

گفتگو اختصاصی با گریفیتز در زمینه:

اختلال بازی اینترنتی

دکتر مارک گریفیتز

پروفسور حوزه اعتیاد رفتاری و مدیر واحد تحقیقات بین المللی بازی، دانشگاه ناتینگهام ترنت، انگلستان
mark.griffiths@ntu.ac.uk



مصاحبه کننده: فرزانه شریفی

دانشجوی دکترای ارتباطات و پژوهشگر حوزه بازیهای دیجیتال Sharifi@ircg.ir

آقای دکتر به عنوان سوال اول، آیا انتظار میرود اختلال بازی اینترنتی در تحقیقات آینده به عنوان نوعی اعتیاد به بازی طبقه بندی شود؟

و منحصر به فرد هستند، اما آنها وجوه مشترک بیشتری را نسبت به تفاوت هایشان به اشتراک می گذارند. من فکر می کنم مهمترین اجزای اعتیاد برجستگی، تغییر خلق و خو، تحمل، علائم ترک، برخورد و کشمکش و بازگشت باشد و اینکه این مولفه ها منعکس کننده سبب شناسی مشترک رفتار اعتیاد آور هستند.

صرف نظر از رویکرد و یا مدل استفاده شده توسط محققان، ابعاد و مولفه هایی که شامل اعتیاد به بازی آنلاین می شوند بسیار شبیه به معیارهای IGD در DSM-5 هستند. برای مثال، اجزای شش گانه اعتیاد من به طور مستقیم بر ۹ معیار پیشنهاد شده اختلال بازی اینترنتی در DSM منطبق است که پنج مورد یا بیشتر نیاز به تأیید دارند و در نتیجه اختلالات بالینی قابل توجهی می باشند.

با وجود اینکه بازی ویدئویی مشکل آفرین می تواند به عنوان یک نوع اعتیاد طبقه بندی شود، در حال حاضر تعداد زیادی از مطالعات همگی نشان می دهند که انجام بیش از حد بازی های ویدئویی می تواند برای اقلیتی از افراد مبتلا و تحت تأثیر به طیف گسترده ای از عواقب روانی منفی منجر شود. این موارد عبارتند از: به خطر انداختن کار، آموزش، سرگرمی، روابط اجتماعی، زمان بودن با

از این شواهد در حال حاضر جمع آوری شده اند؛ از جمله مطالعات اپیدمیولوژیک نماینده در سراسر کشور و مطالعات نوروبیولوژیکی بررسی کننده عملکرد مغز در حین بازی. من مطمئن هستم که اختلال بازی اینترنتی در نسخه های آینده DSM خواهد بود، اما امیدوارم که سادگی اختلال بازی^{۸۵} نامگذاری شود، همان گونه که اعتیاد به بازی می تواند به دو صورت آنلاین و آفلاین رخ دهد.

اگر چه هم اکنون یک ادبیات پرشتاب در حال رشد در بازی ویدئویی مشکل آفرین^{۸۶} در حال شکل گیری است، یکی از دلایلی که IGD در متن اصلی DSM-5 شامل نشده، این است که هیچ معیار تشخیصی استاندارد و یا مورد توافقی برای ارزیابی اعتیاد به بازی در بسیاری از مطالعاتی که در این حوزه انجام شده اند، وجود ندارد. به عنوان مثال، بیش از ۲۰ ابزار مختلف که در غربالگری برای ارزیابی بازی مشکل آفرین و اعتیاد آور استفاده شده است، وجود دارد؛ اگر چه شباهت هایی در همه آنها وجود دارد اما هر دستگاه دارای معیارهای مختلفی است. من شخصاً به طور مداوم در طول زندگی حرفه ای خودم استدلال کرده ام که اگر چه همه انواع اعتیاد دارای ویژگی های خاص

من فکر می کنم اختلال بازی اینترنتی (IGD^{۸۱}) در حال حاضر در واقع نام دیگری برای اعتیاد به بازی می باشد. در آخرین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM^{۸۲})، «اختلال قمار» از یک اختلال کنترل تکانشی به یک اعتیاد رفتاری طبقه بندی شد و احتمال دارد که IGD هم به طور مشابه در نسخه های آینده این راهنما، طبقه بندی شود. در نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، IGD در بخش "معیارها و مدل های در حال ظهور"^{۸۳}، به عنوان یک حوزه امیدوار کننده گنجانده شده است که قبل از اینکه به طور رسمی در نسخه های آینده راهنمای مذکور گنجانده شود، نیازمند تحقیقات بیشتر می باشد. به گفته محققانی مانند دکتر نانسی پتری^{۸۴}، اختلال بازی اینترنتی به عنوان یک اختلال روانی جداگانه در نسخه های آینده این راهنما گنجانده نخواهد شد مگر اینکه خصیصه های تعریف این اختلال شناسایی شوند، قابلیت اطمینان و اعتبار معیارهای خاص IGD در تقابل فرهنگی به دست آید، نرخ شیوع در نمونه های اپیدمیولوژیک نماینده در سراسر جهان مشخص شود و سبب شناسی و ویژگی های بیولوژیکی مرتبط نیز ارزیابی شوند. خوشبختانه، برخی

