

Emanuel Jarząbek*

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
ORCID: 0009-0005-0638-3721

Kacper Warzecha

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
ORCID: 0009-0003-8076-4464

Nicoletta Żmija

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
ORCID: 0009-0003-3870-330X

**„SENS GRANIE” – ANALIZA GIER CYFROWYCH
POD KĄTEM MYŚLI VIKTORA FRANKLA**

Przełomowym momentem w historii gier cyfrowych okazała się pierwsza dekada XXI wieku, kiedy nastąpiła istotna zmiana ich funkcji. Współcześnie można zaobserwować ich ewolucję z narzędzi, będących źródłem rozrywki i nośnikiem informacji kulturowej do medium sensotwórczego. Celem niniejszego artykułu jest analiza pojęcia sensu oraz związanego z nim eskapizmu oraz próba ustrukturyzowania ich obecności w medium gier cyfrowych oraz przedstawienie aktualnych badań związanych z tą tematyką. Skupimy się na przedstawieniu pojęcia sensu z perspektywy postaci w grze i przebiegu jej narracji, metagier oraz poszukiwaniu aspektów sensu przez samego gracza.

Słowa kluczowe: eskapizm, gry cyfrowe, motywacja, psychologia, sens

WPROWADZENIE

Współczesna psychologia podkreśla, że potrzeba odczuwania sensu życia stanowi jeden z fundamentów dobrostanu psychicznego. Zgodnie z założeniami logoterapii Viktora Frankla dążenie do odnalezienia sensu jest podstawową motywacją człowieka, a jego brak może prowadzić do stanu egzystencjalnej pustki (Frankl, 2011; Szykuła, 2022). Sens jest

* Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie (student), e-mail: ej78@interia.pl

rozumiany tutaj jako centralna motywacja człowieka i konkretne zadanie do zrealizowania w danej sytuacji życiowej.

Coraz częściej gry cyfrowe funkcjonują nie tylko jako forma rozrywki, lecz także jako źródło eudajmonicznych przeżyć (Possler et al., 2023) oraz przestrzeń umożliwiającą eksplorację sensu i tożsamości. Jednym z wymiarów refleksji nad sensem w kontekście gier cyfrowych jest analiza zachowań postaci fabularnych, które – często pod wpływem traumy lub kryzysu – podejmują działania mające na celu odnalezienie nowego znaczenia lub celu w świecie przedstawionym. Medium gier cyfrowych zdecydowanie wyróżnia się swoją charakterystyką spośród innych form przekazu treści. W odróżnieniu od bardziej tradycyjnych nośników informacji, takich jak książki czy filmy, gry cyfrowe angażują odbiorcę poprzez interakcję z mechanikami, systemami i pętlami rozgrywki tak, że staje się on współtwórcą przekazu informacji, a decyzje, które podejmuje, mogą mieć realny wpływ na nadaną informację oraz jej odbiór.

W niektórych tytułach medium samo staje się świadomym uczestnikiem tej gry o znaczenie: gra, jej struktura lub postaci łamią tzw. czwartą ścianę (ang. *the fourth wall*), konfrontując gracza z pytaniami o moralność, wybór i istotę samego sensu (tzw. metasens; Özdal & Çatak, 2021). W innych przypadkach to gracz, nieposiadający jasno wyznaczonej ścieżki narracyjnej, zostaje zmuszony do samodzielnego kreowania celu i znaczenia swojej aktywności. Gry typu sandbox czy gry z otwartym światem sprzyjają tej formie sensotwórczości, dając możliwość nadawania znaczenia przez eksplorację, budowanie, tworzenie relacji czy artystyczną ekspresję. Zdarza się jednak, że mechanika gry celowo ukrywa sedno doświadczenia, czyniąc jego odkrywanie głównym motywem rozgrywki i osią narracyjną. W takich przypadkach sens nie jest dany – musi zostać wypracowany zarówno na poziomie mechanicznym, jak i egzystencjalnym. Gracz musi odkryć sens podczas realizacji określonych wyzwań narzuconych przez kod gry i tym samym znaleźć ich rozwiązanie oraz zastanowić się nad jego istotą.

Gry cyfrowe mogą również pełnić funkcję projekcyjną – umożliwiając graczowi realizację własnych potrzeb związanych z poczuciem sensu. Te potrzeby, zgodnie z teorią samostanowienia (ang. *Self-Determination Theory*; Deci & Ryan, 1985), obejmują autonomię, kompetencję i relacyjność – a ich zaspokojenie wiąże się z poczuciem głębokiego zaangażowania, satysfakcji i psychologicznego spełnienia. Pojęcie sensu w kontekście gier cyfrowych ma charakter wielowymiarowy i stanowi interesujący obszar badań. Może on obejmować zarówno aspekty psychiczne i duchowe, jak i mechaniczne oraz narracyjne, związane z projektowaniem interaktywnych dzieł audiowizualnych. Refleksja nad tym, w jaki sposób gry angażują gracza w proces nadawania znaczenia – lub kwestionowania jego istnienia – może wzbogacić rozumienie motywacji graczy oraz funkcji gier jako medium kulturowego i psychologicznego.

W ramach tej pracy jako grę cyfrową definiujemy każdy typ produkcji wyświetlany na ekranie, niezależnie od platformy, na którą gra została zaprojektowana.

POJĘCIE SENSU W GRACH CYFROWYCH

Zdaniem Bogosta (2007) sens w grach cyfrowych jest konstruowany przez selektywne modelowanie konkretnych elementów świata przedstawionego, nie zaś poprzez jego rekonstrukcję. Umieszcza on gry cyfrowe w podkategorii ekspresji proceduralnej jako artefakty

obliczeniowe, jakie w interakcji z graczem nie są zasadą znaczącej ekspresji i perswazji, lecz stanowią ich podwaliny. Im większa interaktywność (podobieństwo do rzeczywistego doświadczenia), tym większa motywacja i doświadczenie immersji u gracza. W odwołaniu do gier cyfrowych możemy wyróżnić trzy typy sensu: denotatywny i egzystencjalny (Baumeister & Landau, 2018) oraz wartościujący (Possler, 2024).

