

# KONTROLLÁLT HATÁRÁTLÉPÉS A SZEREJPÁTÉKBAN. ÉRZELMI BEVONÓDÁS RPG ÉS LARP KONTEXTUSÁBAN



LIPPAI Edit  
Pannon Egyetem  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
edit.lippai.hu@gmail.com

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A szerepjátékos gyakorlatok – role-playing game, RPG; és live action role-playing, LARP – olyan élményalapú tanulási környezeteket hoznak létre, amelyekben a résztvevők narratív részvételen és aktív döntéshozatalon keresztül tapasztalják meg társas helyzetek következményeit. A szerepjátékos helyzetekben az érzelmi bevonódás, a narratív struktúra és az identitásfolyamatok szorosan összekapcsolódnak, ami sajátos pszichológiai dinamikákat eredményez.

*Módszer:* A tanulmány a szerepjátékot liminális pszichológiai térként értelmezi, amelyben a játékos és a karakter közötti határok ideiglenesen átjárhatóvá válnak. Ezt a folyamatot a szakirodalomban bleedként leírt jelenségek ragadják meg, amelyek az érzelmi és identitásbeli tapasztalatok kölcsönhatását jelzik. A megközelítés a narratív pszichológia, az érzelmszabályozás és a tapasztalati tanulás elméleteivel összhangban tárgyalja a határátlépés kialakulását és következményeit.

*Eredmények:* Az elemzés rámutat arra, hogy az érzelmi bevonódás nem pusztán kísérőjelenség, hanem a szerepjáték egyik alapvető mechanizmusa, amely befolyásolja a határátlépés intenzitását és az élmények feldolgozhatóságát. A karakterkonstrukció, a narratív szerveződés és a zsáner együttesen határozzák meg, hogy a résztvevők milyen módon kapcsolódnak a fikcióhoz, és milyen mértékben válik átjárhatóvá a karakter és a self közötti határ.

*Következtetések:* A szerepjátékos helyzetek ugyanakkor nem kizárólag spontán folyamatokként értelmezhetők. A strukturált előkészítés, az érzelmi intenzitás tudatos szabályozása és a reflektív feldolgozás lehetővé teszi, hogy a határátlépés folyamata alakíthatóvá váljon, ennek alapján a szerepjáték olyan modellhelyzetként írható le, amelyben az érzelmi bevonódás, az identitáskísérlet és a narratív jelentésképzés mechanizmusai vizsgálható és alkalmazható formában jelennek meg.

*Kulcsszavak:* szerepjáték, RPG, LARP, immerzió, bleed

## SZEREPJÁTÉK, BEVONÓDÁS, BLEED

Az élményalapú tanulás és a szimulációs módszerek világa, például a szerepjátékos gyakorlatok és a problémafókuszú tanulási helyzetek, nem csupán a modern pedagógia, hanem az alkalmazott pszichológia területén is egyre fontosabb szerepet kap, hiszen azokban a helyzetekben, ahol komplex társas interakciók és érzelmi folyamatok megértése szükséges, akár segítői, akár önismereti céllal, pszichológiai szaktudásra is szükség lehet (Kolb, 1984; Salas et al., 2009; Salas et al., 2012). A szerepjátékos gyakorlatok, beleértve az asztali szerepjátékokat, az élőszereplős játékokat és különböző szimulációs tréningeket, olyan tanulási környezetet hoznak létre, amelyben a résztvevők aktív részvételen keresztül tapasztalhatják meg a társas döntések és interakciók következményeit, miközben lehetővé teszi tudásuk integrálását is. Alapvetés, hogy a tanulási folyamat nem pusztán érzelmi szinten zajlik, hanem kongnitív és identitáshoz kapcsolódó dimenziókat is érint. A narratív bevonódás, a magasabb arousalszint együttesen hozzájárulhat ahhoz, hogy a résztvevők mélyebb jelentést tulajdonítsanak az élményeknek, ami elősegítheti a tapasztalatok későbbi alkalmazását (Kolb, 1984; Green & Brock, 2000). A szerepjátékos élmények egyik jellegzetes sajátossága továbbá a játékos és az általa alakított karakter közötti kapcsolat dinamikája. A szerepjáték-elméletben ezt a kapcsolatot gyakran a „bleed” fogalommal írják le, amely a játékos és a karakter érzelmi és identitásbeli tapasztalatainak kölcsönhatását jelenti (Montola, 2010; Bowman, 2015; Hugaas, 2023). A jelenség arra utal, hogy a játék során megélt érzelmek és narratív élmények részben átszivároghatnak a játékos hétköznapi tapasztalati világába,

illetve fordítva, a játékos saját élményei is befolyásolhatják a karakter viselkedését. A bleed nem pusztán affektív átszivárgásként értelmezhető, hanem olyan identitásdinamikai folyamatként is, amelyben a játékos ideiglenesen kiterjeszti önreprezentációját a karakter irányába (Aron & Aron, 1986; Aron et al., 1992), és bizonyos esetekben a karakterrel való erős azonosulás az identitásfúzióhoz hasonló állapotot is létrehozhat (Swann et al., 2009). Bár a bleed fogalma elsősorban a szerepjátékos közösségek diskurzusában jelent meg, a jelenség összefüggésbe hozható a narratív bevonódás (Green & Brock, 2000), a narratív identitás (McAdams, 2001) és az érzelemszabályozás (Gross, 1998) pszichológiai elméleteivel. A szerepjáték ezért értelmezhető olyan modellhelyzetként, amelyben az identitáskíséret, a perspektívaváltás és az érzelmi bevonódás folyamatai jól megfigyelhető formában jelennek meg. Jelen tanulmány célja annak vizsgálata, hogy miként értelmezhető a szerepjáték mint liminális pszichológiai tér, amelyben a karakter és a játékos közötti határok ideiglenesen elmosódnak, és hogyan járul hozzá ez a folyamat az érzelmi bevonódás és az élményalapú tanulás kialakulásához. A tanulmány a szerepjáték-elmélet, a narratív pszichológia és az alkalmazott pszichológiai kutatások eredményeire építve elemzi a karakter-játékos határátlépés különböző formáit, valamint azt, hogy ezek miként alkalmazhatók tréning- és facilitációs kontextusban. A következőkben a szerepjáték pszichológiai értelmezésének alapfogalmai és a karakter-játékos határátlépés különböző formái kerülnek tárgyalásra, majd az érzelmi bevonódás és a narratív struktúrák szerepe, ezt követően a határátlépések tudatos alakíthatóságának kérdése kerül elemzésre, elsősorban alkalmazott pszichológiai szempontból.