^{۸۱} Internet Gaming Disorder

^{۸۲} Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

^{۸۳} Emerging Measures and Models

^{۸۴} Nancy Petry

^{۸۵} Gaming Disorder

^{۸۶} problematic video gaming

خانواده و خواب، افزایش استرس، فقدان روابط زندگی واقعی، رفاه روانی کمتر و تنهایی، مهارت‌های اجتماعی ضعیف، کاهش پیشرفت تحصیلی، افزایش عدم توجه، رفتار تهاجمی و خصمانه، مقابله ناسازگارانه، افت در عملکرد حافظه کلامی، شناخت ناسازگارانه و افکار خودکشی. علاوه بر این، پیامدهای گزارش شده سلامت و پزشکی بسیاری وجود دارند که ممکن است ناشی از انجام بازی ویدئویی بیش از حد باشند. این موارد عبارتند از: تشنج، توهمات شنوایی، شب ادراری، انکوپریزیس^{۸۷}، چاقی، درد مچ دست، درد گردن، درد آرنج، تاول، پینه، درد تاندون، بی حسی انگشتان دست، اختلالات خواب و صدمات مضمّن. به نظر من در حال حاضر برای طبقه‌بندی اختلال بازی اینترنتی به عنوان یک اعتیاد واقعی، شواهد کافی وجود دارد. نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری

اختلالات روانی باعث سردرگمی در حوزه اعتیاد به بازی‌های آنلاین شده است؛ چون بیان می‌کند که IGD اصطلاح دیگری برای اختلال استفاده اینترنتی (IUD) است و IGD می‌تواند شامل اختلال بازی آنلاین باشد. با این حال، اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به بازی آنلاین یکسان نیست. برخی از مطالعات اخیر، از جمله آنهایی که من در نگارش آنها همکاری داشته‌ام- به وضوح نشان می‌دهند که IGD و IUD یکسان نیستند و اینکه آنها دو وجه بسیار متمایز محسوب می‌شوند. این ایده که IGD می‌تواند شامل بازی‌های ویدئویی آنلاین هم باشد، غامض و گیج‌کننده است. برخی محققان بازی‌های ویدئویی را به عنوان نقطه شروع برای بررسی ویژگی‌های اختلال بازی در نظر می‌گیرند، در حالی که دیگران اینترنت را به عنوان بستری اصلی می‌دانند که متحدکننده فعالیت‌های مختلف اینترنتی اعتیادآور،

از جمله بازی‌های آنلاین است. برای من، اختلال بازی اینترنتی به وضوح یک زیر مجموعه از اعتیاد به بازی‌های ویدئویی است. برای افرادی مثل دکتر کیمبرلی یانگ^{۸۸}، «اعتیاد رابطه سایبری^{۸۹}» «اعتیاد جنسی سایبر^{۹۰}» «سواس عملی به نت^{۹۱} (مانند قمار و انجام معاملات روزانه)» و «اطلاعات بیش از حد^{۹۲}» همگی اعتیاد به اینترنت هستند. با این حال، بسیاری معتقدند که اینها به جای اینکه اعتیاد به اینترنت باشند، اعتیاد در اینترنت هستند. اینترنت یک رسانه است و از یک ویژگی موقعیتی برخوردار است. این واقعیت که چون این رسانه ممکن است منجر به افزایش اعتیادآوری و یا رفتار مشکل‌آفرین شود، لزوماً یک زیر مجموعه از اعتیاد به اینترنت محسوب نمی‌شود.

