

ALEXANDRA ȘTEȚI

**THE IMPACT OF VIDEO GAMES ON WORK AND LEISURE
MANAGEMENT**

Alexandra Șteți

Babes-Bolyai University, Faculty of History and Philosophy, Department of
Philosophy, Cluj-Napoca, Romania

Email: alexandra_steti@yahoo.com

Abstract: Video games represent a topic that everyone knows something about. Whether they play games themselves, know people who do, are passionate about watching others play, or simply belong to those who say "these games ruin a generation." What is certain is that the emergence and evolution of video games have brought about changes both in terms of work and the management of leisure time. It might be easy to look at things from an enthusiastic perspective and declare, if we're in the pro-video games camp, that they represent the future and are a true achievement. It is also easy, if we're more skeptical, to consider video games a threat to productivity and negatively affecting us. The truth, as life has accustomed us, lies somewhere in the middle. Video games represent a migration to the digital world and demonstrate that people have already begun to surpass the limits of the body and mind through this technology. Not only are individuals exploring new experiences and identities that they wouldn't otherwise have access to, but they're also beginning to form their own identity based on experiences in the digital realm. I aim to analyze to what extent video games affect an individual's private life, as well as how they affect them in terms of organizing leisure time and losing track of time in front of the computer. Additionally, I will examine how reality intersects with the digital worlds present in video games to determine to what extent these aspects affect the passage of time for those who engage in these activities. I will consider both the positive and negative aspects, in order to highlight a perspective as objective as possible. Finally, I will also provide some advice for those who are eager to play video games but find it difficult to manage their time so as not to overindulge.

Keywords: video games, posthuman convergence, technology, free time, free time management, digital identities, digital worlds.

IMPACTUL JOCURILOR VIDEO ÎN GESTIONAREA MUNCII ȘI A TIMPULUI LIBER

Rezumat: Jocurile video reprezintă un subiect despre care toată lumea știe câte ceva. Fie că se joacă chiar ei, cunosc oameni care o fac, sunt pasionați să se uite la alții care o fac sau pur și simplu fac parte dintre cei ce spun „jocurile astea strică o generație”. Cert este că apariția, respectiv evoluția jocurilor video, a adus schimbări atât în ceea ce privește munca, cât și gestionarea timpului liber. Este poate ușor să privim lucrurile dintr-o perspectivă entuziastă și să declarăm, dacă suntem în tabăra pro-jocuri video, că acestea reprezintă viitorul și că sunt o adevărată realizare. Este de asemenea ușor, dacă suntem mai sceptici, să considerăm că jocurile video reprezintă o amenințare la adresa productivității și că ne afectează negativ. Adevărul, după cum ne-a obișnuit viața, se află undeva la mijloc. Jocurile video reprezintă o modalitate de migrare către digital și demonstrează faptul că oamenii au început deja să-și depășească limitele corpului și ale minții prin intermediul acestei tehnologii. Nu doar că indivizii explorează experiențe și identități noi, la care nu ar avea altfel acces, dar încep să-și formeze propria identitate datorită experiențelor din mediul digital. Îmi propun astfel să analizez în ce măsură jocurile video afectează viața privată a individului, dar și cum îl afectează în ceea ce privește organizarea timpului liber, și pierderea noțiunii timpului în fața calculatorului. De asemenea, voi analiza felul în care se intersectează realul cu lumile digitale prezente în jocurile video, pentru a determina în ce măsură aceste aspecte afectează trecerea timpului pentru cei ce practică aceste activități. Voi lua în considerare atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative, astfel încât să evidențiez o perspectivă cât mai obiectivă. La final voi oferi și câteva sfaturi pentru cei ce sunt doritori să joace jocuri video, dar le este greu să-și gestioneze timpul astfel încât să nu abuzeze de el.

Cuvinte-cheie: jocuri video, convergență postumană, tehnologie, timp liber, managementul timpului liber, identități digitale, lumi digitale.

1. Scurtă istorie a jocurilor video: omul ființă ludică

Un lucru pe care putem să-l afirmăm despre oameni este că au avut mereu o fascinație înăscută pentru joacă. Indiferent că vorbim despre jocurile tipice copiilor, șah, fotbal, jocuri video, toate acestea denotă faptul că oamenilor le plac activitățile care au un caracter ludic. O dată cu jocurile video, s-a schimbat mediul în care această acțiune este realizată, de la cel real, la cel virtual, în fața unui ecran, alături de alte instrumente care să faciliteze experiența. Totuși, datorăm existența jocurilor actuale unei întâmplări, mai degrabă decât unei dorințe de a duce jocurile într-un cadru virtual.