## A SZEREJPÁTÉK MINT LIMINÁLIS NARRATÍV TÉR

A szerepjáték (role-playing game, RPG) olyan strukturált, szabályozott imaginatív tevékenység, amelyben a résztvevők fiktív karaktereken keresztül vesznek részt egy közösen létrehozott narratív világban (Fine, 1983; Mackay, 2001; Montola, 2010). A szerepjáték alapvető sajátossága, hogy a cselekvések elsődleges referenciakerete nem a mindennapi valóság, hanem egy fikcionális, interszjektíven fenntartott jelentés-tér. E tekintetben különbözik a színháztól, mivel nincs külső közönség, és különbözik a hagyományos játéktól is, mivel a szabályrendszer nem pusztán versengést vagy problémamegoldást strukturál, hanem narratív jelentésképzést szervez (Fine, 1983; Mackay, 2001). A szerepjáték több alapvető formában jelenik meg. Az asztali szerepjátékok (tabletop role-playing games, TTRPG) verbális, narratív alapú interakciókra épülnek, amelyeket jellemzően egy mesélő (game master) facilitál. Az élőszerreplős játékok (live action role-playing, LARP) testi jelenléttel, fizikai térben zajlanak, és gyakran intenzívebb érzelmi és szenzoros bevonódással járnak. A Nordic Larp irányzat ezen belül különösen hangsúlyozza az érzelmi mélységet, a minimalista szabályrendszert és az élményközpontú design-t (Stenros & Montola, 2010; Bowman, 2015; Bowman & Standiford, 2015). A digitális szerepjátékok, például a számítógépes RPG-k, technológiai közvetítéssel működnek, de továbbra is a narratív azonosulásra és a karakterrel való részvételre építenek (Bizzocchi & Tanenbaum, 2011). A formák közötti különbségek ellenére a típusokban közös, hogy a résztvevők ideiglenesen elfogadják egy alternatív identitást, és egy fikcionális világ normái

szerint cselekszenek (Fine, 1983). A szerepjáték pszichológiai szempontból úgy értelmezhető, mint olyan folyamat, amely lehetővé teszi az identitás ideiglenes áthelyezését egy strukturált imaginatív térbe (McAdams, 2001; Aron & Aron, 1986). A karakter ebben az összefüggésben nem pusztán szerep, hanem narratív identitáskonstrukció. A narratív pszichológia szerint az identitás történeti szerkezetben szerveződik: az egyén önmagát koherens, jelentésteli történetként értelmezi (McAdams, 2001; Bruner, 1991; Sarbin, 1986). A szerepjáték-karakter e narratív struktúra kísérleti variánsa, egy alternatív „lehetséges én”, amely lehetőséget ad az identitás különböző aspektusainak kipróbálására. Bowman (2015) három szinten írja le a karakter működését. A funkcionális szint a szabályrendszerben rögzített tulajdonságokat és képességeket foglalja magában. A narratív szint a háttértörténetet, motivációkat és konfliktusokat jelenti. Az identitásszint pedig arra vonatkozik, milyen mértékben válik a karakter a játékos önreprezentációjának részévé: vagyis minél inkább aktiválódik ez a harmadik szint, annál nagyobb az esélye annak, hogy a karakter és a self közötti határ részlegesen elmosódik: és ez az a jelenség, amely az identity bleed fogalmával ragadható meg, amely a karakter és a játékos önreprezentációi közötti átfedésként írható le (Hugaas, 2024; Aron et al., 1992; Swann et al., 2009). A szerepjáték tehát nem csak interakciók sorozatából áll, hanem felfogható folyamatos narratív konstrukcióként is. A közösen létrehozott történet strukturálja a cselekvéseket, érzelmi kontextust biztosít, és koherenciát biztosít az észlelet és a tapasztalat között. A narratív koherencia az immerzió egyik alapfeltétele: a résztvevő akkor éli meg a fikciót „valóságosként”, amikor mentális modellje konzisztens és

érzelmi releváns (Ryan, 2001). A Nordic Larp diskurzusban a narratíva nem lineáris cselekményként, hanem élményarchitektúráként jelenik meg, amelynek célja nem pusztán történetmesélés, hanem intenzív tapasztalat létrehozása (Stenros & Montola, 2010). A karakter és a játékos közötti határ azonban nem statikus. A szakirodalom többféle határátlépési formát különít el. A bleed-in esetében a játékos saját érzelmei, élményei és attitűdjei befolyásolják a karakter viselkedését (Montola, 2010). A bleed-out ezzel szemben a karakterben megélt élmények visszahatását jelenti a játékos hétköznapi érzelmi állapotára (Montola, 2010). Az identity bleed ennél mélyebb szinten működik: a karakter és a self reprezentációja részlegesen összeolvad, és a játék során szerzett élmény az önkép szintjén integrálódik (Hugaas, 2024).

A szerepjátékos gyakorlatok több ponton rokoníthatók a pszichodráma és a drámapedagógiai módszerek hagyományával, amelyek szintén a szerepfelvételen és a narratív helyzetek megélésén keresztül dolgoznak. A pszichodráma esetében a szerepjáték terápiás célokat szolgál, és a résztvevők saját életeményeinek dramatikus újrajátszásán keresztül teszi lehetővé az érzelmi feldolgozást és a perspektívaváltást (Moreno, 1946; Kipper, 1992). A drámapedagógia és az alkalmazott színházi módszerek ezzel szemben elsősorban oktatási és készségfejlesztési kontextusban használják a szerepjátékot, hangsúlyozva a részvételt, az élményszerű tanulást és a társas helyzetek reflektív értelmezését (O'Toole & Dunn, 2002; Nicholson, 2005). A szerepjátékos (RPG/LARP) megközelítés ezekhez abban hasonlít, hogy az előrehaladásról számszerűsített visszajelzést adó (tapasztalati pont), de ugyanúgy imaginatív keretben teszi lehetővé alternatív szerepek kipróbálását, nem szakmai, hanem szórakozási céllal jön létre,

és gyakran koherensen felépített, a játékosok által ismert fikcionális világokon keresztül szervezi a tapasztalatot. Ez a különbség különösen a bleed jelenség értelmezésében releváns: míg a pszichodráma tudatosan a személyes élmények feldolgozására irányul, addig a szerepjátékban a karakter és a játékos közötti határátlépés gyakran indirekt módon, a narratív bevonódás melléktermékeként jelenik meg.

Az alkalmazott pszichológia számára a szerepjáték, mint szórakozási forma azért izgalmas kérdéskör, mert privát vagy fél-publikus térben, de kontrollált kísérleti környezetként működik, ahol az identitás, érzelem és narratív konstrukció kölcsönhatása, megfelelő etikai kutatási keretek megteremtésével vizsgálható és formálható. A játékszokással élők szubkulturáján belül a szerepjátékos események lehetőséget adnak alternatív identitások kipróbálására, érzelmi tanulási folyamatok aktiválására, valamint empátia és önreflexió fejlesztésére, kutatására. A szerepjátszás olyan hobbi, ami ugyanakkor strukturálatlan vagy reflektálatlan formában érzelmi túlterhelést vagy diszregulációt is eredményezhet, különösen intenzív tematikák esetén (Atwater, 2016). Ez a kettősség – a fejlesztő potenciál és a pszichológiai kockázat együttes jelenléte – teszi kulcskérdéssé a határátlépés mechanizmusainak pontos megértését.

Összefoglalva: a fejezetben bemutatott megközelítések alapján a szerepjáték olyan átmeneti, narratíván szervezett térként értelmezhető, amelyben a karakter és a játékos közötti határok dinamikusan alakulnak. A határátlépés különböző formái – a személyes élmények bevitele, a karakterélmények visszahatása, valamint az identitásszintű átfedések – nem kivételes jelenségek, hanem a részvétel strukturális sajátosságai. Hangsúlyozandó, hogy a szerepjátékot ne pusztán

reprezentációként, hanem olyan pszichológiai folyamatként értelmezzük, amelyben az érzelem, az identitás és a narratív jelentésképzés szorosan összekapcsolódik, vagyis a központi kérdés nem az, hogy létrejön-e határátlépés, hanem az, hogy milyen feltételek mellett válik az érzelmi bevonódás intenzívvé, és miként befolyásolják ezt a karakterkonstrukciók, a zsáner és a narratív szerveződés sajátosságai.

