play games. It takes me back to a time when I had few responsibilities and could truly relax.</p> <p>For these sets of games, it is nostalgia and the memories from old play throughs with friends. I find myself remembering old play throughs and interactions both in the game and related to the game. Funny stories, friends acting like fools, arguments over which characters are better for situations, arguments over build styles.</p>
Nostalgia	<p>Myślę, że jest dla mnie istotna, bo szarpie za rzeczy mocno związane dla mnie z nostalgią, jak np. celebrowanie pór roku, której uczymy się na wczesnych etapach edukacji a potem nie ma na nią miejsca w naszych zyciach w takim samym stopniu. Przypomina mi wyjazdy do ciotki, która miała dom w środku lasu nad rzeką, obok małej wioski, gdzie do sklepu szło się godzinie i myśli miały dużo przestrzeni na wymyślanie niesamowitości we wszystkim, wplatanie ich w to co się widzi, wyobrażanie sobie smoków między drzewami itd. (...) Czasem jak słyszę muzykę z tej gry jestem na tyle rozemocjonowana że zdarza mi się płakać.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Myślę, że jest dla mnie istotna, bo szarpie za rzeczy mocno związane dla mnie z nostalgią, jak np. celebrowanie pór roku, której uczymy się na wczesnych etapach edukacji a potem nie ma na nią miejsca w naszych zyciach w takim samym stopniu. Przypomina mi wyjazdy do ciotki, która miała dom w środku lasu nad rzeką, obok małej wioski, gdzie do sklepu szło się godzinie i myśli miały dużo przestrzeni na wymyślanie niesamowitości we wszystkim, wplatanie ich w

to co sie widzi, wyobrażanie sobie smoków między drzewami itd. (...) Czasem jak słyszę muzykę z tej gry jestem na tyle rozemocjonowana ze zdarza mi się płakać.

Możliwe, że nostalgia związana z grami wideo jest szczególnie mocno obecna w doświadczeniach osób w erze narracyjnej. W badaniu Moleswortha (2009), niektórzy z graczy wiele razy przechodzili ponownie tytuły gier, w które grali w dzieciństwie. Jednak to doświadczenie nigdy już nie będzie odczuwalne tak jak kiedyś, a ta przykra konstatacja widoczna jest również w prezentowanych tu narracjach.

Nostalgia może mieć też znaczenie, patrząc na tę emocję pod kątem koherencji narracyjnej. Obcowanie z tytułami, które były w centrum dla pierwszych doświadczeń z grami w dorosłości, może być tym, co daje poczucie ciągłości dla swojej historii, przynajmniej w aspekcie obecności w niej gier wideo. Molesworth (tamże) twierdzi, że jest to uczucie, które prowadzi raczej do negatywnej konstatacji związanej z byciem uwięzionym w świecie dorosłych, nie wszystkie jednak badania nad nostalgią (w tym nostalgią w kontekście gier) potwierdzają tę tezę, co zostanie rozszerzone w części poświęconej dyskusji wyników.

Eskapizm

Temat eskapizmu (tabela 19) pojawił się już we wcześniej przedstawionych wypowiedziach. Sam konstrukt, jak już opisano w części teoretycznej tego opracowania, jest niejednolity i nadal powoduje pewne dyskusje na temat charakteru i funkcji eskapizmu. Niemniej, jest on wyraźnie obecny w wypowiedziach narratorów.

W analizowanych narracjach znaleźć można fragmenty na temat tego przejawu eskapizmu, który odmienny jest od jego potocznego rozumienia. Gry dawały możliwość przeniesienia się w inny świat. Dla jednych, był to sposób na pozwolenie ich wyobraźni eksperymentować, doświadczać introspekcyjnie czegoś, co potrafiło przerodzić się w motywację będącą u źródła refleksji nad swoimi zainteresowaniami w kontekście zawodowym:

NMS has definately played a part in my imagination about the universe and fueled my curiosities. I've even thought about studying space or even a degree in space/aerospace. The thought of space exploration has at least help distract my mind off of the daily grind at work and the struggles I've had day to day.

W niektórych przypadkach termin ucieczka do świata wirtualnego, bo tak można rozumieć eskapizm, wydaje się nie oddawać tego, co faktycznie motywuje graczy do przeniesienia się w wirtualny świat. Chaotyczność codziennego dnia łatwiej jest uporządkować, jeśli obcujemy ze środowiskiem, nad którym mamy większą kontrolę i to, jak już ujęto we wcześniejszych fragmentach analizy, jest wtedy formą przeciwwieżenia, treningu, ale też momentu wytchnienia:

Tabela 19

Temat eskapizm

Temat	Eskapizm
	<p>I've always wanted to have a kid, and often get excited to teach them to play games and introduce them to all the classics. I recently found out that I might not be able to have kids. Lately, gaming has been an escape to help me deal with this difficult reality.</p> <p>In a superficial way, the Witcher 3 was at first a way for me to deal with the stresses of graduate school. It was at first a form of escape for me just like earlier games had been.</p>
Przykład narracji	<p>Skupiam się na grze w 90%, moje normalne problemy przechodzą na drugi plan. Przypominam sobie w trakcie jakiej misji jestem, i wracam na jej kurs. Wczuwam się w otoczenie. Robię się jednocześnie skupiona i zrelaksowana: oto na chwilę, wreszcie, zapominam że jestem sobą.</p> <p>Gry wideo traktuję jako eskapizm oraz jako formę artystyczną, w ramach której odbija się nasz własny świat. Zanurzenie się w innym, fikcyjnym świecie pomaga mi uciec przed stresem czy niektórymi problemami osobistymi, a jednocześnie wielokrotnie zauważam stykanie się z napisanym przez kogoś punktem widzenia na dane problemy społeczne i międzyludzkie — co czasami poddaję krytyce, a czasami biorę w rozważę przy refleksjach nad danymi zagadnieniami.</p>

Źródło: opracowanie własne.

My life is full of stresses both normal and extreme depending on ones point of view. When I am able to get onto SWC I usually am looking for either a moment to mentally organize my thoughts, or create something less chaotic then my current surroundings. I think of my real life in what would likely be a 50/50 manner to the in game events as I play. It is a way to escape, but not lose who I am at the same time. Other times I might be looking for some connection on a social level that does not come with the social expectations of actually going into public requires of us all. SWC can be many things for me, but when I log on I know I can find a way to work through what ever I am feeling, or even just feel nothing at all for a while.

Ta kontrola, widoczna jest też w relacji narratora, który z zawodu jest strażakiem. Jak sam pisze, dzięki grom, łatwiej jest mu poradzić sobie z tym, czego inni ludzie nie doświadczają na co dzień:

Part of my free time is spent as a volunteer firefighter. In that role I've seen things that no human should have to see. My characters in SWC are a close reflection of myself in the real world. I use SWC as a place to get away from the stresses of real life and specifically the stress of dealing with the trauma that I've seen in responding to serious incidents. In SWC, if I don't feel like doing anything there aren't any serious consequences, unlike in real life where I have to get up and go regardless of how I feel.

Przykłady, gdzie osoba korzysta z gier w celach eskapizmu od swojego stanu zdrowia, mogą stanowić pole do dyskusji i kontrowersji nad adaptacyjnością tego rodzaju zachowania. Niemniej, narratorzy, którzy borykali się ze zdrowiem, opisują gry wideo jako formę radzenia sobie z tymi problemami:

Iv spent most my life sick in and out of school and work due to my health. video games was my escape from my health a distraction some might say. iv spent the better part of my life doing all kinds of games i even was able to pay my rent and car payment for a couple months off of cod tury money out of highschool, i always go back to wow and runescape looking for a world where im not sick and can challenge me still.

Czy też jako sposób radzenia sobie ze stratą w wypadku jednego z badanych, straty wyobrażeń na temat wspólnie spędzanego czasu na graniu z własnymi dziećmi:

I've always wanted to have a kid, and often get excited to teach them to play games and introduce them to all the classics. I recently found out that I might not be able to have kids. Lately, gaming has been an escape to help me deal with this difficult reality.

Motyw stojący za eskapizmem u niektórych narratorów wyjaśnić można wynikami badań. Przykładowo, di Blasi i in. (2019) wykazali, że emocjonalne rozregulowanie może być czynnikiem predykcynym dla eskapistycznych motywów wybierania gier jako aktywności w wolnym czasie, jak i dla problematycznego grania. Jednakże podkreślają, że środowisko gier online jest sposobem na emocjonalne radzenie sobie ze stresorami, a motyw eskapistyczny nie jest w tym wypadku jednakowo związany z ucieczką, a jeśli już tego dotyczy, to jest formą oderwania się, być może jedyną, od negatywnego stanu, tak aby nie stał się on przeciążający. Efekt ten potwierdza Kuo i in. (2016) w swojej pracy na temat aktywnego eskapizmu jako efektywnej strategii radzenia sobie z zewnętrznymi stresorami. Co ważne, podkreślają, że tego rodzaju doświadczenie pomaga w budowaniu zasobów pozwalających na poradzenie sobie z trudnościami poprzez odgrywanie pewnych zachowań i sposobów (dzięki wchodzeniu w rolę) oraz immersję w środowisko, w tym wypadku, wirtualne. Podobną zależność widać w prezentowanych narracjach, gdzie efekt terapeutyczny gier polegał na możliwości przeżycia czegoś stanowiącego przeciwwagę dla męczącej rutyny, na przykład w fizycznej pracy polegającej na powtarzaniu tej samej czynności przez osiem godzin. Na potrzeby analizy warto przywołać ciekawe spostrzeżenie wysnute przez Moleswortha (2009), który analizując wypowiedzi badanych graczy zauważył, że dla niektórych z nich gry stanowią sposób na urzeczywistnianie własnego, wyimaginowanego życia. Z różnych względów nie jest to dla nich możliwe w świecie realnym, ale gry mogą stanowić dla nich przestrzeń, w której mogą te fantazje, w pewien sposób, realizować. Jednakże badacze wspominają też, że jeśli gry stają się preferowaną strategią emocjonalnego radzenia sobie, istnieje ryzyko rozwinięcia objawów klinicznego, problematycznego grania.

Trudno stwierdzić, czy w przypadku analizowanych narracji dominowała ucieczka od problemów, czy ucieczka w ramach chwilowego odetchnienia od nich w celu regulacji emocjonalnej. Wydaje się, że dla niektórych z osób, które brały udział w badaniu, ewidentnie gry stanowią pewną alternatywę dla życia, z którego nie są do końca zadowoleni, a przynajmniej z niektórych jego aspektów, takich jak monotonna praca, która nie daje zbyt wielu perspektyw na rozwój.

Historia życia

Tabela 20

Podtemat era prenarracyjna

Podtemat	Przykład narracji
Era prenarracyjna	<p>FF7 came into my life when I was 13, when I was still invested in stories about heroes and villains, and it presented a hero narrative that undermines the hero narrative, a power fantasy that undermines the power fantasy. Rather than start as a nobody and become a hero, Cloud begins the game believing he is a hero, and in the final act of the game realises he's actually a deluded nobody.</p> <p>Since i can remember i was into video games like 5 years old, when i played the resident evil series in my ps1 with my mom, as i dont recall much of this, my mom would say that she couldn't finish a mission / phase into the game and would call me to beat it and i would crush it at the time i was 5/6 and she was in her late 20's.</p> <p>I started out playing world of Warcraft when I was 11 years old, some of the early details are hazy at best, but I remember being amazed at the size and details. My english was non-existent, so most of the time I was just running around and hitting stuff with my twohanded mace, (I played a human Palading at the time).</p> <p>I got into video games as a way to distract me from the loneliness I experienced as I grew up. As I got older, I became more interested in games that focused on well-written people and their stories.</p>

źródło: opracowanie własne.

Zasadniczym celem tej pracy jest skupienie się na tożsamościotwórczych aspektach doświadczeń płynących z gier wideo. Poprzednio opisane tematy są niewątpliwie kluczowe w przypadku zrozumienia charakteru tych doświadczeń. Nie pozostają one też bez znaczenia dla historii życiowej graczy, co stanowi kolejny temat obecny w narracjach.

Przywołując ponownie koncepcję historii życia według McAdamsa, jednym z podtematów jest era prenarracyjna (tabela 20), czyli okres, w którym proces kształtowania się tożsamości jako takiej jeszcze nie następuje. Jednak okres ten jest ważny ze względu na kolekcjonowanie wspomnień, zdarzeń i zasobów, które posłużą do jej konstruowania. Praktycznie każdy z badanych przygodę z grami wideo zaczął w dzieciństwie. To tłumaczyłoby też poprzednio opisywaną nostalgię, tęsknotę do prostszych czasów bez odpowiedzialności związanych z dorosłym życiem. Część wspomnień z tego okresu wiąże się ze wspólnym spędzaniem czasu z resztą rodziny. Dla jednego z narratorów wspólne granie było jedynym momentem, kiedy wszyscy tworzyli jedną, zgraną drużynę:

The original Kings Quest series, playing with my Mum and little brother, following and anticipating each game as it came out and being amazed at the advances in audio and visual effects. That's the only thing the 3 of us have ever created a team. We would often play hours into the night. Later on it was Final Fantasy 7 on ps1 that cemented my brother and It's relationship.

Pierwsze konsole lub gry wideo stanowiły prezent na święta Bożego Narodzenia, co samo w sobie jest istotnym momentem w danym roku, a z perspektywy wspomnień i historii życia momentem szczególnym:

At 6 years old, on a Christmas, his older sister got a Nintendo DS with the game pokemon pearl and, even though our kid was just looking at her playing, he was in love with the game. One year later, his sister got the Nintendo DSi and the kid got the old DS of his sister. At first, the time the kid could play was controlled by his parents but, with his ability to easily understand the school, he made so he could play a lot.

Jednak nie dla każdego gry kojarzą się wyłącznie z czasem przyjemnym. Niekiedy były dystraktorem, odwróceniem uwagi od wydarzeń trudnych, które mogłyby przerosnąć dziecko, lub były tak wykorzystywane przez rodzica, który z różnych powodów nie był w stanie zająć się swoim dzieckiem:

Due to his death [przyp. aut. taty] I was often placed in front of the tv to play games as my mother didn't have the energy to deal with me, and from there it became my hobby.

W wypowiedziach narratorów potwierdza się mocno angażujący charakter gier wideo. Obcowanie z nowymi światami, ogromnymi przestrzeniami do odkrycia i przebycia, które pełne są postaci do poznania, mechanikami do nauczenia się, wrażeniami płynącymi z tak bogatego doświadczenia audio-wizualnego pochłaniały narratorów w całości:

Baldur's Gate was everything for me as a child and teen. My first love (Viconia), my second (Imoen), third (Xan) and fourth (Irenicus, huh) loves, my inspiration, my dream to be an artist and paint these characters to make them more alive, to make them surround me. There were other games and books too, but this one was like some catharsis for me.

Po raz kolejny widać tę szczególną emocjonalność towarzyszącą doświadczeniom płynącym z gier wideo, co koresponduje z wnioskami nad badaniem emocji w tworzeniu się wspomnień i rozbudowywaniu treści w pamięci autobiograficznej, które opisane były w części teoretycznej. Ich trwałość i łatwość przypomnienia sobie w dorosłości mogą świadczyć o ich znaczeniu. Gry wideo mogą też podtrzymywać te wspomnienia, szczególnie jeśli dotyczą relacji z bliskimi osobami, tak jak w przypadku jednego z graczy biorących udział w badaniu, którego awatar jest wynikiem wspólnego wymyślania postaci wraz z przyjaciółmi w dzieciństwie:

My avatar is based on a childhood figure i built with friends in primary school. Its a guy with blond hair, blue eyes the usual. His name is Nick and he has 3 very close friends. They live in a boarding school and have adventures together. They have secret elemental powers, the stuff children would invent and enjoy. And im kind of hanging onto him because he is a part of my childhood that i do not want to lose.

Nie wszyscy jednak doświadczyli dzieciństwa, w którym obecność bliskich osób i przyjaciół była czymś oczywistym. Gry dawały możliwość schronienia się przed wyśmiewaniem, stawały się bezpieczną przestrzenią, jednocześnie dawały również perspektywę i otwierały na inne rzeczy, które są w życiu przyjemne:

Gry towarzyszyły mi odkąd pamiętam, świat wirtualny obudził we mnie, jako dziecku, nieco paradoksalnie, bardzo głęboką miłość do zwierząt, zamiłowanie do świata ożywionego, tego za oknem. Jako osoba niepełnosprawna niezbyt byłam w stanie wtedy towarzyszyć rówieśnikom podczas zabaw, zawsze byłam wyśmiewana i tym podobne. Wtedy bardzo mocno

zanurzałam się w świat gier, szczególnie dobrze wspominam pierwszą trylogię Spyro oraz Zoo Tycoon 2. Z czasem przeczuciłam się na ogólnie strategię, jak The Settlers czy Warcraft III.

Tabela 21

Podtemat era narracyjna

Podtemat	Przykład narracji
	<p>I've been playing since i was 5, im playing right now that im 27, and i will be playing video games until the day i die.</p> <p>When they announced WoW Classic I hadnt played in a few years, but within the hour after it had been announced I got a message asking if was returing for it. That message felt amazing, even after me being away for years they still remembered me.</p> <p>At the moment we are together with 75% of the old guild and clearing Ulduar like back in the days.</p>
Era narracyjna	<p>The game strengthened their friendship and introduced them to new friends who also played. 15 years later, these friends are all adults with different priorities and obligations, but they still make time to play together.</p> <p>Obecnie, już na studiach, zauważam że sporo cech charakteru oraz zainteresowań albo zawdzięczam właśnie grom (lub książkom), albo zostały mi przez nie niejako pokazane. W rodzinie zawsze były konkretne przewidywania odnośnie dzieci, jeśli interesuje się biologią - musi być lekarzem, informatyką - programista, i tak dalej. A gry? Gry zawsze były rozrywką albo „niepotrzebną stratą czasu”. Dlatego też, jak sądzę, wiele moich znajomych oraz młodszych członków rodziny ucieka w świat wirtualny, by uciec od apodyktycznej rodziny lub jej za wysokich oczekiwań. Ponadto w ten sposób poznałam wiele swoich obecnych znajomych i przyjaciół, równie nieśmiałyh osób co ja.</p>

Źródło: opracowanie własne.

W wypowiedziach osób biorących udział w badaniu zarysowuje się narracyjna koherencja pomiędzy wydarzeniami z ery prenarracyjnej i narracyjnej (tabela 21):

I've been playing since i was 5, im playing right now that im 27, and i will be playing video games until the day i die.

Z niej to wynikają również inne implikacje dla historii życia, które są opisane jako oddzielne podtematy. Niemniej era narracyjna stanowi też podtemat sam w sobie. W nim to widać, że badani nie tylko dalej związani są z grami wideo, ale chcą też swoje zainteresowanie przekazać innym, na przykład własnym dzieciom, co przypomina ponowne przeżywanie doświadczania gier z własnymi rodzicami w dzieciństwie. Nie był to dominujący temat w narracjach rodzinnych, ale niemożność doczekania się, aż własne dzieci dorosną, aby móc razem spędzać czas grając, nasuwa na myśl opisywaną przez Bassiouni i Hackleya (2014) sytuację, gdzie młodzi rodzice, którzy dorastali, grając w gry, korzystali z nich w celu wspólnego zacieśniania więzi. Tego rodzaju relacja wybrzmiała również w prezentowanej analizie:

More recently, my kids and I have teamed up to conquer indie horrors (FNAF, Bendy and the Ink Machine), and fully immerse ourselves on the universes they provide.

Wracają do pewnych wspomnień, które ponownie odżywają w zetknięciu się z grą po latach:

When they announced WoW Classic I hadnt played in a few years, but within the hour after it had been announced I got a message asking if was returing for it. That message felt amazing, even after me being away for years they still remembered me. At the moment we are together with 75% of the old guild and clearing Ulduar like back in the days.

Przyjaźnie, które zostały nawiązane w erze prenarracyjnej dzięki grom, przetrwały próbę czasu i nadal stanowią czynnik spajający ze sobą grupy ludzi:

The game strengthened their friendship and introduced them to new friends who also played. 15 years later, these friends are all adults with different priorities and obligations, but they still make time to play together.

Proces kształtowania siebie jako człowieka za sprawą gier wideo nie musi być procesem, którego nie jesteśmy świadomi. Niektórzy z narratorów wprost dzielili się konstatacją na temat tego, jak gry wpłynęły na ich rozwój osobowościowy:

Obecnie, już na studiach, zauważam że sporo cech charakteru oraz zainteresowań albo zawdzięczam właśnie grom (lub książkom), albo zostały mi przez nie niejako pokazane.

Niektórzy widzą w tym fakcie pewną ironię, najpewniej przez to, że gry wideo nie są społecznie odbierane jako coś, co może przyczynić się do samorozwoju lub nakreślenia przyszłej kariery zawodowej:

Like I said, I've always been passionate about Commerce and SWC really allowed me to live that passion, by role-playing a character who was a universal space trader. Funnily enough now, around 15 years later, I own my own business within the Trades selling my services much like I did back when I was 12, and just started out playing SWC... It really molded me into who I am today, by allowing me to pursue the avenues in life that Schooling couldn't provide. Not only that but it taught me valuable social skills and how to communicate concisely and effectively (especially with most people playing SWC being adults, yet I was a mere child).

Trudno nie zauważyć, że dla osób biorących udział w badaniu gry wideo mają znaczące miejsce w ich historii życia (tabela 22), być może nawet do takiego stopnia, że można by je uznać za McAdamsowy punkt zwrotny. Jest to na tyle szerokie zagadnienie, że różne jego aspekty przedstawione zostaną w dalszej części analizy. W tym miejscu przedstawiony będzie bardziej ogólny obraz w aspekcie indywidualnym:

But, my life clearly got influenced by the moment I felt in this games, by what I lived through my avatar, how I looked at real life or how to interpret real life.

Również dla relacji romantycznych i związków:

One thing my wife and I have bonded over are our mutual love of games. While we both typically play very different games, we have found common ground and playing games together has strengthened our relationship.

Tabela 22

Podtemat gra jako wydarzenie znaczące dla historii

Podtemat	Przykład narracji
Gra jako wydarzenie znaczące dla historii	<p>Games are something that I consider to be a key part of life. Everyone plays games. Some play cards. Some play chess. Some do crossword puzzles. Many play video games. Seeing them become main stream and been really interesting. I think a lot of people can learn more about themselves if they play video games or games they might consider "odd" or "silly".</p>
	<p>How can you describe nostalgia? I remember the catharsis I've felt as a child, but I doubt I will ever feel it again as an adult. I actually haven't played it for a few years for I'm afraid I'm not capable to feel such strong feelings anymore. (...) But though I don't play it literally, it's always with me. I imagine and write scenes in my head each time I go to sleep, making an unwritten novella. I do it for many years, I can't imagine how to fall asleep without it. That's why my memory of Kira's condition and character is so fresh although my own condition is long gone.</p>
	<p>Falling in love, for real, with someone who didn't love me back. That was a huge turning point. I evaluated all I believed, and came out very opposed to the man I'd been before. It made me finally decide not to hide who I was or worry what others thought. Hurt like a sunnuvabitch, but I'm thankful.(...)Yes. I fell in love with someone who plays the game.</p> <p>So many to choose from.. the largest was losing my daughter to a genetic disease a few years ago. I became very withdrawn and it was during a time of depression i started playing SWC and got so involved. Im ok with games and drugs being an escape from reality.(...)Tanis is my daughter mostly.. the personality of the bubbly air head was totally my daughter.. i added in the milla useage and play that up quite a bit to the point there was a GNS post created about it that still causes me to giggle!</p>

Źródło: opracowanie własne.

Nieraz okoliczności życiowe powodują, że gra nabiera szczególnego znaczenia. Odnalezienie oparcia, ale też dostrzeżenie, że moje problemy są do pewnego stopnia uniwersalne, skoro twórcy potrafili je przedstawić w grze, sprawia, że jest to coś szczególnego:

Learning I was Bipolar after having an especially bad episode during university to the extent of pushing me to drop out probably was one. But it was more realization of an issue I always struggled with. (...) The game 'Night In The Woods' hit me at the right point, in that it was a story of a character around my age dealing with feeling a bit lost after a big setback [przyp. aut. główna postać w grze Night in The Woods też zrezygnowała ze studiów po epizodzie psychiatrycznym] (though that was not really reflected much in the gameplay).

