

Videójáték-függőség: figyeljünk a figyelemzavarra is

Az elmúlt évtizedben számos kutatás talált összefüggést a videójáték-függőség (hivatalosan játékhátrányos zavar) és a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (röviden ADHD) között. Játékfüggőségről akkor beszélhetünk, amikor a játékos elveszíti a kontrollt a játék felett, elhanyagol mindent és mindenki mást a játék miatt, és súlyosan és tartósan romlik az életminősége. Az ADHD az egyik leggyakoribb fejlődési zavar, melynek vezető tünetei a figyelemzavar, a hiperaktivitás és az impulzivitás. Ezt az összefüggést vizsgáltuk mi is a kérdőíves kutatásunkban, amelyben több mint 12000 elkötelezett játékos számolt be a játékos szokásairól, motivációiról és különböző pszichológiai jellemzőiről és problémáiról.

Az eredményeink alapján elmondható, hogy az ADHD tünetekről beszámoló játékosok lényegesen több időt töltenek videójátékokkal, mint a tünetmentes játékosok (heti 27 óra 29 órával szemben), és lényegesen több játékfüggőséggel kapcsolatos tünetről számolnak be. A játékmotivációk kapcsán is jelentős eltérések mutatkoznak a két csoport között. Az ADHD tüneteket mutató játékosok magasabb pontszámot értek el a *versengés* és a *stimuláció* (a játékbeli izgalom keresése) motivációkon, és sokkal magasabbat az *eszképzés* (amikor valaki azért játszik, hogy elmeneküljön a problémái elől), valamint az *unalom* (hogy ne unatkozzon) motivációkon, mint az ADHD tünetekkel nem rendelkező játékosok.

Az ADHD esetén jellemző, hogy az agyi jutalomközpont nem működik optimálisan, emiatt az ADHD-s betegek számára rendkívüli nehézséget jelent a monoton, unalmas vagy a jelentős odafigyelést és szellemi teljesítményt igénylő feladatok elvégzése. Ez magyarázatul szolgálhat arra, hogy a versengés, a stimuláció és az unalom motivációk az esetükben hangsúlyosabbak, mint más játékosok esetén. Az is valószínűsíthető továbbá, hogy az ADHD tüneteket tapasztaló játékosok számára a videójátékok kifejezetten vonzó szabadidős tevékenységek. Egyrészt könnyebben juthatnak általuk sikerélményhez, mint a mindennapjaikban (pl. a tanulásaikban vagy a munkájukban), ahol a tüneteik miatt számos nehézséget élnek meg. Másrészt arra is kiválóan alkalmasak, hogy a játékosok beléjük merülve, elmenekülhessenek ezen nehézségek elől. Mindemellett remek unaloműzők is.

A kutatásunk alapján fontos ezeket a zavarokat együtt vizsgálni, továbbá a motivációk feltárásának is fontos szerepe lehet. Mindezek segítséget nyújthatnak a hatékonyabb megelőzést és kezelést célzó módszerek kidolgozásában.

Király Orsolya, ÚNKP Tudománykommunikációs verseny, 2021.04.30.