Sens denotatywny odnosi się do głównego, niefizycznego znaczenia znaków (w tym wyrazów) z wyłączeniem uczuć i idei, jakie ludzie mogliby z nim łączyć (Baumeister & Landau, 2018; Cambridge Dictionary, 2026). Baumeister i Landau powołują się na przykład fińskiej flagi, która symbolicznie reprezentuje państwo Finlandii. W tym rozumieniu większość doświadczeń w grach można określić jako znaczące, ponieważ na coś wskazują lub coś reprezentują, a wykonywane w nich działania są zazwyczaj spójnie powiązane z pewnymi rezultatami („znacza” coś w grze), np. dotarcie do masztu flagowego w *Super Mario Bros.* (Nintendo, 1985) wskazuje graczom, że ukończyli poziom (Possler, 2024). Należy jednak zaznaczyć, że sens denotatywny w grach ma charakter częściowo subiektywny. Wśród graczy symbolika konkretnych znaków może być oczywista, jednak osoby niezaznajomione z daną pozycją mogą nie rozumieć, co one oznaczają.

Sens egzystencjalny, w zależności od przyjętej koncepcji, utożsamiany jest z celem – życiem samym w sobie czy poszukiwaniem subiektywnego znaczenia w doświadczanych wydarzeniach (Frankl, 1969, 2011) – oraz wartością, skutecznością i poczuciem własnej wartości (Baumeister, 1991; Baumeister & Landau, 2018). Stanowi również zbiór pytań i fundamentalnych przekonań o świecie i „Ja” w świecie (Possler, 2024). Zgodnie z powyższym tokiem rozumowania gry mogą dostarczać znaczących doświadczeń, jeśli wiążą się z refleksją, introspekcją oraz odkrywaniem głębi wartości i kluczowych przekonań jednostki. W ramach przykładu w *Super Mario Bros. 3* (Nintendo, 1988) Possler przytacza, że dotarcie do masztu flagowego może przywołać graczowi wspomnienia z dzieciństwa i nostalgię. Ta z kolei wiąże się z autorefleksją nad minionym „Ja” oraz poczuciem egzystencjalnej ciągłości własnej tożsamości.

Sens wartościujący natomiast dotyczy konkretnej wartości lub konkretnego celu czy znaczenia, jakie coś ze sobą niesie. Jeżeli więc gra ma określoną wartość lub określony cel, staje się ona znacząca dla graczy (Possler, 2024). W zależności od tego, co dla jednostki jest ważne i jakie potrzeby pragnie zrealizować, można wymienić wiele przykładów (np. nawiązywanie relacji lub rywalizowanie z innymi, potrzeba kompetencji i zdobywania osiągnięć, eksploracja, ucieczka od rzeczywistości), które zostaną omówione w dalszej części artykułu.

SENS JAKO STRUKTURA NARRACYJNA

Gra może traktować o sensie, gdy jej bohaterowie poszukują istoty swojej egzystencji w świecie przedstawionym lub możemy interpretować go jako motywację w przemierzaniu przez postać drogi. Wtedy sens staje się narracyjnym aspektem napędzenia fabuły i nadania jej celowości, na przykład w grze *The Witcher 3: Wild Hunt* (CD Projekt Red, 2015) drogą do celu jest poszukiwanie przybranej córki. Mamy także przedstawioną inną drogę: istnieje

ścieżka fabularna pokazująca Geralta, u którego sens został zatracony. Całe zadanie związane z tzw. złym zakończeniem jest epilogiem, w którym Biały Wilk z powodu śmierci Jaskółki utracił poczucie sensu.

Jeszcze dobitniej kwestię poszukiwania sensu porusza *Days Gone* (SCE Bend Studio, 2019). Ta niedoceniona gra to nie tylko kolejna wariacja traktująca o żywych trupach, ale przede wszystkim historia o ludziach, którzy próbują odnaleźć cel życia w nowym, zgoła innym i o wiele bardziej wrogim świecie. Oś fabularna porusza losy Deacona St. Johna po tym, jak stracił swoją żonę na początku apokalipsy. Treść produkcji nie poprzestaje jednak na tym i widzimy też perspektywę innych postaci, z którymi skrzyżują się drogi gracza podczas podróży po lasach Oregonu. Trudno jest sobie wyobrazić grę, która bardziej dogłębnie porusza tematykę sensu z perspektywy postaci, tym bardziej że możemy tutaj dostrzec dualizm perspektywy sensu – jako drogę oraz jako termin *per se*.

Celeste (Maddy Makes Games, 2018) w symboliczny sposób ukazuje poszukiwanie sensu i duchową podróż człowieka ku samorealizacji i akceptacji siebie. Gracz w trakcie rozgrywki odkrywa, że wyprawa głównej bohaterki, Madeline, na tytułową górę, jest metaforą jej wewnętrznej walki z lękiem, depresją, zwątpieniem w siebie i swoje umiejętności. W trakcie drogi konfrontuje się ze swoim *alter ego* uosabiającym jej negatywistyczne i krytyczne myśli oraz nieprzyjemne emocje. Początkowo odrzuca tę część siebie, lecz z czasem odkrywa, że jej mroczna strona nie istnieje po to, by ją zniszczyć, lecz by chronić ją przed antycypowaną krzywdą. Proces, przez który przechodzi bohaterka, zachodzi etapami. Od odrzucenia po akceptację i ostatecznie integrację tożsamości, co staje się kluczowym momentem jej duchowej przemiany. Zdobycie szczytu nie jest końcem drogi, a momentem zrozumienia, że sens życia nie polega na udowadnianiu swojej wartości, lecz na akceptacji siebie i miłości do własnej natury. W ten sposób *Celeste* staje się nie tylko grą o wspinaczce, lecz opowieścią o duchowym odrodzeniu, o tym, że prawdziwy szczyt znajduje się wewnątrz człowieka, a każda porażka i każdy upadek są częścią drogi prowadzącej ku zrozumieniu sensu istnienia.

