

Rola Regulacji Emocji w Występach E-sportowych

Ludzie na co dzień biorą udział w różnych **sytuacjach zadaniowych**, w których walczą o wysoką stawkę, np., rywalizują w sporcie, zdają egzaminy, czy biorą udział w rozmowach o pracę. Jedni osiągają w nich wyniki na najwyższym poziomie, realizując swoje cele. Inni natomiast, nie wytrzymują presji i osiągają wyniki poniżej oczekiwań. Istotne jest, aby zidentyfikować jakie **procesy prowadzą do sukcesu**, a jakie do porażki. W naszym projekcie zbadamy rolę jednego z takich czynników, a mianowicie regulacji emocji. Aby osiągnąć upragnione cele, ludzie muszą nie tylko poradzić sobie z wymogami sytuacyjnymi (np. znać odpowiedzi na pytania egzaminacyjne), ale muszą również opanować towarzyszące im emocje, poprzez proces zwany regulacją emocji.

Pomimo kluczowej roli regulacji emocji w sytuacjach zadaniowych, istniejące modele teoretyczne procesu regulacji emocji nie są wystarczające by dzięki nim można by było zrozumieć czynniki specyficzne dla sytuacji zadaniowych. Aby rozwiązać ten problem, proponujemy nowe ramy o nazwie **Adaptacyjna Regulacja Emocji w Sytuacjach Zadaniowych**. Aby przetestować nasz model, skupimy się na roli **treningu regulacji emocji w rywalizacji esportowej**. Esport to stosunkowo nowy i najszybciej rozwijający się obszar sportu, w którym osoby rywalizują w grach wideo. Dzięki wykorzystaniu esportu, zbadamy regulację emocji w kontekście, w którym osoby są **silnie zmotywowane do działania i przeżywają silne emocje**. W badaniach nad adaptacyjną (korzystną) funkcją regulacji emocji w esportach, skupimy się na trzech aspektach działania esportowego, tj. **efektywności, emocjach i zdrowiu**. W ten sposób sprawdzimy, czy regulowanie emocji podczas gry ma korzystne konsekwencje dla graczy to znaczy czy regulowanie emocji 1) **pomaga osiągać lepsze wyniki** (efektywność); 2) sprawia, że **gra jest przyjemniejsza** i daje więcej radości (emocje); 3) zapewnia **fizjologiczne wsparcie** dla niezbędnych działań podczas gry i **przyspiesza regenerację** po grze (zdrowie).

W naszym projekcie zorganizujemy **zawody esportowe**, które będą częścią zakrojonego na szeroką skalę, wieloetapowego **eksperymentu laboratoryjnego z pomiarem reakcji fizjologicznych, poznawczych i behawioralnych**. Podczas pierwszej wizyty w laboratorium połowa graczy nauczy się stosowania strategii **ponownej oceny sytuacji**, aby efektywnie regulować emocje. Druga połowa graczy zostanie poinstruowana, aby obserwować emocje związane z grą – grupa kontrolna. Następnie gracze zostaną poproszeni o stosowanie tych nowo poznanych strategii w trakcie codziennego grania. Na koniec po dwóch tygodniach **samodzielnego treningu regulacji emocji w trakcie grania**, gracze wrócą do laboratorium i przystąpią do rywalizacji w turnieju esportowym z nagrodą główną w wysokości 2000 PLN. W trakcie turnieju zostaną poproszeni o zastosowanie strategii regulacji emocji, którą ćwiczyli w domu. Oczekujemy, że po treningu wykorzystania strategii ponownej oceny sytuacji, gracze będą wykazywać więcej korzystnych reakcji w sytuacji zadaniowej, niż gracze w grupie kontrolnej.

Podsumowując, projekt ten ma na celu zaproponowanie i przetestowanie nowych ram teoretycznych - adaptacyjnej regulacji emocji w kontekście sytuacji zadaniowych. Poprzez badania ujęte w projekcie, sprawdzimy w jaki sposób regulacji emocji wpływa na wyniki graczy, emocje towarzyszące grze i kwestie związane ze zdrowiem graczy. Sprawdzimy też czy po dwóch tygodniach treningu regulacji emocji gracze nabiorą dodatkowych umiejętności regulacyjnych. Projekt ten przyczyni się do rozwoju wiedzy w takich dziedzinach psychologii jak psychologia emocji, psychologia sportu i psychofizjologia.