Wspomniane okoliczności bywają same w sobie punktem zwrotnym, ale ich charakter bywa tragiczny. Gra wideo może być wtedy nie tylko sposobem na poszukiwanie oparcia, ale też formą przepracowania emocjonalnego wydarzeń trudnych, chociaż podany niżej przykład może sugerować, że nie mamy tu do czynienia z przepracowaniem, a z problemem z odpuścić i pogodzeniem się:

So many to choose from.. the largest was losing my daughter to a genetic disease a few years ago. I became very withdrawn and it was during a time of depression i started playing SWC and got so involved. Im ok with games and drugs being an escape from reality. (...) Tanis is my daughter mostly.. the personality of the bubbly air head was totally my daughter.. i added in the milla useage and play that up quite a bit to the point there was a GNS post created about it that still causes me to giggle!

Z drugiej jednak strony, wypowiedź innego z badanych sugeruje, że to pogodzenia się dzięki grom jest możliwe:

I do occasionally think about how the Star Wars universe relates to the real world. I had a friend in SWC who died in real life. I missed him for a long time, until one night I listened to the Jedi funeral music on YouTube a couple times. I felt that it was very fitting for him. After that I didn't miss him as much, or it wasn't as hard to think about him. Sometimes I think he's probably smiling on me like the spirits of the dead Jedi in the video of the Jedi funeral. I know that probably sounds wired.

Ważność tego doświadczenia niekoniecznie musi dotyczyć zmiany kierunku, w jakim historia życia się rozwija. Bardziej pośredni jej wpływ uwidacznia się w pytaniach, które stawia sobie gracz za sprawą tych doświadczeń:

Yes... and no. Star Wars Combine, and the avatars within, were something I found after this turning point in my life. Star Wars Combine became a coping mechanism for me. In a world full of drastically and dramatically changing relations as they related directly with myself Star Wars, and by extension Star Wars Combine was one of my only constants that I was able to look to for inspiration for who and what I want to be when I am done with this life. How do I want people to remember me, how many people do I want to remember me, who do I believe deserves my trust, and how do I get back up again when I fall down. These and many other questions and issues have been resolved within the Combine's 1s and 0s for me.

Podkreślenie, że gry wideo stanowią ważną część życia dla graczy było wspomniane przez badanych w projekcie Arbeau i współpracowników (Arbeau i in., 2020), bez względu na to, czy traktowali gry jako hobby, czy jako przestrzeń dla znaczących (*meaningful*) doświadczeń. Niektóre wypowiedzi zdają się pokrywać z prezentowanymi narracjami powyżej, na przykład cytat Adriana:

(...) it's been part of my life for many years now, since I was young, and even in the most recent experience I would say that it still holds the same significance to me (...) kind of makes me who I am in a way, affects me as a person (...) (Arbeau i in., 2020, s. 4)

Niewątpliwie ważne miejsce w historii życia stanowi rodzina (tabela 23). Jak już było wspomniane, gry, na które badani natrafili w dzieciństwie, często stanowiły prezent od rodziców, którzy pomagali przejść trudny etap, lub sami badani pomagali rodzicom w ich rozgrywce, a starsze rodzeństwo, które miało pierwszeństwo, również angażowało się we wspólne granie:

When I got stuck I would ask my father to help me, he always took a seat to my right and translate the quests for me. Sometimes we would sit together like this for hours, he never wanted to play, I think he never really cared for the game and just loved seeing me so happy and immersed.

Tabela 23

Rola i miejsce rodziny

Podtemat	Przykład narracji
	<p>The original Kings Quest series, playing with my Mum and little brother, following and anticipating each game as it came out and being amazed at the advances in audio and visual effects. That's the only thing the 3 of us have ever created a team. We would often play hours into the night. Later on it was Final Fantasy 7 on ps1 that cemented my brother and It's relationship.</p>
Rola i miejsce rodziny	<p>When i got stuck I would ask my father to help me, he always took a seat to my right and translate the quests for me.</p> <p>Sometimes we would sit together like this for hours, he never wanted to play, I think he never really cared for the game and just loved seeing me so happy and immersed.</p> <p>Not sure about a specific moment. I remember one day I went to a dungeon with my cousin and I remember him standing on a hill. I miss him, I wish he was still around to play with. Relish the moment, never take a moment for granted, I am glad I didn't in that moment.</p> <p>Zmiana ta chyba została uwarunkowana wieczornym podpatrywaniem jak moi rodzice grają w podobne tytuły. W odróżnieniu od większości rodziców osób w moim wieku, moi rodzice patrzyli przychylnie na takie spędzanie czasu, o ile nie trwało zbyt długo oczywiście.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Tym doświadczeniom towarzyszy refleksja z perspektywy czasu, tak jak w przypadku wypowiedzi powyżej, gdzie badany ma wrażenie, że jego tata nieszczerze był zainteresowany grami, ale sprawiało mu radość obserwowanie zaangażowanego i radosnego własnego dziecka. Dla innych, wspólne granie pozwoliło na poszerzanie własnych zainteresowań i wzajemne partycypowanie w ich pogłębianiu:

Also thanks to videogames I could learn more about history, a subject that I am also passionate about and a hobby that I share with my father. We really enjoy playing titles like Age of Empires, Patrician II and III, or Medieval Total War.

Temat rodziny widoczny był również w wywiadach w badaniu Bassiouni i Hackleya (2014), którzy podkreślają istotność gier w rodzinnej dynamice. Wchodzenie w rolę eksperta w tematach związanych z technologią sprawiało, że gracze w wieku dziecięcym mieli okazję pochwalić się wiedzą ekspercką, której nie posiadali rodzice. Zakupy związane z grami wideo były przestrzenią, która nie była zarezerwowana wyłącznie dla dorosłych. Oszczędzanie pieniędzy z urodzin, negocjacje z rodzicami na temat ilości i czasu wypełniania obowiązków miały na celu rozwój biegłości ekonomicznej, która wyrastała na kanwie wspomnianych relacji rodzinnych.

Relacja z awatarem

Jak już wspomniano, awatar może stać się rodzajem fenomenologicznego bytu. Widok pikseli na ekranie nie oddaje w pełni jego istoty, ani tego, w jaki sposób użytkownik go postrzega. Gracz w swoich wyobrażeniach nadaje mu cechy osobowościowe, tworzy historię życia, motywy dla jego działań, zmienia cechy fizyczne. Zawija się pewnego rodzaju relacja, która wpływa na emocje odczuwane w trakcie gry, wiążące się z samym awatarem lub wydarzeniami, które dzieją się w grze, problemami, którym musi sprostać. Różne aspekty tej relacji zostały wyszczególnione w drodze analizy narracji badanych osób.

Pierwszym jest traktowanie awatara jako idealnego Ja (tabela 24), pewnego wzoru, do którego gracz dąży lub jaki chciałby być. U podstaw tego leżał stopień podobieństwa do awatara, jednak wpływ miały również okres życia oraz sytuacja, w której znajdował się gracz. Przykładem mogą być słowa narratora, który doświadczał przemocy rówieśniczej w dzieciństwie:

Not so much now, but when I was younger I would get picked on from time to time. In those occasions I would wish I was as strong or have the powers of my character so people would fear and respect me.

Widać tu zarówno pragnienie siły, jak i potrzebę szacunku, które podczas wyśmiewania były ignorowane i deprecjonowane.

Tabela 24

Podtemat stopień podobieństwa: awatar jako Ja idealne

Podtemat	Przykład narracji
Stopień podobieństwa: awatar jako Ja idealne	<p>Overall, it seems, that I projected my own traits on the avatar. Except, she does not have a social anxiety and overbearing parents, but has confidence and will to act. And she is a better person overall (..)</p> <p>But sometimes I imagined myself as a confident, knowledgeable person, who is able to accomplish what they deem to be accomplished. Like the Fatebinder.</p> <p>Rzadko się zdarza, ale czasem jak trzeba wystąpić przed publiką myślę takie dobra awatar dał radę wtedy to może też mi się uda. Jest pewny siebie więc i ja spróbuję być taka na chwilę. Jak spotykam niezbyt miłą osobę to czasem wyobrażam sobie że mój awatar ją przyprowadza do porządku, ale realnie nic nie robię. (...) Wydaje mi się, że awatara nie tworzę na swoje podobieństwo tylko daje mu cechy jakie ja chciałabym mieć lub u mnie są słabe, dlatego też próbuje robić odważne postacie które nie są grube, a są zwinne i szybkie (dodatkowo ta cechą daje mi pewna kontrolę nad polem bitwy więc w tym też coś może być).</p> <p>Może w pewien sposób; Bella jest raczej bezczelna i mówi co myśli, nie boi się nikogo, nawet ludzi którzy są uzbrojeni albo dużo silniejsi. Dzięki graniu jako ona czułam się sprawcza i odważna, jako ktoś kto zawsze sobie poradzi. Zawsze chciałam taka być; Nie wiem czy już jestem, ale chciałabym.</p> <p>Dante's life has been one of great pain, and many failings - and yet he keeps pushing forward, taking solace in whatever small victories he can achieve, learning from his failings, and becoming a better man. And I find myself often wishing that I could be even a fraction of that.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Czasami tego rodzaju myśli pojawiały się w odpowiedzi, nie tyle na sytuację zewnętrzną, co na poczucie bycia niezadowolonym z własnych poczynań:

In my place, my avatar would use every moment of free time to establish their reputation. Would find hobbies that also help with long term goals (not gaming), would be more on top of maintaining networks / friendships than I am. They'd always try to be the best they can be so they would be #1 at whatever it is they are trying to do.

Niektórzy z badanych byli świadomi tego, że dokonywali, jak sami pisali, projekcji swoich cech na awatara w trakcie, zdając sobie sprawę, że to nie tyle cechy, które posiadają, ale które chcieliby posiadać:

Overall, it seems, that I projected my own traits on the avatar. Except, she does not have a social anxiety and overbearing parents, but has confidence and will to act. And she is a better person overall (...) But sometimes I imagined myself as a confident, knowledgeable person, who is able to accomplish what they deem to be accomplished. Like the Fatebinder.

Zależność, w której gracz tworzy awatara na podstawie swojego idealnego Ja, czy ujmując inaczej, awatar postrzegany jest jako idealne Ja gracza, została zaobserwowana już przez Bessiere i in. (2007). Taka konstatacja niekoniecznie musi prowadzić do braku zadowolenia czy spadku nastroju, tak jak w przypadku cytowanego badania, ponieważ może też prowadzić do snucia wyobrażeń na temat tego, jaką osobą mógłbym być, gdybym te cechy posiadał, a to staje się napędem dla motywacji ku zmianom:

Rzadko się zdarza, ale czasem jak trzeba wystąpić przed publiką myślę takie dobra awatar dał radę wtedy to może też mi się uda. Jest pewny siebie więc i ja spróbuję być taka na chwilę.

Wydaje się też, że akt grania wzmacnia to przekonanie, będąc z jednej strony formą treningu, a z drugiej jest się za każdym razem skonfrontowanym z kontrolowanym wirtualnie wyobrażeniem tego, jaką osobą chciałoby się być, pewnym wzorem dla zachowań i cech, do których chce się dążyć:

Może w pewien sposób; Bella jest raczej bezczelna i mówi co myśli, nie boi się nikogo, nawet ludzi którzy są uzbrojeni albo dużo silniejsi. Dzięki graniu jako ona czułam się sprawcza i

odważna, jako ktoś kto zawsze sobie poradzi. Zawsze chciałam taka być; Nie wiem czy już jestem, ale chciałabym.

Problemem może być bariera fizyczna w przypadku osób, których zdrowie i niepełnosprawność nie pozwalają na robienie tego, co w pełni sprawny wirtualny obraz idealnego Ja jest w stanie zrobić:

Wartości wyznawane przez nas obie są identyczne, natomiast mam wrażenie, że jest to postać żyjąca nieco moim wymarzoną życiem. Domek w środku lasu, ogródek, zwierzęta takie jak konie czy koty pod opieką. Z racji niepełnosprawności części tych czynności (zajmowanie się ogrodem długofalowo, jazda konna) nie jestem w stanie wykonywać.

Tam, gdzie badani zauważali pewne podobieństwa, często nakreślali, jaki mają one charakter. Najczęściej dotyczyły one cech osobowości (tabela 25) oraz wyznawanych wartości (tabela 26).

Często narratorzy dopatrywali się podobieństwa pod kątem cech, które można uznać za typowe dla archetypowego bohatera. Taki bohater to osoba silna:

Yes - we are both strong and determined young women. Her pain and suffering is far greater than mine, but she has an unyielding inner strength that I find very inspiring.

Taka, która nie obawia się wyzwań:

I have a fairly type A personality - I'm very competitive, so this definitely comes through with my character and her participation in elite groups and tournaments to test her skills. Even some of the activities she performs just to make money to pay for ships are done because they are challenging and the challenge of it is a big part of the fun.

Jest samodzielna i niezależna:

I think we are somewhat similar. I personally like to be jack of all trade type. Know how to do everything, self sufficient is what i call it. I don't like to rely on others too much. If i can do it on my own i would, but in team setting, i am also contribute to the team very well. (...) I would definitely help out the person if I could. Like if some lowbie need help killing higher level

mobs, i'm gladly helping them. Much like the real world, if a person is in need of help, i would help them do everything i can to help them.

W powyższej wypowiedzi widać również motyw niesienia pomocy słabszym i potrzebującym, co wpisuje się w typowe przedstawienie rycerza w lśniącej zbroi.

Tabela 25

Podtemat stopień podobieństwa: cechy osobowości

Podtemat	Przykład narracji
Stopień podobieństwa: cechy osobowości	We are similar in many ways. We both appreciate the natural world. We both appreciate the little things and life. We both have a sense of humor. Physically, he is shorter and he has little concern with his appearance, mainly because of the life he leads. But we both have dark hair and skin.
	I have a fairly type A personality - I'm very competitive, so this definitely comes through with my character and her participation in elite groups and tournaments to test her skills. Even some of the activities she performs just to make money to pay for ships are done because they are challenging and the challenge of it is a big part of the fun.
	Mój awatar jest wierny swoim zasadom, nawet jest są inne od moich to wierność sobie jest bardzo ważna również dla mnie. Również lojalność stoi zawsze wysoko w drabinie moralnej jako że jest dla mnie bardzo ważna.
	We we both tend to just live life as it comes (...) In terms of values, both me and my Avatar hold integrity as an important part of our character. Furthermore, we both never expect anyone to do something we ourselves are not willing to do. Leadership through example.

Źródło: opracowanie własne.

Niewątpliwie, wpływ na to ma gatunek gry i rola awatara w świecie przedstawionym. Nie wszystkie tytuły związane są z odwzorowaniem archetypu drogi bohatera. Dla niektórych z graczy podobieństwo związane jest z cechami, które raczej nie są typowe dla książkowych i serialowych bohaterów, jak na przykład cieszenie się z drobnych rzeczy:

We are similar in many ways. We both appreciate the natural world. We both appreciate the little things and life. We both have a sense of humor.

Oraz to, że wszyscy mają wady, bohaterowie również:

We are both flawed. We both are trying our best not to go hollow - losing our will to keep going.

Mimo to, zdecydowanie przeważają cechy pozytywne, co może wynikać z samej gry i tego, w jaki sposób postać została stworzona, ale też z powodu aprobaty społecznej – tak jak w przypadku badań ilościowych, również w badaniu jakościowym badany może chcieć przedstawić się z lepszej strony przed strachem związanym z oceną, pomimo pełnej anonimowości.

Ale i to nie było zupełną normą, na co ewidentnie miał wpływ sposób, w jaki postać w grze została przedstawiona. Nie zawsze bohater, w którego wciela się gracz, jest prostolinijnym przedstawieniem kogoś, kto ma za zadanie ocalić świat. Wielowymiarowe postaci, które przedstawiają nie tylko wady i zalety, ale też niecodzienne cechy osobowości, mogą stanowić lustro dla gracza:

I'm not similar to him regarding his identities/characteristics, but rather in what he feels and how he sees the world. I too struggle with mental health, self-esteem and... say "sorry" a lot. I relate to his curiosity and urge to pursue mysteries (and wild goose chases), his search of identity, his despair and hopes, and some of his excentricities.

Można powiedzieć, że osobowość i wyznawane wartości (tabela 28) są ze sobą do pewnego stopnia powiązane. Ponownie, należy tu przywołać archetyp bohatera, schematu, na którym pracuje wielu twórców gier, aby zrozumieć, dlaczego pewne wartości są wyznawane przez awatara, a zasadniczo jakie gracze przypisują im wyznawane wartości na podstawie doświadczeń z gry, na przykład, poświęcenie w imię wyższego dobra:

Tabela 26

Podtemat stopień podobieństwa: wartości

Podtemat	Przykład narracji
Stopień podobieństwa: wartości	<p>But as I played it more and empathized with the characters and their motivations, it made me re-evaluate some of my life choices. much of the Witcher 3 is about choice and consequence, just like life. in the game, if the player as Geralt makes wise and nurturing choices with Ciri, then in the game's ending, The player will likely be presented with a happy epilogue for her and Geralt. Conversely, self-serving or distant choices result in a tragic ending. The character of Ciri resonated so strongly with me after playing the Witcher 3 (and especially after reading the books that the game is based on), that I wanted to make more altruistic choices in my life, so that if I ever encounter someone like Ciri, her life would be happier.</p> <p>I think I see my role in real life as a builder and teacher. I start projects and organizations that matter to me, and I teach a lot (though not in educational institutions). I think Wynk sees himself in the same way. He's building a faction he believes in and spreading his philosophy of nature and the force because he thinks it can really help people.</p>

Źródło: opracowanie własne.

I do believe that my character represents my idea that we should do anything to maintain strong bonds with family and close friends, even at the cost of great personal sacrifice.

Lub postępowanie godnie i sprawiedliwie:

We share the same desire to protect others and seeking justice, though she arguably has a healthier way of showing this care to others; helping them based on her current capabilities, as opposed to me who may be too focused on helping others as a means to ignore my own problems.

Niewątpliwie, jest to zależne od sposobu napisania postaci. Geralt, protagonista serii Wiedźmin, znany jest ze swojej wiedźmińskiej neutralności, co ma swój wyraz w nie narzucaniu innym swojej moralności, o czym pisze jeden z narratorów:

Tabela 27

Podtemat stopień relacji: awatar jako Inny

Podtemat	Przykład narracji
	Alice is a confident, quick-witted, and determined character. She is also rather caring towards others and upholds the safety of others to a great degree. Her determination aids in her caring nature as she is quite relentless in obtaining some sort of peace or justice for whoever needs it. She is kind in nature, though quite melancholic and "edgy" due to all of the trauma she has.
Rodzaj relacji: awatar jako Inny	At the beginning of the game, he lost his memory, is an alcoholic/junkie and a general mess. He is haunted by his ex wife who left him. People around him think he is crazy, useless, pathetic. Depending on the player's choice, his personality, political views and interests may vary. My harry was a "sorry cop", bi-curious communist, amateur of art, with high empathy and a bit of a mystic streak. He is trying to get sober and to do good.
	He is a warrior, first and foremost; be that in a courtroom, on a battlefield, or within the confines of his home. It defines the approach he takes to any given situation or problem in his life; he faces things head on, directly and honestly, and happens to be extremely good at it. Despite this he is perceptive, educated and intelligent, with a fine appreciation for art and the higher studies. No brute or thug, he is instead an experienced and knowledgeable combatant. All Jedi must be, after all.

Źródło: opracowanie własne.

Geralt and I have a few similarities in our values. There's very little that either of us would not do for our few close friends and loved ones. We both are consummate professionals in our crafts. Neither of us push our morals on other people.

Innym ważnym aspektem relacji pomiędzy graczem a awatarem jest jej społeczny charakter, którego taksonomię opisano w części teoretycznej. Do najczęściej występujących rodzajów relacji społecznych zaliczyć można traktowanie awatara jako Innego (tabela 27) oraz traktowanie awatara jako symbiotu (tabela 28). Te dwa są również najbardziej istotne w przypadku eksperymentowania i kształtowania własnej tożsamości przez graczy.

Gracze, którzy traktowali awatara tak, jakby był oddzielnym, społecznym bytem, często opisywali cechy osobowości, dawali egemplifikacje dla nich oraz opisywali motywacje ich działań:

He is a sensitive person, emotional, cries a lot and wishes to do well - thrown into a mad mad world he knows nothing about. The looming danger of the pale in all around him, a war could rage soon, and the local union strike with a dead body in a backyard is not helping. Harry does what he can do best: Help everyone, in little ways, one by one, with a lot of footwork. Together with his new partner Kim Kitsuragi, they weather the storm of everyday struggle, be it socially, politically or mentally. The world is tough, so it is all the more important to be kind in it.

Opisanie dychotomii między graczem, a niektórymi aspektami awatara wydaje się dowodzić charakteru tej społecznej relacji:

Muir is an wood elf druid. He is an adventurer who seeks other druids to learn more about their history. He hopes this will help him better understand himself and his role in the world. He adventuring companions are a half elf, paladin, a half elf fighter, and a Tiefling warlock. (...) But he wouldn't worry about things normal people worry about, like having a house and car. He would focus on being with nature. He wouldn't mind being alone. Unlike myself. I enjoy my life with my wife and family. While I enjoy nature, I couldn't live the way Muir would.

Również fakt, że niektórzy gracze potrafią myśleć i przyjmować perspektywę awatara w sytuacji, kiedy nie są zaangażowani w grę, tak jakby zastanawiali się, co prawdziwa osoba, na przykład bliski przyjaciel, zrobiłaby na moim miejscu:

I always think of Oobah as of another person that I know well enough, so when I "think" about what Oobah would do in my place, I don't actually really think about it or construct a

story. I just think to myself, "Oh, Oobah would do this and that," because I often times immediately know what he would do.

W przypadku niektórych narratorów, przytoczony wcześniej przykład bliskiego przyjaciela odzwierciedla charakter wzajemnego wpływu pomiędzy graczem a postacią awatara. Tak jak nasi prawdziwi bliscy potrafią nas zainspirować i przekazać zamiłowanie do własnych zainteresowań, tak jeden z badanych w podobny sposób opisuje, jak awatar zainteresował się statkami kosmicznymi:

Luckily we are not similar in appearance! I suppose Dreimah's interest in starships grew out of my own interest in starcraft as one of the most dynamic features of the Star Wars universe. (...) I suppose I think how I would react or approach a problem, then consider how my avatar might act differently based on his established personality and experiences.

Charakter przemyśleń, które awatar ma mieć, bywa bardzo złożony, dotyczący moralności i tego, kim awatar chciałby być:

Harry is a cop and a shell of a human being. At the beginning of the game, he lost his memory, is an alcoholic/junkie and a general mess. He is haunted by his ex wife who left him. People around him think he is crazy, useless, pathetic. Depending on the player's choice, his personality, political views and interests may vary. My harry was a "sorry cop", bi-curious communist, amateur of art, with high empathy and a bit of a mystic streak. He is trying to get sober and to do good.

Równie złożone potrafią być wcześniejsze losy bohatera, chociaż te zależą od sposobu, w jaki została stworzona postać. Mimo to, ważne jest podkreślenie, że w przypadku nietraktowania awatara jako Inny, ten aspekt mógłby zostać pominięty, tu, jednak zostaje dokładnie opisany, aby móc lepiej zrozumieć, kim jest bohater:

Harry Du Bois is a man, 44 years old, on a turning point in his life. Hit with amnesia, he cannot remember his past: the childhood in Jamrock, the days as a sports teacher, the time he tried to get together with his girlfriend, then fiancée: Dora Ingerlund. They were together, Dora's parents were against it, and after Harry's self-destruction at work, trying to be better and overworking himself to fulfill the world's expectations, they split.

Tabela 28

Podtemat rodzaj relacji: awatar jako symbiot

Podtemat	Przykład narracji
	<p>Oobah might be similar to me in some aspects, but I specifically designed him to be as different from myself as possible, so that I could experiment with deeds I would personally never do or thoughts on life that I would probably never have, let alone promote. Oobah is a borderline political extremist, while I am not. What we do share is the fighter aspect - my life quickly turns into disarray when I start feeling like my life is all in order and I don't have to "fight" for anything. The need to experience the struggles so that I can recognize happiness is probably the thing that the two of us have in common the most.</p>
Rodzaj relacji: awatar jako symbiot	<p>I would say in some ways I am similar in that in a lot of ways Dendran is a projection or simulation of what my life as a wealthy business owner might look like. I treat him in a lot of ways like a guinea pig for real life trying to acquire skills and little learnings and wisdoms through his experiences.</p> <p>My avatar of Tony Slugger sometimes grants me an opportunity to reflect on myself. He is very similar to the image I give of myself to the people who know me. But sometimes, I think about the fact that perhaps this caricature of myself is a bad person, or he doesn't treat his associates fairly. In times like these, I consider if the people close to me would like Tony Slugger. And if not, how could Tony appeal to them? Because ultimately, these changes that Tony could make to be better to the people around him are the same changes that I should consider making to be a better person myself. So yes, Tony has effected me. In a positive, constructive way, no matter how small.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Dora had an abortion with Harry's child, and left, for a far away place. This is now 6 years ago, and Harry is still not over it. Then, he loses his memory, completely.