W analizie *Fable: The Lost Chapters* (Lionhead Studios et al., 2004) Jef Folkerts (2010) wskazuje, że gracz podczas rozgrywki doświadcza, że działania mają sens za pośrednictwem ich moralnych i społecznych konsekwencji. Działanie to jest swoistym zaproszeniem do refleksji nad wartościami, które wnosi on do gry oraz do zadawania pytań dotyczących własnej tożsamości: *Jaki jestem? Co wybieram? Jakie wartości uważam za sensowne?* Gracz interpretuje wirtualne wybory jako lustro, w którym może się przejrzeć. Projektując swoje wartości na bohatera, kształtuje go w zgodzie z nimi. Ponadto nie tylko obserwuje działania bohatera, ale przez pośrednie uczestnictwo w wydarzeniach fabularnych angażuje się także w konstruowanie świadomości. Wyzwala to w nim myślenie metarefleksyjne: „to tylko gra, więc bezmyślnie się w niej miotam. Zostawiam drzwi uchylone dla zła, ale... czy naprawdę chcę tej osobowości i wszystkich towarzyszących jej reakcji dla mojego bohatera, dla siebie?” (s. 13). Narracja w *Fable'u* nie stanowi wyłącznie tła, a jest przede wszystkim nośnikiem symboli:

- nazwa gry, która przywodzi na myśl skojarzenia z przygodą, fantazją, ale podobnie jak każda bajka czy przypowieść wiąże się z etycznym aspektem: walką sił dobra i zła, odpowiedzialnością w wolności wyboru, moralnością;

- murale w cutscenach, które oprócz waloru estetycznego uruchamiają wyobraźnię, otwierają narrację, ustanawiają moralną konwencję świata i tworzą bazę, na której gracz może budować dalsze znaczenia swoich działań.

Wykorzystywanie struktury sensu można dostrzec nie tylko w kontekście fabuły, ale także jako istotny składnik doświadczenia gracza. Poprzez możliwość dokonywania wyboru sens nie jest tylko reprezentowany, ale ma także swoje urzeczywistnienie i konstruuje się poprzez działanie gracza. Biorąc pod uwagę, że kluczowym elementem egzystencjalnego doświadczenia jest wolność wyboru i odpowiedzialność za jego konsekwencje, w grach narracyjnych mechanika wyboru jest nie tylko elementem rozgrywki, ale także nośnikiem sensu (Kouratoras, 2020).

SENS JAKO DOŚWIADCZENIE EGZYSTENCJALNE W GRACH CYFROWYCH

ESKAPIZM I SENS

W dyskusjach na temat problematycznego grania często nawiązuje się do terminu eskapizm, rozumianego jako “ucieczka, oderwanie się od rzeczywistości i związanych z nią problemów” (*Słownik języka polskiego*, 2026). Metaanalizy badań wskazują na istotną korelację eskapizmu zarówno z negatywnymi zjawiskami (tj. uzależnienie, wycofanie społeczne, Gaming Disorder, unikanie problemów, zaburzone/negatywne postrzeganie realnego świata, depresja, marnotrawstwo czasu, obniżony nastrój, lęk społeczny, samotność i stres), jak i pozytywnymi (radość, osiągnięcia, wyrażanie emocji, doświadczenia sensoryczne – walor estetyczny podkładu muzycznego czy oprawy graficznej – więzi społeczne i dobre samopoczucie psychiczne, wzmacnianie pewności siebie, determinacji, poczucia przynależności do społeczności wirtualnych i reprezentacji za pośrednictwem awatarów) – choć w przypadku tych drugich wzajemny związek jest słabszy (Hussain et al., 2021; Marques et al., 2023).

Teoria dualistycznego modelu eskapizmu (ang. *The Dual Model of Escapism*) autorstwa Stensenga i Phelps (2016) opiera się zarówno na dualistycznym modelu pasji (ang. *The Dual Model of Passion*; Stenseng, 2008; Vallerand et al., 2003), jak i teorii samostanowienia (ang. *The Self-Determination Theory*; Deci i Ryan, 1985). Podobnie jak pasja (autonomiczna internalizacja) może mieć charakter harmonijny (prowadzi osobę do wyboru ulubionej aktywności) lub obsesyjny (tworzy wewnętrzną presję na zaangażowanie się w preferowane działanie), tak i za eskapizmem może się kryć motyw samorozwoju (aktywny eskapizm) lub samotłumienia (pasywny eskapizm; Giardina et al., 2024; Stenseng et al., 2021; Vallerand et al., 2003). W pierwszym przypadku gracz poszerza swoje pozytywne doświadczenia życiowe poprzez granie w gry cyfrowe, aby realizować to, co jest dla niego ważne, np. nawiązywanie, celebrowanie i pogłębianie więzi z przyjaciółmi czy członkami rodziny (Reer & Krämer, 2019). Odnosi także korzyści z afirmacji, odgrywania ról (fantazja projekcyjna) i zanurzenia w alternatywnej, zapośredniczonej rzeczywistości (Kuo & Hiler, 2016). Co ciekawe, równie dobrze w tym celu mogą posłużyć zarówno FPS-y (ang. *first-person shooters*) takie jak

Counter-Strike, jak i MMORPGs-y takie jak *World of Warcraft*. W drugim przypadku gracz angażuje się w granie, aby tymczasowo stłumić (supresja) lub wyprzeć (represja) nieprzyjemne emocje, uciec od dotykających go problemów życiowych, podwyższyć samoocenę (granie może stać się jedynym źródłem poczucia własnej wartości) czy uzyskać społeczną akceptację (Mudło-Głagols, 2019).

