

A JÁTÉKFÜGGŐSÉG JELENSÉGÉRŐL



CLARK, NEILS, SCOTT, SHAVAUN (2009):
GAME ADDICTION: THE EXPERIENCE AND THE EFFECTS

McFarland & Company, Inc., Jefferson, North Caroline, and London

PÁPAY Orsolya

A könyv első szerzője Neils Clark médiakutató, a DigiPen Institute of Technology (Redmond, Washington) tanára. MA végzettségét a Hawaii Egyetemen szerezte 2006-ban kommunikáció szakon, ahol a sokszereplős online játék-függőségről írta a szakdolgozatát. A társszerző Shavaun Scott, pszichoterapeuta, valamint házasság- és családterapeuta, akinek egyik fő kutatási területe az interaktív elektronikus média (főleg játékok és virtuális világok) hatása az egyénekre és kapcsolataikra. Scott fiai révén került kapcsolatba a játékokkal, majd maga is aktív játékosává vált. Ez a saját élmény ösztönözte a jelenség vizsgálatára.

A könyv elsősorban a játékokat és a játékfüggőséget nem ismerő olyan személyeket kívánja megszólítani, akik valamilyen módon kapcsolatban állnak problémásnak tekinthető játékosokkal, tehát egyaránt szól a segítő szakmában dolgozó szakembereknek, szülőknek és egyéb családtagoknak, tanároknak és minden érdeklődőnek. Ugyanakkor a könyv egyes részeiből arra következtethetünk, hogy magukat a játékosokat is meg akarják szólítani, hiszen a függelékben konkrét tanácsokat olvashatunk arra nézve, hogyan lehet megőrizni a kellő egyensúlyt egy jól működő való élet és a vonzó, de rengeteg időt igénylő játékok között. A szerzők könnyen érthető, olvasmányos stílusban írnak, gyakran szemléltetve konkrét példákkal elméleti okfejtésüket. A probléma megközelítése interdiszciplináris, számos terület elméleteit és kutatási eredményeit felhasználja, például a neurobiológiáét, a fejlődés- és viselkedéslélektanét, a médiatudományét, az antropológiáét.

Szerkezetét tekintve, a könyv hat fejezetből, négy függelékből, valamint a két szerző személyes hangvétélű elő- és utószavából épül fel. Az első fejezet amolyan felvezető, a játékok jellemzőit, fejlődését, életünkben betöltött szerepét, előnyeit és hátrányait (elsősorban a függőséget) érinti. A következő fejezet a médiahordozók rövid történelmi áttekintését nyújtja, kitérve azok érzékszerveinkre és agyunkra gyakorolt hatására. A harmadik fejezet a játékosok motivációs bázisát vizsgálja, a negyedik pedig klinikai tapasztalatok és empirikus kutatások felhasználásával a függőséget. Ezt követően a játékok gyerekekre gyakorolt hatását tanulmányozzák, majd végül olyan kapcsolódó kérdésekre térnek ki, mint a játékok szerepe a társadalom és világunk alakulásában. Az első függelék egy rövid gyakorlati útmutató a leszokáshoz, a második a játéktípusok osztályozása és definiálása, a harmadik egy rövid (internettel és

játékokkal kapcsolatos) szleng szótár, az utolsó pedig a szerzőnő néhány tanácsa arra vonatkozóan, hogy a segítséget keresők hová fordulhatnak.

A szerzők rögtön a bevezetőben leszögezik, hogy nem kívánnak sem a játékok mellett, sem azok ellen érvelni, és véleményem szerint ezt meglehetősen jól sikerül is megvalósítaniuk. Céljuk objektív tudást közvetíteni a játékokról, mert úgy gondolják, hogy a legnagyobb problémát az információhiány és a téves információk okozzák. Shavaun saját tapasztalatát hozza példának arra, hogyan került közelebb immár huszoneves fiaihoz, amikor érdeklődni kezdett kedvenc játékok iránt, és azt is megjegyzi, hogy sajnálja, hogy azelőtt, fiai tinédzserkorában, tartózkodó és előítéletes volt ezzel a – számukra oly fontos – tevékenységgel szemben.