### AZ ÉRZELMI BEVONÓDÁS DINAMIKÁJA

Az érzelmi bevonódás a szerepjáték egyik központi pszichológiai mechanizmusa, amely meghatározza a karakter és a játékos közötti határátlépés intenzitását. Fontos azonban megkülönböztetni az érzelmi bevonódást az immerzió fogalmától. Míg az immerzió a fikció mentális elfogadását és a narratív világba való kognitív belemerülést jelenti (Ryan, 2001; Green & Brock, 2000), addig az érzelmi bevonódás az affektív rendszer aktiválódása révén történő részvételt foglalja magában (Bowman, 2015). A két folyamat összefügg, de nem azonos: az érzelmi reakciók intenzitása nem kizárólag a narratív koherenciától függ, hanem az affektív arousaltól, a mentális képalkotástól és a személyes relevanciától is, ezért jelentős érzelmi bevonódás részlegesen kidolgozott vagy kevésbé koherens narratív környezetben is létrejöhet (Green & Brock, 2000; Green, 2021; McGaugh, 2018). Az affektív idegtudomány eredményei szerint az érzelmi arousal fokozza a figyelmi fókuszot és erősíti a memóriakonzolidációt (McGaugh, 2018). Az érzelmileg intenzív élmények nagyobb valószínűséggel épülnek be tartósan a személyes emlékezetbe, és erősebb

jelentésképzési folyamatokat indítanak el. A szerepjáték kontextusában ez azt jelenti, hogy az érzelmileg telített jelenetek gyorsabban és mélyebben hozzák létre a karakter-játékos azonosulást, ezáltal növelve a bleed jelenségének valószínűségét (Montola, 2010). Az érzelmi bevonódás tehát nem pusztán mellékhatás, hanem a határátlépés egyik meghatározó mechanizmusa. Az érzelmi bevonódás azonban nem homogén jelenség: minősége és intenzitása jelentős mértékben függ a karakter konstrukciójától, a választott zsánertől, valamint a narratív és világteremtési módszerektől. A narratív kutatások szerint a történet jellemzői, például a karakterekkel való azonosulás lehetősége, a perspektíva és a narratív struktúra, közvetlenül befolyásolják az érzelmi reakciók intenzitását (Green & Brock, 2000; Cohen, 2001). Emellett az affektív válaszok erősségét a személyes relevancia és a mentális bevonódás mértéke is meghatározza, ami azt jelenti, hogy a különböző narratív konfigurációk eltérő affektív mintázatokat aktiválnak (Oatley, 1999; Mar & Oatley, 2008).

A fenti tényezők együttesen befolyásolják, hogy a játék milyen érzelmi mintázatokat aktivál, és ezáltal milyen típusú határátlépés alakul ki. A karakterek strukturáltsága ebben kulcsszerepet játszik. Az alacsony mértékben meghatározott karakterek kevés előre rögzített tulajdonsággal rendelkeznek, ezért a játékos nagyobb mértékben támaszkodik saját tapasztalataira a karakter értelmezésében. A hiányzó információk ilyen módon történő kitöltése a személyes relevancia növekedésével jár, ami erősíti az érzelmi reakciókat és az azonosulást (Zillmann, 1994; Vorderer et al., 2004), ennek következtében a karakter viselkedése szorosabban kapcsolódhat a játékos saját élményeihez, ami kedvez a bleed-in

jelenségének (Montola, 2010). Az erősen strukturált karakterek ezzel szemben részletes háttértörténettel és világos motivációkkal rendelkeznek, ami csökkenti a játékos saját élményeire való támaszkodás mértékét. Ilyen esetben az érzelmi bevonódás inkább a karakter helyzetének megértésén és a perspektívaváltáson keresztül jön létre, amelyet a médiapszichológiai kutatások az empátias bevonódás egyik formájaként írnak le (Cohen, 2001; Batson, 2011). A kapcsolódás eltér a közvetlen önreferenciális folyamatoktól, és kisebb valószínűséggel vezet az énkép közvetlen bevonódásához. A játékos és a karakter közötti eltérés mértéke szintén meghatározó, ugyanis az én-diszkrepancia elmélet szerint az eltérés feszültséget generál, amely motiválhatja a kognitív és érzelmi feldolgozást (Higgins, 1987) és az ilyen eltérés egyszerre növelheti az érdeklődést és az érzelmi intenzitást, ugyanakkor távolságtartást is eredményezhet (Klimmt et al., 2009). A zsáner szintén meghatározza az érzelmi bevonódás jellegét, ugyanis a magas arousal-szintet kiváltó narratívák, például fenyegetést vagy bizonytalanságot tartalmazó helyzetek, fokozzák az élmény intenzitását és a figyelmi fókuszot (Zillmann, 1996; McGaugh, 2018), az érzelmi intenzitás növekedése pedig együtt járhat azzal is, hogy az élmények a fikción túl is hatást gyakorolnak a résztvevő érzelmi állapotára.

A heroikus fantasy nagyobb távolságot teremt a játékos és a karakter között, ez növeli a biztonságérzetet, az érzelmi bevonódás viszont archetipikus szinten működik (Bowman, 2010). A fantasztikus keret csökkentheti a trauma-aktiváció esélyét, de nem zárja ki a bleed jelenségét, különösen, ha a történet mélyebb egzisztenciális kérdéseket érint. A narratív és világteremtési módszerek tovább árnyalják az érzelmi bevonódás

dinamikáját. A világépítés (worldbuilding) a fikcionális környezet szabályainak, történeti háttérének és jelentésstruktúráinak kialakítását jelenti, amely meghatározza a résztvevők értelmezési keretét (Ryan, 2001; Wolf, 2012). A top-down világépítés, vagyis amikor a világ alapvető struktúrái előre meghatározottak, stabil és kiszámítható keretet biztosít a játékhoz, csökkenti a bizonytalanságot, ugyanakkor korlátozhatja a személyes hozzájárulás mértékét, és ezáltal lassíthatja az érzelmi bevonódás kialakulását (Wolf, 2012). A bottom-up, közös világépítés ezzel szemben növeli a résztvevők autonómia- és kontrollélményét, ami a self-determination theory szerint az intrinzik motiváció egyik kulcstényezője, és erősíti a bevonódást (Ryan & Deci, 2000). A résztvevő társszerzővé válik, ha a narratív konstrukció személyes jelentéssel telítődik, ez szintén fokozza az érzelmi érintettséget. Hasonló különbség figyelhető meg az irányított és a facilitált narratív struktúrák között. Az erősen irányított helyzetekben a kontroll a narratív keretet meghatározó szereplőnél marad, ami csökkentheti a résztvevők bevonódását, míg a részvételen alapuló, ko-kreatív struktúrák növelik az azonosulás és az élményszerű tanulás valószínűségét (Mezirow, 1991; Kolb, 1984). Az érzelmi bevonódás mértéke közvetlenül befolyásolja a határátlépés intenzitását, azonban a kapcsolat nem lineáris. A Yerkes–Dodson törvény szerint a teljesítmény és az arousal közötti kapcsolat fordított U-alakú: alacsony aktiváció mellett a bevonódás csekély, közepes szinten optimális, míg túl magas arousal esetén diszreguláció léphet fel (Yerkes & Dodson, 1908; Teigen, 1994), így ennek megfelelően mérsékelt érzelmi bevonódás mellett a határátlépés kontrollálható és integrálható, míg extrém intenzitás esetén megnő annak kockázata, hogy a karakterhez

kapcsolódó élmények az énkép szintjén is destabilizáló hatást fejtenek ki. A kulcs ezért nem az érzelmi intenzitás csökkentése, hanem annak tudatos szabályozása és értelmezése.