W niektórych badaniach przekrojowych populacji chińskiej (Chen et al., 2018; Wu et al., 2013; Yu et al., 2018, za: Zhang et al., 2019) wykazano negatywną korelację między objawami internetowego zaburzenia związanego z grami (ang. *Internet Gaming Disorder*; IGD) a poczuciem celu życia (ang. *sense of purpose in life*) i wsparcia społecznego. Na szczególną uwagę zasługuje badanie longitudinalne Zhang i współpracowników (2019), których wyniki na próbie 469 chińskich studentów, potem 283 w follow-upie po upływie roku od badania, wskazały na poczucie celu życia jako istotny predyktor mniejszej liczby objawów IGD i długoterminowy czynnik ochronny w porównaniu ze wsparciem społecznym. Fraser i współpracownicy (2023) w swoim badaniu poruszającym problem identyfikacji z awatarem, IGD i sensu wykorzystali kwestionariusz MLQ (ang. *The Meaning of Life Questionnaire*; Stenseng, 2006), w którym obecność sensu w życiu (ang. *presence of meaning in life*) to w uproszczeniu stopień, w jakim osoba dostrzega i ma poczucie, że jej życie ma sens. Natomiast poszukiwanie sensu życia (ang. *search for meaning in life*) to zorientowanie gracza na eksploracji różnych celów, które mają prowadzić do odnalezienia i osiągnięcia sensu swojego życia (Steger, 2006). Wyniki wykazały brak istotnego związku między obecnością sensu życia a eskapizmem. Przeciwnie z szukaniem sensu – im wyższe natężenie szukania sensu życia, tym wyższy poziom eskapizmu, który był z kolei związany z większym ryzykiem IGD. Wyższy poziom identyfikacji z awatarem wiązał się z niskim poziomem obecności sensu życia i wysokim poziomem szukania sensu życia – które z kolei pozytywnie przewidywało ryzyko IGD. Natomiast wyższe natężenie obecności sensu życia negatywnie przewidywało ryzyko IGD. Młodzież doświadczająca niższego poczucia sensu życia może angażować się w gry jako sposób na jego znalezienie (Zhao et al., 2020). Podsumowując, osoby z niższym poziomem obecności sensu życia mogą wykorzystywać gry wideo i wyidealizowane awatary do znalezienia sensu, co zwiększa ryzyko uwikłania w zaburzenia związane z graniem.

NADAWANIE SENSU ŻAŁOBIE

Z perspektywy historycznej można dostrzec tendencję do trywializacji śmierci i procesu umierania w większości gier cyfrowych. Pełni ona głównie funkcję mechaniki (np. komunikat postępu, element edukacyjny, wyzwanie, kara) lub element fabularny (Boyd, 2021). Jednocześnie istnieją pozycje, które mogą stanowić potencjalnie istotne wsparcie dla graczy pogrążonych w żałobie (Iacovides & Mekler, 2019), zaś ich projektowanie, umożliwić im konstruowanie zupełnie nowej narracji o stracie i dzielenie się subiektywnym doświadczeniem (Harrer, 2018). Podejmowane są również próby zapoznawania i oswojania dzieci z tematyką śmierci i żałoby np. *Jungle Party* i *Ideia Box* (Verhalen i Rodrigues, 2024). Istnieje wiele pozycji zachęcających graczy do refleksji i próby przedefiniowania sensu żałoby. Kalender (2025) przykładowo wymienia wśród nich następujące: *Before Your Eyes* (GoodbyeWorld Games, 2021), *Brothers: A Tale of Two Sons* (Starbreeze Studios, 2013), *Firewatch*

(Campo Santo, 2016), *Gris* (Nomada Studio, 2018), *Life is Strange* (Dontnod Entertainment, 2015), *The Stillness of the Wind* (Memory of God, 2019), *To the Moon* (Freebird Games, 2011), *That Dragon, Cancer* (Numinous Games, 2016), *What Remains of Edith Finch* (Giant Sparrow, 2017). Na potrzeby niniejszego artykułu odwołamy się do dwóch najrzadziej poruszanych gier: *Jocoi* (Harrer et al., 2015) i *Bear's Restaurant* (Odencat, 2018) oraz jednej z najczęściej analizowanych w publikacjach: *Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2018).

Dla Sabine Harrer i trzech innych matek doświadczenie utraty dziecka w czasie ciąży stało się inspiracją dla mechanik i symboliki gry *Jocoi*. W jej opisie autorzy wskazują zarówno na jej główny cel (uhonorowanie trwającej więzi matki ze zmarłym dzieckiem), jak i potencjalne wykorzystanie jako „wesołego narzędzia do nadawania sensu w chwilach żałoby” (*Jocoi*, n.d.). Gracz wcielający się w matkę owcę oscyluje między wyborem dwóch konfliktowych decyzji: opieki nad młodym (przytulanie i karmienie) i troską o siebie (jedzenie i przytulenie się do stada). Nieproporcjonalny wybór któregoś z potrzeb sprawia, że słabnie albo matka, albo jagnię. Nagła i niespodziewana strata młodego nie przerywa rozgrywki. Gracz ma możliwość kontynuowania interakcji z nim mimo braku jego fizycznej obecności. Zabieg ten służył podkreśleniu, że śmierć nie stanowi całkowitego zerwania więzi ani ostatecznego końca, lecz jest momentem zatrzymania, który otwiera przestrzeń dla dalszego trwania relacji w zmienionej formie. Połączenie rozgrywki z późniejszymi warsztatami umożliwił uczestniczkom wykreowanie alternatywnej opowieści o swoich przeżyciach poprzez metafory zastosowane w *Jocoi* (tj. burza, trzęsienie, rzeka, ognisko, wilki, beczenie jagnięcia). Rezultaty projektu badawczego przedstawiono w formie wyników jakościowych kobiet z grupy wsparcia, z którą Harrer była związana, a zebrane od nich obserwacje, interpretacje i opinie wskazywały w większości, że jest to pomocne narzędzie (Harrer, 2018).

