

„Még öt perc!”- az online játékosok halogatósi szokásai

Összegzés:

Az online játékhasználatra irányuló kutatások kapcsán rendszeresen felmerül a kérdés, hogy mennyi időt töltenek a játékosok virtuális környezetben. Munkánk során kíváncsiak voltunk, hogy a felhasználók miért játszanak, mi motiválja őket, hogyan gondolkodnak az időről illetve, hogy ez vonásszinten megjelenik-e halogatásként. Kutatásunkban aktív játékhasználók töltötték ki online kérdőívünket (N=596). A résztvevőknek (550 férfi, 46 nő) a Motivation for Online Gaming Questionnaire-t (MOGQ), a Zimbardo Time Inventory-t (ZTPI) és a Lay-féle halogatás skálát kellett kitölteniük. Eredményeink alapján elmondható, hogy a játékosok annak függvényében, hogy mennyit játszanak nem lesznek halogatóbbak. Azok a játékosok akik mások legyőzéséért és a valós problémák előli menekülés miatt játszanak jellemzőbb, hogy inkább halogatók. Továbbá azok a személyek akik a múltra negatívan és a jövőre célok nélkül tekintenek, jellemzőbb rájuk a halogatás.

Kulcsszavak: online játékhasználat, halogatás, időperspektíva, motiváció

Plágium nyilatkozat:

A plágium szabályokat ismerjük, és dolgozatunkban azokat betartottuk.

Szeged, 2014.11.24

„Még öt perc!”- az online játékosok halogatási szokásai

Napjainkra általánossá vált és a mindennapjaink szerves részét alkotja a számítógép használat. A technológia fejlettségét több téren is használhatjuk, mint például a mindennapi munkavégzés, kommunikáció vagy a rekreáció. A videojátékok megjelenésük óta nagy népszerűségnek örvendenek, azonban az internet megjelenésével egyre nagyobb igény mutatkozott az online játékokra (*Nagygyörgy, Urbán, Farkas, Griffiths, Zilahy, Kökönyei, Mervó, Reindl, Ágoston, Kertész, Harmath, Oláh és Demetrovics, 2013*). Az első MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Play Game) 1996-os megjelenését követő 10 évben az online játékokból származó bevétel 4,5 millió dollárra tehető, míg az ezt követő öt évben ez a szám a háromszorosára nőtt (*DFC Intelligence, 2006, 2009*). Mára az egyik legnépszerűbb és legelterjedtebb fajtája a szabadidős kikapcsolódásnak a számítógépes játékok használata számít (*Garris, Ahlers és Driskell, 2002*).

Caillois (1961) úgy határozta meg a játék fogalmát, mint egy cselekvés, ami önkéntes és élvezetes, ugyanakkor szabályok mentén alakul ki. Továbbá a játék nem eredményez külső hasznat. Ez utóbbi kijelentés azonban nem tekinthető teljes mértékben igaznak. A játék, ha fejlődéslélektani szempontból vizsgáljuk, számos módon fejleszti a gyerekek szociális, affektív és kognitív készségeit (*Frost, Wortham és Reifel, 2005; Vygotsky, 1967*). Ennek értelmében a játékok elengedhetetlenek fejlődési szükségleteink formálásában. A játékok sikerességéhez hozzájárulhat, hogy a játékosok egyfajta tanulási folyamaton mennek keresztül, melyben képességeiket és készségeiket fejleszthetik az adott játék környezetén belül, ezzel vonzóbbá téve magát a viselkedésformát (*Gee, 2003*).

Motiváció

A számítógépes játékok hirtelen megugró népszerűsége több figyelmet vont magára, így a kutatások fókuszában eleinte a szélsőséges esetek kerültek, mint például az agresszió és addikció (*Griffiths és Meredith, 2009; Grüsser, Thalemann és Griffiths, 2006; Wan és Chiou, 2006*). Fontos azonban megjegyezni, hogy ezek a kutatások sem tudtak egyértelmű eredményekkel szolgálni. Az viszont megállapítható ezekből a tanulmányokból, hogy a szélsőséges esetek a videojátékos populáció csak kis szeletére vonatkoznak (*Chumley és Griffiths, 2006*).