Deseori anul 1962 este considerat anul în care a apărut primul joc video, *Spacewar*, deoarece acesta a reprezentat primul joc video jucat la scară mare. În realitate, încercări au fost realizate încă din anii '48, cu titluri precum *Bertie the Brain*, *A game of pool*, *Tennis for Two*, etc. Potrivit lui Tristan Donovan¹, aceste jocuri au fost realizate în principal pentru a dezvolta capacitatea computațională a calculatoarelor, la a cărei îmbunătățire se lucra intensiv, iar folosirea unor jocuri simple părea alegerea cea mai bună. De asemenea, singurele persoane care aveau acces la aceste jocuri erau oamenii din comunitatea științifică și academică, deoarece ele rulau pe calculatoare de o mărime deloc neglijabilă și care costau foarte mulți bani.

După lansarea *Spacewar*, în 1962, care a reprezentat un succes răsunător, ideea de a crea jocuri pentru divertisment pe un suport virtual a devenit din ce în ce mai răspândită, iar ulterior, în 1972, va fi lansată prima consolă pentru acasă, care va permite accesul la cele câteva jocuri video apărute. Vor apărea mai multe jocuri pentru consolele de acasă, cât și titluri pentru consolele de tip arcade, dar lucrurile nu evoluează în mod semnificativ, iar în 1983 are loc marea criză a jocurilor video, cauzată, potrivit lui Mirko Ernkqvist², în principal de suprasaturarea pieței, criticarea aspră a unor jocuri video și managementul defectuos al companiei Atari. Deși la acel moment se

discuta intens despre moartea industriei, jocurile nu au făcut decât să migreze spre calculatoarele personale, care deveniseră între timp accesibile pentru acasă, atât din punct de vedere economic, cât și al spațiului pe care-l ocupau.

Jocurile pe calculator au reprezentat o gură de aer proaspăt în industrie nu doar pentru jucători, ci și pentru companiile dezvoltatoare de console. Practic, jocurile au început să devină mai creative, cu o grafică mai bună, atenție la detalii, crearea unei narațiuni solide, iar la toate acestea a contribuit și tehnologia care era în continuă dezvoltare. Într-un fel a existat o relație strânsă între jocurile video și industria tehnologică, întrucât popularitatea jocurilor video necesita o îmbunătățire a lor, care la rândul ei cerea tehnologii mai bune. Cu cât industria mergea mai bine, cu atât mai mulți bani puteau fi investiți pentru crearea unor tehnologii mai bune, care apoi au fost folosite în multe alte industrii.³

În acest sens putem discuta și despre tehnologia VR, care presupune generarea unui mediu tridimensional simulat, în care utilizatorul se poate imersa și în care poate interacționa, prin folosirea unui headset VR care acoperă câmpul vizual și senzori care urmăresc mișcările capului și ale mâinilor. Headset-ul afișează imagini stereoscopice și răspunde la mișcările utilizatorului în timp real, creând senzația de prezență fizică într-un spațiu virtual. Tehnologia nu se află încă la capacitate maximă, însă stagnează de ceva timp, unul din motive fiind costurile mari de producție presupuse pentru a îmbunătăți tehnologia, care ar crește costul setului pentru utilizatori. O problemă des întâlnită de această tehnologie o reprezintă răul de mișcare întâmpinat, provenit în principal din cauza vitezei lente de redare a imaginilor.

Ultimul gen despre care vreau să discut înainte de a trece mai departe este jocul de tip *multiplayer*. Deși mulți jucători preferă jocurile în care pot explora de unii singuri, există și oameni care preferă să folosească jocurile în scop de socializare cu prietenii, arătând astfel că oamenii au nevoie în continuare de factorul social în jocuri. Indiferent de tipul de jocuri despre care vorbim, oamenilor le place experiența ludică pe care acestea o oferă, iar acest lucru a ajuns să nu fie limitat la divertisment.