Eum i Doh (2023) w badaniu jakościowym wykorzystali dwie pozycje: *Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2018) i *Bear's restaurant* (Odencat, 2018). W pierwszej z nich gracz wciela się w Stellę, która towarzyszy duchom w procesie dojrzewania do odejścia w zaświaty, pomagając im w załatwianiu ich niedokończonych spraw. Jednocześnie opiekuje się nimi i ma szansę odkryć na nowo własną przeszłość i tożsamość poprzez samopoznanie. Sens opiera się w tym przypadku w pielęgnowaniu nawiązywanych relacji z ludźmi i towarzyszeniu drugiej osobie w przeżywaniu jej życia do samego końca. Druga gra natomiast stawia gracza w roli kota pracującego w zaświatowej restauracji, gdzie jego zadaniem jest odkrycie i przygotowanie duchom indywidualnego ostatniego posiłku, co wiąże się z poznaniem ich wspomnień. Obie gry zatem konstruują sens żałoby poprzez aktywne uczestnictwo gracza w procesie towarzyszenia, przygotowania, pożegnania zmarłych oraz odkrywania ich wspomnień, wzbudzając w nich uczucie nostalgii. Badacze wyróżnili siedem czynników opisujących proces nadawania sensu stracie podczas gry, jakie wystąpiły wśród respondentów:

1. Przywoływanie wspomnień (14% uczestników) – spontanicznie przypominali sobie dawno zapomniane konkretne wydarzenia związane ze śmiercią bliskich oraz emocje i myśli z nimi związane. Wskazuje to, że gra stanowiła bodziec aktywizujący pamięć autobiograficzną.
2. Unikanie konfrontacji z bólem (5% uczestników) – stosowali mechanizmy obronne, świadomie wycofując się, unikając oglądania bolesnych scen lub przerywali refleksję nad nimi.

3. Rozpoznawanie pozytywnych emocji (18% uczestników) – przypominali sobie dobre chwile ze zmarłymi, przeżywając jednocześnie nostalgię, wdzięczność i inne pozytywne emocje.
4. Uznanie perspektywy zmarłego (21% uczestników) – potrafili spojrzeć z całkiem nowej perspektywy na śmierć zmarłej osoby, zdając sobie sprawę z ograniczonej świadomości wglądu w jej postrzeganie doświadczenia umierania. Reinterpretowali jego cierpienie, np. jako uwolnienie od bólu. Zgłaszali zrozumienie, a czasem nawet ulgę.
5. Reinterpretowanie znaczenia straty (24% uczestników) – konfrontowali dotychczasowe przekonania o śmierci, zmieniali interpretacje przeszłości i znajdowali nowe sensy w przeżytym doświadczeniu straty.
6. Planowanie lepszej przyszłości (16% uczestników) – zmieniali priorytety życiowe, deklarowali większą otwartość emocjonalną i postanawiali bardziej doceniać żyjących jeszcze bliskich.
7. Spełnienie życzenia (5% uczestników) – zgłaszali, że ww. gry pomogły im symbolicznie domknąć relacje ze zmarłymi bliskimi, wyobrazić sobie słowa, które nie zostały nigdy wypowiedziane oraz doświadczyć ulgi i wdzięczności.

METAGRY JAKO KATALIZATOR POCZUCIA SENSU

Undertale (Toby Fox, 2015) jest produkcją, która ma na celu zaskakiwanie gracza swoją koncepcją. Posiada wiele elementów, które łamią czwartą ścianę i wchodzi w polemikę z typowymi zachowaniami graczy. Przykładowo traktuje zdolność gracza do zapisywania jako realną moc w świecie przedstawionym, interfejs gry w procesie fabuły ulega zniekształceniu, a algorytm symuluje awarie i manipulacje systemowe oraz niektóre postacie zwracają się bezpośrednio do gracza. Gra – pomimo że nadal jest grą – pokazuje, że ma do zaoferowania coś więcej: wgląd w działania gracza i szerszą perspektywę rozgrywki. Tym samym *Undertale* pokazuje, że gra cyfrowa nie musi sztywno trzymać się ram i założeń gatunkowych, ale może być osobistym dziełem sztuki, który bawi się koncepcją i korzysta z możliwości, które daje jej interaktywny charakter odbioru jej treści.

Innym przykładem metagry jest *Doki Doki Literature Club!* (Team Salvato, 2017). W tej produkcji również dochodzi do łamania „czwartej ściany”. Przykładowo Monika, jaką steruje gracz, stopniowo nabywa świadomości, że znajduje się w grze. W celu zakończenia fabuły gracz jest zmuszony do utworzenia folderu instalacyjnego i usunięcia pliku postaci. Gra symuluje glitchujące się sprite’y postaci, zniekształcone teksty dialogów oraz nagłe powroty do menu. Podobnie jak w *Undertale* gra wchodzi w polemikę z graczem na temat granic pomiędzy przedstawionym światem wirtualnym a realnym oraz nagina je. Można stwierdzić, że tego typu produkcje symulują poszukiwanie sensu przez postacie.