Mehroof és Griffiths (2010) kutatásuk során azt vizsgálták, hogy milyen szerepet játszik, a szenzoros élménykeresés a problémás videojátékosoknál. Eredményeik szerint a problémás játékosokra inkább jellemző a szenzoros élménykeresés, mint az egészséges

társaikra (*Mehroof és Griffiths, 2010*). A szenzoros élménykeresés tehát fontos motívum a játékospopuláció vizsgálatának tekintetében. Az, hogy milyen idős az adott egyén nagyban befolyásolja azt, hogy mennyire domináns nála a szenzoros élménykeresés, mint személyiségvonás (*Steinberg, Albert, Cauffman, Banich, Graham és Woolard, 2008*). *Steinberg* és munkatársai (2008) kutatásuk során bebizonyították, hogy a 10 és 15 év közötti gyermekeknél sokkal nagyobb a szenzoros élménykeresés mértéke, mint a felnőtteknél. Ebből kifolyólag a fiatalabb korosztály sokkal hajlamosabbak a kockázatvállalásra és arra, hogy minél izgalmasabbá tegyék a helyzetüket, életüket. Továbbá azt is megállapították, hogy az impulzivitás mértéke 10 éves kortól egyfajta lineáris csökkenési tendenciát mutat, azaz minél idősebb valaki, annál kevésbé impulzív (*Steinberg és munkatársai, 2008*). Ez azzal magyarázható, hogy ez a populáció sokkal inkább keresi az élményeket és az izgalmat, illetve, hogy még nem rendelkeznek elég önkontrollal-e téren, éretlenek (*Steinberg és munkatársai, 2008*).

Williams, Yee és Caplan (2008) vizsgálatuk során megállapították, hogy leginkább a fiatal felnőttek azok, akik az MMORPG típusú játékokkal játszanak, míg *Jansz és Tanis* (2007) az MMOFPS (Massive Multiplayer Online First-Person Shooting) típust használó játékosok életkorának átlagát 18 évre tették. Mindkét kutatás arra ad bizonyítékot, hogy a játékosok leginkább a fiatal felnőttek közül kerülnek ki. A játékkutatások során, kifejezetten a játékfüggőséggel foglalkozó vizsgálatokban tehát a kor is fontos befolyásoló erővel rendelkezik. Az online játékfüggőség kialakulásában számos tényező játszhat szerepet, amiket nehéz behatárolni. A problémás játékhasználatot körülbelül 8-12%-ra teszik a fiatalok körében, míg konkrét függőséget csak 2-5%-nál tudtak megállapítani (*Kuss és Griffiths, 2012*).

Az első játékos tipológia *Bartle* (2003) nevéhez fűződik, aki négy típus mentén osztotta fel a játékosokat, melyek a Gyilkos, Társas, Felfedező és a Törtető. Elsősorban a Gyilkos típust hozta összefüggésbe a patológiás és agresszív viselkedéssel (*Bartle, 2003*). Tehát a vizsgálatok, melyek a játékosok függőségét és egyéb viselkedéses formáit vizsgálták valójában a populáció megértésére és a mögöttes motivációjukra voltak kíváncsiak, amik szélsőséges esetben akár addikció formájában jelenhetnek meg.

A *Bartle*-i típusok (2003) két kritikája, hogy a játékosok csak egy típusba sorolhatóak és nincs köztük átfedés; továbbá, hogy maga az elmélet nem lett empirikusan letesztelve. Ennek nyomán *Yee* (2006) MMORPG játékosok motivációs hátterét vizsgálta, azonban tíz kategóriát sikerült megállapítania, amik három fő dimenzióba lettek elkülönítve faktoranalízis segítségével. *Bartle* (2003) és *Yee* (2006) elméletei ugyanakkor továbbra sem voltak

alkalmazhatóak az online játékosok egészére, mivel azoknak csak adott területével foglalkoznak.