Az érzelmi bevonódás jelentőségét empirikus alkalmazott pszichológiai kutatások is alátámasztják, különösen a narratív bevonódás és a tapasztalati tanulás vizsgálatában. A narrative transportation olyan pszichológiai állapot, amelyben az egyén figyelme, mentális képalkotása és érzelmi reakciói nagymértékben a narratív eseményekre irányulnak, miközben a külső valóságra irányuló monitorozás csökken (Green & Brock, 2000; Gerrig, 1993), tehát úgy tűnik, ebben az állapotban a befogadó kevésbé támaszkodik kritikai feldolgozásra, és nagyobb valószínűséggel fogadja el a történet által közvetített jelentéseket és attitűdöket (Green & Brock, 2000). A szerepjáték kontextusában a mechanizmus sajátos módon jelenik meg, mivel a résztvevők nem csupán befogadói, hanem alakítói is a narratívának, ami tovább növelheti a bevonódás mértékét és az élmény személyes relevanciáját (Klimmt et al., 2009).

Oktatási és szakmai képzési környezetben a szerepalapú és szimulációs módszerek alkalmazását kiterjedt empirikus irodalom vizsgálja, különösen az orvosi, egészségügyi és pedagógiai képzések területén. Szisztematikus áttekintések szerint a szimulációs alapú tanulás hatékonyan támogatja a készségfejlesztést és a döntéshozatali kompetenciákat, különösen akkor, ha strukturált visszajelzés és reflektív feldolgozás is társul hozzá (Issenberg et al., 2005; Cook et al., 2011). A szerepalapú gyakorlatok lehetőséget adnak arra, hogy a résztvevők biztonságos környezetben gyakorolják az interperszonális készségeket, miközben közvetlen visszajelzést kapnak viselkedésük következményeiről (Lane & Rollnick, 2007), továbbá az ilyen

helyzetek különösen alkalmasak a perspektívaváltás és az empátiás megértés fejlesztésére, mivel a résztvevők aktívan lépnek be más szerepekbe, és tapasztalati úton dolgozzák fel a társas interakciókat (Nestel & Tierney, 2007). Az eredmények arra utalnak, hogy a szerepalapú tanulási helyzetekben az érzelmi bevonódás nem pusztán kísérőjelenség, hanem a tanulási folyamat egyik releváns komponense, amely hozzájárulhat a tapasztalatok mélyebb feldolgozásához és integrációjához.

A narratív immerzió és az aktív részvétel kombinációja olyan tanulási környezetet hoz létre, amelyben a résztvevők egyszerre dolgoznak kognitív, érzelmi és társas szinten. Ez a megközelítés nem egyedi: több pedagógiai modell is hasonló elvekre épül. A skót Storyline módszer narratív keretbe ágyazott tanulást alkalmaz, amelyben a tanulók közösen hoznak létre egy történeti világot, és ezen keresztül konstruálják tudásukat (Bell et al., 2007). A módszer központi eleme a tanulók aktív részvétele és a tanulási tartalom személyes jelentéssel való felruházása, ami elősegíti a mélyebb megértést és az integrációt. Hasonló elvek jelennek meg a drámapedagógiai és úgynevezett process drama megközelítésekben, amelyek a tanulást folyamatosan alakuló, közösen létrehozott narratív helyzetekbe ágyazzák. Ezekben a modellekben a résztvevők szerepeken és dramatikus helyzeteken keresztül vizsgálják a társas és erkölcsi problémákat, miközben a jelentésképzés a cselekvés és reflexió ciklusában zajlik (Bolton, 1998; O'Neill, 1995). A skandináv pedagógiai gyakorlatokban, például a leghíresebb mintaként emlegetett dán Østerskov Efterskole modelljében, a tanulás szintén szerepalapú és élményközpontú struktúrák mentén szerveződik, ahol a tanulók komplex, gyakran élőszerű

helyzetekben vesznek részt, vagyis a tanulási folyamat nem pusztán információátadás-ként, hanem közösen konstruált, narratív és érzelmileg is releváns tapasztalatként jelenik meg. E modellek alapján a szerepjáték-alapú tanulási helyzetek nem elszigetelt pedagógiai eszközök, hanem egy szélesebb didaktikai irányzat részét képezik, amely a narratív keretezést, az aktív részvételt és a tapasztalati feldolgozást tekinti a tanulás kulcstényezőinek.

A bemutatott megközelítések alapján az érzelmi bevonódás nem egységes jelenség, hanem több tényező kölcsönhatásában alakul ki. A karakter konstrukciója, a narratív struktúra, a zsáner és a részvétel módja együttesen határozzák meg, hogy a résztvevő milyen mértékben és milyen módon kapcsolódik a fikcióhoz. Ezek a tényezők nem csupán az élmény intenzitását befolyásolják, hanem azt is, hogy a karakter és a játékos közötti határ milyen formában és mélységben válik átjárhatóvá: úgy tűnik, a határátlépés nem tekinthető véletlenszerű mellékhatásnak, mert az érzelmi bevonódás dinamikája alapján részben előrejelezhető és alakítható folyamatként jelenik meg. A következő kérdés így az, hogy milyen eszközökkel és milyen feltételek mellett válik ez a folyamat tudatosan szabályozhatóvá.

## TUDATOS MUNKA A KARAKTERHATÁROK ÁTLÉPÉSÉVEL

A szerepjáték-elmélet korai megközelítéseiben a bleed és az identity bleed jelensége gyakran spontán, a játék intenzitásából fakadó folyamatként jelent meg (Montola, 2010). A későbbi, elsősorban a Nordic Larp konferenciákhoz és az ezekhez kapcsolódó szerkesztett kötetekhez kötődő szakirodalom

azonban rámutatott arra, hogy a karakter és a játékos közötti határátlépés nem pusztán spontán módon alakul ki, hanem bizonyos mértékig tudatosan is alakítható (Stenros & Montola, 2010; Bowman, 2015; Hugaas, 2024). A közzétett tapasztalatok alapján a határátlépés nem csupán kockázati tényezőként, hanem potenciálisan használható pszichológiai mechanizmusként is értelmezhető, amennyiben megfelelő keretek között zajlik. A folyamat első szakasza az előkészítés, amely átmeneti, liminális állapotként írható le, ez kapcsolódik Turner (1969) elméletéhez, mely szerint az ilyen átmeneti helyzetekben az egyén ideiglenesen kilép megszokott szerepeiből, és egy szabályozott „köztes” térbe lép, ahol a normák és identitásminták részben átalakulnak. A szerepjátékban a briefing és a belépési rituálék hasonló funkciót töltenek be: csökkentik a bizonytalanságot, kijelölik az értelmezési kereteket, és előkészítik a fikciós részvételt (Atwater, 2016). Pszichológiai szempontból ez a folyamat a figyelmi és értelmezési keretek átrendeződéseként írható le: a résztvevő fokozatosan a narratív helyzet által meghatározott jelentésekhez igazítja percepcióját és értelmezését. Az előkészítés során alkalmazott elemek (pl. zene, testi aktivitás vagy közös ráhangolódás) módosíthatják az aktuális érzelmi állapotot, ami megkönnyíti a bevonódást (Gross, 1998; McGaugh, 2018). Az érzelmi aktiváció azonban csak akkor marad adaptív, ha a helyzet keretei világosak és értelmezhetőek. A határátlépés nemcsak a belépés, hanem az élmény intenzitásának alakulása szempontjából is szabályozható. A bevonódás különösen akkor erősödik, ha a narratív helyzet személyesen releváns kérdéseket érint, például erkölcsi dilemmákat vagy társas konfliktusokat, ha a helyzet fokozza az érzelmi reakciók intenzitását és