NieR: Automata (PlatinumGames i PlatinumGames Inc., 2017) odwołuje się do problematyki sensu istnienia i śmierci oraz wolności wyboru i sprawczości w egzystencji androidów i maszyn jawiącej się jako pozbawionej znaczenia. Zjawisko łamania „czwartej ściany” można zaobserwować szczególnie w zakończeniu E. Po przyjęciu pomocy ze strony innego gracza

w finałowej walce Pod 042 i 153 zwracają się bezpośrednio do gracza i stawiają go przed wyborem – zachowania pliku zapisu lub poświęcenia go w celu pomocy innemu członkowi społeczności. Uświadamiają mu jego wysiłek włożony w dojście do tego momentu gry i zadają serię pytań odnośnie do tego, czy chciałby się podzielić radami z graczami, którzy cierpią z powodu niepowodzenia ukończenia gry i zainteresowania pomocą słabszym. Wymagają wielokrotnego potwierdzenia decyzji w celu uzyskania w pełni świadomego wyboru niepokierowanego impulsem, selektywną empatią (dotyczącej osób, wobec których gracz nie wyraża sympatii) czy nagrodą moralną (ryzyko braku okazania wdzięczności). Przesłanie tego zakończenia nakierowuje gracza do wyciągnięcia egzystencjalnego wniosku: życie nie posiada wrodzonego sensu – jest on konstruowany poprzez wolne, świadome, sprawcze i odpowiedzialne działanie oraz dokonywanie wyborów. Stanowi to odpowiedź na koncepcję „wiszącej śmierci” (ang. *looming death*) i przeświadczenie o „niekończącej się spirali życia i śmierci” (Tan, 2022).

Metagry można rozważać jako dzieła wzmacniające poczucie sensu, ponieważ aktywizują one odpowiedzialność gracza, stawiają nacisk na świadomość dokonywanych przez niego wyborów i pokazują trwałość ich konsekwencji, zmuszając go do autorefleksji.

GRACZ JAKO TWÓRCA SENSU – GRY OTWARTE I SANDBOXY

W grach otwartych i typu sandbox znaczenie doświadczenia nie jest w pełni predefiniowane przez projektanta, lecz wyłania się w procesie interakcji pomiędzy graczem a systemem gry. Zgodnie z założeniami *Self-Determination Theory* (Ryan et al., 2006) doświadczenie sensowności wiąże się z zaspokojeniem trzech podstawowych potrzeb psychologicznych: autonomii, kompetencji oraz relacyjności. Gry typu sandbox w szczególny sposób eksponują potrzebę autonomii, umożliwiając graczowi samodzielne definiowanie celów oraz kierunku działania. Przykładem takiego środowiska jest *Kenshi* (Lo-Fi Games, 2018), w którym brak jednoznacznie określonych celów zmusza jednostkę do samodzielnego konstruowania znaczenia podejmowanych działań oraz struktury własnej aktywności. Podobny mechanizm obserwuje się w *The Sims* (Maxis, 2000), gdzie sens rozgrywki nie jest narzucony przez system, lecz wynika z indywidualnych intencji gracza – od symulowania codzienności po eksplorację alternatywnych scenariuszy życiowych i tożsamości. Gry tego typu nie posiadają jasno określonego zakończenia, a moment uznania celu za osiągnięty pozostaje w rękach gracza.

Choć gry sandboxowe szczególnie silnie eksponują autonomię, doświadczenie sensu wynika również z rozwoju kompetencji (np. przez opanowywanie mechanik) oraz relacyjności przejawiającej się m.in. w przywiązaniu do postaci, świata gry czy emergentnych narracji. Integrację tych trzech potrzeb można zaobserwować w *The Elder Scrolls V: Skyrim* (Bethesda Game Studios, 2011). W praktyce często występuje tam zjawisko świadomego ignorowania głównej linii fabularnej na rzecz eksploracji i aktywności pobocznych, co można interpretować jako przejaw autonomicznego konstruowania celów rozgrywki. Jednocześnie działania te wiążą się z rozwojem kompetencji przez stopniowe opanowywanie systemów gry i rozwój postaci.

Istotnym przykładem napięcia pomiędzy strukturą narzuconą przez system a autonomią gracza jest decyzja dotycząca postaci Paarthurnaxa. Choć narracja gry sugeruje konieczność

jego eliminacji, wielu graczy odrzuca tę opcję, kierując się własnymi ocenami moralnymi oraz relacją emocjonalną z postacią. Sytuacja ta ilustruje, że znaczenie doświadczenia nie jest wyłącznie efektem projektowanych struktur, lecz wynika z aktywnej interpretacji i wartościowania przez jednostkę.

W grach tego typu pozycja gracza ulega przekształceniu – z odbiorcy narracji w aktywnego agenta, który konstruuje własną logikę działania oraz strukturę znaczeń. Badania nad sprawczością (ang. *agency*) wskazują, że znaczenie doświadczenia w grach nie jest jednostronnie nadawane przez twórcę, lecz powstaje w relacji pomiędzy graczem a systemem (Anderson, 2022; Bodi, 2023; Nguyen, 2025).

Gry otwarte można zatem rozumieć jako środowiska sensotwórcze, ponieważ umożliwiają symulacyjne doświadczenie podejmowania decyzji oraz definiowania celów w warunkach obniżonego ryzyka. Tym samym stanowią przestrzeń, w której jednostka może eksplorować odpowiedzialność za własne wybory oraz proces konstruowania znaczenia.

Należy jednak zauważyć, że nadmiar dostępnych możliwości może w niektórych przypadkach utrudniać konstruowanie sensu, prowadząc do przeciążenia decyzyjnego (por. koncepcja „paradoксу wyboru”; Schwartz, 2004). Sugeruje to, że całkowita autonomia nie zawsze sprzyja doświadczeniu znaczenia, a optymalny poziom struktury może odgrywać istotną rolę w jego kształtowaniu.

DOBÓR GIER

JAKO ODZWIERCIEDLENIE WEWNĘTRZNYCH POTRZEB SENSU

Skoro gry cyfrowe mogą być narzędziem sensotwórczym – naturalne jest kolejne pytanie: dlaczego różni ludzie wybierają bardzo różne gry? Psychologia motywacji do grania odpowiada na to wprost: dobór gatunku gry najczęściej odzwierciedla dominujące potrzeby psychologiczne człowieka.