Jak już wspomniano, Banks przekonuje, że u graczy, u których rozwija się relacja awatar jako symbiot, dochodzi do prób zbliżenia się do idealnego Ja, ale nie jest to regułą. Tworzenie alternatywny względem własnej osoby (kogoś trzeźwego, odważnego, szczęśliwego, społecznego) w formie awatara służy do sprawdzania się w tej nowej wersji siebie, tak jak to opisuje jeden z narratorów:

I wouldn't say there are scenarios where I'd ask what the avatar would do, I view the avatar as an extension of myself so more often than not when I'm playing the avatar I'd ask would I (as a person) do. I'd ask what would I do if I had the power as he does in the game, what would I do if I were him.

Banks podkreśla też, że ci gracze starają się przenosić to doświadczenie na świat pozawirtualny.

W zależności od charakteru gry, gracz mógł eksperymentować na bazie różnych sfer i doświadczeń. Przykładowo, jeśli osią gry było przedstawienie zasad moralnych i wartości, była to okazja dla jednego z graczy, aby w młodości poznać pewne idee, próbować je zrozumieć i przyswoić:

Ronsard - basically a pastiche for myself. I chose the name from one of my favorite authors, Stephen R. Lawhead, who wrote a series where the character Ronsard was a knight within a fantasy setting (that emulated christian ideology). Within Ultima IV/V, I basically navigated the game by infusing a sense of virtue into the character. I tended to take the initial morality quiz and ended up as a bard (virtue of compassion). (...) Sure - the avatar was basically my exploration of myself and my beliefs

Dla innych, doświadczenia płynące z relacji z awatarem dawały możliwości eksploracji, ale też swego rodzaju oswojenia z cechami, których u siebie nie akceptują. Łatwiej było, być może początkowo i później przeniosło się to na samego gracza, dojrzeć zalety u swojego awatara, pomimo jego wad. Te z kolei były porównywane u siebie przez samego narratora, co sprawiało, że przestały wydawać się aż tak znaczące:

Nonetheless, she was originally created similar to me and having attributes I'd wanted to have. You could call her ugly, she has orcish features, she's clumsy, but she's strong. I'm really clumsy too, but not strong at all, and some of my features are unpleasant, but I don't

mind them and like my own appearance. Some of my flaws are reflected and exaggerated: I'm quite sociophobic, but she is really panicking when someone starts speaking with her.

Niektórzy z graczy zaznaczali, że świadomie sprawdzali się w ten sposób w różnych grach, eksperymentując na przestrzeni lat nie tylko z zachowaniami i cechami osobowości, ale też z inną przeszłością i pochodzeniem:

For years I have tried to recreate myself in these games and consider what I would do in this world and presented these choices. Recently I have found that playing as a set individual with a separate background from myself is just as fun, and some times liberating to see what others may do in these settings. Most recent traits: dislike of combat (a major change for me), very high speech skill, high intelligence, low strength. I have been trying to talk my way through situations and only use violence as a last resort or when NPCs only attack (Again, a major change for me).

W powyższym przykładzie widać, jak sam narrator zdaje sobie sprawę, że bycie nieagresywnym jest diametralnie różne od tego, w jaki sposób sam rozwiązywał problemy. Możliwe, że świadom jest tego, jak inni ludzie mogli go postrzegać, tak jak on sam obserwuje i doświadcza reakcji w świecie wirtualnym. Być może niektórzy z graczy nie mają takiej świadomości lub nie jest ona konieczna, aby móc czerpać pewne wzorce z gier:

I haven't really found myself asking such a question. I suppose, I do not view my Avatars as separate characters from me, but more of possible people that I might have turned out to be under different circumstances or in different worlds. Because of this, I feel my Avatars decisions come naturally, and more often I ask myself - What would I do, if I was in this world/situation?

Eksperymentowanie nie musi dotyczyć wyłącznie cech charakteru lub testowania się w moralnie niełatwych sytuacjach. Próbowanie nowych umiejętności praktycznych i/lub ról, na wzór ról zawodowych, dzięki grom może zostać zrealizowane bez barier, na przykład finansowych, które utrudniają tego rodzaju eksplorację w realnym życiu:

For sure. As mentioned previously, playing a game like SWCombine has provided me opportunities I wouldn't get to have in life, such as being involved in Commerce (though it

was all role-playing) from a very young age. This lead to me being very proficient in it IRL and I can easily identify a good trading deal, or price my own jobs efficiently. I honestly don't know where I'd be in life if I hadn't played this game for so long, as it's shaped me as a person so heavily.

Dla niektórych z graczy, to nie był przyjemny proces. Człowiek może dowiedzieć się na swój temat wiele pozytywnych rzeczy, ponieważ eksploracja daje też świadomość posiadania większej ilości zasobów i możliwości, niż się wydawało. Z drugiej strony, jest to też możliwość do sprawdzenia, czy własne uprzedzenia lub trudności w kontaktach z innymi nie stanowią problemu. Awatar staje się wtedy lustrem dla charakteru gracza:

I recall a couple times delving into the selfish side of things, to see what it was like. But I couldn't separate that from my own character in life and felt guilty on behalf of my avatar and gave back what was selfishly taken. (...) I always felt I was more open to things in the world but speaking with other players in and out of character has shown me otherwise. That is partially why as an avatar, it was initially a bit xenophobic. I had some inner turmoil about what I knew what was right and how I was raised. Seeing a bit of that come out in avatar form allowed me to see where my errors were in real life and I've learned to be more accepting and embracing than before.

Jak już podkreślano, symbiotyczna relacja oraz traktowanie awatara jako oddzielnego bytu predysponować mogą do eksplorowania tożsamości. To, czemu pozostałe typy niekoniecznie wiążą się z tym zjawiskiem, może wynikać z różnicy pomiędzy po prostu graniem (*merely playing*) oraz wyrażaniem czegoś (*expressing something*), o którym pisała Schechtman (2012). Ten pierwszy typ można zobrazować sytuacją, gdzie gracz uruchamia grę, a na ekranie pojawia się napis „nazywasz się Mario i musisz ocalić księżniczkę Peach”. W ten czy inny sposób gracz ma zachowywać się jak przypisana postać, ale nie ma tu sugestii jakoby miało dojść do poważnej relacji pomiędzy graczem a postacią, w którą się wciela. Ale sytuacja, kiedy gracz wykorzystuje postać do prezentowania pewnego aspektu siebie, cechy lub wyobrażenia tego, jakim chciałby być (co ma miejsce w przypadku prezentowanych narracji w tej pracy), to wtedy mamy do czynienia z drugim z opisanych typów.

Eksplorowanie tożsamości (narracyjnej?)

Tożsamość narracyjna jest szerokim konstruktem, tak jak szeroka jest historia życia, która, według McAdamsa, staje się jej podstawą. Mnogość wątków odpowiada ilości zdobytych doświadczeń, ważnych, emocjonalnie angażujących wydarzeń, bliskich ludzi, zainteresowań, pełnionych ról i wielu innych czynników. Doświadczenie grania w gry wideo wydaje się być jednym z takich czynników, a jak ukazały to poprzednie części tej analizy, sam akt grania jest złożonym zjawiskiem. Wzbudzanie refleksji, relacja z awatarem, utożsamianie się z pewnymi wzorcami osobowymi, możliwość sprawdzania własnej osoby w trudnych moralnie wyborach, nauka umiejętności oraz wsparcie w radzeniu sobie z problemami to wszystko przyczynia się do ważności i emocjonalnego zaangażowania w gry. Praktycznie każdy z badanych swoją przygodę z grami zaczął w erze prenarracyjnej, a ich wpływ rozciąga się aż do dzisiaj, kształtując różne aspekty tożsamości badanych. Poniżej zaprezentowana będzie analiza tematów, które najczęściej pojawiały się w narracjach na ten temat.

Dzięki wielokrotnie wspomnianym już dylematom moralnym, wzorców i refleksji, możliwe było eksplorowanie i konstruowanie własnego systemu wartości (tabela 29):

Not directly, but indirectly he is one of the biggest influences of my life. Through him I met many people from across the globe, all with their own views and experiences, this broadend my world view significantly and allowed me to form my own value more informed.

Tak jak uznaje się, że gry wideo są jak trening poznawczy dla mózgu, który nie wie, że trenuje w podobny sposób gracze uczą się na temat pewnych wartości poprzez gry, nie wiedząc, że biorą udział w czymś na wzór interaktywnej lekcji etyki. Niektórzy odnajdywali w nich pytania, które były ignorowane przez świat dorosłych lub, jeśli odpowiedź nie była satysfakcjonująca:

For Ultima V, where those virtues were subverted and corrupted, I also wandered the open world and learned how and in what ways these virtues could be turned against themselves and people within the world. I played this game for another two or three years. In all of this, I integrated these ideas of how to be virtuous within my life as philosophical stances and orientations to my work and how I learned. In childhood, I grew up within the fundamentalist christian churches, and much of my life and the life of my family were spent at churches, yet

when I asked questions about the faith, I never received direct answers, and as a child was merely condescended to and told to have faith rather than direct knowledge. This was always unsatisfying, but I had no other choices at the time, so Ultima IV was an outlet to make concrete things that were otherwise unanswered and unsatisfying. To this day, if I consider the concept of "honor" as a virtue, I consider the ways that individuals have the courage to speak the truths that fit into various contexts, and practice honor in that way. The same is true for understanding things like "spirituality" which is a combination of truth, love, and courage and for me has to do with what provides value and meaning for individuals (and by extension, myself). This is all incredibly important in my work as a human services professor and social worker, and was foundational in my specific expertise of intimate partner violence intervention.

W powyższym przykładzie widać, jak bardzo trwale były te lekcje. Narrator wspomina o nich w kontekście swojej pracy zawodowej jako wykładowca akademicki oraz pracownik społeczny i interwent. W jego przypadku wydaje się, że gra przekazywała lekcje w sposób wykładniczy, co zależne jest od tego, w jaki sposób gra została opracowana. W przypadku innych tytułów lekcja może być bardziej żywa, dzieje się w trakcie podejmowania decyzji i godzenia się z konsekwencjami (lub nie), które mogą mieć bliższe lub dalsze skutki:

Moral dilemmas in other RPGs such as Baldur's Gate or Dragon Age have definitely made me question my own beliefs and values though. One example: (...) So as you can see, the choice is very morally ambiguous. And the fact that it is made me realize that just because something evil exists, that doesn't necessarily mean that it is a morally "good" thing to destroy the "evil" thing. (And of course this applies even more so to real life where morality is far more grey and there isn't nearly so clear cut a line between good and evil).

Dziać się to może również poprzez prezentowanie konkretnej, charyzmatycznej postaci, która stanowi ucieleśnienie wartości, które gra próbuje przekazać:

(...) take Joshua Graham from Fallout New Vegas for example. That character was such a great man and his citings of the bible and mentions of god made me really feel like religion is a great thing even though I personally am not religious. So I would say that people are more likely to accept an ideology or an idea if they like the person presenting the idea, liking the idea itself is not as important as that.

Tabela 29

Podtemat wartości

Podtemat	Przykład narracji
Wartości	<p>Ive had lots of games where i stopped and thought about lifes values. Disco elysium also being one of them, having made me think about hope and despair a lot. But also when i played final fantasy xv the ending really hit like a gut punch, made me realize that my friends are what i hold dearest in life.</p> <p>Jaki to miało wpływ na mnie i moje życie? Myślę że pozwoliło mi ukształtować pewien system wartości bardzo podobny do głównego bohatera uniwersum. Geralt jako avatar miał na mnie duży wpływ. Mysle ze dobrze to prezentuje fakt iż do książek o nim wracałem prawie 10 x cała serie, a gry grałem tez kilka razy, bardzo się upodobał w poglądach do Geralta. Sam żyłem jako swoisty wyrzutek, trochę z wyboru, trochę z powodu środowiska, więc sytuacja geralta w społeczeństwie wydawała się bardzo zbliżona do mojej. Lub też odwrotnie, moja do jego. (...) Jak już wspomniałem, tak jesteśmy podobni, mysle ze w pewnym stopniu jego historia i zaprezentowana postawa była dla mnie swoistym wzorcem do ukształtowania swoich wartości.</p> <p>Yes, the game - Mass Effect, and it's characters have had a huge impact on my views of life. What has been most fascinating for me, was how the game doesn't really differentiate between good and evil. While we are placed on one side of a conflict, the other side has a point which is just as valid. Ultimately, the larger answers in life are a matter of perspective, and we have to be prepared to accept the flaws in our perspective.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Wydaje się, że najistotniejszym czynnikiem była inna perspektywa, dzięki której gracze mogli spojrzeć na świat pozawirtualny. Niecodzienne rozwiązania, które były częścią mechanik wewnątrz gry, przyczyniały się do procesu na wzór właściwie dobranej analogii lub przenośni, która doprowadza do wglądu, tak jak u jednego z narratorów grającego w grę Dishonored:

After playing "Dishonored", the protagonist (me) started to think about the chaos system and how it might apply to the real world. There're so many little everyday situations one could apply the logic of the chaos system to. We're all presented with some degree of negativity each day. It's our choice how react to it. Maybe we're having a bad day and maybe a coworker is having a bad day, as well. Well, what's the use in being a moody bitch all day? Someone's got to break the cycle. Actively deciding to watch and listen where other men would shout in rage can make all the difference. (...) Dang, I pretty much described that earlier. Dishonored made me believe that we can make the world a better place with even the smallest gestures, like it's some kind of butterfly effect. Everybody is fighting their very own war, so be kind to everybody. It might be enough to actually brighten someone's day and they, in return, might brighten someone else's day.

Idea mówiąca, że aby sprawić, żeby świat był lepszy, powinniśmy robić to poprzez codzienne, małe gesty, nie jest czymś nowym, ale możliwość dostrzeżenia tego w bardziej skonkretyzowany sposób, czyli poprzez wpływ na świat gry, sprawia, że ten koncept jest nie tylko bardziej dostępny poznawczo, ale też może utwierdzić w przekonaniu, że takie działania mają sens. Z kolei u innego z graczy świat przedstawiony gry sprawił, że zdał sobie sprawę z braku sensu i zdecydował się na jego poszukiwanie:

I grew kinder in response to Disco Elysium. It reminded me how little sense it all makes, and how people are the victims of their own process, as much as the beneficiaries. (...) A few months ago, I quit welding. I realized I had lost the passion for it. Replaced it with a cold contempt. I realized I had stopped living for anything. I left the shop, and I went searching for meaning. I took a piece of advice I'd been shown by Elysium to heart. That the pudding's in the people, not the pay.

Przedstawione narracje wynikać mogą z potencjału gier do moralnego zaangażowania gracza (zob. np. Dechering i Bakkes, 2018).

Postawienie linii demarkacyjnej pomiędzy osobowością a wyznawanymi wartościami może być trudne, a dla niektórych kontrowersyjne. Niemniej, w toku analizy zdecydowano się na jej dokonanie. Wartości dotyczą świata i życia bardziej globalnie, natomiast rozwój osobisty (tabela 30) dotyka spraw bardziej indywidualnych, jednostkowych, które mogą wynikać z wartości, które zostały przekazane, na przykład w dzieciństwie:

Tabela 30

Podtemat rozwój osobisty

Podtemat	Przykład narracji
	<p>Building roads and pathways in Death Stranding made me feel more connected to my community as a whole. It helped me appreciate the work and time that goes into building all of the aspects of a society and city, and made me wonder about the design process of much of this. Sam's effort physically in the game also inspired me to walk more often.</p>
	<p>It's allowed me to view some of my life's changes through an impartial and nonjudgemental observer, and make better choices as a human being than as a more selfish individual. I guess it's enabled me to disassociate, which has been bad sometimes (It's hard to 'come back'), but it's helped me get through some tough times.</p>
Rozwój osobisty	<p>Sometimes I think to myself 'I've grinded something much harder than this in runescape when I spent 200 hours trying to get an amulet of fury on an ironman' or 'i grinded the winter spring saber in warcraft.' Similar to going out or talking myself out of doing something I know I should do, sometimes I think 'well I was motivated enough to do xyz in that game'.</p> <p>I grew kinder in response to Disco Elysium. It reminded me how little sense it all makes, and how people are the victims of their own process, as much as the beneficiaries. (...) A few months ago, I quit welding. I realized I had lost the passion for it. Replaced it with a cold contempt. I realized I had stopped living for anything. I left the shop, and I went searching for meaning. I took a piece of advice I'd been shown by Elysium to heart. That the pudding's in the people, not the pay.</p>

Źródło: opracowanie własne.

As I said above, I have for a long time tried to think of what I would do and role play as myself in most games. And as a young male, violence was often my answer but I always saw myself as "a hero". Do the "right" thing, help the innocent, protect the weak, etc. But how is

violence "the right thing"? (...) Absolutely. In playing through multiple times I have realized that violence is not always the answer in the games. I obviously was taught this in real life as a child (to not hurt others, "treat people as you would want to be treated", etc.), but even when thinking of myself in a game's setting I became detached and want to handle things with violence. This has caused me to reevaluate how I naturally want to react in actual situations which is often with aggression and anger, leaning on a possible violent outcome and looking to avoid that. I do not like that and have actively worked to change my behavior.

Jednak to gry wideo stanowiły ten czynnik, który sprawił, że doszło do właściwej introjekcji tych wartości, a to pociągnęło za sobą zmianę tego, jaką osobą cytowany narrator chciałby być.

Zmiana zaczyna się od samowiedzy i świadomości własnych procesów, co gry wideo umożliwiają, jeśli dana osoba użyje ich do spojrzenia na własne wybory okiem obserwatora:

It's allowed me to view some of my life's changes through an impartial and non judgemental observer, and make better choices as a human being than as a more selfish individual. I guess it's enabled me to disassociate, which has been bad sometimes (It's hard to 'come back'), but it's helped me get through some tough times.

Jest to tym bardziej prawdopodobne, jeśli protagonista historii ucieleśnia ten proces:

But its this self-knowledge that gives him the inner strength to defeat the villain in the end. I find something very resonant about this - none of us are heroes. We're something better - we are ourselves.

Ponownie ważnym aspektem jest tutaj perspektywa i doświadczanie siebie w sytuacjach, które nie byłyby możliwe do pojawienia się w pozawirtualnym życiu:

I have considered how my experiences in video games or in other games change my behavior in the real world. I think games have exposed me to things that I wouldn't think about otherwise. For example, games like the Metal Gear series have made me consider the implications of cloning humans. Games like Baldurs Gate have made me consider what motivates people.

Gry wideo, aby były angażujące i ciekawe, nie mogą być zbyt łatwe. Często wymagają od gracza przemyślenia taktyki, sprawności w mechanice gry oraz wyćwiczenia pewnych sekwencji, sprawnej koordynacji ręka-oko lub też cierpliwości, poświęcania czasu i wykonywania mniej przyjemnych, ale opłacających się aktywności wewnątrz gry. Ten proces jest zbliżony do uzyskiwania realnych efektów i wymiernych korzyści w życiu pozawirtualnym. Ta konstatacja pozwalała pracować nad własną motywacją u graczy:

Yes—I think it's been a sort of motivation. Sometimes I think to myself 'I've grinded something much harder than this in runescape when I spent 200 hours trying to get an amulet of fury on an ironman' or 'i grinded the winter spring saber in warcraft.' Similar to going out or talking myself out of doing something I know I should do, sometimes I think 'well I was motivated enough to do xyz in that game'.

Z motywacji rodzi się pewność siebie, która wtórnice może stanowić napęd do zmian i/lub do zaakceptowania tego, czego nie możemy zmienić:

Other than in aesthetics, yes. My values changed quite a bit and so has my self-perception; I've elaborated these already in previous questions, so to keep it brief: 1. It helped my developing confidence 2. I became more driven to reclaim my past and the person I once was 3. General acceptance of everything that has happened to me, what is happening to me, and what will happen to me 4. Self-consciousness about my own coping mechanisms and their effectivity.

Wspomniana akceptacja nie musi dotyczyć wyłącznie rzeczy, które są zewnętrzne względem człowieka, ale też te, które są jego immanentną częścią, jego emocjonalność, która kulturowo nie jest postrzegana jako właściwa. To z kolei może prowadzić do konstatacji, że te właściwości nie są wadami, mają swoje miejsce i zastosowanie w innych kontekstach:

It's ok to be sensitive, and ok to be yourself in your masculinity. I think the game told me that I am alright - a huge source of validation I needed in these trying times of war, inflation, pandemic and isolation. I still sometimes feel bad for being so emotional, but with Disco Elysium I saw again that being sensitive has many upsides too: I can read people's emotions easily, like an EMPATHY check, and can often talk to people in deeper ways, astonished what I can get out of them, and people feel comfortable telling me. Reading the room/emotions of a

group is important, and has saved me a few times in social situations. Even INLAND EMPIRE, a gut feeling, I could feel myself, to see if something was off or wrong, and that has also saved me many times. Disco Elysium has given an image to my identity: someone who put a LOT of points into PSYCHE, and now deals with all the upsides and downsides - and that is ok.

Inne growe konteksty, na przykład wspólne granie z innymi osobami, dawały możliwość eksperymentowania z tymi negatywnymi aspektami siebie, aby eksplorować siebie jako osobę w warunkach, które nie robią nikomu realnej krzywdy, co nie byłoby możliwe w świecie pozawirtualnym:

Probably the worst thing that I found out about myself was that despite my always good intentions, I can be very good at manipulating people, and that I would sometimes do it just a little bit for my own advantage without realizing it. Star Wars Combine provided me, and is still providing me, with an opportunity to experiment with different approaches to life and other people. In the roleplay connected to the game (and I mean strictly in RP scenarios, not in my relationships to fellow combiners), I can take some aspects of my personality to the extreme in a safe way without actually hurting anyone, or experiment with different approaches to problem solving and to life and society in general.

W powyższym przykładzie ta negatywność dotyczyła manipulowania innymi, ale tego rodzaju cechy mogą dotyczyć też szkodzenia sobie. Nawet jeśli gracz nie ma do końca kontroli nad tym aspektem siebie lub stara się zwiększać, gry umożliwiają upust dla tych skłonności, co de facto można uznać za pewną formę kontrolowania:

I believe the game has made me a better person due to the fact of being able to find release. As mentioned previously the catharsis of splurging on a set of N1 star fighters(or whatever) giggling and putting customs on them, as I could not or should not make a frivolous real life purchase. It feels like a childish impulse but I believe its a healthy way to rid myself of those impulses. I guess in the game I'm allowed to be the impulsive person I am not able to be in real life, or not at least anymore.

Arbeau i in. (2020) również prezentowali wypowiedzi graczy, którzy mówili o rozwoju osobistym, który zapoczątkowały gry wideo.

Tożsamość narracyjna to również role, które pełnimy i historie z nimi związane. W dorosłym życiu ludzie definiują siebie w dużym stopniu przez pryzmat tego, czym się zajmują zawodowo. Jest to aktywność, która zajmuje znaczną część tygodnia, stanowi źródło nie tylko zasobów ekonomicznych, ale dla wielu stanowi źródło satysfakcji, spełnienia i rozwoju. Dla części spośród badanych graczy gry były tym czynnikiem, który sprawił, że ich droga zawodowa obrała kierunek związany w pewien sposób z przemysłem gier wideo (tabela 31).

Dla niektórych z badanych był to dość jasny i klarowny koncept:

At the end of high school, he had to choose what to do, so, he took his passion for video-games and he went to game design classes.

Niekiedy motywacją była nie tyle sama przyjemność z gry, co chęć stworzenia takiej gry, która zainspiruje i zmieni sposób, w jaki żyją inne osoby, tak jak konkretna gra spowodowała to u narratora, cytowanego poniżej:

I'm a game designer who dreams about creating a thing that will affect someone like BG affected me. I try to put right thoughts and moral into it, and make the player feel what I once felt. All my life is focused on it. I have no job, no money, no social life besides the project, and I don't need it. One special hero of this story is my soulmate who's the lead and author of the project. I don't need to create something that's mine, I prefer to trust their judgment and vision, since this is the person I trust most in my life.