a kognitív feldolgozást (Oatley, 1999; Higgins, 1987). A túl magas érzelmi intenzitás ugyanakkor növelheti az érzelmszabályozási nehézségek kockázatát, ezért a bevonódás mértékének tudatos alakítása kulcsfontosságú (Gross, 1998). A szabályozás egyik lényeges eleme az érzelmi intenzitás folyamatos alakítása, mert az érzelmi reakciók nem bináris módon jelennek meg, hanem különböző intenzitási szinteken, amelyekhez eltérő szabályozási stratégiák kapcsolódhatnak. Gross (1998) érzelmszabályozási modellje szerint az egyén több ponton is beavatkozhat az érzelmi folyamatokba, akár a helyzet megválasztásával, módosításával vagy az értelmezés átalakításával: ha a játék keretei lehetővé teszik ezeknek a stratégiáknak az alkalmazását, az érzelmi bevonódás kontrollálható marad. A tudatosítás szintén meghatározó szerepet játszik, ugyanis a határátlépés akkor válik kezelhetővé, ha a résztvevő képes felismerni, hogy a karakterhez kapcsolódó élmények milyen módon hatnak saját érzelmi állapotára. Ez a reflexív tudatosság csökkenti annak kockázatát, hogy a karakter és az énkép közötti határ tartósan elmosódjon, és elősegíti az élmények integrációját. A folyamat záró szakasza a visszaintegráció, amely során a résztvevő visszatér a hétköznapi kontextusba. Turner (1969) elmélete szerint minden liminális állapotot ilyen visszatérés követ. A szerepjátékban ez különböző lezáró gyakorlatokban jelenhet meg (reflexiók kör, tapasztalati pontozás, karakternapló), amelyek segítik az identitáshatárok helyreállítását és az élmények feldolgozását. A strukturált reflexió különösen fontos intenzív élmények után, mivel lehetővé teszi a tapasztalatok értelmezését és beépítését. Atwater (2016) szerint a debriefing nem is opcionális kiegészítő, hanem pszichológiai szükséglet. A debrief három

fő funkciót tölt be: érzelmi levezetést biztosít, kognitív strukturálást tesz lehetővé, és elősegíti a tanulásgképzést. A narratív újramegtervezés, amelyet McAdams (2001) az identitásformálás központi mechanizmusaként írt le, lehetővé teszi, hogy a karakterben megélt tapasztalat az önéletrajzi narratíva részévé váljon anélkül, hogy identitáskonfliktust idézne elő. A reintegráció így nem pusztán visszatérés a hétköznapi állapotba, hanem strukturált jelentésképzés.

A karakter és a játékos közötti határátlépés pszichológiai értelmezése kapcsolatba hozható az identitás és önkiterjesztés kutatásával is. A self-expansion theory szerint az emberek hajlamosak identitásukat kiterjeszteni olyan kapcsolatokon vagy tapasztalatokon keresztül, amelyek új perspektívákat, képességeket vagy érzelmi élményeket kínálnak számukra (Aron & Aron, 1986; Aron et al., 1992), vagyis ebben az értelemben a szerepjáték olyan helyzetként értelmezhető, amelyben a résztvevő ideiglenesen integrálhatja a megszokott énképétől eltérő tapasztalatokat és nézőpontokat, ami hozzájárulhat az énkép rugalmasabbá válásához. A szerepjáték során a karakterrel való azonosulás értelmezhető ilyen ideiglenes önkiterjesztési folyamatként, amelyben a játékos saját identitásrepresentációját kísérletileg bővíti egy alternatív narratív identitással és ez a folyamat különösen intenzív lehet akkor, ha a karakter története vagy konfliktusai rezonálnak a játékos személyes élményeivel. Az identitás és szerep közötti határ dinamikáját a szociálpszichológiai kutatások is vizsgálták. Az identity fusion elmélet szerint bizonyos helyzetekben a személyes és kollektív identitás representációi szorosan összekapcsolódhatnak, ami intenzív érzelmi azonosulással és erős motivációs elköteleződéssel jár (Swann et al., 2009). Bár az

identity fusion eredetileg csoportidentitások vizsgálatára irányult, egyes mechanizmusai értelmezési keretet kínálhatnak a karakter és a játékos kapcsolatának leírásához, például erős azonosulás esetén a karakter perspektívája és céljai ideiglenesen befolyásolhatják a játékos értelmezését és érzelmi reakcióit, anélkül azonban, hogy a két reprezentáció teljesen összeolvadna. Ez magyarázza, hogy bizonyos szerepjátékos élmények miért váltanak ki erős érzelmi reakciókat, és miért maradhatnak emlékezetesek a játék lezárása után is. A szerepjátékos design számos eleme, elsősorban az érzelmi intenzitás tudatos alakítását szolgáló technikák, szoros másodikként a résztvevők biztonságérzetét fenntartó szabályok és jelzések (biztonsági mechanizmusok), továbbá az élmények közös feldolgozását lehetővé tevő strukturált megbeszélések (debriefing), mind értelmezhető olyan facilitációs eszközként, amelyek támogatják az érzelmi folyamatok szabályozását (Atwater, 2016; Gross, 1998), lehetővé teszik, hogy a résztvevők intenzív érzelmi élményeket tapasztaljanak meg anélkül, hogy ezek az élmények kontrollálatlanná vagy destabilizálónak válnának, mivel keretet biztosítanak az érzelmi aktiváció értelmezéséhez és feldolgozásához. Az identitás ideiglenes átalakulása és annak reflexív feldolgozása kapcsolatba hozható a transzformatív tanulás elméletével is. Mezirow (1991) szerint a mély tanulási folyamatok gyakran akkor következnek be, amikor az egyének olyan tapasztalatokkal találkoznak, amelyek megkérdőjelezzik korábbi értelmezési kereteiket, és ezt követően reflexív módon új jelentéseket alakítanak ki. Az élményalapú és szimulációs tanulási helyzetekben végzett kutatások azt mutatják, hogy a perspektíaváltást igénylő, komplex szituációk elősegíthetik az ilyen típusú jelentésátalakítást, különösen

akkor, ha strukturált reflexió is társul hozzájuk (Illeris, 2009; Cranton, 2006). A reflexív feldolgozás szerepét empirikus kutatások is alátámasztják: a strukturált megbeszélés és visszacsatolás hozzájárul a tapasztalatok mélyebb feldolgozásához és az általánosítható tanulságok kialakításához (Fanning & Gaba, 2007). Ennek alapján a karakterhez kapcsolódó élmények nem önmagukban vezetnek tanuláshoz, hanem akkor válhatnak fejlesztő hatásúvá, ha azok értelmezése és integrációja is megtörténik. A szerepjátékos helyzetek így olyan tanulási környezetként írhatók le, ahol az érzelmi bevonódás és a reflexív feldolgozás együttesen járulhat hozzá a tapasztalatok jelentésének átalakulásához.