محوریت سوال بعدی در مورد اعتیاد به بازی ویدئویی است؛ عوامل اصلی دخیل در اعتیاد به بازی ویدئویی چیست؟

عوامل بسیاری هستند که به اعتیاد به بازی کمک می‌کنند و من همیشه استدلال کرده‌ام که سه نوع اصلی از این عوامل وجود دارند. دسته اول، ویژگی‌های فردی مانند زمینه‌های بیولوژیکی و ژنتیکی، عوامل شخصیتی، عوامل شناختی، اثرات شرایط، عوامل یادگیری اجتماعی و نگرش نسبت به بازی هستند. دسته دوم، خصیصه‌های موقعیتی مانند ویژگی‌های محیطی که در آن انجام بازی صورت می‌گیرد. این ویژگی‌ها می‌توانند ویژگی‌های موقعیتی کلان مانند بازاریابی و تبلیغات بازی‌ها و یا دسترسی و در دسترس بودن بازی‌ها باشند. علاوه بر این می‌توانند ویژگی‌های موقعیتی خرد باشند؛ مثل محیط بازی فوری^{۹۳}، مثل اینکه فرد با دیگران بازی می‌کند یا به تنهایی و یا اینکه آیا فرد بازی آنلاین انجام می‌دهد یا آفلاین. به عنوان نمونه، انجام بازی‌های آنلاین از طریق اینترنت که برخلاف بازی‌های ویدئویی آفلاین است، ممکن است گرایش‌های اعتیادآور را به

دلیل ویژگی‌هایی از قبیل دسترسی آسان، ناشناس بودن، قیمت و عدم بازداری، تسهیل کند. در نهایت، ویژگی‌های ساختاری خود بازی مانند اینکه بازی با چه سرعتی انجام می‌شود، چه پاداش‌هایی در بازی وجود دارد، ماهیت گرافیک و صدا و غیره، دخیل می‌باشند. انجام بیش از حد بازی ویدئویی تا حدودی با اثر تقویت جزئی همراه است؛ این اثر یک عنصر روانی بحرانی اعتیاد به بازی ویدئویی است که به موجب آن تقویت گاه به گاه رخ می‌دهد و مردم در غیاب تقویت پاسخ می‌دهند، به امید اینکه پاداش دیگری در راه است. اطلاعات در مورد اثر تقویت جزئی به طراح بازی ویدئویی کمک می‌کند که بازی را جذاب‌تر طراحی کند. پاداش بزرگ منجر به پاسخ سریع و مقاومت بیشتر نسبت به انقراض می‌شود و همچنین تقویت فوری رضایت بخش است. بازی‌های ویدئویی بر تقویت به انواع متعدد تکیه می‌کنند، به طوریکه ویژگی‌های

مختلف ممکن است به اشکالی متفاوت برای افراد مختلف با ارزش باشد. موفقیت در بازی‌های ویدئویی ناشی از انواع منابع و تقویت‌ها ممکن است ذاتی (مانند بهبود امتیاز شخصی، پایین آوردن امتیاز یکی از دوستان، تسلط بر ماشین) یا بیرونی (مانند تحسین شدن) باشد. اوایل دهه ۱۹۸۰، دکتر توماس مالون گزارش داد که تعامل با بازی‌های ویدئویی به طور مثبتی با (۱) وجود یا عدم وجود اهداف، (۲) در دسترس بودن نمرات اتوماتیک رایانه، (۳) حضور اثرات صوتی، (۴) کیفیت تصادفی بازی و (۵) درجه‌ای که دفعات واکنش سریع، امتیاز بازی را افزایش می‌دهد، در ارتباط است. اغلب تحقیقات در زمینه ویژگی‌های فردی از جمله عوامل شخصیت و رفتار اضطرابی انجام شده است. من و همکارانم به تازگی پژوهشی را در زمینه بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و اعتیاد به بازی‌ها تلخیص کردیم. ما دریافتیم که اعتیاد به

۸۷ Encopresis

۹۱ net compulsions

۸۸ Kimberley Young

۹۲ information overload

۸۹ cyber-relationship addictions'

۹۳ immediate gaming environment

۹۰ cyber-sexual addictions

بازی تمایل به ارتباط با روان رنجوری، خشم و خشونت، گرایش اجتنابی و اسکیزوئید، تنهایی و درون گرایی، بازداری اجتماعی، تمایل خستگی، احساس خواهی، سازگاری کاهش یافته، خودکنترلی کاهش یافته و صفت شخصیتی خودشیفتگی، عزت نفس پایین، خصیصه و حالت اضطراب و هوش هیجانی پایین دارد. با این حال، ارزیابی اهمیت علت شناسی این روابط دشوار است چرا که این عوامل شخصیتی منحصر به بازی مشکل آفرین نیست. ما همچنین می دانیم