Nie dla wszystkich graczy gry prowadziły bezpośrednio do zawodowego zajmowania się grami. Pozwoliły natomiast sprawdzić się, ćwiczyć i dostać wymierną informację zwrotną w postaci sukcesów w zawodach, które wiązały się z elementami społecznościowymi w grach wideo, na przykład w handlu pomiędzy graczami:

Grew up playing Runescape, used to love to merch, try to find ways to make gold on its auction house.

Tabela 31

Podtemat przyszły zawód związany z doświadczeniami z grami

Podtemat	Przykład narracji
Przyszły zawód związany z doświadczeniami z grami	<p>I'm a gamedesigner who dreams about creating a thing that will affect someone like BG affected me. I try to put right thoughts and moral into it, and make the player feel what I once felt. All my life is focused on it. I have no job, no money, no social life besides the project, and I don't need it. One special hero of this story is my soulmate who's the lead and author of the project. I don't need to create something that's mine, I prefer to trust their judgment and vision, since this is the person I trust most in my life.</p> <p>To this day, I still revisit the Witcher 3 from time to time. I have since read the novels, and have presented at academic conferences on topics related to the Witcher. It has been a very positive influence on my life.</p> <p>I grew up wanting to be an author. I grew out of this eventually and decided I wanted to be a game designer, which is what I am now studying in college. But I also have an interest in moviemaking. Needless to say, these conflicting ambitions are difficult to manage. But one thing that makes it easier is telling smaller stories online, through sites such as Star Wars Combine. I play a lot of combine and one thing I love about it is how much story you could put into it. A relative of mine used to play the game and occasionally let me look through it. Now, combine may be able to function as a kind of creative outlet for me. Something I can tell stories in without needing to worry about budget and time constraints. Essentially, to me, combine is something to ease the urge for storytelling.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Eventually later switched to Warcraft where I did the same on its auction house. Gamed so much in school, almost didn't make it to college (sub 2 GPA). A buddy of mine got me to look into trading in real life the summer of graduations after taking an economics class. Managed to get into college, fell in love with economics and accounting and realized I had been using the concepts analyzing markets in the games I played growing up. Enjoyed finance enough to where I interned almost every semester in my last 3 yrs. Knocked out college with a 4.0 GPA and ended up an investment banker in NYC. (...) I'd say it was over the course of a year when I realized how much I love financial markets, and how I had a leg up in understanding them because of how similar in game economies function to them. So around senior yr high school / freshman year of college. Probably one of the most significant 'turning points' I've had.

Dla jeszcze innych osób samo obcowanie z komputerem sprawiało, że nie tyle gry jako takie, ale sprzęt, na którym się grało, był tym, na czym zawodowo chcieli się skupić:

Yep! i started studying electronics because i was using a computer everyday to play wow so i noticed that i like to use computers.

Podobnie jak prowadzenie stron i tworzenie materiałów o tematyce gier wideo, było treningiem dla umiejętności potrzebnych w innych zawodach:

Kiedy nauczyłam się używać emulatorów żeby grać w Pokemony (które były w okresie między 11 a 17 rokiem życia bardzo istotne dla mojego rozwoju, łącznie z tym że przez prowadzenie blogów, rysowanie i prowadzenie gier na forach rozwinęłam kluczowe w mojej karierze umiejętności) próbowałam grać i w nią, ale działała tak sobie i nadal była dość nieprzejrzysta.

Przykład innego narratora, być może badacza gier wideo, pokazuje, że gry mogą nie tylko stanowić ścieżkę kariery zawodowej, ale też stać się przedmiotem pracy dla zawodów, które wcześniej nie były z nimi tak mocno kojarzone. W tym przypadku jest to prowadzenie prelekcji na konferencjach akademickich:

To this day, I still revisit the Witcher 3 from time to time. I have since read the novels, and have presented at academic conferences on topics related to the Witcher. It has been a very positive influence on my life.

Temat tożsamości płciowej (tabela 32) nie pojawiał się tak często w narracjach, jak wcześniej omawiane wątki. Nie został jednak pominięty, mimo niskiego nasycenia, ponieważ odnosił się do specyficznych grup, takich jak osoby nieheteronormatywne (rzadziej reprezentowane w populacji generalnej).

Tabela 32

Podtemat tożsamość płciowa

Podtemat	Przykład narracji
Tożsamość płciowa	<p>In appearance, yes, definitely on the heavier side, with shoulder-length hair. I also fully realised my bisexuality in my very late 20s, despite all the signs being there since my childhood. I am also an emotional person, can cry easily, and have dealt with loss in my life, the death of a close family member in my early 20s. Seeing Harry reminds me of me, and I played him like myself in my first playthrough. The first Harry is the most sincere "me" Harry. (...) Now, being 30 years old and having played Disco Elysium, I wanted to cosplay Harry Du Bois, and I did so, complete with beard and binder, going the full road to masculinity. And it felt <i>*good*</i>. <i>*Liberating*</i>. Like finding that feeling of "masculine performance" again, that made happy to my core - it felt like fully being myself. I want to explore it further, and am looking into becoming a Drag King, a <i>*performer*</i>, the stage calls me. I am very thankful to the game for that piece of my identity that resurfaced and developed itself. (...) Harry was 44 in his discovery of bisexuality, it took me until 28 to find it out, and 30 to finally start on the Drag King idea. It's never too late.</p> <p>Jeszcze jedno: w każdej grze, w którą gram, próbuję być homo, np. w Skyrimie zawsze żenię się z osobą tej samej płci. Sprawdzam w jakim stopniu to jest możliwe w danej grze, o ile w ogóle porusza temat związków. Jestem biromantyczna aseksualna, sprawdzam w jaki sposób gry traktują temat LGBT, który jest dla mnie ważny.</p>

Źródło: opracowanie własne.

Dla nich gry wideo stanowiły przestrzeń umożliwiającą doświadczenie siebie w roli bardziej zgodnej z odczuwaną tożsamością. Temat ten dotyczył również osób cisseksualnych, które zauważają, że gry wideo są często projektowane z myślą o męskiej perspektywie, co potwierdzają badania (np. Leonhardt i Overa, 2021). Jedna z narratorek wspomina o tym wprost:

I'm a woman and this is important to understand when talking about gaming identity. Even though I've been playing games longer than a lot of young gamers today have been alive, I do not identify as a "gamer", because of how less-than-ideally the industry and community have treated women. As a result, I reckon you'll probably get a lot of 18-35 year old males in your study (especially if you're recruiting online on sites like Reddit - spaces in which, again, men feel more comfortable than women participating in), and I'd caution you to acknowledge this in your research - these guys do not represent the population of people who play games or want to play games, they are just the people the industry caters to the most, and who can call themselves a "Gamer"(TM) without cringing. I think it would be great if academics made a specific effort to reach out to populations outside that specific demographic, otherwise you'll get yet another group of straight young bros talking about their needs and identities while the rest of us get largely ignored.

Znaleźć można opinie mówiące o tym, że gry wideo są, *implicite* lub *explicite*, heteronormatywne tak w dominującym obrazie typowego gracza, jak i w sposobie w jaki promowane są gry (Krobová i in., 2015).

Jest to szczególnie ważne w perspektywie tematyki badawczej podjętej w tej pracy. Wydaje się, że istnieją bariery i granice, które wynikają z tego, w jaki sposób kulturowo postrzega się gry wideo (a co wtórnie przekłada się na sposób, w jaki przemysł gier kieruje swoje kampanie marketingowe), co jest niepokojącym wnioskiem. Jak już przedstawiono w tej pracy, gry wideo dają możliwość sprawdzania się w nowych rolach, pozwalają emocjonalnie przepracować trudności, wspierają w radzeniu sobie z problemami na poziomie psychologicznym oraz uczą umiejętności, które przydają się w pracy zawodowej lub stają się same w sobie karierą zawodową, jak na przykład programowanie czy tworzenie grafik. Niestety, płeć może decydować o tym, czy dana osoba będzie mogła skorzystać z tych możliwości, będzie zachęcana do tego lub będzie zniechęcona poprzez eksponowanie gier wyłącznie przez pryzmat młodych mężczyzn.

Dla osób nieheteronormatywnych identyfikowanie się z protagonistą gry może być trudne. Niemniej, są pewne strategie, które stosują w przypadku gier, których mechanika nie pozwala na przykład na romans postaci tej samej płci. Krobová i in. (2015), analizując wyniki badania, wyszczególnili trzy strategie, które stosują: korzystanie z wyobraźni (np. przypisywanie pewnych zachowań danej postaci), stylizacja (np. podług stereotypowej osoby homoseksualnej) oraz odgrywanie roli (*role-playing*) postaci ze społeczności LGBT. We wspomnianym badaniu osoby nieheteronormatywne również opisywały sposób, w jaki gry wideo dawały im sposobność do eksplorowania swojej seksualności, która jest istotną składową tożsamości człowieka.

Rozdział VIII

Dyskusja wyników

Zgodnie z założeniami refleksyjnej analizy tematycznej oraz dla klarowności prowadzonego wywodu częściowa interpretacja wyników odbyła się już w trakcie ich prezentowania. Zważywszy na ilość danych i wyabstrahowanych tematów, zawarcie całości w części poświęconej dyskusji utrudniłoby, według autora, klarowne odniesienie interpretacji do konkretnych części danych. Niektóre aspekty i wyniki innych badań zostały jednak pominięte w części poświęconej prezentacji wyników, aby mogły znaleźć się w tej części opracowania. Najpierw jednak nastąpi podsumowanie analizy w formie odpowiedzi na postawione pytania badawcze.

Zaczynając od pytania głównego, tj. *Jakie znaczenie dla graczy ma doświadczenie grania w gry wideo w kontekście budowania narracji o sobie?*, odpowiedzi należy poszukiwać w ilości i treści wyodrębnionych tematów i podtematów. Podzielić je można na te, których gracze są, być może, świadomi, tj. mówią o nich wprost (z zaznaczeniem, że uświadomienie ich mogło nastąpić za sprawą bodźców narracyjnych i nie można mieć pewności, czy na co dzień dochodzi do ich uświadomienia w ciągu dnia) oraz na te, które zostały odkryte za sprawą refleksyjnej analizy tematycznej i wydają się mieć znaczenie w oparciu o dostępne wyniki badań. Samo doświadczenie podejmowania aktywności w obszarze gier wideo dla wielu graczy nosi znamiona doświadczenia eudajmonistycznego, może być formą radzenia sobie z problemami lub nauką praktycznych umiejętności, również interpersonalnych.

Wydaje się, że opisane doświadczenia, doznania i efekty terapeutyczne graczy biorących udział w badaniu, przypominają te, na których zależy twórcom i badaczom gier poważnych (zob. Wilkinson, 2016). Przykładowo wspomniane przez niektórych narratorów problemy z zaburzeniami depresyjnymi czy lękami korespondują z doświadczeniami osób, które korzystały z poważnych gier stworzonych z myślą o wsparciu terapeutycznym osób borykających się z tymi problemami (np. Eichenberg i Schott, 2017; Martinez i in., 2021). Z powodzeniem gry poważne wykorzystywane są we wsparciu osób z takimi problemami jak, poza wspomnianymi wyżej, ADHD (Peñuelas-Calvo i in., 2020), problemy z odżywianiem (Limone i in., 2022), dysleksją (zob. Jaramillo-Alcázar i in., 2021) oraz wieloma innymi obecnymi w literaturze. Zespół Pallavicini (2021) wykazał jednak, że gry komercyjne również mogą przyczyniać się w taki sposób na rzecz dobrostanu psychicznego graczy. Być może

samo medium gier wideo w swoich podstawowych mechanikach (jaką może być, chociażby interakcja z awatarem) jest w stanie wywołać korzystne efekty, co zdają się potwierdzać opisane w tej pracy narracje.

Ładunek emocjonalny nie pozostaje bez znaczenia dla trwałości tych doświadczeń w pamięci, o czym może świadczyć łatwość w przypominaniu sobie konkretnych sytuacji, też tych związanych z erą prenarracyjną w historii życia. Dla wielu graczy gry wideo stanowiły ważną część ich dzieciństwa, co towarzyszy im do czasów obecnych, kiedy to opisują kontakt z grami jako szczególnie ważny dla ich życiowej historii. Eksploracja tożsamości odbywała się często w obszarach wyznawanych wartości oraz rozwoju osobistego, dzięki mierzeniu się z problemami, które wymagały podejmowania świadomych decyzji oraz liczenia się z ich konsekwencjami w wirtualnym świecie (niekiedy też poza wirtualnym w przypadku gier online). Dla niektórych graczy gry stanowiły możliwość ekspresji poczucia własnej tożsamości płciowej, co nie pozostało bez znaczenia dla ich poczucia własnego Ja. Wykonywany zawód, który w większym lub mniejszym stopniu związany był z grami wideo, nie tylko stanowił element narracji tego, kim teraz się jest, ale również stanowił potwierdzenie, czasami wbrew opinii innych ludzi, że gry wideo nie są stratą czasu.

Być może nieuświadomione w pełni jest traktowanie obcowania z grami wideo jako doświadczenia mitycznego, o którym pisze Zagórska (2008). Opisywana przez nią *Ucieczka Od Rzeczywistości* odpowiadałaby wypowiedziom narratorów na temat eskapizmu, *Obecność w Czasie Wielkim* oraz *Zaspakajanie „Tęsknoty za Rajem”* mogą być związane z różnymi przejawami immersji opisywanymi przez narratorów, a *Odniesienie Do Paradygmatu* to nie do końca, być może, uświadomiony skrypt kulturowy *Drogi Bohatera* (Campbell, 2008).

Należy podkreślić, że ich podział wynika z konieczności, aby móc lepiej zrozumieć osobiste doświadczenie osób badanych, ale nie należy tematów i podtematów traktować jako oderwanych i niezależnych (do pewnego stopnia) od siebie, ponieważ ich całość tworzy mozaikę znaczeń związanych z doświadczeniem grania w gry wideo, które jest złożonym i wieloaspektowym doświadczeniem. Znaczenia przypisywane grom przez osoby badane mogą wynikać z różnorodnych czynników, takich jak historia rodziny, preferowane gatunki i rodzaje gier wideo czy doświadczenia z okresu dorastania, co znajduje odzwierciedlenie w ich narracjach.

W dalszej części przedstawione zostaną odpowiedzi na postawione pytania szczegółowe.

Jakie znaczenie dla osoby (zwanej dalej graczem) uczestniczącej w rzeczywistości wykreowanej kulturowo, jaką jest gra wideo, ma doświadczenie gry?

W poprzedniej części wspomniano już na temat charakterystyki doświadczenia mitycznego i potrzebie przenoszenia się w wykreowane kulturowo światy, o których pisała Zagórska (tamże). Wydaje się, że znaczenie obcowania z przestrzenią gry wideo, jako rzeczywistości wykreowanej kulturowo, obecne jest w każdym temacie obecnym w narracjach osób badanych, z tego powodu, że doświadczenia, przemyślenia, inspiracje i wzorce, które gracz odbiera, przeżywa i wykorzystuje w procesie konstruowania własnej tożsamości, bezpośrednio wynikają z jego *bycia* w świecie gry, wcielania się w awatara.

Być może u badanych graczy istnieje potrzeba intensywnego doświadczania innych, alternatywnych światów, o których pisze Zagórska (2004, s.9). Autorka pisze dalej o tzw. *I of enthrallment*, czyli Ja oczarowanym przez dostępne w kulturze wyimaginowane światy. Tego rodzaju oczarowanie ma być wskaźnikiem relacji człowieka z otaczającą go fikcyjną narracją prowadzącą do silnej identyfikacji. Za jego sprawą ujawnia się permanentne zapotrzebowanie na znaczące narracje i rytuały, niosące w sobie przesłania, które są uniwersalne i wzorce do naśladowania (tak jak wspomniana Wędrownka Bohatera).

Zagórska pisze o psychicznym przenoszeniu się i uczestnictwie w rzeczywistości, która daje człowiekowi okazję do przeżycia w sposób zastępczy zdarzeń i sytuacji, których nie doznałby w świecie realnym (tamże, s. 12-13). Przekonuje też, że dzięki temu osoba może kompensować i komplementować własne braki, czasowo uwalniając się od ciężaru codzienności, co jest widoczne w narracjach skupiających się wokół tematu eskapizmu i relacji z awatarem.

Na oddzielny opis zasługuje możliwość kompensowania braków związanych z ograniczeniami fizycznymi takimi jak niepełnosprawność fizyczna, które nie istnieją w świecie wirtualnym. Psychologiczne przenoszenie się w świat gry, utożsamianie i identyfikacja z awatarem, który stanowi w tym wypadku przedłużenie Ja gracza, pozwala na symboliczne doświadczanie życia bez niepełnosprawności. Jest to najbardziej wyrazisty przykład kompensowania, ale nie jedyny obecny w narracjach. Na podobnej zasadzie kompensowana może być potrzeba siły, sprawczości, wyjątkowości, wpływu na otaczającą rzeczywistość, co wiąże się z cechami osobowości, którymi gracz chciałby się cechować.

Jak już wspomniano, osoby biorące udział w badaniu prawdopodobnie do pewnego stopnia mogły kierować się archetypem Wędrownki Bohatera (Campbell, 2008), który obecny

jest w mitach, legendach, opowiadaniach czy filmach. Z jednej strony może to być wyraz odbicia kulturowych wpływów, nie tylko na samą treść narracji, ale też na narracyjne konstruowanie własnej rzeczywistości narratorów, tj. strukturalizację własnych historii podług Wędrowki Bohatera, w styczności z żywym uosobieniem tego mitu dziejącym się na ekranie. Uzyskane dane bezpośrednio nie potwierdzają tej zależności, z drugiej strony obecność treści świadczących o terapeutycznym oddziaływaniu gier może nieść ze sobą pewne przesłanki, które dają podstawy do sprawdzenia też zależności w innym projekcie badawczym, ponieważ życiowy sens jest jednym z czynników przyczyniających się do dobrostanu, a rekonstrukcja historii życiowej z użyciem Wędrowki Bohatera przyczynia się do dobrostanu osoby (Rogers i in., 2023). Jak już wspomniano w części poświęconej koherencji w perspektywie rozwoju człowieka, Bohn i Berntsen (2013) piszą o narracjach, w których widoczne są przejawy uwewnętrznionych skryptów kulturowych. Być może skrypt Wędrowki Bohatera jest właśnie takim skryptem, który poprzez gry wideo w dzieciństwie mógł być szczególnie dobrze uwewnętrzniony i wtórnie wzmacniany aż do dorosłości poprzez popkulturę, w tym też dalsze granie w gry.

Dyskusyjnym może być założenie, że dla graczy istnieje wyraźny podział na prawdziwe życie oraz to online, co można rozumieć jako realne i wykreowane kulturowo. Gdyby tak było, akt grania w gry wideo stanowiłby fenomenologiczne przeniesienie pomiędzy różnymi wersjami siebie, nie do końca zależnymi od siebie. Przedstawione dane zdają się przekonywać, że tak nie jest, ponieważ doświadczenia wynikające z gier wideo mają znaczenie w konstruowaniu tożsamości gracza, a stawianie granicy między online i offline było podkreślane przez badaczy jako zbyt pochopne (zob. Schechtman, 2012).

Jakie znaczenie dla gracza ma relacja z wybranym awatarem w kontekście konstruowania narracji tożsamościowych?

Warto zauważyć, że identyfikacja z awatarem w grach wideo nie jest jedynym możliwym rodzajem relacji z wirtualną postacią. Świadczy to o potencjalnej sile interakcji między użytkownikiem a awatarem, a także o powszechności tego zjawiska. Może to również sugerować istnienie pewnych predyspozycji lub skłonności do nawiązywania takich relacji u niektórych osób. Według Nowak (2015) do innych, poza grami wideo, kontekstów, w których obecne są awatary, zaliczyć można, między innymi, branżę związaną z reklamą, reportowanie wiadomości, komunikację na linii pacjent-lekarz, media społecznościowe oraz wywiady o pracę. I jak dalej pisze, użytkownicy wykorzystują swoje awatary do eksperymentowania ze

swoją tożsamością na różne sposoby. Nowak przytacza również wyniki badań, które wskazują, że na proces tworzenia i interakcji z awatarem wpływ mogą mieć takie czynniki jak różnice indywidualne, procesy poznawcze, schematy poznawcze, relacje interpersonalne w przeszłości, prawdopodobieństwo przyszłych związków, realizm, potencjał społeczny postaci, jakość grafiki i inne.

Wiele z tych czynników odnaleźć można w analizowanych narracjach graczy także w niniejszych badaniach. Różnicują one charakter i jakość relacji, należy natomiast pamiętać, że środowisko gier wideo i awatary obecne w grach stanowią, do pewnego stopnia, jakościowo inne zjawisko (choćby przez wzgląd na historie, wpływ na świat przedstawiony, interakcję z bohaterami niezależnymi itp.). Choć praca Nowak dotyczy awatarów w przestrzeni Internetowej, wydaje się, że może być użyteczna w perspektywie graczy gier MMO, takich jak graczy *Star Wars Combine*. Nowszy przegląd literatury (Huang i in., 2021) sugeruje też, że osoby z niską samooceną mogą tworzyć awatary, które będą w sposób nieprawdziwy, przedstawiając daną osobę. Być może narracje osób, które brały udział w omawianym w tej pracy badaniu, mogły kompensować swoje braki w podobny sposób. Podobnie wnioski mówiące o atrakcyjności fizycznej, jednak po raz kolejny, należy nadmienić, że środowisko gier wideo jest zasadniczo innym jakościowo miejscem niż przestrzeń mediów społecznościowych. W tym pierwszym, fantazjowanie na temat własnej osoby i wypełnianie archetypu bohatera jest wpisane w doświadczenie jako takie. W tym drugim przypadku oczekuje się autentyczności, która, paradoksalnie, bywa traktowana jako coś nienaturalnego.

Obcowanie z awatarami i światem przedstawionym w grach, podejmowanie trudnych moralnie decyzji, wytrwałość w działaniu i interakcja z żywą iteracją archetypu bohatera sprawiały, że gracze uczyli się czegoś o sobie, ale też konfrontowali swoje wyobrażenia na swój temat. Często ich awatary posiadały cechy osobowości, które gracze traktowali jako pożądane. Wydaje się, że dla niektórych z narratorów, awatar postrzegany był jako Ja idealne, które było niemożliwe do osiągnięcia w realnym życiu. Nie było to spowodowane samą osobą gracza, tj. nie wynikało z ograniczeń czy braku chęci, ale z faktu, że w odróżnieniu od gry wideo, badany nie jest odpowiedzialny za zbawienie całego świata tak jak jego awatar w grze.

Tworząc paralełę, chociaż ograniczoną, pomiędzy wynikami badań nad awatarami w Internecie, a przedstawioną tu analizą relacji z awatarem w grze wideo, typowym jest to, że ludzie korzystają ze swoich person online w celu tworzenia częściowo lub kompletnie innej tożsamości niż ta, którą posiadają offline. Narracje mówiące o awatarze jako o kimś bardziej sprawnym czy odważniejszym wydają się dotyczyć tej właśnie problematyki. Przegląd literatury (Huang i in., 2021) wskazuje, że jednym z możliwych motywów rekonstrukcji

tożsamości, za sprawą relacji z awatarem, jest eksploracja swojej tożsamości, kompensacja społeczna i facylitacja społeczna. Użytkownicy chcą też sprawdzać reakcję innych osób, komunikować się w sposób bardziej swobodny i zawiązywać nowe znajomości. Zdarzają się jednak sytuacje, tak jak w narracjach związanych z eksploracją tożsamości płciowej w tej pracy, gdzie rekonstrukcja tożsamości w przestrzeni online ma na celu pokazanie swojego prawdziwego Ja. Dzieje się to wtedy bez obawy o sankcje społeczne, niezrozumienie ze strony bliskich etc. Jak wskazują dalej autorzy przeglądu, nie tylko w tym przypadku dochodzi do poprawy dobrostanu psychicznego, ale generalnie rekonstruowanie swojej tożsamości online może być korzystne dla samoakceptacji. Jednakże, w przypadku gier online, istnieją badania, które wskazują, że jeśli gracz tworzy awatara, który nie jest spójny z jego poczuciem tożsamości, może to powodować większe poczucie osamotnienia (Visser i in., 2013 za: Huang i in., 2021).

Niemniej dzięki relacji, która zawiązała się pomiędzy graczem, a jego wirtualną personą, dochodziło do procesu eksplorowania własnej tożsamości na gruncie wyznawanych wartości, rozwoju osobistego, ale również eksploracji własnej seksualności i płciowości, co było szczególnie widoczne oraz znaczące w przypadku nieheteronormatywnych osób biorących udział w badaniu.