După cum am văzut, apariția jocurilor video a fost, într-o oarecare măsură, o întâmplare, însă a produs schimbări nu doar în ceea ce privește divertismentul. Jocurile s-au îmbunătățit și pentru că oamenii doreau să simtă caracterul ludic al acestora, mai ales la vârsta adultă când nu prea mai aveai ocazia să accesezi această parte interioară. Iar acest lucru a devenit, cu timpul, o caracteristică pe care oamenii au încercat să o implementeze și în alte locuri ale vieții de zi cu zi.

2. Gamificarea vieții cotidiene

În jurul anului 2010 un nou concept a început să capete formă: gamificare, de la termenul în engleză 'gamification', reprezintă utilizarea elementelor de design și a mecanismilor din jocuri le video într-un context non-joc, cum ar fi educația, afacerile, sănătatea, etc. Potrivit lui Felix Raczkowski⁴, concepte precum scoruri, premii, pedepse sunt folosite nu doar pentru a îmbunătăți performanțele oamenilor, ci și pentru a le schimba cu totul comportamentul. Acest text se concentrează pe problematizarea ideii de economie gamificată, ridicând anumite critici în ce privește folosirea acesteia în cadrul vieții de zi cu zi. Cu alte cuvinte, folosirea intensivă a gamificării poate aduce cu sine efecte negative, în special în ceea ce privește alterarea proceselor cognitive. La nivel micro folosim cu toții elemente specifice gamificării, iar în cele ce urmează voi prezenta trei instanțe în care aceste elemente sunt folosite: în educație, la locul de muncă și în timpul liber.

Ideea de a folosi elemente specifice gamificării în educație nu este nouă, multe dintre ele fiind utilizate la un nivel de bază încă din trecut. Se știe că recompensele, primirea de feedback și puțină competiție sunt modalități excelente de a crește productivitatea și atenția elevilor, care au nevoie de un mediu activ pentru a nu se plictisi, mai ales în timpul învățării. Elemente ludice sunt folosite în principal la grădiniță și clasele primare, însă cu cât crește vârsta elevilor, cu atât se reduc elementele de joc folosite în procesul educativ, astfel, mai ales la clasele de liceu, interesul și angajamentul față de școală poate scădea considerabil.

În 2013 Shawn Young, profesor de fizică din Canada și iubitor de jocuri video, a dezvoltat o aplicație menită să facă lecțiile sale mai captivante și interactive pentru studenți, pe care a denumit-o *Classcraft*. Aplicația a reprezentat un succes, astfel că, încurajat să o dea mai departe, Young a lansat aplicația în mod oficial în 2014, și ea este folosită în prezent în întreaga lume. Profesorul intră în aplicație și creează o clasă, unde adaugă toți studenții, care-și vor crea un avatar personalizat după dorința lor, avatar care va progresa în joc în funcție de sarcinile pe care elevul le duce la îndeplinire și comportamentul pe care-l are în clasă. Fiecare elev poate alege din trei clase de personaje: Războinic, Vindecător și Magician, fiecare cu abilități unice care pot fi folosite pentru a ajuta colegi sau pentru protejare împotriva penalizărilor. Elevii câștigă puncte de experiență (XP) în baza misiunilor îndeplinite, și pierd puncte de sănătate (HP) pentru comportamente neadecvate sau negative. Profesorul creează sarcini, pe care elevii pot alege să le îndeplinească singuri sau în grup, iar creșterea nivelului de XP deblochează recompense, precum abilități noi, privilegii sau îmbunătățiri ale aspectului avatarului. Practic tot sistemul funcționează exact ca un joc video.⁵

De la lansarea platformei s-au făcut mai multe studii orientate spre a stabili dacă platforma este într-adevăr adecvată spre a fi folosită în educație, dacă aceasta ajută la îmbunătățirea performanțelor de învățare și cum îi influențează pe studenți. În anul 2021 s-a condus încă un studiu, de către Qi Zhang, Liheng Yu și Zhonggen Yu⁶, care arată că utilizarea platformei *Classcraft* îmbunătățește într-adevăr atât experiența de învățare, cât și calitatea învățării. Sunt mai multe motive pentru care acest lucru are loc, în primul rând schimbarea procesului educativ plictisitor într-unul distractiv, care activează automat mecanismele social-emoționale ale elevilor, oferind stări emoționale sau psihologice pozitive care încurajează indivizii să participe spontan și plăcut la activități. În al doilea rând, platforma permite personalizarea învățării în funcție de capacitățile elevilor, de exemplu introducerea de elemente competitive pentru elevii motivați de acestea, oferirea de feedback direct elevilor care prezintă motivație în urma lui, etc.