A játékok motivációs hátterét már több elmélettel megpróbálták leírni. *Deci és Ryan* (2000) szelf deteminációs elmélete alapvető pszichológiai szükségleteket különböztet meg; kompetencia, autonómia, társas kapcsolatok. A videojátékoknak lehetnek pozitív és negatív hatásai is egyaránt (*Przybylski, Rigby és Ryan, 2010*).

A dimenzionális felosztás mellett többen a flow-t állították a motiváció középpontjában, ami *Csikszentmihályi* (2001) által meghatározott fogalom. A flow egy magas koncentrációval társuló kellemes állapot, ahol a képességek és kihívás egyenrangú, ezzel egy kellemesen feszült állapotot eredményezve. A flow központjában álló cselekvés intrinzik motivációval társul, amik a cselekvésből önmagából származik.

Demetrovics, Urbán, Nagygyörgy, Farkas, Zilahy, Mervó, Reindl, Ágoston, Kertész és Harmath (2011) alapvető pszichológiai szükségletek mentén osztotta fel a játékosokat. *Yee* (2006) modelljéhez hasonlóan *Demetrovics és munkatársai* (2011) is faktoranalízist használtak kiegészítve interjúkkal, így egy korábban nem megjelenő kategóriát, a rekreációt, is beemelve. Eredményeiket az online játékok összes spektrumára kiterjesztették hét motivációs hátteret megállapítva. Ezek a következők: társas motiváció, eszképzizmus, versengés, megküzdés, készségfejlesztés, fantázia és rekreáció.

Warmelink, Hartevelde és Mayer (2009) az eszképzizmust az egyik legmeghatározóbb faktornak tartják abban, hogy valaki miért is szeret számítógépes játékokkal játszani. Szerintük az eszképzizmus jelensége nem más, mint a stressz alól való mentesítés és elzárkózás a mindennapokból, ami leginkább halogatáshoz vezethet. Azonban az eszképzizmust, mint jelenség nem csupán negatív értelemben említik, amik a problémák elől való elmenekülést jelentik, hanem egyfajta belemerülésként az adott cselekvésbe is értelmezik, ami pozitív hatással van az egyénre (*Warmelink és munkatársai, 2009*). A kialakult pszichoszociális problémákért felelős az egyén alacsony önbizalma és magas a stressz szintje, aminek hátterében motivációként az eszképzizmus határozható meg (*Kardefelt-Winther, 2014*).

Demetrovics és munkatársai (2011) tanulmányában a második legmotiválóbb kategóriaként a társas motivációt találták. Ez a faktor külön dimenzióként szerepel mind *Bartle* (2003), mind *Yee* (2006) modelljében. *Williams, Ducheneaut, Xiong, Zhang, Yee és Nickell* (2006) MMORPG játékosok csoportdinamikáját vizsgálták, ami kapcsán megjegyezték, hogy a játékokból adódó mechanika kapcsán a társas érintkezés elkerülhetetlen, épp ezért alapvető eleme az ilyen jellegű játékoknak. A játékokon belül a való

életben is megjelenő társas formációkat hoznak létre a játékosok, ahol együttműködhetnek és versenghetnek (*Barnett és Coulson, 2010, Griffiths, Davies és Chappell, 2003*).