Az első fejezet három fontos megállapítással kezdődik. Jelenleg több millió ember számára jelent problémát a játékokkal való túlzott időtöltés világszerte, és a játékok egyre inkább mindannyiunknak készülnek, (nem csupán egy technológiához jól értő szűk rétegnek), ami azt vetíti előre, hogy a probléma egyre többeket fog érinteni. Az utolsó, szintén fontos megállapítás szerint ezek az új szórakoztató eszközök nem eredendően addiktívak, ahogy a drogok sem azok, itt is „kettőn áll a vásár”, vagyis a függőség kialakulásához legalább olyan mértékben szükség van a játékos hozzájárulására, mint a játékok „addiktív” jellemzőire. Arra is felhívják figyelmünket a szerzők, hogy egyes téves véleményekkel ellentétben nem a játékidő mennyisége, hanem a játszás való életre gyakorolt negatív hatásainak mértéke határozza meg a függőséget. Ugyancsak emellett érvel egyik cikkében a terület elismert kutatója, Mark Griffiths is (2010). A baj szerintük akkor következik be, amikor az egyének kellő önismeret nélkül kezdenek olyan játékokat játszani, amelyek addiktív jellemzőiről szintén nincsen tudomásuk. Ilyenkor gyakran bekövetkezik az a sajnálatos állapot, hogy a játék elhatalmasodik az életük felett, és lassan minden addig fontos tevékenységet kiszorít. A kellő egyensúly megtartása egy olyan képesség tehát, amely egyre fontosabbá válik, de amit a legtöbbször meg kell tanulniuk.

A második fejezetben a játékok a média fejlődésének jelenleg ismert legszofisztikáltabb formáiként jelennek meg. Olyan korszerű meséknek, elbeszéléseknek tekinthetők, amelyekben mi magunk vagyunk a főszereplők, és így mi magunk alakítjuk a történetet. A szerzők azt a kérdést vizsgálják meg (nagyvonalakban, nem bocsátkozva neurológiai hatásmechanizmusokba), hogy agyunk miként dolgozza fel a különböző médiahordozók által közvetített információkat, és miért van az, hogy olyannyira képesek vagyunk belefeledkezni a játékokba, hogy minden egyébről megfeledkezünk, és szinte valóságnak érezzük az ott történeteket. Magyarán: az egyik részük evolúciós alapokon nyugszik, amely szerint agyunk percepciói rendszerének még nem volt ideje alkalmazkodni a technológiai újdonságokhoz, így alapértelmezetten minden vizuális inger (legyen az valós, vagy virtuális: kép, filmkocka, játék) valódiéként értelmez. A belefeledkezést emellett a játékok két sajátossága is elősegíti: a fentebb már említett hihetetlen interaktivitás, valamint a közösség. Ez utóbbi az online játékok jellemzője, amelyekben a játékosok megosztják egymással az illúziót, még valóságosabbá téve így a játékélményt. A virtuális világok még ennél is tovább mennek: állandóságukkal, intézményeikkel és eseményeik véletlenszerűségével a mindennapi élet mintázatát követik, kísérteties hasonlóságot teremtvé így a valósággal.