Dacă gamificarea în ceea ce privește educația nu aduce cu sine critici, deoarece intenția din spate este de a ușura procesul educațional, atât pentru profesor, cât și pentru ele, nu putem spune același lucru în ceea ce privește gamificarea la locul de muncă. Deși aspectele pozitive nu trebuie neglijate, există o serie de efecte negative care pot apărea, în funcție de modul în care este implementată și de motivele pentru care angajatorul face aceste schimbări. În cele ce urmează voi exemplifica două cazuri care reflectă cele două aspecte.

În 2016, Microsoft a implementat cu succes programul „Language Quality Game”, al cărui scop era de a îmbunătăți calitatea traducerilor de pe platformă. În acest sens, au creat acest joc prin care angajații din toată lumea puteau sugera îmbunătățiri la traducerile deja existente, îmbunătățiri care erau mai apoi analizate și pentru care angajații primeau puncte. Deși munca pe care o fac angajații, programul fiind un succes până în prezent, nu este altceva decât traducerea de text, elementele pe care le folosește platforma sunt foarte similare celor din jocurile video simple, astfel că angajații se simt motivați să rezolve aceste sarcini. De asemenea, punctele pot fi răscumpărate în diferite moduri, dând angajaților fie anumite premii, recunoaștere internă, posibilitatea de a participa la proiecte complexe sau chiar bonusuri financiare mici.⁷

Al doilea exemplu, de data aceasta la capătul opus, este programul „MissionRacer”, implementat de Amazon, unde angajații puteau vedea pe ecrane cum performanța lor în realizarea comenzilor se reflecta într-o cursă virtuală de mașini. Potrivit declarațiilor companiei, intenția lor era de a face mai interesante muncile plictisitoare, ca de exemplu cele din depozit, însă nu a durat mult până când compania a început să primească critici, survenite ca urmare a îngrijorărilor față de starea de bine a angajaților. Potrivit unui articol⁸ din *The Seattle Times*, acest program pare menit să supravegheze angajații, să-i determine să muncească mai mult prin utilizarea competiției, iar timpul și eficiența angajaților este monitorizată de companie, aplicându-se sancțiuni și chiar concedieri dacă randamentul angajaților scade. Acest lucru ne arată că doar aplicarea gamificării fără o atenție sporită asupra angajaților, poate duce la practici dăunătoare și chiar la încălcarea unor drepturi, lucru greu de depistat

la o primă vedere, ascuns fiind de intențiile declarate de către companie.

Nu în ultimul rând, voi discuta despre aplicarea gamificării în viața cotidiană, oferind exemple în ceea ce privește organizarea sarcinilor zilnice și practicarea de activități zilnice. Personal folosesc toate tipurile de gamificare despre care urmează să vorbesc, ceea ce nu mă împiedică să discut și despre aspectele negative sau ușor de criticat în ceea ce privește aceste aplicații. Deși nu putem spune asta despre învățarea unei limbi străine, organizarea sarcinilor pentru ziua ce urmează și adoptarea unui stil de viață mai sănătos reprezintă deseori activități plictisitoare sau cel puțin care nu oferă o plăcere imediată, astfel că pare o alegere naturală să ne folosim de trucuri precum gamificarea pentru a le face mai atrăgătoare.

În ceea ce privește sarcinile zilnice, există diferite metode folosite de oameni, indiferent că vorbim despre realizarea unei liste, scrierea de bilețele post-it sau doar crearea unei liste mentale, iar dacă unele sarcini par ușor de îndeplinit, altele, precum spălatul vaselor, poate părea extrem de neatrăgătoare. Există mai multe aplicații care pot ajuta în acest sens, dar cea pe care am încercat-o personal și pe care o folosesc de câteva luni, este aplicația *Finch* de pe Android. Imediat ce o instalezi ești întâmpinat de un pui de pasăre care va fi partenerul tău în organizarea sarcinilor și care va beneficia dacă tu ești activ. Mai exact, pentru fiecare sarcină pe care o îndeplinești, Finch primește energie, care acumulează îi va permite să meargă într-o aventură, de unde se va întoarce cu o poveste pentru tine și de unde va căpăta experiență. De asemenea aplicația are implementate și exerciții de respirație, instrumente de reflecție și prim ajutor în caz de atacuri de panică sau anxietate.⁹