Időorientáció

A játékot vizsgálhatjuk abból a szempontból is, hogy az adott játékos mennyi időt tölt ezzel a cselekvéssel, és, hogy ezt a befektetett időmennyiséget, illetve ennek a veszteségét miként éli meg. *Wood, Griffiths és Parke (2007)* a játékkal eltöltött idő mennyiségét, illetve ennek a megítélését két szempontból vizsgálták. Egyrészt vannak akik pozitívan élik meg ezt a veszteséget, és vannak akik negatívan. Azoknál, akik pozitívan élik meg a játék egyfajta kikapcsolódást jelent, amit eszkepizmusként is definiálhatunk (*Warmelink és munkatársai, 2009*). Számukra a játékba való belépés lehetőséget ad arra, hogy abban az időszakban maguk mögött hagyhassák a való világban meglévő problémáikat, azaz, hogy elmenekülhessenek azok elől. Akik negatívan élik meg a játékra szánt időt, náluk egyfajta büntudat jelenik meg az elvesztegetett idővel kapcsolatban. Számukra a játékkal töltött idő elpocsékolt idő, amely akár szociális konfliktusokat is okozhat. A kutatók azonban arra a következtetésre jutottak, hogy a negatív értékelések ellenére mégis a játékban eltöltött idő és az azalatt átélt élmény elemi részét képezi annak, hogy miért is játszik valaki. (*Wood és munkatársai, 2007*).

Mivel a játékok kétségkívül motiválóak és a korábbi demográfiai adatok körülbelül heti 20-30 órában állapították meg az átlag játékidőt (*Yee, 2006; Lukavska, 2012*) megkerülhetetlen a kérdés, hogy a játékosok miképp gondolkodnak az időről és annak beosztásáról. Eddig egyetlen kutatás irányult azonban a játékosok idői gondolkodására (*Lukavska, 2012*).

Zimbardo és Boyd (1999) modellje időorientációként határozta meg azokat a nem tudatos, személyes és szociális tapasztalatokat, amiket kialakult idői kategóriák szerint csoportosítunk. Ezek a kategóriák segítenek az ember életében rendet, kohéziót és jelentést tulajdonítani a történeteknek. Elméletük szerint az emberek három idői dimenzió mentén gondolkodnak melyek a jelen, múlt és a jövő. Ezek az idői síkok azonban nem egyensúlyban jelennek meg, az emberek többnyire preferenciát mutatnak egy adott dimenzió kapcsán. Továbbá a három idői sík sem egyenlően jelenik meg. A múltat pozitív és negatív dimenziókra, míg a jelent a hedonista és fatalista dimenziókra lehet felosztani, a jövő pedig különálló dimenzióként jelenik meg.

A **múlt pozitív** faktor egy kellemes és vidám attitűdöt mutat a múlt felé. Negatívan korrelál az agresszióval, depresszióval és a szorongással, ugyanakkor pozitívan az önbizalommal. Akik magas pontszámot érnek el a múlt pozitív faktoron introvertáltak, viszont

a közeli kapcsolataikban szorosan bevonódnak. Cselekedeteik a „jobb félni, mint megijedni” frázis szerint jelennek meg. (Zimbardo és Boyd, 1999)

A **múlt negatív** faktor a múlt felé averzív hozzáállást mutató dimenzió. Összefüggésbe hozható a depresszióval, szorongással, agresszióval, alacsony önbizalommal és az önbevallás alapú boldogtalansággal. Az ezen a skálán magas pontszámot elért személyek kevesebb barátal rendelkeznek és kevésbé hajlamosak szexuális aktust létesíteni, illetve rendszeres fizikai tevékenységben részt venni. Ugyanakkor hajlamosabbak szerencsejátékozni. (Zimbardo és Boyd, 1999)

A **jelen hedonista** faktor egy kockázattűrő, akihez „aki mer, az nyer” attitűdöt tanúsítanak. Főként az azonnali örömszerzés és izgalmi állapot elérése fontos félretéve a jövőre vonatkozó következményeket. Kapcsolatba hozható a jövőbeli következmények figyelmen kívül hagyásával, alacsony ego- és impulzuskontrollal és magas pontszám jellemzi újdonság és élménykeresés terén. A jelen hedonisták gyakrabban fogyasztanak alkoholt, bizonytalanabb a jövőképük és nem vallásosak. Energikusak és szívesen kapcsolódnak be különböző tevékenységekbe, többek között sportokba. (Zimbardo és Boyd, 1999)