Wyjaśnieniem dla wspomnianych procesów, mogą być wyniki badania zespołu Loewena (Loewen i in., 2021). Badacze, bazując na teorii rozbieżności Ja Higginsa (*Self-Discrepancy Theory*), dowiedli, że sposób tworzenia awatarów przez graczy może być zależny od tego, jacy są, jacy chcieliby być i jacy sądzą, że powinni być. Być może podobna zależność miała miejsce w przypadku graczy, którzy opisywali różnice na korzyść swoich awatarów, tj. ich awatarom bliżej było do idealnego Ja lub powinnościowego Ja, a wśród graczy, którzy nie mieli tak dużej rozbieżności pomiędzy wspomnianymi trzema stanami Ja, było więcej cech wspólnych z awatarami. Sytuacja, kiedy gracz zaczyna kompensować sobie wspomnianą dysproporcję, może być problematyczna. Przegląd Lemenagera i współpracowników (Lemenager i in., 2020) wskazuje na ryzyko rozwinięcia patologicznego grania u osób, które kompensują spostrzegane u siebie braki doświadczeniami z wirtualnymi awatarami. Ci ostatni mogą coraz bardziej stanowić wzór dla własnego idealnego Ja, oddalającego się coraz bardziej od ich aktualnego Ja. Wypowiedzi niektórych badanych sugerują, że taka sytuacja może mieć miejsce (tak jak u osoby opisującej swoją relację z grą *Baldur's Gate 2*).

Prezentowane wyniki zdają się też uzupełniać wnioski Sibilli i in. (2021), którzy opisywali harmoniczne oraz obsesyjne zaangażowanie wśród graczy gier MMORPG.

Harmoniczne zaangażowanie charakteryzuje się współwystępowaniem obecności w medium (*presence*), identyfikacji z awatarem, ale też z niektórymi objawami problematycznego grania. Należy mieć na uwadze fakt, który wspomniany zespół również opisał, że istnieje ryzyko patologizacji aktu grania w gry w przypadku osób, które przejawiają pewne symptomy, ale ich relacja nie jest patologiczna tylko wynika z wysokiego zaangażowania w aktywność, jaką jest granie. Wspomniani badacze wykazali, że w przypadku graczy z wysoką samooceną nie występują objawy obsesyjnego zaangażowania w gry wideo, ponieważ nie ma u nich konieczności wykorzystywania gier do kompensowania braków lub emocjonalnej regulacji mającej na celu poprawę własnego obrazu siebie. Należy mieć to na uwadze, ponieważ wtedy przypuszczenie, że badane osoby mogą być patologicznie zaangażowane w gry (bazując na eskapizmie, funkcji kompensacyjnej, rozbudowanej sieci znajomości online) nie będzie miało podstaw. Doświadczenia związane z grami stanowią dla wielu spośród badanych graczy łącznik pomiędzy erą prenarracyjną i narracyjną, o czym świadczy, między innymi, odczuwanie nostalgii. To sprawia, że zachowana jest koherencja narracyjna, która warunkuje dobrostan psychiczny, który nie występuje u osób z problematycznym graniem.

Na relację pomiędzy graczem a awatarem można również spojrzeć, korzystając z optyki nakreślonej przez Schechtman (2012). W swojej pracy przekonuje, że między graczem a awatarem dochodzi do interakcji pomiędzy narracjami, tj. narracji gracza i narracji awatara. Na pozór wniosek ten może wydawać się niemożliwy, ponieważ awatar sam w sobie nie jest oddzielnym bytem. Jednak, jak przekonuje, awatar ma swoją rasę, historię, płeć, możliwości, a przynajmniej część jego narracji przeplata się z narracją gracza. Ta pierwsza związana by była z przeżywaniem doświadczenia w przestrzeni wirtualnej, ta druga również, ale na ontologicznie innej płaszczyźnie. Uzupełnieniem rozważań Schechtman mogą być opisane w tej analizie przypadki traktowania awatarów jako oddzielnych bytów oraz różnice pomiędzy graczem a awatarem, o których pisali sami narratorzy.

Traktowanie awatara tak, jakby był „prawdziwym” społecznym bytem nie jest wyłącznie obecne w grach wideo. Jak pisze Nowak (2015) ludzie mają problem z rozróżnieniem, czy mają do czynienia z botem (np. profilem w mediach społecznościowym, który kontrolowany jest przez AI) czy człowiekiem. Jeśli te awatary są w stanie odpowiadać na konkretne bodźce (np. powitania ze strony użytkownika), autonomicznie wchodzić w relację, przejawiają formę inteligencji lub odpowiedzi emocjonalnej, to wtedy przypisuje się im pewnie potencjał społeczny.

Znaczenie identyfikowania się z awatarem w perspektywie zmian w zachowaniu wykazali również Wang i współpracownicy (Wang i in., 2021). Należy podkreślić, że w

cytowanej pracy nie korzystano z gry komercyjnej tylko jednej z serious games, a zmiana dotyczyła ryzykownych zachowań seksualnych, niemniej charakter tej zależności jest podobny do zmian, które opisane zostały w prezentowanych powyżej narracjach. Istotne, że badanie zespołu Wang było badaniem longitudinalnym, co może uzupełniać częściowo retrospektywny charakter danych uzyskanych w omawianym tu badaniu.

Decher i Bakkes (2018) przekonują, że wspomniana we wcześniejszej części tej pracy teoria samostanowienia (podrozdział *Co motywuje do grania? Zarys Self-Determination Theory w kontekście gier wideo*). może wyjaśnić, w jaki sposób gracze postępują etycznie i moralnie. Wewnętrznie ulokowana motywacja moralna ma miejsce wtedy, kiedy zaspokojone są trzy podstawowe potrzeby. Potrzeba przynależności w ramach relacji z ofiarą, kompetencja w ramach zrozumienia kontekstu sytuacyjnego, motywów działań etc., a wewnętrzna hierarchia wartości jako wyraz dla potrzeby autonomii. Jak przekonują autorzy, zaspokojenie tych potrzeb związane jest z dobrostanem psychicznym, ale również stanowią warunek dla moralnego zaangażowania się (w tym przypadku w sytuację w grze). Jeśli jedna z tych potrzeb zostanie pominięta istnieje ryzyko moralnego wycofania. Być może w przypadku graczy, którzy opowiadali o podobieństwach pomiędzy systemem wartości awatara i ich oraz w przypadku tych, którzy opisywali, w jaki sposób gry wpłynęły na ich wyznawane wartości, te podstawowe potrzeby były zaspokojone.

Przydatnym w zrozumieniu tego rodzaju zależności jest opisana przez Tal-Or i Razpurker-Apfeld (2021) konceptualizacja identyfikacji i jej zestawienie z podobnymi konstruktami, tj. paraspołeczną interakcją, paraspołeczną relacją i społeczną identyfikacją (czyli z konkretną grupą). W przypadku paraspołecznej interakcji (traktowanie fikcyjnych postaci jak prawdziwych w trakcie, na przykład sesji gry) oraz relacji paraspołecznej (zależność trwa również poza sesją gry), osoba zachowuje swoją tożsamość. W przypadku identyfikacji osoba czuje, że posiada cechy obserwowane u danej postaci oraz przyjmuje jej perspektywę, odczuwa empatię w stosunku do niej, cieszy się z jej sukcesów i martwi jej porażkami. Wspomniane odczucia nie są kierowane, tak jakby, na postać, ale są z nią współdzielone. We własnej pracy, którą cytują wspomniani autorzy, opisują eksperyment, w którym osoby zawiązujące paraspołeczną relację częściej stawiały się w kontrze do pragnienia eutanazji protagonisty historii, tłumacząc to chęcią ocalenia przyjaciela. W przypadku osób, które identyfikowały się z bohaterem, było więcej akceptacji dla tej decyzji. Trudno rozstrzygnąć, czy konkretny rodzaj przytoczonych zjawisk ma mniejszy lub większy wpływ na tworzenie narracji tożsamościowych. Analizy prezentowanych narracji sugerują, że jest to

możliwe dla każdego z nich, jednak na jakiej zasadzie się to odbywa i jakie są różnice w tym procesie, pozostaje problemem dla następnych projektów badawczych.

Jakie znaczenie mają gry wideo dla sposobu, w jaki gracz konstruuje narrację na temat swojego życia, jakimi treściami tę narrację wypełnia?

Wydaje się, że dzieciństwo jest jednym z tych czynników, które ma szczególne znaczenie dla konstrukcji narracji na temat swojego życia przez graczy. Po pierwsze, z perspektywy historii życia, dla wielu pojawienie się gier wideo w okresie dzieciństwa jawi się jako znaczące wydarzenie. Narratorzy opisywali sposób w jaki dzięki grom potrafili zacieśniać więzi rodzinne, socjalizować się z rówieśnikami i zawiązywać nowe znajomości. Wspomnienia z tego okresu są bardzo wyraziste. Często znajdują się w nich osoby, z którymi obecnie (tj. już w dorosłości) nadal spędzają wspólnie czas w środowisku wirtualnym, pomimo diametralnych różnic pomiędzy światem osób dorosłych, a światem dziecięcym z ich wspomnień. Mogą to być znajomości nie tylko ze *świata realnego* ale również (a często szczególnie właśnie te) zapoczątkowane za sprawą kontaktów przez gry. Obecność tematu związanego z immersją w społeczność stanowi tego dowód. Fragmenty związane z dzieleniem się swoim doświadczeniem online przywołują na myśl opisaną przez Tymińską (2017) kulturę awatarów. O ile w przypadku gier typu MMO ta komunikacja odbywać się może w czasie rzeczywistym i bezpośrednim kontakcie, tak w przypadku gier offline tworzy się wspólnota graczy, którzy doświadczają podobnych aspektów danej gry, o których opowiadają w przestrzeni wirtualnej. Jak wynika z badań Stone i współpracowników (Stone i in., 2022), osoby, które dzielą się swoimi wspomnieniami w mediach społecznościowych, robią to między innymi w celach terapeutycznych, społecznych, dyrektywnych oraz związanych z własną osobą (self). Przekłada się to na pisanie o sobie (motyw własnej osoby), dzieleniem się historiami na temat przeżyć i utrwalaniu więzi społecznych (motyw społeczny), opowiadaniem o wydarzeniach z własnej przeszłości w celu zobrazowania pewnej życiowej lekcji, którą komuś przekazują (motyw dyrektywny) oraz pisanem o wspomnieniach w celu zdobycia sympatii i porady od innych, dzięki czemu radzą sobie z negatywnymi uczuciami (motyw terapeutyczny). Analizowane narracje korespondują z wymienionymi wyżej motywami.

Nie bez znaczenia pozostaje też fakt, że okres dzieciństwa dla większości z badanych, to początek ich obcowania z grami wideo. Wspominanie tamtego czasu wzbudza uczucie nostalgii, co jest istotne z perspektywy koherencji narracyjnej, ciągłości narracji

tożsamościowych, które konstruowane są aż do dzisiaj przez narratorów biorących udział w badaniu. Gry wydają się być pomostem, łączącym erę prenarracyjną i narracyjną, szczególnie w przypadku tych badanych osób, które chcą lub przekazują już swoje zainteresowanie grami swoim dzieciom. Jest to dla nich szczególnie ważne, biorąc pod uwagę fakt, że często to właśnie ich własni rodzice wprowadzali ich w świat gier wideo. Niejednokrotnie granie w gry wideo było tym momentem w dzieciństwie, w którym cała rodzina wspólnie brała udział w wirtualnych przygodach, zacieśniając w ten sposób więzi i zażyłość między sobą. Niektórzy z badanych graczy chcą, aby to samo stało się w rodzinach, które sami założyli. Zatem te wspomnienia muszą być szczególnie dla nich znaczące w kontekście własnej tożsamości.

Nostalgia bywa charakteryzowana jako wysoce społeczna emocja (Abeyta i in., 2015), za sprawą, której odczuwa się tęsknotę za bliskimi osobami oraz osobście ważnymi wydarzeniami (Cox i in., 2015; Juhl i Routledge, 2013; Pierro i in., 2015), jednak podkreśla się, że scharakteryzowanie tej emocji nie jest proste przez jej złożony, ambiwalentny charakter. Jednym z czynników, które mogą ją wywołać, jest muzyka, która, z perspektywy autobiograficznej, jest w jakiś sposób znacząca i znajoma (Barrett i in., 2010). Jest to widoczne w analizowanych narracjach, gdzie osoby uczestniczące w badaniu podkreślały, w jaki sposób ścieżka dźwiękowa gry potrafi wywoływać u nich uczucie nostalgii. Można zatem założyć, że doświadczenia związane z grą są dla nich autobiograficznie istotne, co znajduje też swoje potwierdzenie w badaniach nad funkcją nostalgii związanej z nadawaniem koherencji własnemu życiu (tzw. *global self-continuity*, Hong i in., 2021). Serie badań skupiających się na wywoływaniu nostalgii przez doświadczenia związane z grami dają kolejne podstawy, aby tak sądzić (zob. Bowman i in., 2022). Wydaje się, że może to być szczególnie istotne w kontekście narratorów, którzy opisali, w jaki sposób gry wideo wpłynęły na ich decyzje zawodowe. Doświadczenia związane z grami dla niektórych sprawiły, że ich droga zawodowa bezpośrednio związana jest z tworzeniem gier wideo lub wykorzystują oni umiejętności nabyte w trakcie grania w swojej pracy obecnie, na przykład związanych z zarządzaniem zasobami ludzkimi, pracą zespołową, wytrwałością w działaniu lub zawieraniem transakcji biznesowych. O nostalgii pisze się również w aspekcie nadawania sensu życiu (Juhl i Routledge, 2013; Routledge i in., 2011). Być może sam udział w badaniu mógł doprowadzić do pojawiania się konstatacji o ciągłości we własnej historii za sprawą bodźców narracyjnych i pytań, co przekłada się na poczucie sensowności własnej historii.

W narracjach na ten temat widoczne są nie tylko bezpośrednie wpływy gier omawiane w temacie eksplorowania tożsamości, ale również istotne są relacje na temat doświadczeń eudajmonistycznych i nostalgii odczuwanej podczas grania. Jak już wspomniano w części

teoretycznej, doświadczenia silnie nacechowane emocjonalnie mają swoje znaczenie dla konstruowania narracji tożsamościowych, ponieważ stanowią zawartość pamięci autobiograficznej. Dzieje się to też dzięki refleksji, która jest wywołana przez kontakty z grami.

Tego rodzaju refleksyjność została zaobserwowana również przez Mekler i in. (2018), którzy po serii wywiadów stwierdzili, że refleksje u graczy dzieją się podczas grania, ale też poza tym czasem, a ich charakter dotyczy mechanik gry, samej rozgrywki, sposobów, w jaki grają, ale też, co szczególnie ważne w perspektywie analizowanych tu narracji, tego, w jaki sposób gra ma się do innych obszarów ich życia. Wydaje się, że tematy związane z eksplorowaniem tożsamości, nauką umiejętności, ale też niektóre wypowiedzi z tematu związanego z terapeutycznym efektem obcowania z grami wideo, są wynikiem tego rodzaju właśnie refleksji. Szczególnie wyraźne jest to w przypadku tematów związanych z wyznawanymi wartościami oraz rozwojem osobistym. Jeśli gry wideo, tak jak to opisują badani, miały znaczący wpływ na to w co wierzą, jakimi ludźmi czują, że chcą się stać oraz jak powinni postępować w stosunku do innych ludzi, to refleksje związane z doświadczeniami z gier muszą towarzyszyć im dłużej, nie tylko bezpośrednio po właśnie zakończonej sesji gry. Wspomniani autorzy sugerują również, że refleksja nad historią gry lub na temat zamiarów twórców, które stały za wprowadzeniem konkretnego elementu w grze, czy jej mechanice, ubogacała całość doświadczenia obcowania z danym tytułem, co może świadczyć o kolejnym przejawie mechanizmów, za sprawą których gry wideo oddziałują na zaangażowanie i introjekcję doświadczeń za sprawą gier.

W badaniu Mekler i in. (tamże) nie zaobserwowano wielu refleksji, które miałyby personalnie dotyczyć gracza. Jednak, jak sami badacze przekonują na podstawie wniosków innych zespołów, tego rodzaju zjawisko jest stosunkowo rzadkie, a w samym badaniu wywiadów udzieliła niewielka grupa graczy ($n = 19$). Mając na względzie znacznie większą grupę osób, które brały udział w omawianym w tej pracy badaniu, obecność tematów związanych z wpływem gier na daną osobę (w kontekście historii życia, wybranego zawodu czy rozwoju osobistego), jest bardziej widoczna. Możliwe też, że konstrukcja bodźców narracyjnych utarowała drogę dla refleksji ze strony badanych graczy.

Jednak, jak przekonują Tyack i Mekler (2021), gry stały się dla wielu częścią codziennej rutyny, co wynika ze zmian kulturowych, społecznych i technologicznych na przestrzeni ostatnich dekad. W swojej pracy przedstawiają konceptualizację zwyczajnego grania przez zwyczajnego gracza (*ordinary player experience*). Należy jednak zaznaczyć, że gry wideo nie są homogenicznym zbiorem tytułów. Można założyć, że są tytuły, które nie

wyróżniają się szczególnie na tle innych gier w swoim gatunku, zaspokajają te same potrzeby i dają podobny rodzaj doświadczenia. Jednak są też gry, które wyróżniają się w sposób szczególny i stają się też pewnego rodzaju wyznacznikiem jakości dla innych gier w swojej kategorii. Można tu zbudować paralelę, co wydaje się, że wyniki opisanego w tej pracy badania to umożliwiają, że tak jak codzienne doświadczenia nie mają swojego odzwierciedlenia w historii życia danej osoby (choć jak już wspomniano, jest to kwestia poddawana dyskusji), tak samo gry zwyczajne też takiego wpływu nie mają. Natomiast gry szczególne, mocno poruszające, które wywołują doświadczenia eudajmonistyczne, mają znaczenie dla narracji tożsamościowych. W przytaczanych narracjach przykładem dla tego może być tytuł *Baldur's Gate* oraz tego, jak ważne ma miejsce w życiu jednej z narratorek.

Paradygmat narracyjny, który stanowił zaplecze teoretyczne w głównej mierze opierał się na pracach nad tożsamością narracyjną w wersji McAdamsa. Jak już jednak wspomniano nie jest to jedyna koncepcja tożsamości rozwijana w tym paradygmacie. Wyniki badania mogą również być interpretowane przez pryzmat Teorii Dialogowego Ja, jako pewną alternatywę dla zaprezentowanych wyników. Przykładowo, awatar może być pozycją Ja, a przejście z traktowania awatara jako narzędzia do awatara jako symbiotu i/lub Innego może odzwierciedlać proces inkorporowania tej pozycji w przestrzeń Self. Być może, aby spojrzeć na swoje doświadczenia z pozycji narratora, wymagane jest uaktywnienie metapozycji. Na prawdopodobną użyteczność tego podejścia wskazują odpowiedzi świadczące o wewnętrznej aktywności dialogowej narratorów, w których konfrontują punkt widzenia swojego awatara lub zastanawiają się, co dany awatar mógłby zrobić na ich miejscu. Tym bardziej, że Teoria Dialogowego Ja bywa wykorzystywana, jako podbudowa teoretyczna badań, w problematyce kreowania tożsamości online (Qin i Lowe, 2021). Dane o tym charakterze są jednak, zdaniem autora, zbyt skromne, aby móc wykorzystać tę koncepcję bardziej w tej pracy. Niewykluczone, że przy użyciu innego narzędzia i koncentrowaniu się na konkretnych tytułach tych danych było by więcej i o lepszej jakości.

Rozdział IX

Ograniczenia przeprowadzonego badania

Pytania o doświadczenia płynące z użytkowania gier wideo doprowadziły do uzyskania bogatego materiału narracyjnego, opisującego refleksje graczy. Problemem jednak pozostaje kwestia, czy tego rodzaju refleksje są na tyle znaczące, aby na trwałe lub przynajmniej na dłuższy czas zmienić sposób zachowania lub system wartości gracza (por. także np. Mekler i in., 2018).

Prawie 20 lat temu Joiner ze współpracownikami (2006) wykazali, że identyfikacja Internetowa (tj. postrzeganie siebie jako użytkownika Internetu, o konkretnym poziomie sprawności w posługiwaniu się nim oraz jego ważności w postrzeganiu własnej osoby, a także poczucie przynależności do przestrzeni Internetowej) jest stabilnym konstruktem (w omawianym badaniu w skali całego roku akademickiego). Mając na względzie, że gracze gier wideo często korzystają z miejsc w przestrzeni Internetowej, w których mogą opisywać swoje doświadczenia – co pokazują analizowane w tej pracy narracje – a także fakt, że część z nich jest graczami gier online, można założyć, że kształtowanie swojej tożsamości na podstawie doświadczeń wynikających z gier wideo, może być równie trwałym procesem. W innym badaniu zespołu (Joiner i in., 2013) okazało się, że identyfikacja internetowa była wyższa u tych osób, które badacze określili jako kolejną generację tubylców internetowych (Digital Natives). Możliwe, że im młodsza rocznikowo osoba, tym większa szansa, że jej tożsamość będzie w pewien sposób kształtowana przez przestrzeń wirtualną. Jednakże trudno określić, na ile wyniki tych prac można bezpośrednio odnieść do omawianej tu problematyki. Mogą stanowić pewną przesłankę, ale na pewno nie są decydujące w tej kwestii.

Wypowiedzi wskazują na to, że uczestniczenie w przestrzeni wirtualnej gier wideo ma w tym swój udział, ale być może dla jednych są one bardziej znaczącym czynnikiem, który wiąże się z innymi czynnikami mającymi duży wpływ na sposób, w jaki dana osoba myśli o sobie (np. dla tych graczy, których wykonywany zawód wiąże się z grami lub jeśli ich partner życiowy, na przykład mąż czy żona, to osoba, którą poznali i utrzymywali znajomość dzięki grom).

Ilość danych sugerujących, że gry miały swoje znaczenie w tym procesie, wydaje się być znacząca. Jednak należy mieć na uwadze specyfikę osób biorących udział w badaniu. Gry wideo, jak już wspomniano, kulturowo postrzegane są jako raczej niepoważna rozrywka. Gracze, którym zależy na tym, aby zmienić sposób, w jaki społecznie podchodzi się do gier,

mogą wypowiadać się o nich w sposób, który mógłby do tego zachęcić. Istnieje jednak ryzyko, że te opisy mogą być życzeniowe, przejawskrawione lub nieprawdziwe.

Kolejne z ograniczeń dotyczy bezpośrednio samej metody zbierania danych, nie tyle samego narzędzia, czyli badania w kontakcie niebezpośrednim, poprzez Internet. Przeprowadzenie dwóch badań pilotażowych miało na celu ograniczenie prawdopodobieństwa, że w narzędziu zabraknie kluczowego, dodatkowego pytania, które w okolicznościach bezpośredniego wywiadu zostałoby zadane przez badacza przeprowadzającego wywiad. Pomimo to, niektóre z wypowiedzi badanych być może byłyby bardziej zrozumiałe lub rozbudowane, gdyby była taka możliwość. Jednak w badaniu tego rodzaju (nie jest to regułą), nie było to możliwe.

Inny problem, który również wynika ze sposobu przeprowadzenia badania, to długość wypowiedzi. Pisanie na klawiaturze jest fizycznie i poznawczo bardziej wymagające niż opowiadanie o swoich doświadczeniach, stąd też narracje uzyskane w ten sposób są krótsze. Z jednej strony może to powodować dzielenie się wyłącznie najistotniejszymi rzeczami w sposób syntetyczny, z drugiej może zniechęcać do pełnego, dłuższego opisu. Długość wypowiedzi nie świadczy bezpośrednio o jakości danych narracyjnych, niemniej może to stanowić pewnego rodzaju utrudnienie przy analizie i prezentacji wyników.

Jak każda metoda samoopisowa, w prezentowanym badaniu również możliwa jest stronniczość i potrzeba zaprezentowania się z jak najlepszej strony. Być może nawet bycie nieszczerym. Niebezpośredni charakter badania miał na celu próbę zniwelowania tego prawdopodobieństwa, tym bardziej że jest to tym bardziej prawdopodobne, im temat jest bardziej wrażliwy i chociaż gry wideo mogą nie kojarzyć się z tego rodzaju tematami, to jednak, jak wspomniano we wcześniejszej części, granie przez dorosłe osoby może być społecznie odbierane jako nieprzystające osobie, która nie jest dzieckiem. Przez to dzielenie się doświadczeniami, które wydają się świadczyć o osobistym rozwoju pod wpływem gry wideo, może być czymś zbyt wrażliwym do opowiedzenia twarzą w twarz przez strach związany z niezrozumieniem powagi tego doświadczenia przez badacza.