A következő fejezet a játékosok motivációs bázisát vizsgálja, ami elengedhetetlen a függőség kérdésének szempontjából. A szerzők röviden utalnak néhány motivációs modellre az

ismertebbek közül (Ryan, Rygby és Przybylski, 2006; Bartle, 1996; Yee, 2006), majd hosszasan taglalják a szerintük két legfontosabb motivációs tényező, a játékok (virtuális világok) által kínált végtelen lehetőségek, valamint az online játékokra jellemző közösség vonzerejét. Hazai kutatások ugyanakkor azt jelzik, hogy ezek mellett más tényezők is igen hangsúlyosak a jelenség meghatározásában (Demetrovics és mtsai, 2011). Arra is felhívják a figyelmet, hogy a játékok – szerkezetükből adódóan – képesek örömtelivé varázsolni a tanulási folyamatot, így a játékhoz szükséges készségek elsajátítása is motivációs kulcstényezőként értelmezhető. Végül a behaviorizmusból jól ismert operáns kondicionálás elméletével és hatásmechanizmusával találkozhatunk, amelyet – a szerzők szerint – a játékkervezők felhasználnak játékaik addiktívabbá tételére. A sokszereplős online szerepjátékok ezek alapján korunk talán legkomplexebb Skinner-dobozai, amelyekben leggyakrabban a részleges megerősítés elvét alkalmazzák.

A negyedik fejezet a játékfüggőség természetrajzát kívánja feltérképezni. A könyv egészére jellemző egyszerű, közérthető nyelvezettel taglalja az agyban lejátszódó főbb neurobiológiai folyamatokat, a dopaminerg rendszer működését a játszás hatására. Lépésről lépésre mutatja be a függővé válás folyamatát, amely során a személy egyre többet játszik, agya érzékenyebbé válik a játékokra, így azok egyre könnyebben képesek aktiválni agyának örömközpontját. Kialakul a tolerancia, az egyén még többet játszik, amíg végül eléri a mélypontot, vagyis életének minden területén problémák jelentkeznek: kapcsolataiban, munkájában és/vagy tanulmányaiban, de még az olyan napi teendők szintjén is, mint a tisztálkodás, evés, alvás. Ez ellen – a szerzők véleménye szerint – három készség lehet a játékosok segítségére: a *tudatosság* (self-awareness), az *ön-monitorozás* (self-monitoring) és az *ön-korrekción* (self-correction). Hosszú távon meg kell tanulnunk egyensúlyban tartani valós és digitális életünket, hiszen ez utóbbi egyre inkább szerves részét képezi mindennapjainknak.

Az ötödik fejezetben a szerzők a videojátékok gyerekekre gyakorolt hatásával foglalkoznak elsősorban fejlődépszichológiai szempontok alapján. Amellett érvelnek, hogy a gyerekek nem „miniatűr felnőttek”, mivel nem úgy gondolkoznak, éreznek és tapasztalnak, emiatt pedig jóval sérülékenyebbek. Felhívják a figyelmet arra, hogy az egészséges fejlődés szempontjából elengedhetetlen az agy és a test együttes és rendszeres használata minél változatosabb játékok formájában. Szembeállítják a hagyományos- és a videojátékokat, hangsúlyozva, hogy az előbbiek – a strukturálatlanság, a spontaneitás, valamint a képzelőerőt és a testet egyaránt igénybevevő voltak miatt – nem helyettesíthetőek az utóbbiakkal. A fejezet során végigkövethetjük a gyermekkor fejlődési szakaszait, azok sajátosságait; és javaslatokat olvashatunk arra vonatkozóan, hogy mikor, mennyit és hogyan engedjük a gyerekeket videojátékokat játszani. Megtudhatjuk például, hogy az AMA (Amerikai Orvosi Társaság) ajánlása szerint, két éves kor előtt semmiféle képernyő előtt töltött idő nem javallott a gyerekek számára, a sokszereplős online játékokat (MMO) pedig még 12–18 éves kor között is csak felügyelettel lenne optimális játszaniuk a gyerekeknek. A szerzők többször is azzal a javaslattal élnek, hogy a szülők játszanak együtt gyerekeikkel, mert ennek számos szempontból pozitív hatása van.