A **jelen fatalista** faktor a jelen és jövő történéseit az egyén cselekedeteitől függetlenül szemléli. Pozitív kapcsolatot mutat az agresszióval, depresszióval, illetve negatív kapcsolatot mutat a jövőbeli következmények figyelembevételével. A magas pontszámmal rendelkező személyek kevésbé elégedettek az életükkel és nem hiszik, hogy ezen javítani tudnának. (Zimbardo és Boyd, 1999)

A **jövő** faktort a későbbi célokra és jutalmakra való törekvés határozza meg. Erősen kapcsolható hozzá a jövőbeli következmények figyelembevétele, a lelkiismeretesség (megléte), a következetesség, illetve alacsony jutalomfüggés, újdonság és élménykeresés. Negatív korrelációt találtak a szorongás és a depresszió kapcsán. Továbbá a magas pontszámot elért egyének szervezettek, céltudatosak, úgy érzik idői nyomás alatt állnak, viszont képesek az aktuális élvezetről lemondani a későbbi nyereségért cserébe. (Zimbardo és Boyd, 1999)

Lukavska (2012) már kifejezetten az MMORPG (Massive Online Multiplayer Role-Playing Game) játékok és az időorientáció típusainak kapcsolatát vizsgálta. A ZTPI kérdőívben (Zimbardo és Boyd, 1999) meghatározott időorientáció típusok segítségével vizsgálta azt, hogy mennyi időt töltenek játékkal az egyes típusokba tartozó személyek. Pozitív irányú korrelációt állapított meg a jelenfatalizmus és a játékkal töltött idő között. A jövőorientáció és pozitív múltorientáció esetén negatív korrelációt talált a játék mennyiségével. Továbbá megállapította, hogy a játékok esetén másfajta a kapcsolat az

időorientáltsággal, mint az egyéb függőségnek tekintett tevékenységek esetében, mint például a szerencsejáték vagy a tudatmódosító szerek használata, ahol a jelenhedonizmus dominált (Zimbardo és Boyd, 1999). Mivel a jelenfatalizmust korábbi kutatások a depresszió, agresszió és szorongással kapcsoltak össze Lukavska (2012) az MMO játékok túlzott használatát egyfajta hangulatmódosítóként értelmezi.

Halogatás

Az időről való gondolkodás megjelenik mindennapi cselekvéseink számos területén, így, a viselkedésünk szerves részét alkotja. A halogatás alapvetően egy olyan jelenség melynek során egy adott határidőre kell elkészülnünk valamivel, de helyette mást csinálunk, a feladatunk végrehajtását pedig eltoljuk (Ferrari és Díaz-Morales 2007). Annak ellenére, hogy az időorientáció és halogatás kapcsolata releváns a két fogalom összefüggésére eddig még csak egy kutatás irányult (Ferrari és Díaz-Morales, 2007).

A halogatás jelenségének megközelítései és magyarázatai

A halogatás jelenségére számos definíciót és meghatározást találhatunk, attól függően, hogy milyen szempontok alapján közelítjük meg magát a jelenséget. Blunt és Pychyl (2005) definíciója szerint arra a jelenségre utal, amikor az egyén nem képes a cselekvés szándékát aktuális cselekvéssé alakítani, azaz megvan benne a szándék, de mégsem követi el az adott cselekvést. Tehát a halogatás nem magának a cselekvésnek a tagadását jelenti, a személy tisztában van azzal, hogy el kell végeznie azt, csak eltolja a tényleges megvalósítás idejét, így az eltolás módja akár történhet az internethasználattal is (Lavoie és Pychyl 2001). Milgram, Mey-Tal és Levinson (1998) a halogatást más szemszögből közelíti meg, úgy jellemzi, mint egy személyiségvonást vagy viselkedési hajlamosságot, amely következtében az egyén elhalasztja vagy késlelteti a feladatai elvégzését, illetve a döntések meghozatalát. Kutatásuk során már a halogatás több fajtáját különítették el, mint például az akadémikus halogatást, a döntési halogatást és a kényszerszerű halogatást (Milgram és munkatársai 1998). Van Eerde (2000) munkája során a halogatás jelenségét úgy jellemezte, mint egy aktív folyamatot, nem pedig személyiségvonást (Milgram és munkatársai, 1998), mivel nem kizárólag a cselekvés elhalasztása tartozik hozzá, hanem az is, hogy eleve a szándék létrehozatala nem történik meg. A halogatást egy a személyiségen belül lezajló folyamatnak tekinti, amit befolyásolnak a belső normák, például hogy kinek mit jelent az, hogy elkészni, később megtenni valamit, vagy, hogy mikor kell elkezdni valamit. Így tehát az is teljesen eltérő, hogy kinek mi lehet érdekes vagy éppen kevésbé érdekes cselekvés, ez mind egyénfüggő (Van Eerde, 2000). Ezekből, a