Sportul a reprezentat mereu o activitate cu care este dificil să te obișnuiești, cu atât mai mult dacă nu știi exact ce activitate fizică se potrivește pentru tine. Ni se spune des că activitatea fizică este importantă, chiar dacă acest lucru se limitează doar la a merge mai mult pe jos, a ne ridica de pe scaun mai des sau a fi mai atenți la cât ne-am mișcat în ziua care a trecut. Astfel au apărut ceasurile care monitorizează aceste aspecte pentru tine, care îți dau atenționări în momentul în care ai stat prea mult, care îți cresc scorul pentru

activitate la un frumos verde dacă ai grijă să faci sport în fiecare zi. Până și telefoanele vin implementate cu astfel de aplicații pe care le poți folosi pentru a calcula calorile arse, pentru a număra pașii făcuți și pentru a te compara cu alți utilizatori din grupul tău de vârstă.

Din moment ce discutăm despre o îmbunătățire a condiției fizice, deoarece folosind elemente specifice gamificării ajungem să facem mai mult sport și să fim mai atenți la bunăstarea noastră fizică, acest lucru poate duce la tulburări de alimentație. Potrivit studiului¹⁰ realizat de Olivia Wons, brățelele de fitness pot provoca sau înrăutăți tulburările alimentare, în timp ce alte persoane pot experimenta o îmbunătățire în ceea ce privește deciziile alimentare și restricțiile la care se supuneau eventual. Fiecare persoană poate reacționa diferit, de aceea aceste brățări nu reprezintă un instrument care poate fi recomandat în mod universal.

Luând în considerare cele scrise în această parte a articolului, putem considera gamificarea un element util, atâta timp cât suntem atenți la modul în care o implementăm în viața noastră. Viața haotică, grăbită, face ca astfel de elemente să fie binevenite, dar nu trebuie să ignorăm efectele pe termen lung. Deși literatura nu vorbește despre efecte negative semnificative, este important să fim atenți la felul în care fiecare dintre noi este afectat de elementele gamificării, dacă aceasta ne ajută sau dacă, dimpotrivă, ne pierdem concentrarea, suntem mai ușor de distras sau alte semne care pot arăta că trebuie să păstrăm distanța față de aceste aplicații sau programe, mai ales dacă le folosim pe cont propriu.

3. Jocurile video și timpul liber

Jocurile video sunt folosite ca divertisment, ca modalitate de a petrece timpul cu prieteni aflați la distanță sau de a socializa cu străini, ca instrumente de descoperire și explorare, și lista poate continua. În prezent, jocurile video sunt atât de numeroase și atât de diversificate, încât putem să avem acces la ele de oriunde, fie că apelăm la jocuri pe calculator, pe telefon, console portabile sau pentru acasă. Deseori ne umplem timpul liber jucându-ne, alegând titlul preferat în funcție de starea pe care o avem, iar în timp ce această activitate poate veni cu

numeroase aspecte pozitive, ea poate crea din nefericire și efecte negative.

Datorită caracterului activ al jocurilor video, un aspect îndelung studiat asupra lor este legat de influența pe care acestea o au asupra abilităților cognitive și asupra luării de decizii. Dacă nu ați jucat niciodată jocuri video, dar vreți să încercați, veți observa că nu este atât de ușor, întrucât este necesară o coordonare bună. În general veți folosi mâna stânga pe tastatură, mâna dreaptă pe mouse, iar atenția voastră va fi orientată mereu înspre acțiunea de pe ecran. În studiul¹¹ organizat de Charles Reynaldo și colegii lui în 2021, aceștia au concluzionat că jocurile video afectează într-adevăr aptitudinile oamenilor care joacă jocuri video, chiar dacă această activitate se întâmplă doar ocazional. Abilitățile cognitive, abilitățile de gestionare a timpului și cele de luare a deciziilor pot fi îmbunătățite prin jucarea anumitor jocuri, mai ales atunci când acestea conțin puzzle-uri, rezolvarea problemelor, constrângeri de timp, etc.