Kolejne ograniczenie związane jest z doбором osób biorących udział w badaniu. Trudno jest tak faktycznie, na poziomie konceptualizacji, opisać, jaka grupa graczy byłaby reprezentatywna dla populacji ogólnej. Być może rozkład badanych pod kątem preferowanego gatunku gier mógłby być takim rozwiązaniem. Z drugiej strony, preferencje mogą się zmieniać w czasie. Równie prawdopodobne jest to, że pomimo preferencji danego gatunku, gracze grają w tytuły mocno się od siebie różniące, co nie przeszkadza im w doznawaniu przyjemności z obcowania z tymi grami. Niemniej można uznać, że badana

próbka graczy nie stanowi grupy reprezentatywnej, zatem generalizacja wyników jest do pewnego stopnia ograniczona.

Jedno z widocznych ograniczeń wynika z samego stanu dyscypliny badania gier wideo. Brak wyklarowanych jednolitych podejść, definicji, zakresów dla obserwowanych efektów sprawia, że omawiane zjawiska (takie jak identyfikacja, relacja paraspołeczna z awatarem, efekt Proteusza etc.) są konceptualnie do siebie zbliżone, a różnice bywają subtelne. Przykładowo, Sah i in. (2021) zaproponowali koncepcję meta-poznawczego doświadczenia relacji na linii użytkownik-awatar jako syntezę podejścia reprezentacji siebie poprzez awatara oraz podejścia mówiącego o społecznym torowaniu cech przez kontakt z awatarem. Inni badacze (np. Michailidis i in., 2018), zwracają z kolei uwagę, że na rozdzielnie od siebie niektórych zjawisk (w tym wypadku flow i immersji) brakuje wystarczająco dużo dowodów. Wspomniane prace są świadectwem żywej debaty akademickiej na temat badanych fenomenów, co może sprawić, że w przyszłości wyniki prezentowanej analizy mogą zostać zinterpretowane ponownie przez pryzmat późniejszych dokonań badaczy (co jest naturalne dla rozwoju każdej dziedziny nauki).

Problemem może być również zaklasyfikowanie konkretnych fragmentów narracji, które miałyby świadczyć o danym typie relacji między graczem a awatarem. Pomimo kierowania się literaturą i publikacjami twórców tej koncepcji, nadal istnieje ryzyko związane z subiektywnym, indywidualnym sposobem interpretacji danych przez badacza. Jak już wspomniano, w przyjętej metodzie jest to uznawane jako atut i być może dzięki tak przeprowadzonej analizie różnice pomiędzy dopasowaniami przykładów do kategorii mogą poszerzyć dyskusję nad ich kryteriami. Z drugiej jednak strony, istnieje ryzyko, że bardziej niebezpośrednie i zniuansowane fragmenty narracji mogły dotyczyć czegoś innego, a brak możliwości dopytania osoby biorącej udział w badaniu odbiera możliwość weryfikacji przypuszczeń badacza.

Celem tej pracy była eksploracja tego, w jaki sposób doświadczanie rzeczywistości wykreowanej kulturowo, jaką są gry wideo, może odciskać się na procesie kształtowania tożsamości. Z tego powodu kwestie związane z problematycznym graniem nie zostały w tej pracy poruszone. Jak już wspomniano, kulturowo gry wideo nie mogą jeszcze liczyć na traktowanie jako „poważna” forma spędzania wolnego czasu, a sama aktywność określana jest jako potencjalnie problematyczna, co nie zdarza się w przypadku innych aktywności czasu wolnego (Ferguson i Colwell, 2020). Badacze (np. Bean i in., 2017; Billeux i in., 2019; Ferguson i Colwell; Ferguson i in., 2020) przestrzegają przed patologizacją aktywności grania w przypadku, kiedy dana osoba jest zwyczajnie mocno zaangażowana w tę aktywność, a

relacja pomiędzy graczem a grami nie ma znamion patologii. Ci sami badacze podkreślają, że zjawisko uzależnienia od gier wideo istnieje, jednak jest ono rzadkie (Ferguson i Colwell, 2020). Pomimo że istnieją pewne przesłanki, mówiące o zagrożeniu wynikającym z identyfikacji z awatarem w kontekście uzależnienia od gier (przeгляд systematyczny zob. Lemenager i in., 2020), zrezygnowano z poruszania tego zagadnienia w pytaniach do osób biorących udział w badaniu. Istniało ryzyko, że próba doszukiwania się uzależnień zraziłaby osoby, które chciały opowiedzieć swoją historię z grami, która jest dla nich niezmiernie ważna. Podobnie w przypadku grup online zrzeszających graczy. Istotna była kwestia tego, co sami badani zechcą opowiedzieć na ten temat, nie tyle próba zweryfikowania, czy te grupy były otwarte dla wszystkich, czy nie (o toksycznych grupach graczy zob. Kowert i in., 2023).

Bibliografia

- Abeyta, A. A., Routledge, C., Juhl, J. (2015). Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(6), 1029-1044. <https://doi.org/10.1037/pspi0000036>
- Adachi, P., Willoughby, T. (2017). The link between playing video games and positive youth outcomes. *Child Development Perspectives*, 11(3), 202-206. <https://doi.org/10.1111/cdep.12232>
- Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., McLean, K. C., Pasupathi, M., Syed, M. (2017). Research Methods for Studying Narrative Identity: A Primer. *Social Psychological and Personality Science*, 8(5), 519–527. <https://doi.org/10.1177/1948550617698202>
- Ancis, J. R. (2020). The age of cyberpsychology: An overview. *Technology, Mind, And Behavior*, 1(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000009>
- Androutsopoulou, A., Stefanou, M-M. (2018). Seeking "home": personal narratives and turning points in the lives of adult homeless. *The European Journal of Counselling Psychology*, 7(1), 126-147. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v7i1.150>
- APA (2020). *APA RESOLUTION on Violent Video games*.
- Appelt, K., Jarzembowska, M. (2020). Aktywność twórcza, a korzystanie z urządzeń ekranowych przez dzieci w wieku przedszkolnym. *Psychologia Rozwojowa*, 25(2), 31-42. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.010.12265>
- Apperley, T., Ozimek, A. (2021). Editorial: Special issue on DISCO Elysium. *Baltic Screen Media Review*, 9, 2-4. <https://doi.org/10.2478/bsmr-2021-0001>
- Arbeau, K., Thorpe, C., Stinson, M., Budlong, B., Wolff, J. (2020). The meaning of the experience of being an online video game player. *Computers in Human Behavior*, 2, 100013. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100013>
- Asch, S. E., Zukier, H. (1984). Thinking about persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1230–1240. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1230>
- Babbie, E. (2017). *The basics of social research*. Cengage Learning.
- Ballou, N. (2023). A manifesto for more productive psychological games research. *Games: Research and Practice*, 1(1), 1-26. <https://doi.org/10.1145/3582929>
- Banks, J. (2015). Object, me, symbiote, other: a social typology of player-avatar relationships. *First Monday*, 20(2). <http://dx.doi.org/10.5210/fm.v20i2.5433>

- Banks, J., Bowman, N. D. (2015). From toy and tool to partner and person: phenomenal convergence/divergence among game avatar metaphors. *AoIR Selected Papers of Internet Research*, 5.
- Banks, J., Bowman, N. D. (2021). Some assembly required: player mental models of videogame avatars. *Frontiers in Psychology*, 12, artykuł 701965. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.701965>
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network use: the influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 209-213. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0228>
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion*, 10(3), 390-403. <https://doi.org/10.1037/a0019006>
- Bartosz, B. (2004). Ludzie chcą opowiedzieć swoją historię: konstruowanie rzeczywistości w narracji, W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne* (s. 227-240). Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Bassiouni, D. H., Hackley, C. (2014). Video games as identity resources in children's lived experience. *Being, Becoming & Belonging, The 6th Child and Teen Consumption Conference*. University of Edinburgh, Business School.
- Baszczak, B. (2011). Tożsamość człowieka a pojęcie narracji. *Analiza i Egzystencja*, 14(2011), 123-140.
- Batorski, D., Olcoń-Kubicka, M. (2006). Prowadzenie badań przez Internet - podstawowe zagadnienia metodologiczne. *Studia Socjologiczne*, 3(182), 99-132.
- Batory, A., Bąk, W., Oleś, P., Puchalska-Wasył, M. (2010). The dialogical self: research and applications. *Psychology of Language and Communication*, 14(1), 45-59. <https://doi.org/10.2478/v10057-010-0003-8>
- Baudrillard, J. (2005). *Symulakry i symulacja*. Wydawnictwo Sic!
- Baumeister, R. F., Newman, L. S. (1994). How stories make sense of personal experiences: motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(6), 676–690. <https://doi.org/10.1177/0146167294206006>
- Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 378–389. <https://doi.org/10.1037/pro0000150>

- Berntsen, D., Bohn, A. (2010). Remembering and forecasting: The relation between autobiographical memory and episodic future thinking. *Memory & Cognition*, 38(3), 265–278. <https://doi.org/10.3758/MC.38.3.265>
- Bessiere, K., Fleming, S., Kiesler, S. (2007). The Ideal Elf: Identity exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 530-535. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9994>
- Bidacha, M., Małek, K. (2011). Tożsamość narracyjna osób doświadczających choroby zagrażającej życiu. Prezentacja ujęcia teoretycznego i jego egzemplifikacja empiryczna. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 329-352). Eneteia.
- Billeux, J., Flayelle, M., Rumpf, H-J., Stein, D. J. (2019). High involvement versus pathological involvement in video games: a crucial distinction for ensuring the validity and utility of gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 6, 323–330. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00259-x>
- Bodi, B., Thon, J.-N. (2020). Narrative-dramatic agency in *Disco Elysium* (2019) and *Astroneer* (2019). *Frontiers of Narratives Studies*, 6(2), 157-190. <http://dx.doi.org/10.1515/fns-2020-0012>
- Bohn, A., Berntsen, D. (2011). The reminiscence bump reconsidered: Children's prospective life stories show a bump in young adulthood. *Psychological Science*, 22(2), 197–202. <https://doi.org/10.1177/0956797610395394>
- Bohn, A., Berntsen, D. (2013). The future is bright and predictable: The development of prospective life stories across childhood and adolescence. *Developmental Psychology*, 49(7), 1232–1241. <https://doi.org/10.1037/a0030212>
- Bomba, R. (2015). "Simowie" na wspaniale. Gra "This War of Mine" w perspektywie retoryki proceduralnej. *Wielogłos*, 25, 87-95. <https://doi.org/10.4467/2084395XWI.15.023.4803>
- 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.
- Bopp, J. A., Mekler, E. D., Opwis, K. (2016). Negative emotion, positive experiences? Emotionally moving moments in digital games. W: J. Kaye i A. Druin (red.), *Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems* (s. 2996–3006). ACM.

- Borawska, A. (2012). Psychoterapie postmodernistyczne. Terapia narracyjna i terapia nastawiona na współpracę jako przykład zmiany paradygmatu. *Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Humanistyczne*, 5(2), 89-99.
- 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. <https://doi.org/10.1037/ppm0000382>
- Bowman, N., Oliver, B.M., Rogers, R., Sherrick, B., Wooley, J., Chung, M.Y. (2016). In control or in their shoes? How character attachment differentially influences video game enjoyment and appreciation. *Journal of Gaming & Virtual Worlds*, 8(1), 83–99. http://dx.doi.org/10.1386/jgvw.8.1.83_1
- Bowman, S. L. (2018). Immersion and Shared Imagination in Role-Playing Games. W: J. Zagal i S. Deterding. (red.), *Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations*. (s. 379-395). Routledge.
- Bowman, S. L., Lieberoth, A. (2018). Psychology and role-playing games. W: J. P. Zagal i S. Deterding (red.), *Role-Playing Game studies; Transmedia Foundations*, (s. 245-264). Routledge.
- Boyd, R. L., Blackburn, K. G., Pennebaker, J. W. (2020). The narrative arc: Revealing core narrative structures through text analysis. *Science Advances*, 6(32), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1126/sciadv.aba2196>
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis?, *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L., McEvoy, C. (2021). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology*, 24(6), 641-654. <https://doi.org/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., Terry, G. (2019). Thematic Analysis. W: Liamputtong, P. (red.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*, (s. 843-860). Springer.
- Brokerhof, I., Bal, P., Jansen, P., Solinger, O. (2018). Fictional narratives and identity change: three pathways through which stories influence the dialogical self. W: M. Puchalska-Wasył, P. Oleś i H. Hermans (red.), *Dialogical Self: inspirations, considerations and*

- research. (s. 29-57). Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.
- Bruner, J. (1987). Life as narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.
- Budziszewska M. (2013). Wywiad biograficzny Dana McAdamsa – adaptacja polska i niektóre możliwości interpretacyjne. *Przegląd Psychologiczny*, 56(3), 347 – 362.
- 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.
<https://doi.org/10.1177/0270467618819685>
- Burzyńska, A. (2008). Idee narracyjności w humanistyce. W: B. Janusz, K. Godlewska i B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. (s. 21-36). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Butt, M.-A. R., Dunne, D. (2019). Rebel Girls and Consequence in Life Is Strange and The Walking Dead. *Games and Culture*, 14(4), 430–449.
<https://doi.org/10.1177/1555412017744695>
- Calleja, G. (2010). Digital games and escapism. *Games and Culture*, 5(4), 335-353.
<http://dx.doi.org/10.1177/1555412009360412>
- Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces*. Princeton University Press.
- Caruso, E. M., Gilbert, D. T., Wilson, T. D. (2008). A wrinkle in time: Asymmetric valuation of past and future events. *Psychological Science*, 19(8), 796 – 801.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02159.x>
- Chen, C-Y., Chang, S-L. (2019). Moderating effects of information-oriented versus escapism-oriented motivations on the relationship between psychological well-being and problematic use of video game live-streaming services. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 564-573. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.34>
- Chmielewska-Banaszak, D. (2012). Teorie i idee konstruktywistyczne w psychologii. *Principia*, 56, 43-63. <https://doi.org/10.4467/20843887PI.11.003.0579>
- Chmielnicka-Kuter, E. (2005). Wyobrażone postacie i ich autorzy: analiza wzajemnych odniesień na przykładzie zjawiska gier fabularnych. *Przegląd Psychologiczny*, 48(1), 53-73.

- Chmielnicka-Kuter, E. (2011). Wewnętrzna aktywność dialogowa osób nieśmiałych. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 99-107). Eneteia.
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0474>
- Cieciuch, J. (2011). Między przedmiotem, a metodą. Wątpliwości związane z koncepcją tożsamości narracyjnej McAdamsa. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia Narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 111-131). Eneteia.
- Cierpka, A. (2004). Narracje rodzinne w procesie kształtowania się tożsamości człowieka. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. (s. 115-132). Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Cierpka, A. (2011). Tożsamość narracyjna młodzieży, a relacje w rodzinie. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 149-166). Eneteia.
- Cierpka, A. (2012). Narrative Identity in late adulthood. *Psychology of Language and Communication*, 16(3), 237-252. <https://doi.org/10.2478/v10057-012-0016-6>
- Cierpka, A. (2014). Narrative identity of adolescents and family functioning. *Psychology of Language and Communication*, 18(3), 263-277. <https://doi.org/10.2478/plc-2014-0018>
- Cierpka, A. (2021). Psychologia narracyjna o mądrości, miłości i cierpieniu – wprowadzenie. W: E. Dryll, A. Cierpka i K. Małek (red.), *Psychologia narracyjna: O mądrości, miłości i cierpieniu* (s. 19–26). Wydawnictwo Liberi Libri.
- Cox, C. R., Kersten, M., Routledge, C., Brown, E. M., van Enkevort, E. A. (2015). When past meets present: the relationship between website-induced nostalgia and well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 45, 282-299. <https://doi.org/10.1111/jasp.12295>
- Coyne, S. M., Stockdale, L. (2021). 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*, 24(1), 11–16. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0049>
- Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2023). *Research design. Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Sage.
- Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass Publishers.
- Czub, M., Janeta, P. (2021). Exercise in virtual reality with a muscular avatar influences performance on a weightlifting exercise. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), artykuł 10. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-10>

- D'Argembeau, A., Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 844 – 858.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.007>
- 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. <https://doi.org/10.17645/mac.v9i2.3824>
- Daneels, R., Malliet, S., Geerts, L., Denayer, N., Walrave, M., Vanderbosch, H. (2021). Assassins, gods, and androids: how narratives and game mechanics shape eudaimonic game experiences. *Media and Communication*, 9(1), 49-61.
<http://dx.doi.org/10.17645/mac.v9i1.3205>
- de Miranda, L. (2018). Life Is Strange and “Games Are Made”: a philosophical interpretation of a multiple-choice existential simulator with copilot Sartre. *Games and Culture*, 13(8), 825–842. <http://dx.doi.org/10.1177/1555412016678713>
- de Moor, E. L., Van der Graaff, J., van Doeselaar, L., Klimstra, T. A., Branje, S. (2021). With a little help from my friends? Perceived friendship quality and narrative identity in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 31(2), 384-401.
<https://doi.org/10.1111/jora.12605>
- de Mul J. (2015) The game of life: narrative and ludic identity formation in computer games. W: Way L. (red.), *Representations of Internarrative Identity*. Palgrave Macmillan
- Dechering, A., Bakkes, S. (2018). Moral engagement in interactive narrative games. W: S. Dahlskog, S. Deterding i J. Font. (red.), *Proceedings of the 13th International Conference on the Foundations of Digital Games*. (s. 1-10). Association for Computing Machinery.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. 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 i A. Quigley (red.), *Proceedings of the 2021 CHI conference on human factors in computing systems* (s. 1-9). ACM.
- Dębska, U., Szemplińska, A. (2011). Niepełnosprawność intelektualna w kontekście narracyjnym. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (s. 283-299). Eneteia.

- 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.
<https://doi.org/10.1556%2F2006.8.2019.02>
- 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. <https://doi.org/10.1037/ppm0000170>
- Dryll, E. (2013). *Wrastanie w kulturę. Transmisja narracji w wychowaniu rodzinnym*. Eneteia.
- Dryll, E. M. (2008). Narracje o duszach opiekuńczych. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. (s. 425-441). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dryll, E., Cierpka, A. (2011). Zagadnienia teoretyczne nurtujące polską psychologię narracyjną. Wprowadzenie. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 13-39). Eneteia.
- Dudai, Y., Edelson, M. G. (2016). Personal memory: Is it personal, is it memory?. *Memory Studies*, 9(3), 275-283. <https://doi.org/10.1177/1750698016645234>
- Dudziński, R., Flammy, A., Kowalczyk, K., Płoszaj, J. (red.). (2015). *Wiedźmin - bohater masowej wyobraźni*. Stowarzyszenie Badaczy Popkultury i Edukacji Popkulturowej Trickster.
- Dudziński, R., Wróblewska, A. (2016). Gry fabularne. Kultura-praktyki-konteksty. Stowarzyszenie Badaczy Popkultury i Edukacji Popkulturowej Trickster.
- Eichenberg, C., Schott, M. (2017). Serious Games for Psychotherapy: A Systematic Review. *Games for Health Journal*, 6(3), 127–135. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1111/jcom.12096>
- Ensslin, A., Muse, E. (red.). (2011). *Creating second lives community, identity and spatiality as constructions of the virtual*. Routledge.
- Erikson, E. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- ESA (2020). *2020 Essential facts about the video game industry*.
- 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.
https://doi.org/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.
<https://doi.org/10.1037/a0018941>
- Ferguson, C. J., Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., Smyth, M. P. (2020). Policy on unreliable game addiction diagnoses puts the cart before the horse. *Psychology of Popular Media, 9*(4), 533–540. <https://doi.org/10.1037/ppm0000249>
- Ferguson, C. J., Colwell, J. (2020). Lack of consensus among scholars on the issue of video game “addiction”. *Psychology of Popular Media, 9*(3), 359–366.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000243>
- Fielding, N. G., Lee, R. M., Blank, G. (red.). (2017). *The sage handbook of online research methods*. Sage.
- 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.
- Filipak, E. (2020). Społeczne podstawy poznania i rozwoju – konstruktywizm społeczno-kulturowy Lwa S. Wygotskiego. Nowe odczytania, rekonstrukcje, tropy epistemologiczno-metodologiczne. *Problemy Wczesnej Edukacji, 4*(51), 21-31.
<https://doi.org/10.26881/pwe.2020.51.02>
- Filutowska, K. (2018). *Tożsamość narracyjna jako empiryczna podmiotowość - MacIntyre, Taylor, Ricoeur*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Fivush, R. (2018). Sociocultural developmental approaches to autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology, 33*(4), 489-497. <http://dx.doi.org/10.1002/acp.3512>
- Fivush, R., Habermas, T., Waters, T. E. A., Zaman, W. (2011). The making of autobiographical memory: intersections of culture, narratives and identity. *International Journal of Psychology, 45*(5), 321-345.
<http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2011.596541>
- Fivush, R., Waters, T. E. A. (2014). Sociocultural and functional approaches to autobiographical memory. W: T. J. Perfect i D. S. Lindsay (red.), *The Sage Handbook of Applied Memory* (s. 1-40). Sage.
- Frischlich, L. (2021). #Dark inspiration: eudaimonic entertainment in extremist Instagram posts. *New Media & Society, 23*(3), 554-577. <https://doi.org/10.1177/1461444819899625>

- Frostling-Henninsson, M. (2009). First-person shooter games as a way of connecting to people: "brothers in blood". *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 557-562.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0345>
- Garda, M. B., Krawczyk, S. (2017). Ćwierć wieku polskich badań nad grami wideo. *Teksty Drugie*, 3, 69-86. <https://doi.org/10.18318/TD.2017.3.5>
- Gawroński, S., Bajorek, K. (2020). A real Witcher - slavic or universal; from a book, a game or a tv series? In the circle of multimedia adaptations of fantasy series of novel "the Witcher" by A. Sapkowski. *Arts*, 9(4), 102. <https://doi.org/10.3390/arts9040102>
- Gee, J. P. (2015). *Unified discourse analysis. Language, reality, virtual worlds, and video games*. Routledge.
- Georgakopoulou, A., Iversen, S., Stage, C. (red.). (2020). *Quantified storytelling. a narrative analysis of metrics on social media*. Palgrave Macmillan.
- Gergen, K. J., Gergen, M. M. (1986). Narrative form and the construction of psychological science. W: T. R. Sarbin (red.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (s. 22–44). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Ginev, D. (2017). The dialogical Self from the viewpoint of hermeneutic phenomenology. *Culture & Psychology*, 25(3), 1-27. <https://doi.org/10.1177/1354067X17738982>
- Gorbaniuk, O. (2016). Wykorzystywanie procedury sędziów kompetentnych w naukach społecznych i możliwości jej oceny psychometrycznej za pomocą narzędzi dostępnych w STATISTICA. W: J. Jakubowski i J. Wątroba (red.), *Zastosowanie statystyki i data mining w badaniach naukowych*. (s.5-20). StatSoft Polska
- Gozdowska, K. (2019). Can a developed structure be transparent? The analysis of Witcher 3: Wild Hunt interface with regard to its influence on the player's immersion. *Homo Ludens*, 1(12), 13-35.
- Gregg, S. G. (2011). Identity in life narratives. *Narrative Inquiry*, 22(2), 319-328.
<https://doi.org/10.1075/ni.21.2.10gre>
- Gruza, M. (2011). Ludzka strona raka - psychoonkologia z perspektywy pacjenta jako (otwarta?) płaszczyzna badań narracyjnych. Osiągnięcia i perspektywy. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 353-362). Eneteia.
- Grysmán, A., Hudson, J. A. (2011). The self in autobiographical memory: effects of self-salience on narrative content and structure. *Memory*, 19(5), 501-513.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2011.590502>

- 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), artykuł 1. <https://doi.org/10.5817/CP2020-4-1>
- Gunkel, D. J. (2018). *Gaming the system. Deconstructing video games, games studies, and virtual worlds*. Indiana University Press.
- Gut, A., Zhenxu, F., Wilczewski, M. (2018). Inner speech, the self and culture: cross-cultural research on the Polish and Chinese. W: M. Puchalska-Wasył, P. Oleś i H. Hermans (red.), *Dialogical Self: inspirations, considerations and research*. (s. 174-207). Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.
- Habermas, T., Ehlert-Lerche, S., de Silveira, C. (2009). The development of the temporal macrostructure of life narratives across adolescence: Beginnings, linear narrative form, and endings. *Journal of Personality*, 77(2), 527-560. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00557.x>
- Habermas, T., Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Hagstrom, D., Kaldo, V. (2014). 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*, 17(1), 19-25. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0222>
- Hammack, P. (2008). Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review*, 12(3), 222-247. <https://doi.org/10.1177/1088868308316892>
- 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*, artykuł 100135. <https://doi.org/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 i M. Rauterberg (red.), *International Conference on Entertainment Computing 2007(Lecture notes in Computer Science 4740)* (s. 39-48). Springer.
- Heineman, S.D. (2014). Public memory and gamer identity: Retrogaming as nostalgia. *Journal of Games Criticism*, 1(1).