belső normák közti különbségekből következhet az is, hogy mások számára egy adott viselkedés nem is tekinthető halogatásnak (*Milgram, Srolof és Rosenbaum, 1988*). *Bazerman, Tenbrusel és Wade-Benzoni* (1998) szerint a halogatást úgy is nevezhetjük, mint a 'kellene-akarom' konfliktusa, amely során az egyén azt teszi amit akar és nem pedig azt amit meg kellene tennie.

A szituatív tényezők, az idő és a halogatás kapcsolata

Blunt és Pychyl (2005), a halogatást, más megközelítésből, mint a szituációs körülmények következtében kialakult jelenséggént vizsgálták. Arra az eredményre jutottak, mely szerint az egyén hajlamosabb arra, hogy halogasson, ha a kitűzött feladat kevésbé izgalmas a számukra, vagy épp kellemetlennek tartják azt (*Blunt és Pychyl 2005*). *Steel, Brothen és Wambach* (2001) szerint a halogató egyének pontosan tudják, hogy mit kellene tenniük, ám, az időbeosztással kapcsolatban adódnak problémáik, ezért nem fejezik be a feladatokat, elcsúsznak velük, tehát halogatnak (*Steel és munkatársai, 2001*). *Baumeister, Heatherton és Tice* (1994) szerint a negatív megerősítésnek is fontos szerepe lehet abban, hogy valaki halogasson, illetve, hogy halogatóvá váljon. Az egyén számára rutinszerűvé válik az, hogy halogat, azaz a cselekvés negatív megerősítésekkel társul. Egy másfajta, új lehetőség keresése érzelmileg megterhelővé válhat az egyén számára (*Baumeister és munkatársai, 1994*). *Buehler, Griffin és MacDonald* (1997) szerint a halogatást okozhatja az idő téves felbecsülése vagy a túlzott optimizmus azzal kapcsolatban, hogy még mennyi idő áll rendelkezésre az adott feladat elvégzésére. Ez két kognitív folyamattal magyarázható. Az egyik a jövőre való fókuszálás és a lehetségesen felmerülő akadályok figyelmen kívül hagyása, a másik pedig a megelőző tapasztalat letagadása, ignorálása (*Buehler és munkatársai, 1997*).

A halogatás, az érzelmek és a motiváció kapcsolata

A halogatás tehát egy összetett és komplex jelenség, a mai napig viták folynak arról, hogy egy személyiségvonásnak tekinthető, vagy egy személy körülményeinek egyfajta következményeként kialakuló jelenség (*Thatcher, Wretschko és Fridjhon, 2007*). Az, hogy miért halogatunk, és, hogy ez milyen hatással lehet a cselekedeteinkre számos dologtól függ. Hatással lehetnek a körülmények, akár egy határidős feladatról beszélünk, mint egy beadandó, szakdolgozat vagy például egy mindennap megírandó házi feladatról, akár egy vagy több munkahelyi feladatról legyen szó. Másrészt számít az is, hogy mekkora a motiváció az adott feladat elvégzésével kapcsolatban. *Van Eerde* (2000) szerint a halogatás egyfajta motivációs