Caracterul social al jocurilor video reprezintă un alt aspect care a fost îndelung dezbătut, deoarece deseori există teama că acestea pot provoca izolarea jucătorului, iar în timp ce acest lucru este posibil, ele pot să sporească socializarea în cazul unora, lucru care a fost demonstrat cel mai bine în timpul pandemiei de COVID-19. Potrivit studiului¹² realizat de Matthew Barr și colegii săi, oamenii care au jucat jocuri video în timpul pandemiei au raportat o creștere a stării de bine, deoarece jocurile le-au oferit un mijloc plăcut de menținere a contactului social și o evadare din stresul cauzat de lockdown.

Acestea sunt câteva din efectele pozitive ale jocurilor, însă există și o serie de efecte negative care pot apărea și care, dacă nu sunt luate în considerare, pot duce la probleme serioase în ceea ce privește sănătatea mintală a individului. Deoarece jocurile sunt interesante, captivante și o sursă bună de divertisment, acestea pot cauza dependență, recunoscută oficial de OMS în 2018 și care a primit denumirea de „tulburare de jocuri video”. Potrivit articolului¹³ realizat de Pierpaolo Limone, Benedetta Ragni și Giusi Antonia Toto, există câțiva factori care acompaniază această dependență, precum factori psihologici (singurătate, anxietate, depresie, alexitimie, nevrotism, psihotism și hiperactivitate), sociali (detașare de lumea reală,

retragere socială) și personali (a fi tânăr, a fi bărbat). Această dependență duce la mai multă izolare, la o înrăutățire a problemelor psihologice, precum depresia, anxietatea, și este în general observată când individul petrece mai mult timp jucându-se, neglijând activitățile pe care ar trebui să le facă, precum mâncatul, ieșitul în oraș, interacțiunea socială, etc.

Deoarece jocurile video ne stimulează foarte mult din punct de vedere cognitiv, există momente când este foarte dificil să luăm decizii rezonabile, precum mersul la somn deoarece este deja târziu, închiderea jocului pentru a găti în loc de a cumpăra sau comanda mâncare, etc, decizii care pe termen lung ne pot îngreuna viața și pot duce la dezvoltarea de obiceiuri nesănătoase.

4. Concluzii

Discuțiile despre efectele jocurilor video nu sunt recente, ci ele au început încă din anii '80, o dată cu popularizarea acestora. Îngrijorări cu privire la sănătatea mintală a indivizilor, creșterea violențelor sau agresivității ca urmare a expunerii la anumite teme, discuții în legătură cu felul în care copiii sunt afectați de ele, și multe altele, au dus la privirea, de multe ori, a jocurilor video ca fiind sursa unor probleme din societate. Dar așa cum am văzut, lucrurile nu pot să fie mereu încadrate într-o categorie distinctivă, ci mai degrabă se află la granița dintre cele două.

Un aspect important când discutăm despre expunerea la jocuri video este să încercăm să facem lucrurile cu măsură. În prezent există mai multe instrumente care ne pot ajuta, precum alarme, aplicații care să ne semnalizeze că am petrecut prea mult timp în fața ecranului sau putem să apelăm la prieteni, familie, pentru a ne ajuta în cazul în care ne este dificil să ne oprim. Un prim sfat pe care îl pot oferi este de a încerca să nu ne expunem la ele în fiecare zi, oricât de tentant ar fi să facem asta, deoarece cu cât petrecem mai mult timp în această activitate, cu atât vom dori mai mult. Încercați să creați un program în care să includeți jocurile video printre alte activități, observați cum vă simțiți după ce v-ați jucat și analizați care este relația voastră cu

jocurile, sau a copilului dumneavoastră, dacă sunteți îngrijorat legat de expunerea acestuia la jocuri.

Țineți minte că, similar cu filmele, cărțile, divertismentul online, etc, există mai multe tipuri de jocuri și tematici abordate în acestea, așadar o mică cercetare înainte să vă expuneți la ele poate fi de mare ajutor, mai ales dacă există teme pe care le considerați dificile sau pe care nu doriți să le abordați. Nu vă jucați chiar înainte de a merge la somn, păstrați o fereastră de timp pentru relaxare, deoarece, în ciuda ideii generale că jocurile video sunt jucate pentru a ne relaxa după o zi grea, creierul nostru poate fi suprastimulat de acestea, lucru care duce la un somn mai agitat sau imposibilitatea de a adormi.

În final aș dori să clarific că jocurile video sunt niște instrumente pe care le putem folosi pentru a ne ajuta, de exemplu în explorarea unor identități, expunerea la diferitele culturi, extinderea orizonturilor prin explorare, dar totul depinde de modul în care le folosim și în care ne raportăm la ele. Ca în cazul multor obiecte de divertisment, măsura face diferența între efectele pozitive și cele negative.