- Hermans, H. (1996a). Voicing the Self: from information processing to dialogical interchange. *Psychological Bulletin*, 119(1), 31-50. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.31>
- Hermans, H. (1996b). Opposites in a dialogical self: constructs as characters. *Journal of Constructivist Psychology*, 9(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/10720539608404649>
- Hermans, H. (2001). The Dialogical Self: toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 7(3), 243-281. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
- Hermans, H. (2003). The construction and reconstruction of a dialogical self. *Journal of Constructivist Psychology*, 16(2), 89-130. <https://doi.org/10.1080/10720530390117902>
- Hermans, H. (2004). Introduction: The Dialogical Self in a global and digital Age. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4(4), 297-320. https://doi.org/10.1207/s1532706xid0404_1
- Hermans, H. (2013). The Dialogical Self in education: Introduction. *Journal of Constructivist Psychology*, 26(2), 81-89. <https://doi.org/10.1080/10720537.2013.759018>
- Hermans, H., Gieser, T. (2012). *Handbook of Dialogical Self Theory*. Cambridge University Press.
- Hermans, H., Kempen, H., van Loon, R. (1992). The Dialogical Self: beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47(1), 23-33. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.1.23>
- Hong, E. K., Sedikides, C., Wildschut, T. (2021). How does nostalgia conduce to global self-continuity? The roles of identity narrative, associative links, and stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(5), 735–749. <https://doi.org/10.1177/01461672211024889>
- Huang, J., Kumar, S., Hu, C. (2021). A literature review of online identity reconstruction. *Frontiers in Psychology*, 12, artykuł 696552. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696552>
- Hyvärinen, M. (2012). Prototypes, genres, and concepts: travelling with narratives. *Narrative Works: Issues, Investigations, & Interventions*, 2(1), 10-32.
- Jančina, M. (2016). Autonarracja jako metoda badania autokreacji. *Psychologia Rozwojowa*, 21(2), 27-40. <http://dx.doi.org/10.4467/20843879PR.16.008.5086>
- Jański, K. (2018). Creation of the fictional world in The Witcher 3: Wild Hunt. *Homo Ludens*, 1(11), 117-133.

- 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. <https://doi.org/10.3390/su13052507>
- Jaroszewska, M. (2014). Strategie regulacji emocji i inklinacja autonarracyjna a efektywność zawodowa. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 4, 252-256. <https://doi.org/10.15503/onis2014-252-256>
- Jespersen, K., Kroger, J., Martinussen, M. (2013). Identity status and ego development: a meta-analysis. *Identity: An international journal of theory and research*, 13, 228-241. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799433>
- Joiner, R., Gavin, J., Brosnan, M., Cromby, J., Gregory, H., Guiller, J., Maras, P., Moon, A. (2013). Comparing first and second generation digital natives' Internet use, Internet anxiety, and Internet identification. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(7), 549–552. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0526>
- Joiner, R., Gavin, J., Brosnan, M., Crook, C., Duffield, J., Durdell, A., Guiller, J., Maras, P., Scott, A. J. (2006). Internet identification and future internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(4), 410–414. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.410>
- Juhl, J., Routledge, C. (2013). Nostalgia bolsters perceptions of a meaningful self in a meaningful world. W: J. A. Hicks i C. Routledge (red.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (s.213-226). Springer.
- Jurek, K. (2013). Badania społeczne w internecie. Wirtualna etnografia w teorii i praktyce. *Nauka i Szkolnictwo Wyższe*, 1(41), 86-99.
- Juul, J. (2005). *Half-real: Between real rules and imaginary worlds*. 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0595>
- Kaczmarek, Ł. 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.018>

- Kielar-Turska, M. (2018). Refleksja nad istotą narracji w kontekście badań z zakresu psychologii rozwoju człowieka. *Horyzonty Wychowania*, 17(42), 71-84.
<https://doi.org/10.35765/HW.2018.174205>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.011>
- Klimczyk, P. (2021a). The experience of playing video games as a possible building block for life story narratives. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26(2), 191-214.
<https://doi.org/10.34767/PFP.2021.02.05>
- Klimczyk, P. (2021b). Percepcja bohatera niezależnego gry komputerowej, a kontekst identyfikacji z awatarem - ujęcie narracyjne. W: J. Nyćkowiak i J. Leśny (red.), *Badania i rozwój młodych naukowców w Polsce. Nauki humanistyczne i społeczne*. (s. 36-47). Wydawnictwo Młodych Naukowców.
- Klimczyk, P. (2021c). Narracja tożsamościowa a zjawiska internetowe na przykładzie narracji doomerów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 34(3), 95–117. <https://doi.org/10.17951/j.2021.34.3.95-117>.
- Klimczyk, P. (2022). Psychologia gier wideo – zarys problematyki i jej akademicka legitymizacja. *Polskie Forum Psychologiczne*, 27(3), 351–368.
<https://doi.org/10.34767/PFP.2022.03.06>
- Klimczyk, P. (2023). What is the post-game depression? A narrative inquiry. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), artykuł 5.
<https://doi.org/10.5817/CP2023-2-5>
- Klimmt, C., Hefner, D., Vorderer, P. (2009). The video game experience as "true" identification: a theory of enjoyable alterations of players' self-perception. *Communication Theory*, 19(4), 351–373. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2009.01347.x>
- Klimmt, C., Hefner, D., Vorderer, P., Roth, C., Blake, C. (2010). Identification with video game characters as automatic shift of self-perceptions. *Media Psychology*, 13(4), 323–338. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.524911>
- Kłosiński, M. (2021). The object gives rise to thought: hermeneutics of objects in Disco Elysium. *Baltic Screen Media Review*, 9, 56-66. <https://doi.org/10.2478/bsmr-2021-0006>

- Kłosiński, M., Maj, K. M. (red.). (2019). *Perspektywy ponowoczesności Tom 8: dyskursy gier wideo*. Ośrodek Badawczy Facta Ficta.
- Kober, Ch., Schmiedek, F., Habermans, T. (2015). Characterizing lifespan development of three aspects of coherence in life narratives: a cohort-sequential study. *Developmental Psychology*, 51(2), 260-275. <https://doi.org/10.1037/a0038668>
- Kochanowicz, R. (2013). Cybernetyczne doświadczenia- fabularyzowane gry komputerowe w perspektywie hermeneutyki. *Homo Ludens*, 1(5), 119-129.
- Konczalski, J. (2014). Gracz w roli narratora - na przykładzie gier komputerowych typu FPP. *Załącznik Kulturoznawczy*, 1, 471-497.
- Kottasz, R., Bennett, R., Randell, T. (2019). Post-series depression: scale development and validation. *Arts and the Market*, 9(2.), 132-151. <https://doi.org/10.1108/AAM-02-2019-0009>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.834954>
- Kowal, J. (2009). Wybrane teoretyczne i praktyczne aspekty metodologii badań jakościowych. W: J. Dziechciarz (red.), *Prace naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Projektowanie, ocena i wykorzystanie danych rynkowych*. (s. 46-75). Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.
- Krawczyk, S. (2013). Osobowość a uczestnictwo w grach fabularnych. O relacjach między tożsamością, myśleniem narracyjnym i stylem gry. *Homo Ludens*, 1(5), 139-164.
- Krawczyk, S. (2016). Perspektywa krytyczna w polskich badaniach gier cyfrowych. Analiza publikacji. *Kultura Współczesna*, 2, 20-32.
- Krobová, T., Moravec, O., Švelch, J. (2015). Dressing commander Shepard in pink: queer playing in a heteronormative game culture. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(3), artykuł 3. <https://doi.org/10.5817/CP2015-3-3>
- Kudenov, P. (2017). Code & logic: procedural desire. W: J. Banks (red.), *Avatar, Assembled. The social and technical anatomy of digital bodies*. (s. 207- 216). Peter Lang.
- Kühn, S., Kugler, D. T., Schmalen, K., Weichenberger, M., Witt, C., Gallinat, J. (2019). Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Molecular Psychiatry*, 24, 12220-1234. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0031-7>
- Kuo, A., Lutz, R. J., Hiler, J. L. (2016). Brave new World of Warcraft: a conceptual framework for active escapism. *Journal of Consumer Marketing*, 33(7), 498-506. <https://doi.org/10.1108/JCM-04-2016-1775>

- Kupniewski, M. H. (2018). Cyberpsychologia czy psychologia cybernetyki?. *Annales Universitatis Paedagogicae Caroviensis Studia de Cultura*, 10(4), 19-26.
<https://doi.org/10.24917/20837275.10.4.2>
- Kuś, J., Stefańska, K., Bukowska, A. (2015). Metodologia badań psychologicznych prowadzonych w przestrzeni Internetu. *Studia Metodologiczne*, 34, 209-237.
- Laszlo, J., Ehmann, B., Polya, T., Peley, B. (2007). Narrative psychology as science. *ETC: Empirical Text and Culture Research*, 3, 1-13.
- Lavallee, A., Saloppe, X., Gandolphe, M-Ch., Ott, L., Pham, T., Nandrino, J-L. (2019). What effort is required in retrieving self-defining memories? Specific autonomic responses for integrative and non-integrative memories. *PLoS ONE*, 14(12), 1-12.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226009>
- Lemenger, T., Neissner, M., Sabo, T., Mann, K., Kiefer, F. (2020). "Who am I" and "how should I be": a systematic review on self-concept and avatar identification in gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 7, 166-193. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00307-x>
- Leonhardt, M., Overå, S. (2021). Are there differences in video gaming and use of social media among boys and girls? - a mixed methods approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6085.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18116085>
- Lewis, M. D. (2002). The dialogical brain: contributions of emotional neurobiology to understanding the dialogical self. *Theory & Psychology*, 12(2), 175–190.
<https://doi.org/10.1177/0959354302012002628>
- Lieberman, N., Sagristano, M. D., Trope, Y. (2002). The effect of temporal distance on level of mental construal. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(6), 523–534. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(02\)00535-8](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(02)00535-8)
- Ligeza, M. (2004). Specyfika narracji dziecięcych. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne* (s.149-157). Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0029321>
- Limone, P., Messina, G., Toto, G. A. (2022). Serious games and eating behaviors: a systematic review of the last 5 years (2018-2022). *Frontiers in Nutrition*, 9, 978793.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.978793>

- Loewen, M. G. H., Burris, C. T., Nacke, L. E. (2021). Me, myself, and not-I: self-discrepancy type predicts avatar creation style. *Frontiers in Psychology, 11*, artykuł 1902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01902>
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, D. M., Smits, I., Goossens, L., Vansteenkiste, M. (2007). Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: the moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences, 43*, 1099-1111. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.003>
- Łojarczyk, A., Surdyk, A. (2019). Agresywne światy – agresja i samoocena a style gry graczy MMORPG. *Homo Ludens, 1*(12), 109-133.
- Maj, K. M. (2017). Słowo gra znaczy świat. Przestrzeń gry wideo w kognitywnej teorii narracji. *Teksty Drugie, 3*, 192-209. <https://doi.org/10.18318/td.2017.3.11>
- Majkowski, T. Z. (2018). Geralt of Poland: The Witcher 3 between epistemic disobedience and imperial nostalgia. *Open Library of Humanities, 4*(1), 6. <https://doi.org/10.16995/olh.216>
- Makuch, E. (2019). *The Game Awards 2019 winners: sekiro takes game of the year*. <https://www.gamespot.com/articles/all-winners-from-the-game-awards-2019/1100-6472169/>
- Mamroł, A. (2021). E-sport - zajęcie godne polecenia czy bezpieczna przystań dla uzależnionych graczy komputerowych. *Zeszyty Naukowe Wyższe Szkoły Humanitas. Pedagogika, 23*, 23-35. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.6276>
- Marcia, E. J. (1960). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, E. J. (1980). Identity in adolescent. W: J. Adelson (red.), *Handbook of Adolescent Psychology*. (s. 109-137). Wiley.
- Marcia, E. J. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 2*(1), 7-28. https://doi.org/10.1207/S1532706XID0201_02
- Marsh, T., Costello, B. (2013). Lingering serious experience as trigger to raise awareness, encourage reflection and change behavior. *Lecture Notes in Computer Science, 116-124*. https://doi.org/10.1007/978-3-642-37157-8_15
- 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. <https://doi.org/10.2196/30482>

- Maruszewski, T. (2008). Ślepe uliczki w badaniach nad pamięcią działającą na zasadzie lampy błyskowej. W: B. Janusz, K. Godlewska i B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. (s. 243-263). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- McAdams, D. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Dorsey Press.
- McAdams, D. (1995). What do we know when we know a person?. *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>
- McAdams, D. (1996). Personality, modernity, and the storied Self: acontemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295-321. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_1
- McAdams, D. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. (2013). The psychological self as actor, agent, and author. *Perspectives On Psychological Science*, 8(3), 272-295. <https://doi.org/10.1177/1745691612464657>
- McAdams, D., Diamond, A., de St. Aubin, E., Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: the psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 678-694. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.678>
- McAdams, D., Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological Science*, 26(4), 475-483. <https://doi.org/10.1177/0956797614568318>
- McAdams, D., McLean, K. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McAdams, D., Pals, J. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McGannon, K., Smith, B. (2015). Centralizing culture in cultural sport psychology research: the potential of narrative inquiry and discursive psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 79-87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.010>
- McLean, K. C., Pasupathi, M., Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: a process model of narrative self development in adolescence and adulthood. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262–278. <https://doi.org/10.1177/1088868307301034>
- McLuhan, M. (1962). *The Gutenberg galaxy-the making of typographic man*. University of Toronto Press.

- Meijers, F., Hermans, H. (2018). Dialogical Self theory in education: an introduction. W: G. Marsico (red.), *Cultural Psychology of Education. Volume 5.* (s. 1-18). Springer.
- 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 i B. Schouten (red.), *Proceedings of the 2018 annual symposium on Computer–Human Interaction in Play* (s. 315–327). ACM.
- 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 i P. Palanque (red.), *Proceedings of the 2014 CHI conference on human factors in computing systems* (s. 927–936). ACM.
- Michailidis, L., Balaguer-Ballester, E., He, X. (2018). Flow and immersion in video games: The aftermath of a conceptual challenge. *Frontiers in Psychology, 9*, artykuł 1682. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01682>
- Molesworth, M. (2009). Adults' consumption of videogames as imaginative escape from routine. *Advances in Consumer Research, 56*, 378-383.
- Möller, A. M., Kühne, R., Baumgartner, S. E., Peter, J. (2020). A social identity perspective on the effect of social information on online video enjoyment. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14*(4), artykuł 6. <https://doi.org/10.5817/CP2020-4-6>
- Murrach, M. (2003). Narrative psychology and narrative analysis. W: P. M. Camic, J. E. Rhodes i L. Yardley (red.), *Qualitative research in Psychology. Expanding perspectives in methodology and design.* (s. 95- 112). American Psychological Association.
- Murray, M. (2007). Narrative psychology. W: Smith J. A. (red.), *Qualitative Psychology: A Practical guide to research methods* (s. 111-132). Londyn.
- Murre, J. M. J., Dros, J. (2015). Replication and analysis of Ebbinghaus' forgetting curve. *PLoS ONE, 10*(7), 1-23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>
- Nelson, K., Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: a social cultural developmental theory. *Psychological Review, 111*(2), 486-511. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.2.486>
- Nieborg, D. B., Hermes, J. (2008). What is game studies anyway?. *European Journal of Cultural Studies, 11*(2), 131–147. <https://doi.org/10.1177/1367549407088328>
- Nowak, K. L. (2015). Examining perception and identification in avatar-mediated interaction. W: S. S. Sundar (Red.), *The handbook of the psychology of communication technology* (s. 89–114). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118426456.ch4>

- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.24917/20837275.10.4.1>
- Ogonowska, A. (2018b). (Cyber)psychologiczne i medialne uwarunkowania psychoterapii indywidualnej online. *Psychoterapia*, 3(186), 65-79.
- Ogonowska, A. (2018c). Edukacja medialna w kontekście cyberpsychologii. Nowe perspektywy badania mediów i ich użytkowników we współczesnej cywilizacji medialnej. *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, 23, 93-109. <https://doi.org/10.14746/ikps.2018.23.05>
- Oleś, P. (2004). Konstruowanie autonarracji - refleksja teoretyczna. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. (s.193-205). Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Oleś, P. (2008). Autonarracyjna aktywność człowieka. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja - teoria i praktyka*. (s. 37-52). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Oleś, P. K., Dras, J., Jankowski, T., Kalinowska, I., Parzych, J., Sosnowska, K., Batory, A., Borawski, D., Buszek, M., Chorąży, K., Kubala, D., Sadowski, S., Talik, W., Wróbel, M. (2010). Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty. *Czasopismo Psychologiczne - Psychological Journal*, 16(1), 113-127.
- Oleś, P., Chmielnicka-Kuter, E. (2010). Ja dialogowe. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz i M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii*. (s. 247-269). Eneteia.
- Ostenson, J. (2013). Exploring the boundaries of narrative: video games in the English classroom. *The English Journal*, 102(6), 71-78.
- 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. <https://doi.org/10.2196/28150>
- Paluchowski, W. J. (2010). Spór metodologiczny czy spór koncepcji - próba podsumowania. *Roczniki Psychologiczne*, 13(1), 113-127.
- Parry, A. (1997). Why we tell stories: the narrative construction of reality. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 118-127. <https://doi.org/10.1177/036215379702700207>

- Pauffer, N., Amrein-Beardsley, A. (2015). Jerome Bruner at the helm: charting a new course in cultural psychology through narrative. W: G. Marsico (red.), *Jerome S. Bruner Beyond 100: Cultivating Possibilities*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-25536-1_15
- Peng, W., Lin, J.-H., Pfeiffer, K. A., Winn, B. (2012). Need satisfaction supportive game features as motivational determinants: an experimental study of a self-determination theory guided exergame. *Media Psychology*, 15(2), 175–196. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.673850>
- Pennebaker, W. J., Mehl, R. M., Niederhoffer G. K. (2003). Psychological aspects of natural language use: our words, our selves. *Annual Review of Psychology*, 54, 547-577. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145041>
- Peñuelas-Calvo, I., Jiang-Lin, L. K., Girella-Serrano, B., Delgado-Gomez, D., Navarro-Himenez, R., Baca-Garcia, E., Porrás-Segovia, A. (2020). Video games for the assessment and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31, 5-20. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01557-w>
- Petko, D., Egger, N., Schmitz, F. M., Totter, A., Hermann, T., Guttormsen, S. (2015). Coping through blogging: A review of studies on the potential benefits of weblogs for stress reduction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(2), artykuł 5. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2015-2-5>
- Pierro, A., Pica, G., Klein, K., Kruglanski, A. W., Higgins, E. T. (2013). Looking back or moving on: how regulatory modes affect nostalgia. *Motivation and Emotion*, 37(4), 653-660. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9350-9>
- Pietkiewicz I., Smith A. J. (2012). Praktyczny przewodnik interpretacyjnej analizy fenomenologicznej w badaniach jakościowych w psychologii. *Czasopismo Psychologiczne - Psychological Journal*, 18(2), 361-369.
- Pikul, M., Tokarz, A. (2011). Tożsamość narracyjna osób doświadczających choroby zagrażającej życiu. Prezentacja ujęcia teoretycznego i jego egzemplifikacja empiryczna. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. (s. 253-263). Eneteia.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Narrative psychology and historical consciousness. Relationships and perspectives. W: J. Straub (red.), *Narration, identity and historical consciousness*. (s. 3-22). Berghahn Books.

- Price, F. W., Crapo, H. R. (2003). *Psychologia w badaniach międzykulturowych. Czy ludzie wszędzie są tacy sami?*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 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.
<https://doi.org/10.1037/a0019440>
- 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.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>
- Puchalska-Wasył, M. (2005). Wyobrażeni rozmówcy - typy i funkcje. *Przegląd Psychologiczny, 48*(1), 109-123.
- Puchalska-Wasył, M. (2016). Coalition and opposition in myself? On integrative and confrontational internal dialogues, their functions, and the types of inner interlocutors. *Journal of Constructivist Psychology, 29*(2), 197-218.
<https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1084601>
- Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Jankowski, T., Bąk, W. (2008). Wyobrażenia jako przestrzeń dla wewnętrznego dialogu. *Przegląd Psychologiczny, 51*(2), 197-214.
- Puente, H., Tosca, S.P. (2013). The social dimension of collective storytelling in Skyrim. *Proceedings of DiGRA 2013.*
- Qin, Y., Lowe, J. (2021). Is your online identity different from your offline identity? - A study on the college students' online identities in China. *Culture & Psychology, 27*(1), 67-95.
<https://doi.org/10.1177/1354067X19851023>
- Raith, L., Bignill, J., Stavropoulos, V., Milliar, P., Allen, A., Stallman, H. M., Mason, J., De Regt, T., Wood, A., Kannis-Dymand, L. (2021). Massively multiplayer online games and well-being: asystematic literature review. *Frontiers in Psychology, 12*, artykuł 698799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698799>
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2020.100353>

- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. *European Review of Social Psychology*, 9(1), 145-189.
- 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. <https://doi.org/10.1177/15554120211034759>
- Rogers, B. A., Chicas, H., Kelly, J. M., Kubin, E., Christian, M. S., Kachanoff, F. J., Berger, J., Puryear, C., McAdams, D. P., Gray, K. (2023). Seeing your life story as a Hero's Journey increases meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pspa0000341>
- Rogers, R. (2017). The motivational pull of video game feedback, rules, and social interaction: Another self-determination theory approach. *Computers in Human Behavior*, 73, 446–450. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.048>
- Rokošný, I. (2018). Digital games as a cultural phenomenon: a brief history and current state. *Acta Ludologica*, 1(2), 48-61.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, A. J. J. M., Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 638–652. <https://doi.org/10.1037/a0024292>
- Rudnik, A., Bieńkowski, J. (2018). Interpretacyjna analiza fenomenologiczna w badaniach jakościowych w psychologii. Przegląd najnowszych badań. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia Psychologica*, 11, 27-38. <https://doi.org/10.24917/20845596.11.2>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97–110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>

- Sah, Y. J., Rheu, M., Ratan, R. (2021). Avatar-user bond as meta-cognitive experience: Eliciting identification and embodiment as cognitive fluency. *Frontiers in Psychology*, 12, artykuł 695358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695358>
- Salen, K., Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: game design fundamentals*. MIT Press.
- Schechtman, M. (2012). The story of my (Second) Life: virtual worlds and narrative identity. *Philosophy & Technology*, 25, 329-343 <https://doi.org/10.1007/s13347-012-0062-y>
- Schinke, R. J., Hanrahan, S. J. (red.). (2009). *Cultural sport psychology*. Human Kinetics.
- Shaw, A. (2010). What is video game culture? Cultural studies and game studies. *Games and Culture*, 5(3), 403-424. <https://doi.org/10.1177/1555412009360414>
- Shi, J., Renwick, R., Turner, N. E., Kirsh, B. (2019). Understanding the lives of problem gamers: The meaning, purpose, and influences of video gaming. *Computers in Human Behavior*, 97, 291-303. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.023>
- Sibilla, F., Musetti, A., Mancini, T. (2021). Harmonious and obsessive involvement, self-esteem, and well-being. A longitudinal study on MMORPG players. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), artykuł 1. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-1>
- Siemieniuk, A. (2019). Tożsamość transwersalna - rzecz o cyfryzacji komunikacji. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy*, 30(1), 93-102.
- Siibak A. (2009). Constructing the Self through the photo selection - visual impression management on social networking websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(1), artykuł 1.
- Simkins, D., Dikkers, S., Owen, E. (2012). Unbroken immersion: the Skyrim experience. *Well Played a Journal on Video Games, Value and Meaning*, 2(1), 13- 25.
- Sitko-Dominik, M. (2020). Przynależność generacyjna, płeć psychologiczna, postawy wobec miłości a style użytkowania Facebooka przez młodych dorosłych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(2), 170-187. <https://doi.org/10.14656/PFP20200202>
- Siuda, P. (2009). Eksperyment w internecie - nowa metoda badań w naukach społecznych. *Studia Medioznawcze*, 3(38), 152-168.
- Siuda, P. (red.). (2016). *Metody badań online*. Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Slater, M., Antley, A., Davidson, A., Swapp, D., Guger, C., Barker, C., Pistrang, N., Sanchez-Vives, M. V. (2006). A virtual reprise of the Stanley Milgram obedience experiments. *PLoS ONE*, 1(1), e39. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0000039>