mechanizmusnak tekinthető, amelynek az a célja, hogy ideiglenesen elkerülje a fenyegetést jelentő cselekvést, helyzetet, annak érdekében, hogy védje az egyén pozitív megítélését. A halogatás tehát a fenyegetést azzal csökkenti, hogy egy elkerülő reakcióként az adott fenyegető cselekvés végrehajtása eltolódik (Van Eerde, 2000). Lazarus és Folkman (1984) a halogatást egy érzelem orientált coping mechanizmusként írják le, míg Milgram és munkatársai (1998) a halogatást konzisztensnek vélték az értékelés-szorongás-elkerülés mechanizmusával, azaz, hogy az egyén a szituáció kiértékelésének fényében eldönti, hogy az számára fenyegető-e vagy sem, és ennek megfelelően fog cselekedni a fennálló szituáció során. Ha alkalmatlannak érzi magát a szituáció megoldására, akkor szorongani kezd és megpróbálja megszakítani az eseményt. Ez a menekülés az, ami halogatássá alakulhat, ha az egyén a számára szorongást okozó cselekvést addig késlelteti, amíg csak lehetősége engedi. A halogatás stressz csökkenéssel jár, ami ahhoz vezethet, hogy ez a viselkedésséma állandósul és viselkedésmintázattá válik. (Milgram és munkatársai, 1998).

Lay (1986) tanulmányában számos jelenséget megemlít, mint a halogatás mögöttes okozóit. Tanulmánya alapján a halogatás egyfajta forrása lehet az elbukástól való félelem. Sabini és Silver (1982) szerint a halogatás lehet annak az eredménye, hogy a személy egyszerűen nem szeretné elvégezni az adott cselekvést, mivel nem önszántából akarja azt végrehajtani. Továbbá Lay (1986) megemlíti a szorongást is, mint a halogatás egy lehetséges forrását. A Lay (1986) által kapott eredményekből arra mutat rá, hogy a halogatók szervezetelebbek, leginkább kognitív szinten és főleg a mindennapi tevékenységeik végrehajtása során. Ebből kifolyólag kevésbé képesek arra, hogy elvégezzenek egy egyszerű feladatot megadott határidőre. Továbbá különbséget mutatott az is, hogy az egyének milyen mértékben halogatók. Azok, akik kevésbé halogatók, sokkal érzékenyebbek arra, ha mások figyelik őket feladatmegoldás közben, és inkább jellemzi őket, hogy ha felajánlanak nekik egy feladatot, azt végre is akarják hajtani. Akikre nagy mértékben jellemző a halogatás, inkább ahhoz kötődtek, hogy mennyire volt élvezetes egy adott feladat, hogy mennyi idejük volt azt megoldani. Számukra a feladatok nem tűntek olyan egyszerűnek, mint a kevésbé halogatók számára. (Lay, 1986)

Arousal halogatás és az időorientáció kapcsolata

Ferrari (1992) úgy vélte, hogy arousal hallgatás esetén az egyének azért halogatnak, mert az izgalmat keresik a feszültség növekedése révén. Ezek az egyének azért halogatják el a feladataikat, hogy arousal élményt élhessenek át akkor, ha a határidőre kell megcsinálniuk azt. Számukra a hiperaktivitás állapota igen kellemes élmény, hiszen ilyenkor élhetik át azt a fajta

izgalmat és csúcslélményt ami örömet okoz nekik. Ezen élmény átéléséhez, illetve az állapot eléréséhez lehet számukra eszköz a halogatás. (*Ferrari, 1992*)