A fenti modellek alapján a karakter és a játékos közötti határátlépés nem véletlenszerű mellékjelenség, hanem olyan folyamat, amely megfelelő keretek között tudatosan alakítható. A narratív struktúra, az érzelmi intenzitás szabályozása és a reflexív feldolgozás együttesen határozzák meg, hogy a bevonódás milyen mértékben válik integrálhatóvá. A határátlépés nem önmagában hordoz kockázatot, hanem annak szabályozatlansága miatt, ám ha folyamatot strukturált előkészítés, tudatos facilitáció és következetes reflexió kíséri, a szerepjáték olyan élménytérként működhet, amelyben az intenzitás nem destabilizáló, hanem jelentésképző és integrálható tapasztalatot hoz létre.

## ALKALMAZOTT TANULSÁGOK

Egy szerepjátékos esemény (legyen egyszeri vagy kampány) nem csupán kulturális vagy szabadidős jelenség, hanem olyan strukturált élményforma, amely több, empirikusan vizsgált alkalmazási területtel is kapcsolatba

hozható. Szimulációs és szerepalapú módszereket széles körben alkalmaznak például szakmai képzésekben, különösen az egészségügyi és pedagógiai területeken, ahol a komplex interperszonális helyzetek gyakorlása kiemelt jelentőségű (Issenberg et al., 2005; Cook et al., 2011). A dramatikus technikák megjelenése, a perspektívaváltás és az érzelmi feldolgozás terápiás és fejlesztési kontextusokban nem új (Kipper, 1992; Moreno, 1946), különösen az élményalapú tanulás (experiential learning) kontextusában mutathatók ki erős párhuzamok a szerepjáték és a tréninghelyzet között. Kolb (1984) modellje szerint a tanulás ciklikus folyamat, amely a konkrét tapasztalattól indul ki, reflexión, konceptualizáción és aktív alkalmazáson keresztül válik integrált tudássá. Hasonló hangsúly jelenik meg Dewey (1938) tapasztalatelméletében, valamint Schön (1983) reflexív gyakorló modelljében. A modellben megfogalmazott ciklus strukturálisan megfeleltethető a szerepjáték során leírt átmeneti belépés, intenzív élmény és reflektív feldolgozás folyamatának. Mindkét esetben a tapasztalat önmagában nem elegendő: az élmény csak akkor válik tanulássá, ha tudatos feldolgozás és reintegráció követi (Kolb, 1984; Mezirow, 1991; Atwater, 2016). A feldolgozatlan élmények nem vezetnek tartós tudásváltozáshoz, sőt, bizonyos esetekben védekező reakciókat vagy kognitív elkerülést is kiválthatnak (Illeris, 2009). A szervezeti tréningekben gyakran alkalmaznak szerepjátékos gyakorlatokat (pl. konfliktuskezelési szimulációkat, vezetői helyzetgyakorlatokat), ám ritkán reflektálnak tudatosan arra, hogy ezek nem csupán viselkedési, hanem érzelmi és identitás szintű bevonódást is generálhatnak. A szerepjáték-elmélet hozzájárulása abban áll, hogy rámutat: az érzelmi és identitás szintű

érintettség nem mellékhatás, hanem a tanulási folyamat egyik központi összetevője, amelynek tudatos szabályozása szükséges.

A Nordic Larp egyik alapelve a „safe but not comfortable” megközelítés, amely szerint az élmény lehet érzelmileg intenzív, de csak strukturált biztonsági keretek között (Bowman, 2015). Ez az elv a tréningkörnyezetben is értelmezhető. A szervezeti fejlesztésben alkalmazott szerepalapú gyakorlatok nem teljes karakterazonosulásra épülnek, hanem konkrét viselkedési helyzetek szimulációjára, ugyanakkor ezek a helyzetek is kiválthatnak jelentős érzelmi reakciókat. A tréninggyakorlatok így gyakran két véglet között mozognak: vagy alacsony érzelmi bevonódással járó, erősen strukturált helyzeteket alkalmaznak, vagy olyan intenzív szituációkat hoznak létre, amelyek megfelelő keretek hiányában védekező reakciókat válthatnak ki (Salas et al., 2012). A szerepjátékos design egyik releváns tanulsága az, hogy az érzelmi intenzitás és a pszichológiai biztonság egyensúlya tudatosan alakítható. Ez összhangban áll Gross (1998) érzelemszabályozási modelljével, amely szerint a facilitátor a helyzetválasztás és helyzetmódosítás révén befolyásolhatja az érzelmi aktiváció mértékét.

A karakter mint eszköz különösen értékes tanulási potenciált hordoz, akár társadalmi kommunikációban, participatív tervezésben is használható módszer (Kurucz, 2024), mivel lehetővé teszi, hogy a résztvevők eltérő perspektívákat és viselkedési mintázatokat próbáljanak ki biztonságos környezetben. A szerepfelvétel a társas megértés egyik alapmechanizmusa, amely hozzájárul a perspektívaváltás és az empátiás feldolgozás fejlődéséhez (Mead, 1934; Selman, 1980). Az oktatási és tréningkörnyezetben alkalmazott szerepalapú módszerek ezt

a mechanizmust tudatosan használják (Nestel & Tierney, 2007; Yardley-Matwiejczuk, 1997). A dramatikus és szerepalapú tanulási megközelítések hangsúlyozzák, hogy a szerepbé helyezkedés jelentésképzési folyamat (O'Neill, 1995; Bolton, 1998).

A szerepjáték lehetőséget ad alternatív identitások kipróbálására, ami közvetlenül alkalmazható vezetői tréningekben, diverzitási programokban vagy konfliktuskezelési workshopokon. A diszkrepáns karakter biztonságos térben kínál lehetőséget új perspektívák megtapasztalására (Higgins, 1987; Bowman, 2015). A narratív design alkalmazása a fejlesztési környezetben további lehetőségeket kínál. A szerepjátékos mesélők és designerek implicit módon élményarchitektúrát hoznak létre (Stenros & Montola, 2010). A narratív keretezés lehetővé teszi, hogy a résztvevő társszerzőként vegyen részt a folyamatban, ami növeli az agency élményét (Ryan & Deci, 2000).

A szerepjáték egyik legfontosabb alkalmazott tanulsága a tudatos határátlépés ciklikus modellje. A folyamat biztonságos belépéssel kezdődik, amelyet intenzív tapasztalat követ, majd tudatosítás és integráció zárja le. A tréningek gyakran az első két fázisra koncentrálnak, miközben a tudatosítás és reintegráció háttérbe szorul. A debriefing azonban nem pusztán megbeszélés, hanem narratív integrációs folyamat (Atwater, 2016). A szerepjáték különböző formáiban – TTRPG és LARP – eltérő facilitátori szerepek jelennek meg, de közös bennük, hogy a résztvevők élményének strukturálásában kulcsszerepet játszanak (Mackay, 2001; Stenros & Montola, 2010; Bowman, 2015). A facilitáció magában foglalja a narratív keretek kialakítását, a részvétel feltételeinek biztosítását és az érzelmi intenzitás szabályozását. A bleed perception threshold

fogalma (Hugaas, 2024) ebben a kontextusban is releváns.