که اعتیاد به بازی با اختلالات مختلف همراه است؛ از جمله اختلال نقص توجه بیش فعالی، علائم اختلال اضطراب، اختلال هراس، افسردگی، ترس از اجتماع و دیگر نشانه های مختلف روان تنی. من شخصاً معتقدم افرادی که به بازی های ویدئویی معتاد هستند، در وهله اول از یک حساسیت یا آسیب پذیری برخوردارند که عوامل دیگر خارج از فرد می تواند بازی مشکل آفرین را تسهیل کند؛ مانند تفاوت

بین انجام بازی های آنلاین یا آفلاین. تفاوت اصلی این است که در بازی آنلاین یک بازیکن به طور معمول می تواند بازی را متوقف و / یا ذخیره کند و دوباره به همان نقطه اولیه برگردد. بازی های آنلاین حتی زمانی که در آن بازیکن از بازی خارج شده است، ادامه می یابد که می تواند منجر به بازی بیش از حد در بازیکن شود، چون آنها دوست ندارند چیزی را از دست بدهند (که اغلب FOMO یا "ترس از دست دادن" تلقی می شود).

به نظر می رسد اعتیاد به بازی در بین قشر نوجوان و جوان شایع باشد. طبق مطالعات دانشگاه ناتینگهام، در بین بازیکنان مرد و زن کدام محدوده سنی بیشتر تحت تأثیر اعتیاد به بازی قرار دارد؟

بسیاری از تحقیقات ثابت کرده اند که مردان جوان از نوجوانی تا اواخر دهه بیست سالگی و اوایل سی سالگی بیشتر به بازی اعتیاد دارند. تمام مطالعات در دهه ۱۹۹۰ نشان می دهند که نوجوانان پسر بیشتر در معرض خطر ابتلا به اعتیاد بازی های ویدئویی غیر آنلاین بوده اند، اما دلیل آن این است که هیچ تحقیقی بر روی بازی بزرگسالان انجام نشده بود. با این حال، بازار بازی و میانگین سن بازیکنان افزایش یافته است و بنابراین خطر ابتلا به اعتیاد به بازی هم افزایش می یابد. زنان بیشتر از گذشته بازی می کنند اما بسیاری از این زنان اغلب بازیکنان کژوال هستند به جای هاردکور. به نظر می رسد تعداد بسیار کمی از زنان در مقایسه با مردان به بازی معتاد می شوند؛ اگرچه بازی های اجتماعی آنلاین از طریق سایت های شبکه های اجتماعی بازی می شوند اما گویی زنان جوان و پیر هم جذب آن شده اند و ممکن است در نرخ شیوع اعتیاد به بازی در آینده تأثیر گذار باشد.

نتیجه برخی از آخرین پژوهش های خود را در حوزه اعتیاد به بازی های دیجیتال بیان فرمائید:

اعتیاد به بازی تنها یکی از انواع اعتیاد رفتاری است که من در مورد آن مطالعه انجام می دهم؛ از دیگر حوزه های پژوهشی من می توان به اعتیاد به قمار، اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به ورزش، اعتیاد به رابطه جنسی و اعتیاد به کار اشاره کرد. من در بسیاری از تحقیقاتم در زمینه اعتیاد به بازی ها از روش خود گزارش دهی (معمولاً نظرسنجی و مصاحبه) برای بررسی عوامل موثر در کسب، گسترش و حفظ اعتیاد به بازی و همچنین ساخت ابزار جدید برای ارزیابی IGD و مطالعات اپیدمیولوژیک به منظور بررسی شیوع IGD و علائم روانی همراه آن استفاده می کنم. من همراه با همکارانم به تازگی دو مورد از معدود مطالعات ملی انجام شده را که حاکی از اعتیاد به بازی هستند، منتشر کردیم. اولین مطالعه در مجله بین المللی بهداشت روان و اعتیاد^{۹۴} منتشر شده است که بازیکنان نروژی را مورد بررسی قرار داده و گزارش می دهد که ۱،۴ درصد از نمونه ها در سنین ۱۶ تا ۷۴ سال از IGD برخوردار بودند. مطالعه دوم در مجله اعتیاد رفتاری^{۹۵} منتشر شد که نوجوانان اسلوانیایی در سنین ۱۲ تا ۱۶ سال را مورد بررسی قرار داد و نتایج بیانگر این بود که ۲،۵٪ از نوجوانان (و ۳،۱٪ در میان بازیکنان) از اختلال بازی اینترنتی برخوردار بودند.