W 2012 roku Lafrenière, Verner-Filion i Vallerand stworzyli skalę GAMS – *Gaming Motivation Scale*. Ta skala pokazuje, że ludzie nie grają po prostu, „bo lubią gry”. Gramy, bo gry zaspokajają konkretne potrzeby: *autonomy*, *competence* i *relatedness* (czyli dokładnie te same trzy potrzeby z Self-Determination Theory).

Jeśli ktoś szuka kompetencji i poczucia sprawczości – częściej wybierze gry strategiczne, taktyczne lub RTS-y. Jeśli graczowi zależy bardziej na relacji – częściej wybierze gry kooperacyjne, społecznościowe albo nawet gry spokojne i ciepłe, jak *Animal Crossing* (Nintendo, 2001), które są emocjonalnym „miejscem bezpieczeństwa”. Jeżeli dominuje potrzeba autonomii i ekspresji – będzie częściej wybierał gry otwarte i sandboxowe. Wszystko to się dobrze pokrywa z badaniami Johnsona z 2016 roku – gdzie czas spędzony na graniu był przewidywany przez to, jak gra pozwala doświadczać kompetencji i autonomii.

Równocześnie przeglądy systematyczne z ostatnich lat (Najman, 2023) pokazują, że jeśli dominują motywacje „samotłumiące”, to znaczy granie jako sposób na emocjonalne uniknięcie realnego życia – wtedy dobór gatunku staje się predyktorem ryzyka uzależnienia. Dobór gry może zatem w praktyce pokazywać: czy ktoś buduje sens – czy od niego ucieka.

Innym przykładem odzwierciedlającym potrzebę realizacji sensu w grach cyfrowych jest rozgrywka w gry typu souls (ang. *souls-like games*). Satysfakcja z pokonywania wyzwań,

mechaniki wzmacniające zaangażowanie, doświadczenia egzystencjalne oraz sens porażki sprawiają, że pomimo wyśrubowanego poziomu trudności gracze motywują się do przechodzenia kolejnych lokacji i pokonywania coraz trudniejszych przeciwników (Guzsvinecz, 2023; Meade, 2021). Wspomniane pobudki, które stoją za próbą kolejnego podejścia, są powiązane z tematyką poszukiwania sensu i egzystencjalnym zmaganiem się z przeciwnościami.

REFLEKSJA

Gry cyfrowe stanowią unikatowe medium kulturowe i psychologiczne. Potrafią angażować odbiorcę w proces nadawania znaczenia. Sens, który jest w nich przedstawiony, nie jest jedynie elementem fabuły. Powstaje on w relacji ma linii algorytm–gracz. Zależność ta sprawia, że z uwagi na ich interaktywność nie tylko przedstawiają sens, ale i umożliwiają jego doświadczenie poprzez rozgrywkę. Sprawia ona, że gry cyfrowe stają się wyjątkowym narzędziem doświadczenia sprawczości, odpowiedzialności i budowania znaczenia nawet w obliczu straty czy egzystencjalnej pustki.

Niezależnie od kryterium rozumienia pojęcia sensu w tematyce gier cyfrowych – czy jedynie postrzegamy go jako element fabuły lub świata przedstawionego w metagrach, czy też jesteśmy postawieni przed potrzebą skoncentrowania się na nadaniu go grze, to i tak eksponuje nas ona na głębsze rozumienie przedstawianego nam dzieła. Dlatego też podejście do gier cyfrowych w kontekście motywacyjnym opartym na zasadach logoterapii sprawia, że mogą stać się one przestrzenią do głębszych refleksji oraz poszukiwania sensu.

BIBLIOGRAFIA

- Anderson, K. A. (2022). Moral distress in The Last of Us: Moral agency, character realism, and navigating fixed gaming narratives. *Computers in Human Behavior Reports*, 5, 100163. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100163>
- Baumeister, R. F., & Landau, M. J. (2018). Finding the meaning of meaning: Emerging insights on four grand questions. *Review of General Psychology*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/gpr0000145>
- Bäcklund, C., Elbe, P., Gavelin, H. M., Sörman, D. E., & Ljungberg, J. K. (2022). Gaming motivations and gaming disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3). <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00053>
- Bogost, I. (2007). *Persuasive games: The expressive power of videogames*. Massachusetts Institute of Technology. <https://doi.org/10.7551/mitpress/5334.001.0001>
- Bódi, B. (2023). *Videogames and Agency*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003298786>
- Boyd, A. (2021). Representation of Death in Independent Videogames: Providing a Space for Meaningful Death Reflection. *Electronic Theses and Dissertations, 2020–2023*, University of Central Florida, 476. <https://stars.library.ucf.edu/etd2020/476/>.
- Cambridge University Press & Assessment (b.d.) Denotation. W: *Cambridge Dictionary*. Po-brano 28 lutego 2026 z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/denotation>.