Az alkalmazott pszichológiai kutatások az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb figyelmet fordítottak a szimulációs és szerepjáték-alapú tanulási módszerekre. Szisztematikus áttekintések és meta-analízisek kimutatták, hogy a szimulációs alapú tréningek szignifikáns pozitív hatást gyakorolnak a teljesítményre (Issenberg et al., 2005; Cook et al., 2011; Salas et al., 2012; Sitzmann, 2011). A szimulációs tanulás hatékonysága különösen akkor erős, ha strukturált visszajelzéssel és reflektív feldolgozással párosul (Fanning & Gaba, 2007; Rudolph et al., 2006). Egészségügyi és klinikai képzésekben végzett kutatások szerint a szerepalapú gyakorlatok hatékonyan fejlesztik a kommunikációt és a döntéshozatalt (Lane & Rollnick, 2007; Nestel & Tierney, 2007; Rosen et al., 2008). Hasonló eredmények jelennek meg szervezeti tréningekben is (Arthur et al., 2003; Salas et al., 2009; Bell et al., 2008).

A kutatások azt is hangsúlyozzák, hogy az ilyen tanulási környezetek különösen hatékonyak a nehezen formalizálható tudás fejlesztésében (Noe et al., 2014; Eraut, 2004). A tapasztalati tanulás modellje szerint a tanulás hatékonysága nő, ha a résztvevők aktívan bevonódnak és reflektálnak (Kolb & Kolb, 2005; Illeris, 2009; Yardley et al., 2012; Mezirow, 1991; Merriam & Bierema, 2014). A szervezetpszichológiai kutatások hangsúlyozzák a facilitáció szerepét (Salas et al., 2012). A perspektívaváltás és az empátia fejlesztése szintén fontos eleme a szerepjátékos tréningeknek (Nestel & Tierney, 2007; Lane & Rollnick, 2007; Bearman et al., 2015; Batson, 2011).

Összegzésként megállapítható, hogy a szerepjáték olyan strukturált pszichológiai térként írható le, amelyben a résztvevők

narratív és érzelmi részvételen keresztül ideiglenesen módosítják saját értelmezési kereteiket. A karakter és a játékos közötti határ dinamikus alakulása a szerepjáték működésének alapvető sajátossága, amelynek jelentősége nem az intenzitásában, hanem annak feldolgozottságában ragadható meg. A személyesen releváns tapasztalatok akkor válnak fejlesztő erejűvé, ha azok tudatos értelmezése és integrációja is megtörténik. Ennek megfelelően a

szerepjátékos helyzetek nem pusztán spontán élményeket generálnak, hanem olyan folyamatokat, amelyek megfelelő keretek között szabályozhatók és fejlesztési célokra is alkalmazhatók. Az alkalmazott pszichológia szempontjából mindez olyan tanulási környezetként értelmezhető, ahol a kognitív, érzelmi és társas folyamatok egyidejűleg aktiválódnak, és ahol a facilitáció minősége meghatározó a tapasztalatok jelentésének kialakulásában.

## SUMMARY

### CONTROLLED BOUNDARY CROSSING IN ROLE-PLAYING: EMOTIONAL ENGAGEMENT IN RPG AND LARP

*Background and Aims:* Role-playing practices – role-playing game; RPG and live action role-playing; LARP – create experiential learning environments in which participants engage with social situations through narrative participation and active decision-making. In these role-player contexts, emotional engagement, narrative structure, and identity processes are closely intertwined, giving rise to distinct psychological dynamics.

*Methods:* This article conceptualizes role-playing as a liminal psychological space in which the boundaries between player and character become temporarily permeable. This process is captured by phenomena described in the literature as bleed which refer to interactions between emotional and identity-related experiences. The analysis draws on frameworks from narrative psychology, emotion regulation, and experiential learning to examine the emergence and implications of boundary crossing.

*Results:* The analysis highlights that emotional engagement is not merely a byproduct but a core mechanism of role-playing, shaping both the intensity of boundary crossing and the integration of experience. Character construction, narrative organization, and genre jointly influence how participants relate to the fiction and the extent to which the boundary between character and self becomes permeable.

*Discussion:* At the same time, role-playing processes are not purely spontaneous. Structured preparation, deliberate modulation of emotional intensity, and reflective processing allow boundary crossing to be shaped and regulated, from this perspective, role-playing can be understood as a model setting in which emotional engagement, identity experimentation, and narrative meaning-making emerge in an observable and applicable form.

*Keywords:* role-playing, RPG, LARP, immersion, bleed

## IRODALOM

- Aron, A., & Aron, E. N. (1986): *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Hemisphere.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992): Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4). 596–612. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>
- Arthur, W., Jr., Bennett, W., Jr., Edens, P. S., & Bell, S. T. (2003): Effectiveness of training in organizations: A meta-analysis of design and evaluation features. *Journal of Applied Psychology*, 88(2). 234–245. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.2.234>
- Atwater, B. (2016): We need to talk: A literature review of debrief. *International Journal of Role-Playing*, (6). 7–11. <https://doi.org/10.33063/ijrp.vi6.240>
- Batson, C. D. (2011): *Altruism in humans*. Oxford University Press.
- Bearman, M., Palermo, C., Allen, L. M., & Williams, B. (2015): Learning empathy through simulation: A systematic literature review. *Simulation in Healthcare: Journal of the Society for Simulation in Healthcare*, 10(5). 308–319. <https://doi.org/10.1097/SIH.0000000000000113>
- Bell, S., Harkness, S., & White, G. (2007): *Storyline: Past, present & future*. Enterprising Careers.
- Bell, B. S., Kanar, A. M., & Kozlowski, S. W. J. (2008): Current issues and future directions in simulation-based training in North America. *The International Journal of Human Resource Management*, 19(8). 1416–1434. <https://doi.org/10.1080/09585190802200173>
- Bizzocchi, J., & Tanenbaum, J. (2011): Well read: Applying close reading techniques to gameplay experiences. In D. Davidson (Ed.), *Well played 3.0: Video games, value and meaning* (pp. 289–315). ETC Press.
- Bolton, G. (1998): *Acting in classroom drama: A critical analysis*. Trentham Books.
- Bowman, S. L. (2010): *The functions of role-playing games: How participants create community, solve problems and explore identity*. McFarland.
- Bowman, S. L. (2015): *Bleed: The spillover between player and character. Nordic Larp*.
- Bowman, S. L., & Standiford, A. (2015): Educational Larp in the Middle School Classroom: A Mixed Method Case Study. *International Journal of Role-Playing*, (5). 4–25. <https://doi.org/10.33063/ijrp.vi5.233>
- Bruner, J. (1991): The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1). 1–21. <http://dx.doi.org/10.1086/448619>
- Cohen, J. (2001): Defining identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences With Media Characters. *Mass Communication & Society*, 4(3). 245–264. [https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0403\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0403_01)
- Cook, D. A., Hatala, R., Brydges, R., Zendejas, B., Szostek, J. H., Wang, A. T., Erwin, P. J., & Hamstra, S. J. (2011): Technology-enhanced simulation for health professions education: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 306(9). 978–988. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1234>
- Cranton, P. (2006): *Understanding and promoting transformative learning*. Jossey-Bass.