یکی از بزرگترین نظرسنجی هایی که انجام داده ام به تازگی در مجله علمی روانشناسی رفتارهای اعتیادآور^{۹۶} منتشر شده است. در این مطالعه بیش از ۲۳ هزار بزرگسال (در سنین ۱۶ تا ۸۸ سال) را از جنبه متغیرهای جمعیت شناختی، علائم کمبود توجه / بیش فعالی، اختلال وسواس، اضطراب و افسردگی با اعتیاد به بازی مورد بررسی قرار دادم. ارتباط بین نشانه های استفاده از بازی های ویدئویی اعتیادآور و علائم اختلال روانی، مثبت و معنی دار بود. مرد بودن و مجرد بودن به طور قابل توجهی با اعتیاد به بازی مرتبط بود و همه علائم روانی با اعتیاد به بازی در ارتباط بود.

علاوه بر این پژوهشی را با همکاری دکتر انجلیکا اورتیز د گورتاری^{۹۷} انجام داده ام که به صورت مجموعه ای از مقالات منتشر شده و نشان می دهد بازیکنان بازی های ویدئویی و به ویژه کسانی که بیش از حد بازی می کنند، رفتار را در زندگی واقعی خودشان نشان می دهند که از انجام بازی نشأت گرفته است؛ مانند توهم بینایی و شنوایی مبتنی بر بازی.

برای مطالعات بیشتر در این زمینه می توانید به آثار علمی دکتر گریفیتز مراجعه نمائید

^{۹۴} International Journal of Mental Health and Addiction ^{۹۶} Journal Psychology of Addictive Behaviors

^{۹۵} Journal of Behavioral Addictions

^{۹۷} Angelica Ortiz de Gortari

درباره ما

مرکز تحقیقات بازی‌های دیجیتال (دایرک)، به عنوان یک شرکت زایشی از بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در سال ۱۳۹۴ تاسیس شد تا فضایی را برای گرد هم آمدن هسته‌های پژوهشی متشکل از دانش آموختگان بهترین دانشگاه‌های کشور و همچنین متخصصین و صاحب نظران در حوزه‌های مختلف مرتبط با صنعت بازی‌های دیجیتالی فراهم آورده و با تعریف و عملیاتی ساختن پروژه‌های متعدد تحقیقاتی با تمرکز بر مطالعات رفتاری و تحقیقات بازار، در جهت پیشبرد اهداف عالی پژوهشی خود که عمدتاً بر روی حوزه‌های بازرگانی، ارتباطات، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی متمرکز است، گام بردارد.

گزارش‌های ما

- نمونه‌ای از مهم‌ترین گزارش‌های ما در صنعت بازی‌های دیجیتال، به شرح زیر است:
- گزارش نمای باز صنعت بازی‌های دیجیتال ایران (اطلاعات مهم و کلیدی صنعت)
 - گزارش‌های سه‌گانه پلتفرم‌های بازی موبایلی، بازی کامپیوتری و بازی کنسولی
 - گزارش اطلاعات بازار (بازی‌های محبوب، برندهای پرفروش، سخت‌افزارهای پر کاربرد و ...)
 - گزارش خوشه‌بندی رفتار بازیکنان
 - گزارش بازی کردن آنلاین
 - گزارش اختصاصی شهر تهران
 - گزارش مقایسه ۱۱ کلان‌شهر اصلی ایران

سایر خدمات دایرک

- علاوه بر گزارش‌های تولید شده، دایرک خدمات تکمیلی دیگری را نیز ارائه می‌دهد. برخی از این خدمات در زیر قابل ملاحظه هستند:
- مشاوره اطلاعاتی به شرکت‌های داخلی و خارجی به منظور گسترش فعالیت در صنعت
 - اجرای پروژه‌های تحقیقاتی سفارشی مرتبط
 - گردآوری منابع علمی مطالعات بازی‌های دیجیتالی مشتریان دایرک

مزیت‌های دایرک

- در زیر، مهم‌ترین مزایای استفاده از خدمات دایرک قابل ملاحظه است:
- هسته مرکزی تحقیقاتی متخصص در حوزه‌های بازرگانی، ارتباطات، جامعه‌شناسی و آمار
 - همکاری مشترک با «بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای»
 - استفاده از نمونه‌های آماری بیش از ۱۵۰۰۰ نفری در سراسر کشور
 - همکاری با بیش از ۱۰۰ نفر پرسشگر در سراسر کشور
 - پوشش اطلاعات تمام کشور شامل کلان‌شهرها، شهرستان‌ها و مناطق روستائی
 - امکان تحلیل و بررسی عمیق گزارشها توسط خبرگان حوزه
 - همکاری با دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌های برتر کشور
 - همکاری با سازمان‌های تحقیقات بازار جهانی در حوزه صنعت بازی‌های دیجیتال و دیگر صنایع وابسته