- Chen, J. H., Tong, K. K., Wu, A. M., Lau, J. T., & Zhang, M. X. (2018). The comorbidity of gambling disorder among Macao adult residents and the moderating role of resilience and life purpose. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2774. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122774>
- Eum, K., Doh, Y. Y. (2023). A thematic analysis of bereaved adults' meaning-making experience of loss through playing video games. *Frontiers in Psychology*, 14, 1154976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154976>
- Folkerts, J. (2010). Playing Games as an Art Experience: How Videogames Produce Meaning through Narrative and Play. At the Interface/Probing the Boundaries, 69. https://doi.org/10.1163/9789042030831_007
- Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logo Therapy*. The World Publishing Co.
- Frankl, V. E. (2011). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Fraser, R., Slattery, J., & Yakovenko, I. (2023). Escaping through video games: Using your avatar to find meaning in life. *Computers in Human Behavior*, 144, 107756. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107756>
- Giardina, A., Fournier, L., Starcevic, V., King, D. L., Di Blasi, M., Schimmenti, A., & Billieux, J. (2024). From active escapism to virtual withdrawal: Validation of the Compensatory-Dissociative Online Gaming scales (C-DOGS). *Journal of Behavioral Addictions*, 13(4), 1028–1050. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00059>
- Guzsvinecz, T. (2023). The correlation between positive reviews, playtime, design and game mechanics in souls-like role-playing video games. *Multimedia Tools and Applications*, 82(3), 4641–4670. <https://doi.org/10.1007/s11042-022-12308-1>
- Harrer, S. (2018). *Games and bereavement: How video games represent attachment, loss and grief*. Transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839444153>
- Hodent, C. (2017). *The Gamer's Brain: How Neuroscience and UX Can Impact Video Game Design*. CRC Press.
- Iacovides, I., & Mekler, E. D. (2019). The role of gaming during difficult life experiences. W: *Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems*. White Rose Research. 1–12. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300453>
- Johnson, D., Gardner, J., & Sweetser, P. (2016). Motivations for videogame play: Predictors of time spent playing. *Computers in Human Behavior*, 63, 805–812. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.028>
- Kalender, Ö. (2025). Grief in Video Games: Understanding Loss and Mourning with Narrative Design. *ART/icle: Sanat ve Tasarım Dergisi*, 5(2), 293–314. <https://doi.org/10.56590/stdarticle.1767529>
- Kossakowska, M., Kwiatek, P., & Stefaniak, T. (2013). Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire). *Psychologia Jakości Życia*, 12(2), 111–131. <https://doi.org/10.5604/16441796.1090786>
- Kouratoras, M. (2020). Existential dramaturgy and video games: a formalistic approach to Telltale's 'The Walking Dead' as Existentialist gameplay. *International Journal of Performance Arts and Digital Media*, 16(3), 341–360. <https://doi.org/10.1080/14794713.2020.1758457>

- 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>
- Lafrenière, M. A. K., Verner-Filion, J., & Vallerand, R. J. (2012). Development and validation of the Gaming Motivation Scale (GAMS). *Personality and Individual Differences*, 53(7), 827–831. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.013>
- Marques, L. M., Uchida, P. M., Aguiar, F. O., Kadri, G., Santos, R. I., & Barbosa, S. P. (2023). Escaping through virtual gaming – what is the association with emotional, social, and mental health? A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1257685. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1257685>
- Meade, N. (2021). *For That Is Our Curse: How the Dark Souls Games Create an Existential Experience* (Doctoral dissertation). University Honors College.
- Mudło-Głagols, K. (2019). Charakterystyka pasji a okres rozwoju człowieka–badania poprzeczne. *Psychologia Rozwojowa*, 24(4), 71–82. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.19.023.11729>
- Nguyen, C. T. (2025). *Games: Agency as art*. Oxford University Press.
- Özdal, Ö., & Çatak, G. (2021). Breaking the fourth wall in video games: A new terminology and methodology. W: *Games and Narrative: Theory and Practice*. Springer International Publishing, 45–59. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81538-7_3
- Possler, D., Bowman, N. D., Daneels, R. (2023). Explaining the formation of eudaimonic gaming experiences: a theoretical overview and systemization based on interactivity and game elements. *Frontiers in Communication*, 8, 1215960. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1215960>
- Possler, D. (2024). Video games as meaningful or eudaimonic experiences. W: *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.1485>
- PWN. (b.d.). Eskapizm. W: *Słownik języka polskiego PWN*. Pobrano 28 lutego 2026 z: <https://sjp.pwn.pl/slowniki/eskapizm.html>.
- Reer, F., & Krämer, N. C. (2019). Are online role-playing games more social than multiplayer first-person shooters? Investigating how online gamers’ motivations and playing habits are related to social capital acquisition and social support. *Entertainment Computing*, 29, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2018.10.002>
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344–360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. Ecco.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Stenseng, F., Falch-Madsen, J., & Hygen, B. W. (2021). Are there two types of escapism? Exploring a dualistic model of escapism in digital gaming and online streaming. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 319–329. <https://doi.org/10.1037/ppm0000339>
- Szykuła, R. (2022). *Logoterapia i analiza egzystencjalna*. Eneteia.

- Tan, X. (2022). *Song of a Broken World: A Study on NieR: Automata's Presentation of Argument* (Doctoral dissertation). University of Victoria.
- Verhalen, A. E. C., & da Hora Rodrigues, K. R. (2024). The use of serious digital games to talk about grief and finitude with children: reports on the design and evaluation process of two games. *Journal on Interactive Systems*, 15(1), 926–941. <https://doi.org/10.5753/jis.2024.4101>
- Zhao, H., Li, X., Zhou, J., Nie, Q., & Zhou, J. (2020). The relationship between bullying victimization and online game addiction among Chinese early adolescents: The potential role of meaning in life and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105261. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105261>
- Zhang, M. X., Wang, X., Shu, M. Y., & Wu, A. M. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive Behaviors*, 99, 106070. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>

THE MEANING OF GAMING: AN ANALYSIS OF DIGITAL GAMES THROUGH THE LENS OF VIKTOR FRANKL'S PHILOSOPHY

The first decade of the 21st century proved to be a turning point in the history of digital games, when a significant change in their function took place. Today, we can observe their evolution from tools that are a source of entertainment and a carrier of cultural information to a meaning-making medium. The aim of this article is to analyze the concept of meaning and the related concept of escapism and an attempt to structurize their presence in the medium of digital games and to present current research related to this subject. We will focus on trying to present the concept of meaning from the perspective of a character in the game and the course of its narrative, metagames and the player's search for aspects of meaning.

Keywords: escapism, digital games, metagames, motivation, psychology, meaning of life

Zgłoszenie artykułu: 1.03.2026

Recenzje: 10.04.2026

Akceptacja: 28.04.2026

Publikacja online: 30.06.2026