- Dewey, J. (1938): *Experience and education*. Macmillan.
- Eraut, M. (2004): Informal learning in the workplace. *Studies in Continuing Education*, 26(2). 247–273. <https://doi.org/10.1080/158037042000225245>
- Fanning, R. M., & Gaba, D. M. (2007): The role of debriefing in simulation-based learning. *Simulation in Healthcare: Journal of the Society for Simulation in Healthcare*, 2(2). 115–125. <https://doi.org/10.1097/SIH.0b013e3180315539>
- Fine, G. A. (1983): *Shared fantasy: Role-playing games as social worlds*. University of Chicago Press.
- Gerrig, R. J. (1993): *Experiencing narrative worlds: On the psychological activities of reading*. Yale University Press.
- Green, M. C. (2021): Transportation into Narrative Worlds. In: Frank, L. B., Falzone, P. (Eds), *Entertainment-Education Behind the Scenes*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-63614-2\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63614-2_6)
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000): Transportation into a narrative world reduces counter-arguing and increases belief change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5). 701–721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.701>
- Gross, J. J. (1998): The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3). 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015): Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Higgins, E. T. (1987): Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3). 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Hugaas, K. H. (2024): Bleed and identity: A conceptual model of bleed and how bleed-out from role-playing games can affect a player's sense of self. *International Journal of Role-Playing*, (15). 9–35. <https://doi.org/10.33063/ijrp.vi15.323>
- Illeris, K. (2009): *Contemporary theories of learning: Learning theorists... in their own words*. Routledge.
- Issenberg, S. B., McGaghie, W. C., Petrusa, E. R., Lee Gordon, D., & Scalese, R. J. (2005): Features and uses of high-fidelity medical simulations that lead to effective learning: A BEME systematic review. *Medical Teacher*, 27(1). 10–28. <https://doi.org/10.1080/01421590500046924>
- Kipper, D. A. (1992): Psychodrama: An integrative therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 29(3). 354–363.
- Klimmt, C., Hefner, D., & Vorderer, P. (2009): The video game experience as “true” identification: A theory of enjoyable alterations of players' self-perception. *Communication Theory*, 19(4). 351–373. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2009.01347.x>
- Kolb, D. A. (1984): *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005): Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2). 193–212. <https://doi.org/10.5465/AMLE.2005.17268566>

- Kurucz, O. (2024): *Közös városi játéktér* (DLA értekezés). Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem.
- Lane, C., & Rollnick, S. (2007): The use of simulated patients and role-play in communication skills training: A review of the literature to August 2005. *Patient Education and Counseling*, 67(1–2). 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2007.02.011>
- Mackay, D. (2001): *The Fantasy Role-Playing Game: A New Performing Art*. McFarland.
- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008): The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3). 173–192. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>
- McAdams, D. P. (2001): The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2). 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McGaugh, J. L. (2018): Emotional arousal regulation and memory consolidation. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (19). 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.10.003>
- Mead, G. H. (1934): *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014): *Adult learning: Linking theory and practice*. Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1991): *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.
- Montola, M. (2010): *The Positive Negative Experience in Extreme Role-Playing*. University of Tampere: Authors & Digital Games Research Association (DiGRA).
- Moreno, J. L. (1946): *Psychodrama*. Beacon House.
- Nestel, D., & Tierney, T. (2007): Role-play for medical students learning about communication: Guidelines for maximising benefits. *BMC Medical Education*, 7(1). 1–9. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-3>
- Nicholson, H. (2005): *Applied drama: The gift of theatre*. Palgrave Macmillan.
- Noe, R. A., Clarke, A. D. M., & Klein, H. J. (2014): Learning in the Twenty-First-Century Workplace. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1). 245–275. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091321>
- Oatley, K. (1999): Why Fiction May be Twice as True as Fact: Fiction as Cognitive and Emotional Simulation. *Review of General Psychology*, 3(2). 101–117. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.3.2.101>
- O’Neill, C. (1995): *Drama worlds: A framework for process drama*. Heinemann.
- O’Toole, J., & Dunn, J. (2002): *Pretending to learn: Helping children learn through drama*. Longman.
- Rosen, M. A., Salas, E., Wilson, K. A., King, H. B., Salisbury, M., Augenstein, J. S., Robinson, D. W., & Birnbach, D. J. (2008): Measuring team performance in simulation-based training: Adopting best practices for healthcare. *Simulation in Healthcare: Journal of the Society for Simulation in Healthcare*, 3(1). 33–41. <https://doi.org/10.1097/SIH.0b013e3181626276>
- Rudolph, J. W., Simon, R., Dufresne, R. L., & Raemer, D. B. (2006): There’s No Such Thing as “Nonjudgmental” Debriefing: A Theory and Method for Debriefing with Good Judgment. *Simulation in Healthcare: Journal of the Society for Simulation in Healthcare*, 1(1). 49–55. <https://doi.org/10.1097/01266021-200600110-00006>

- Ryan, M. L. (2001): *Narrative as virtual reality: Immersion and interactivity in literature and electronic media*. Johns Hopkins University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1). 68–78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Salas, E., Tannenbaum, S. I., Kraiger, K., & Smith-Jentsch, K. A. (2012): The science of training and development in organizations: What matters in practice. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(2). 74–101. <https://doi.org/10.1177/1529100612436661>
- Sarbin, T. R. (Ed.) (1986): *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Praeger.
- Schön, D. A. (1983): *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Selman, R. L. (1980): *The Growth of Interpersonal Understanding*. Academic Press.
- Sitzmann, T. (2011): A meta-analytic examination of the instructional effectiveness of computer-based simulation games. *Personnel Psychology*, 64(2). 489–528. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2011.01190.x>
- Stenros, J., & Montola, M. (Eds.) (2010): *Nordic larp*. Fëa Livia.
- Swann, W. B., Jr., Gómez, Á., Seyle, D. C., Morales, J. F., & Huici, C. (2009): Identity fusion: The interplay of personal and social identities in extreme group behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(5). 995–1011. <https://doi.org/10.1037/a0013668>
- Teigen, K. H. (1994): Yerkes–Dodson: A law for all seasons. *Theory & Psychology*, 4(4). 525–547. <https://doi.org/10.1177/0959354394044004>
- Turner, V. (1969): *The Ritual Process. Structure and Antistructure*. Aldine Publishing.
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2004): Enjoyment: At the heart of media entertainment. *Communication Theory*, 14(4). 388–408. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00321.x>
- Wolf, M. J. P. (2012): *Building Imaginary Worlds The Theory and History of Subcreation*. Routledge.
- Yardley-Matwieczuk, K. M. (1997): *Role play: Theory and practice*. Sage Publications, Inc.
- Yardley, S., Teunissen, P. W., & Dornan, T. (2012): Experiential learning: Transforming theory into practice. *Medical Teacher*, 34(2). 161–164. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.643264>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908): The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5). 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Zillmann, D. (1995): Mechanisms of emotional involvement with drama. *Poetics*, 23(1–2). 33–51. [https://doi.org/10.1016/0304-422X\(94\)00020-7](https://doi.org/10.1016/0304-422X(94)00020-7)
- Zillmann, D. (1996): The psychology of suspense in dramatic exposition. In P. Vorderer, H. J. Wulff, & M. Friedrichsen (Eds.), *Suspense: Conceptualizations, theoretical analyses, and empirical explorations* (pp. 199–231). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.