- 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.
- Soroko, E. (2007). *Poziom autonarracyjności wypowiedzi i użyteczność wybranych sposobów ich generowania*. UAM Praca doktorska niepublikowana.
- Soroko, E. (2009). *Wywoływanie autonarracji w badaniach psychologicznych. Ocena (auto)narracyjności wypowiedzi*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Soroko, E. (2010). Określanie wad i zalet metod generowania autonarracji. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz i M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii*. (s. 101-128) . Eneteia.
- Soroko, E. (2013). Kwestionariusza Inklinacji Autonarracyjnej (IAN-R) - pomiar skłonności do narracyjnego opracowania i relacjonowania doświadczenia. *Studia Psychologiczne*, 51(1), 5-18.
- Soroko, E. (2015). Użyteczność wybranych wskaźników narracyjności wypowiedzi na temat relacji interpersonalnych w diagnozie poziomów organizacji osobowości. *Psychiatria Polska*, 49(1), 181-199. <https://doi.org/10.12740/PP/22936>
- Soroko, E., Janowicz, K. (2021). Pomiar kwestionariuszowy podmiotowej aktywności narracyjnej? W: E. Dryll, A. Cierpka i K. Małek (red.), *Psychologia narracyjna: O mądrości, miłości i cierpieniu* (s. 467–491). Wydawnictwo Liberi Libri.
- Spies, T. (2021). “Making sense in a senseless world”: Disco Elysium’s absurd hero. *Baltic Screen Media Review*, 9, 81-89. <https://doi.org/10.2478/bsmr-2021-0008>
- 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), artykuł 4. <https://doi.org/10.5817/CP2018-1-4>
- Squire, C., Andrews, M., Tamboukou, M. (2008). Introduction. What is narrative research? W: Squire C., Andrews M. i Tamboukou M. (red.), *Doing narrative research*. (s. 1-26). Sage.
- Steijn, W. M. (2014). A developmental perspective regarding the behaviour of adolescents, young adults, and adults on social network sites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), artykuł 5. <https://doi.org/10.5817/CP2014-2-5>

- Stemplewska-Żakowicz, K. (2002). Koncepcje narracyjnej tożsamości. Od historii życia do dialogowego “ja”. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata*. (s. 82-113). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stemplewska-Żakowicz, K. (2008). Obiektywność i inne metodologiczne cnoty z perspektywy postmodernistycznej wrażliwości badawczej. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. (s. 75-103). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Stone, C. B., Guan, L., LaBarbera, G., Ceren, M., Garcia, B., Huie, K., Stump, C., Wang, Q. (2022). Why do people share memories online? An examination of the motives and characteristics of social media users. *Memory*, 30(4), 450-464.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2022.2040534>
- Straś-Romanowska, M. (2008). Psychologiczne badania narracyjne jako badania jakościowe i ich antropologiczne zaplecze. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja - teoria i praktyka*. (s. 57-74). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Straś-Romanowska, M. (2010). Psychologia wobec małych i wielkich narracji. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz i M. Żurko (red.), *Psychologia małych i wielkich narracji*. (s. 21-40). Eneteia.
- Sundar, S. S. (red.) (2015). *The handbook of the psychology of communication technology*. Wiley Blackwell.
- Szolin, K., Kuss, D. J., Nuyens, F. M., Griffiths, M. D. (2023). Exploring the user-avatar relationship in videogames: A systematic review of the Proteus effect. *Human-Computer Interaction*, 38 (5-6), 374-399
<https://doi.org/10.1080/07370024.2022.2103419>
- Świętochowski, W., Dąbrowska, K. (2020). Ilościowa i jakościowa orientacja badawcza w psychologii - perspektywy koegzystencji. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(3), 316-335. <https://doi.org/10.14656/PFP20200304>
- Świętochowski, W., Dąbrowska, K. (2020). Ilościowa i jakościowa orientacja badawcza w psychologii - perspektywy koegzystencji. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(3), 316-335.
- Tajima, A. (2018). Inculcating “meta positions” that enhance understanding in conflictive worlds: A study based on Bakhtin’s ideas about dialogic estrangement. W: M. Puchalska-Wasył, P. Oleś i H. Hermans (red.), *Dialogical Self: inspirations, considerations and research*. (s. 95-112). Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.

- Tal-Or, N., Razpurker-Apfeld, I. (2021). Embodied cognition and media engagement: when the loneliness of the protagonist makes the reader sense coldness (and vice versa). *Human Communication Research*, 47(4), 444-476. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqab010>
- Tanalska-Dulęba, A. (2008). Gęś z prosięciem. O możliwościach przekładu narracji. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. (s. 501-506). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tarnowski, A. (2018). Epuls-historia wielkiego sukcesu i żalosego upadku. <https://www.dobreprogramy.pl/@antar/epulspl-historia-wielkiego-sukcesu-i-zalosego-upadku.blog.86245>
- Thomas, D. R. (2017). Feedback from research participants: are member checks useful in qualitative research? *Qualitative Research in Psychology*, 14(1), 23-41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2016.1219435>
- Thon, J-S. (2009). Computer games, fictional worlds, and transmedia storytelling. A narratological perspective. W: J. R. Sageng (red.), *Proceeding of the Philosophy of Computer Games Conference*. (s. 1-6). University of Oslo.
- Tokarska, U. (2014). Status podejścia narracyjnego we współczesnej psychologii. *Czasopismo Psychologiczne-Psychological Journal*, 20(1), 65-71. <https://doi.org/10.14691/CP PJ.20.1.65>
- Triberti, S., Durosini, I., Aschieri, F. (2017). Changing avatars, changing selves? The influence of social and contextual expectations on digital rendition of identity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(8), 501-507. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0424>
- Trope, Y., Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403–421. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.403>
- Trzebiński., J. (2008). Problematyka narracji we współczesnej psychologii. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. (s. 9-17). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- 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*.
- Tymińska, M. (2017). Kultura awatarów – strategie gry i tożsamość. W: Androsiuk, Ł. (red.), *Update. Teorie i praktyki kultury gier komputerowych* (s. 105–119). Wydawnictwo Academicon.
- Uysal, A., Yildirim, I.G. (2016). Self-determination theory in digital games. W: B. Bostan (red.), *Gamer psychology and behavior. International series on computer entertainment*

and media technology (s. 123-135). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29904-4_8

- Vanaken, L., Bijttebier, P., Hermans, D. (2020). I like you better when you are coherent. Narrating autobiographical memories in a coherent manner has a positive impact on listeners' social evaluations, *PLoS ONE*, 15(4), 1-19.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232214>
- Vassileva, J (2016). *Narrative Psychology: Identity, Transformation and Ethics*. Palgrave Macmillan.
- Vella, D., Cielecka, M. (2021). "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*, 9, 91-104. <https://doi.org/10.2478/bsmr-2021-0009>
- Videogames Europe, European Games Developer Federation (2023). *All about video games. Culture, creativity, technology*. European Key Facts 2022.
- Wang, L., Christensen, J. L., Smith, B. J., Gillig, T. K., Jeong, D. C., Liu, M., Appleby, P. R., Read, S. J., Miller, L. C. (2021). User-agent bond in generalizable environments: long-term risk-reduction via nudged virtual choices. *Frontiers in Psychology*, 12, artykuł 605389. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695389>
- Wang, W., Hang, H. (2021). Exploring the eudaimonic game experience through purchasing functional and nonfunctional items in MMORPGs. *Psychology and Marketing*, 38(10), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1002/mar.21503>
- Warmbier, A. (2018). *Tożsamość, narracja i hermeneutyka siebie. Paula Ricoeura filozofia człowieka*. Universitas.
- Whelton, W. J., Greenberg, L. S. (2004). From discord to dialogue: internal voices and the reorganization of the self in process-experiential therapy. W: H. J. M. Hermans i G. Dimaggio (red.), *The dialogical self in psychotherapy*. (s. 108-123). Brunner-Routledge.
- Whitty, M. T., Young, G. (2017). *Cyberpsychology: The study of individuals, society and digital technologies*. John Wiley & Sons.
- Wicklund, R. A., Gollwitzer, P. N. (1981). Symbolic Self-Completion, attempted influence, and Self-Deprecation. *Basic and Applied Social Psychology*, 2(2), 89-114.
https://doi.org/10.1207/s15324834basp0202_2
- Wilkinson, P. (2016). A brief history of serious games. W: Dörner, R., Göbel, S., Kickmeier-Rust, M., Masuch, M., Zweig, K. (red.), *Entertainment Computing and Serious Games*.

Lecture Notes in Computer Science, vol 9970. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46152-6_2

- Wolf, M. J. P., Perron, B. (red.). (2014). *The Routledge companion to video game studies*. 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. <https://doi.org/10.17645/mac.v6i2.1317>
- Wygotski, L.S. (2002). *Wybrane prace psychologiczne II: dzieciństwo i dorastanie*. Zysk i S-ka.
- Yee, N. (2006a). The labour of fun. How video games blur the boundaries of work and play. *Games and Culture*, 1(1), 68-71. <https://doi.org/10.1177/1555412005281819>
- Yee, N. (2006b). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yee, N., Bailenson, J. (2007). The Proteus Effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human Communication Research*, 33(3), 271-290. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2007.00299.x>
- Yee, N., Bailenson, J. N., Ducheneaut, N. (2009). The Proteus effect: implications of transformed digital self-representation on online and offline behavior. *Communication Research*, 36(2), 285–312. <https://doi.org/10.1177/0093650208330254>
- Zagórska, W. (2004). *Uczestnictwo młodych dorosłych w rzeczywistości wykreowanej kulturowo. Doświadczenie, funkcje psychologiczne*. Universitas.
- Zagórska, W. (2008). Homo ludens – homo mythicus. Nowe podejście do aktywności ludycznej w dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 13(1), 69-83.
- Zagórska, W., Lipska, A. (2011). Opowiadać i uczestniczyć, aby żyć - czy żyć, aby uczestniczyć. W: E. Dryll i A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (s. 241-252). Eneteia.
- Zagórska, W., Majewska, M. (2019). Rozpoznawanie podmiotowych znaczeń. Analiza hermeneutyczna autonarracji osób w późnej dorosłości z zastosowaniem oryginalnej metody interpretacji treści. *Psychologia rozwojowa*, 24(2), 43-60. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.19.009.10892>
- Zagórska, W., Topór, M. (2008). Intuicyjny styl myślenia, a quasi-mityczne zaangażowanie w narracyjne medium kulturowe. W: B. Janusz, K. Gdowskai B. de Barbaro (red.), *Narracja - teoria i praktyka*. (s. 329-351). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Żurawska-Żyła, R., Tokarska, U., Knopik, T. (2022). Self-distancing and narrative wisdom in older adults' autobiographical reflection. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(3), 1013–1036. <https://doi.org/10.1080/10720537.2021.1899879>
- Żurko, M. (2004). Rekonstrukcja poczucia tożsamości na podstawie narracji: propozycja interpretacji tekstu autobiograficznego. W: E. Dryll i A. Cierpka (red)., *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. (s. 219-226). Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Żurko, M. (2016). Wybrane psychologiczne metody jakościowe stosowane w badaniach nad tekstem pisanym. *Forum Socjologiczne*, 7, 85-100. <https://doi.org/10.19195/2083-7763.7.7>

Spis tabel

Tabela 1 <i>Skrótowe przedstawienie czynników kontekstowych według Hartanto i współpracowników</i>	25
Tabela 2 <i>Skrócona charakterystyka przedstawionych tytułów gier</i>	103
Tabela 3 <i>Zmodyfikowany plan badania narracyjnego własnego</i>	111
Tabela 4 <i>Skrócony opis metody analizy tematycznej według Braun i Clarke</i>	121
Tabela 5 <i>Kryteria kodowania relacji z awatarem</i>	123
Tabela 6 <i>Kryteria kodowania identyfikacji z awatarem</i>	124
Tabela 7 <i>Kryteria kodowania immersji</i>	125
Tabela 8 <i>Ramowy plan badawczy</i>	128
Tabela 9 <i>Finalna mapa tematów dla grupy pierwszej</i>	132
Tabela 10 <i>Temat Archetyp bohatera</i>	136
Tabela 11 <i>Podtemat immersja w narrację</i>	138
Tabela 12 <i>Podtemat immersja w społeczność</i>	140
Tabela 13 <i>Podtemat immersja w środowisko</i>	142
Tabela 14 <i>Podtemat doświadczenie eudajmonistyczne</i>	144
Tabela 15 <i>Podtemat gra jako forma terapii</i>	148
Tabela 16 <i>Podtemat gra jako trening umiejętności</i>	153
Tabela 17 <i>Podtemat podeksycytowanie</i>	159
Tabela 18 <i>Podtemat nostalgia</i>	160
Tabela 19 <i>Temat eskapizm</i>	162
Tabela 20 <i>Podtemat era prenarracyjna</i>	165
Tabela 21 <i>Podtemat era narracyjna</i>	168
Tabela 22 <i>Podtemat gra jako wydarzenie znaczące dla historii</i>	171
Tabela 23 <i>Rola i miejsce rodziny</i>	174
Tabela 24 <i>Podtemat stopień podobieństwa: awatar jako Ja idealne</i>	176
Tabela 25 <i>Podtemat stopień podobieństwa: cechy osobowości</i>	179
Tabela 26 <i>Podtemat stopień podobieństwa: wartości</i>	181
Tabela 27 <i>Podtemat stopień relacji: awatar jako Inny</i>	182
Tabela 28 <i>Podtemat rodzaj relacji: awatar jako symbiot</i>	185
Tabela 29 <i>Podtemat wartości</i>	191
Tabela 30 <i>Podtemat rozwój osobisty</i>	193
Tabela 31 <i>Podtemat przyszły zawód związany z doświadczeniami z grami</i>	198

Tabela 32 <i>Podtemat tożsamość płciowa</i>	200
--	------------

Spis rysunków

Rysunek 1 Socjo-kulturowy model rozwoju pamięci autobiograficznej Nelson i Fivush	51
Rysunek 2 Pozycje dialogowego Ja	56
Rysunek 3 Planescape: Torment.....	90
Rysunek 4 Fragment karty postaci gracza.....	92
Rysunek 5 Przykładowy post tworzący narracje wewnątrz gry.....	93
Rysunek 6 Tworzenie awatara	94
Rysunek 7 Widok pierwszoosobowy.....	95
Rysunek 8 Widok trzecioosobowy	96
Rysunek 9 Zrzut ekranu z grą Wiedźmin 3:Dziki Gon	98
Rysunek 10 Wybór ekwipunku protagonisty	98
Rysunek 11 Zrzut ekranu z grą Life is Strange	99
Rysunek 12 Protagonista budzi się w hotelu	100
Rysunek 13 System umiejętności.....	102
Rysunek 14 Wewnętrzna aktywność dialogowa pozycji Ja protagonisty oraz metapozycji .	102
Rysunek 15 Przestrzeń badanego fenomenu i jej składowe.....	127

Załączniki

Załącznik 1 - Plan badania narracyjnego według Adlera i współpracowników

Etap badania narracyjnego	Składowa danego etapu
1. Zadawanie narracyjnych pytań	<ul style="list-style-type: none">• utworzenie testowalnych hipotez na podstawie pytań związanych z narracyjnością• utworzenie eksploracyjnych pytań badawczych
2. Samodzielne opracowanie lub wybranie bodźców narracyjnych	<ul style="list-style-type: none">• wywiad z osobą badaną• wybór między narracją po transkrypcji lub pisanej przez badanego
3. Ustal kontekst zbierania danych	<ul style="list-style-type: none">• użycie opracowanych bodźców narracyjnych• opracowanie nowych bodźców narracyjnych• użycie metody <i>Life Story Interview</i> jako wzoru
4. Przygotowanie narracji do kodowania	<ul style="list-style-type: none">• transkrypcja nagrania/filmu lub odręcznie pisanych narracji• anonimizacja danych jeśli to konieczne• ustalenie jednostki dla analizy (np. zdanie, scena, sformułowanie, wypowiedź etc.)
5. Stworzenie instrukcji kodowania	<ul style="list-style-type: none">• dostosowanie dostępnych kodyfikacji; ocena ich dopasowania• opracowanie autorskiego systemu kodowania danych
6. Kodowanie	<ul style="list-style-type: none">• szkolenie sędziów kompetentnych, którzy nie są zapoznani z hipotezami• rewizja systemu kodowania, jeśli zajdzie taka potrzeba• ustalenie poziomu zgodności między sędziami korzystając z odpowiednich metod statystycznych przed kodowaniem kompletu danych

Etap badania narracyjnego	Składowa danego etapu
	<ul style="list-style-type: none"> • kodowanie wszystkich danych, ocena rozbieżności między sędziami
7. Raportowanie danych	<ul style="list-style-type: none"> • statystyki opisowe i wnioskowanie statystyczne • włączenie przykładów ilustrujących i niezgodnych (<i>negativecases</i>)

Źródło: na podstawie Adler i in. (2017).

Załącznik 2. Instrukcja dla badanych.

Nazywam się Piotr Klimczyk, jestem psychologiem zajmującym się badaniem wpływu gier wideo na sposób w jaki ludzie konstruują narracje na temat własnej osoby oraz szeroko rozumianego życia. Moim celem jest zbadanie czy gry mogą stanowić czynnik, który wpływa na to w jaki sposób ludzie myślą o sobie, jakimi wartościami się kierują, jak określają siebie samych - jak konstruują swoją tożsamość.

Zwracam się z prośbą o wzięcie udziału w moim badaniu, które jest w pełni anonimowe, można z niego zrezygnować w każdej chwili oraz przerwać je w trakcie i wrócić do niego po czasie, który będzie dla Ciebie odpowiedni.

Charakter badania oraz prezentowane pytania nie są związane w żaden sposób z treściami, które nie są odpowiednie dla osób niepełnoletnich.

Wyniki badania posłużą do opracowania pracy stanowiącej moją dysertację w procesie uzyskania stopnia naukowego doktora.

Serdecznie dziękuję za każdą odpowiedź.

W przypadku pytań podaje swoje dane kontaktowe:

adres mailowy: pklimczyk@pusb.pl ; klimczyk2d@gmail.com

profil na portalu research gate: <https://www.researchgate.net/profile/Piotr-Klimczyk-5>

Załącznik 3. Zgoda na wzięcie udziału w badaniu

Wyrażam zgodę na wzięcie udziału w badaniu, którego wyniki posłużą w celach naukowych oraz jestem świadom możliwości zrezygnowania z udziału w każdym momencie badania.

- Tak, wyrażam zgodę
- Nie, nie wyrażam zgody

Potwierdzam, że jestem osobą pełnoletnią (18+)

- Tak, mam ukończone 18 lat
- Nie, nie mam ukończonych 18 lat

Załącznik 4. Metryka wersja pierwsza.

Na końcu metryki zostaniesz poproszony o podanie identyfikatora według wzoru. Będzie on potrzebny w przypadku powrotu do badania w późniejszym czasie.

Wiek:

Płeć:

Narodowość:

Gra, w którą obecnie grasz:

Staż grania we wspomnianą grę:

Szacowana ilość awatarów stworzonych w tej grze:

Średni czas grania pojedynczym awatarem:

Najdłuższy staż grania jednym awatarem:

Imię tego awatara:

Wykształcenie:

- Podstawowe
- Średnie
- Wyższe

Stan związku:

- Sam/sama/samx
- W związku nieformalnym
- W związku sformalizowanym

Zamieszkanie:

- W pojedynkę

- W parze
- Z więcej niż jedną osobą
- Z rodziną pochodzenia

Jestem osobą pracującą/uczącą się:

- Tak, pracuję zawodowo
- Tak, uczę się
- Tak, pracuję zawodowo i uczę się
- Nie, nie pracuję zawodowo i nie uczę się

Identyfikator według wzoru: WPNGIA - wiek, płeć, narodowość, gra, imię awatara:

Załącznik 5. Metryka wersja finalna.

Na końcu metryki zostaniesz poproszony o podanie identyfikatora według wzoru. Będzie on potrzebny w przypadku powrotu do badania w późniejszym czasie.

Wiek:

Płeć:

Narodowość:

Wykształcenie:

- Podstawowe
- Średnie
- Wyższe

Stan związku:

- Sam/sama/samx
- W związku nieformalnym
- W związku sformalizowanym

Zamieszkanie:

- W pojedynkę
- W parze
- Z więcej niż jedną osobą
- Z rodziną pochodzenia

Jestem osobą pracującą/uczącą się:

- Tak, pracuję zawodowo
- Tak, uczę się
- Tak, pracuję zawodowo i uczę się
- Nie, nie pracuję zawodowo i nie uczę się

Często bywa tak, że gramy w różne gry w ciągu dnia, jednocześnie jest jedna gra, w którą gramy ciągle, do której wracamy najczęściej. Taka, która jest dla nas najważniejsza, na której najbardziej nam zależy, w którą inwestujemy najwięcej czasu. Nie musi to być gra, w którą

grałeś przed przystąpieniem do badania, ale może jest jakaś szczególna gra, która jest dla Ciebie pod tym kątem szczególnie ważna.

Staż grania we wspomnianą grę:

Załącznik 6. Pytania pomocnicze wersja finalna.

Opowiedz mi o swoim awatarze, w przypadku posiadania ich kilku wybierz tego, który jest dla Ciebie najważniejszy.

Czy jesteście do siebie podobni? Jeśli tak, opowiedz w jaki sposób?

Czy są momenty, kiedy zadajesz sobie pytanie co by zrobił na moim miejscu awatar? Jeśli tak to opisz w jaki sposób przebiega ten proces myślowy (ma formę opowiadania, którego główną rolę ma awatar; krótka myśl z sednem i przesłaniem, np. dałby sobie z tym radę/ użyłby podstępny; prowadzisz wewnętrzny dialog z awatarem tak jakbyś rozmawiał z osobą, którą znasz).

Czy w Twoim życiu był taki moment, w którym poczułeś, że Twój awatar i/lub gra miały na Ciebie pewnego rodzaju wpływ, który powodował zmiany np. w sposobie w jaki patrzysz na życie, na twoje zachowanie, wyznawane wartości? Jeśli tak to proszę opowiedz jak do tego doszło.

Co myślisz, jakie uczucia Ci towarzyszą, jaki stan w momencie, kiedy włączasz/logujesz się do gry? Bądź jak najbardziej szczegółowy.

Niektórzy do opisu stanu związanego z obcowaniem z grą używają terminu immersja. Odgrywają role, modyfikują zawartość gry aby przypominała jak najbardziej realny świat (np. pod kątem potrzeb fizjologicznych awatara, warunków pogodowych etc.). Czy Ty również użyłbyś takiego słowa? Co ono dla Ciebie oznacza?

Jeśli patrzy się wstecz na swoje życie często można zidentyfikować pewne kluczowe punkty zwrotne, epizody podczas których człowiek przechodzi istotną zmianę. Punkty zwrotne mogą dotyczyć różnych sfer życia – relacji z innymi, pracy, szkoły, zainteresowań, itp. Jestem szczególnie zainteresowany punktem zwrotnym w twoim rozumieniu siebie samego. Proszę postaraj się przypomnieć sobie konkretny epizod w twojej historii życia, który mógłby być punktem zwrotnym. Jeśli myślisz, że w twojej historii życia nie było punktów zwrotnych, to proszę opisz jakiś jeden epizod, który punkt zwrotny najbardziej przypomina.

Patrząc wstecz na swoje życie jako na historię z rozdziałami i scenami, rozciągającą się zarówno w przeszłość jak również w wyobrażoną przyszłość, czy mógłbyś wyróżnić jakiś motyw przewodni lub przesłanie, myśl która biegnie przez całą tę historię? Jaki on jest?

Czy gry wideo lub Twoja relacja z awatarem, są w jakiś sposób związane z tymi wydarzeniami? Jeśli tak to proszę opowiedz w jaki sposób.

Co jeszcze powinienem wiedzieć, żeby zrozumieć twoją historię?