Notes:

¹ Tristan Donovan, 2010, *Replay: The History of Video Games* (Yellow Ant): 3-14.

² Mirko Ernkqvist, 2008, „Down many times, but still playing the game: Creative destruction and industry crashes in the early video game industry 1971-1986”, *International Economic History Congress*.

³ Steve L. Kent, 2001, *The Ultimate History of Video Games* (New York: Three Rivers Press).

⁴ Felix Raczkowski, 2014, „Making Points the Point: Towards a History of Ideas of Gamification”, in *Rethinking Gamification* (Meson Press): 141-160.

⁵ Informațiile despre joc provin atât din consultarea platformei oficiale Classcraft, cât și a diferitelor videoclipuri de pe Youtube care prezintă felul în care funcționează aplicația.

⁶ Qi Zhang, Liheng Yu, Zhonggen Yu, 2021, „A Content Analysis and Meta-Analysis on the Effects of Classcraft on Gamification Learning Experiences in terms of Learning Achievement and Motivation”, in *Education Research International*, 2021, 1: 1-21.

⁷ Microsoft, 2024, *Language Quality Game*: online.

⁸ Greg Bensinger, 2019, „'MissionRacer': Amazon turns tedium of warehouse work into a game”, *The Seattle Times*: online.

⁹ Informațiile despre aplicație au survenit în urma utilizării personale a aplicației pe o perioadă de șase luni.

¹⁰ Olivia Wons, et. al, 2022, „Perceived influence of wearable fitness trackers on eating disorder symptoms in a clinical transdiagnostic binge eating and restrictive eating sample”, in *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27, 8: 3367-3377.

¹¹ Charles Reynaldo, et. al, 2021, „Using video games to improve capabilities in decision making and cognitive skill: A literature review”, in *Procedia Computer Science*, 179: 211-221.

¹² Matthew Barr & Alicia Copeland-Stewart, 2022, „Playing video games during the COVID-19 pandemic and effects on players' well-being”, in *Games and Culture*, 17, 1: 122-139.

¹³ Pierpaolo Limone, et. al, 2023, „The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis”, in *Acta psychologica*, 241: 1-13.

Bibliografie:

Barr, Matthew & Alicia Copeland-Stewart. 2022. „Playing video games during the COVID-19 pandemic and effects on players' well-being”. *Games and Culture* 17 (1): 122-139.

Bensinger, Greg. 2019. „'MissionRacer': Amazon turns tedium of warehouse work into a game”. *The Seattle Times*.

Donovan, Tristan. 2010. *Replay: The History of Video Games* (Yellow Ant).

Ernkqvist, Mirko. 2008. „Down many times, but still playing the game: Creative destruction and industry crashes in the early video game industry 1971-1986”. *International Economic History Congress* (Helsinki).

Kent, L. Steve. 2001. *The Ultimate History of Video Games* (New York: Three Rivers Press).

Limone, Pierpaolo, Benedetta Ragni & Giusi Antonia Toto. 2023. „The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis”. *Acta psychologica* 241: 1-13.

Microsoft. 2024. *Language Quality Game* (accesat în 12 septembrie 2024).

Raczkowski, Felix. 2014. „Making Points the Point: Towards a History of Ideas of Gamification”. *Rethinking Gamification* (Meson Press): 141-160.

Reynaldo, Charles, Ryan Christian, Hansel Hosea & Alexander A S Gunawan. 2021. „Using video games to improve capabilities in decision making and cognitive skill: A literature review”. *Procedia Computer Science* 179: 211-221.

Wons, Olivia, Elizabeth Lampe, Anna Gabrielle Patarinski, Katherine Schaumberg, Meghan Butryn & Adrienne Juarascio. 2022. „Perceived influence of wearable fitness trackers on eating disorder symptoms in a clinical transdiagnostic binge eating and restrictive eating sample”. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 27 (8): 3367-3377.

Zhang, Qi, Liheng Yu & Zhonggen Yu. 2021. Liheng Yu, Zhonggen Yu, 2021, „A Content Analysis and Meta-Analysis on the Effects of Classcraft on Gamification Learning Experiences in terms of Learning Achievement and Motivation”. *Education Research International* 2021 (1): 1-21.