A zárófejezet egyfajta összegzésnek tekinthető, ugyanakkor kitekintés a jövőre. A szerzők hangsúlyozzák, hogy mind a média szenzációhajhászó hozzáállása, mind pedig a probléma trivialisálása káros, ehelyett óriási szükség lenne az objektív, magyarázó jellegű információk

közzétételére. Véleményük szerint a másodlagos (virtuális) világok valószínűleg az utóbbi húsz év leginkább alábecsült találmányai, mivel olyan technológiát jelentenek, amely egy térben képes több ezer személyt összekötni, és amely rengeteg pozitív (és negatív) felhasználási lehetőséget rejt (pl. az oktatásban). Emiatt érdekes módon a játékgyártó vállalatoknak, és a játéktervezőknek kitüntetetten fontos szerep jut, amolyan isteni szerep, hiszen emberek által „lakott” világokat teremtenek, amelyek egyaránt segíthetnek minket egy jobb jövő megteremtésében (erről a témáról bővebben lásd McGonigal, 2011), vagy eredményezhetik a jelenlegiből való – egyre többek általi – menekülést, amely viszont semmi jót sem vetít előre. Jelenünk egyik legfontosabb feladata ezért megtanulni megtartani a megfelelő egyensúlyt valós és digitális életünk között, mert „kőkorszaki testünk és agyunk nem arra való, hogy elsődlegesen a másodlagosban éljen”¹

Stílusát és nyelvezetét tekintve a könyv egyszerű és könnyen érthető, de kissé túlságosan „mesélős”, sok helyen túlmagyaráz bizonyos jelenségeket. Emellett a komoly hiányossága, hogy nem tesz különbséget a játéktípusok között, gyakran összemossa ezeket, például a sokszereplős online játékokat (MMOG) és a sokszereplős online szerepjátékokat (MMORPG), holott ezek között számottevő az eltérés (Nagygyörgy és mtsai, 2012). A könyv címe sem igazán szerencsés, mivel bár általánosságban játékfüggőséget jelöl, a műben legtöbbször kizárólag az MMORPG-re érvényes kutatásokból származó és azokra érvényes információkkal találkozunk.

Mindazonáltal a könyv hasznos olvasmány azon érintettek számára, akik szeretnék megérteni ezeket a folyamatokat. Különösen azoknak, akik nem csak arra vágnak, hogy megerősítsék őket abban a hitükben, mely szerint a játékok alapvetően haszontalanok és károsak, és a játsszással töltött idő mindenképpen értelmetlen és veszélyes.

IRODALOM

- BARTLE, R., (1996): *Hearts, Diamonds, Clubs and Spades: Players Who Suit MUDs*. <http://www.mud.co.uk/richard/hcdfs.htm>, August 28, 1996. (Letöltés ideje: 2011. 01.11.)
- DEMETROVICS, Z., URBÁN, R., NAGYGYÖRGY, K., FARKAS, J., ZILAHY, D., MERVÓ, B., REINDL, A., ÁGOSTON, C., KERTÉSZ, A., & HARMATH, E. (2011): Why do you play? The development of the Motives for Online Gaming Questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43 (3). 814–825.
- GRIFFITHS, M. D. (2010): The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8. 119–125.
- MCGONIGAL, J., (2011): *Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. New York: Penguin Press.
- NAGYGYÖRGY, K., URBÁN, R., FARKAS, J., ZILAHY, D., KÖKÖNYEI, G., MERVÓ, B., REINDL, A., ÁGOSTON, C., KERTÉSZ, A., & HARMATH, E., OLÁH, A., & DEMETROVICS, Z. (2012):

¹ Jelen írás szerzőjének saját fordítása.

Typology and socio-demographic characteristics of Massively Multiplayer Online Game (MMOG) players. *Manuscript under review*.

RYAN, R.M., RYGBY, C.S., és PRZYBYLSKI, A. (2006): The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motivation and Emotion*, 30. 347–364.

YEE, N. (2006): The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively Multi-User Online Graphical Environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15. 309–329.