Az arousal halogatás kapcsán fontos megemlíteni az impulzivitást is. *Van Eerde* (2000) a halogatást elemző és összegző kutatása során az impulzivitást a halogatás egyik fontos háttérelmének, illetve okozójának tekinti. Munkája során többek között arra a megállapításra jutott, hogy az impulzivitásból kiinduló halogatás esetén egy hosszú távú jutalomra tehet szert az illető azzal, hogy végrehajtja az általa nem kedvelt, vagy számára nem kívánatos cselekvést, amit halogatott. Szerinte az impulzivitás ebben akként mutatkozhat meg, hogy a személy egy számára több örömet okozó, ám jelentéktelen cselekvést választ ahelyett amit el kellene végeznie (*Van Eerde, 2000*). *Ferrari és Díaz-Morales* (2007) az arousal halogatást a jelenhedonizmussal kapcsolták össze, míg a jövőorientációt negatívan befolyásolta a halogatáshoz való viszonyt.

Thatcher és munkatársai (2007) az internethasználat közbeni halogatás jelenségét vetették össze az online átélt flow élményekkel, illetve a problémás internethasználattal. Kutatásuk során arra szerettek volna választ kapni, hogy mennyiben felelős a halogatás azért, hogy valaki problematikus internethasználóvá váljon. A kapott eredmények alapján kapcsolatot találtak a problematikus internethasználók és a halogatók között. Tehát a problémás internethasználók hajlamosabbak lehetnek halogatni. Továbbá a halogatás összekapcsolható a flow élmény és a problematikus internethasználat jelensége között (*Thatcher és munkatársai, 2007*). *Lavoie és Pychyl* (2001) ugyancsak az internethasználat és ahhoz kapcsolódó halogatási szokásokat vizsgálták meg. Tanulmányuk rávilágít, hogy az internet a halogatók szemében szórakoztató és inkább választják kikapcsolódásként, amit a különböző társas és interaktív lehetőségek még inkább elősegítenek.

A fent taglalt elméletek és meglátások tükrében a halogatás jelenségét a Lay-féle halogatás kérdőívvel vizsgáltuk. A választásunkat *Ferrari* (1992) kutatása indokolta, ahol megállapította, hogy a szenzoros élménykeresés (*Zuckerman, 1964*) kapcsolatot mutat a Lay-féle halogatás skálával. *Homer, Hayward, Frye és Plass* (2012); *Mehroof és Griffiths* (2010) tanulmányai a szenzoros élménykeresés és a videojáték használat kapcsolatáról számolnak be. Ezek alapján feltételeztük, hogy a Lay-féle skála a legalkalmasabb a játékos populáció vizsgálatára. A halogatás általános mértékére helyeztük a hangsúlyt. Fontos volt az is, hogy milyen szituatív tényezők hathatnak arra, hogy valaki halogatóvá váljon. Kiemelt fontosságú volt számunkra a halogatás és az internethasználat kapcsolata (*Thatcher és munkatársai, 2007; Lavoie és Pychyl, 2001*), hiszen olyan személyeket vizsgáltunk, akik online felületen játszanak.

Kutatási kérdéseink és hipotéziseink

Kutatásunk során az online játékosok halogatási jellemzőkre voltunk kíváncsiak, melyet a motivációs háttérük és idő perspektivikus gondolkodásuk tükrében vizsgáltunk. Mivel ezen a területen és populáción belül nem volt még hasonló kutatás, így a szakirodalom különálló részeit kívántuk kutatásunkban összegezni. Korábbi kutatás eddig nem foglalkozott az online játékok és halogatás kapcsolatával, csak az ezzel valamelyest párhuzamba állítható internethasználattal (Lavoie és Pychyl, 2001; Thatcher és munkatársai, 2007). Illetve az időorientáció és videojátékok kapcsolatáról eddig csak egy tanulmány jelent meg (Lukavska 2012). A szakirodalom alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

Lavoie és Pychyl (2001) alapján a számítógép használók az érdekes és izgalmas tartalmak elérése kapcsán könnyebben lesznek halogatóbbak. Thatcher és munkatársai (2007) szintén az internethasználat kapcsán megállapították, hogy a túlzott használata halogatáshoz vezethet.

Hipotézis 1: A játékban töltött idő növekedésével a játékosok halogatása is nőni fog.

Zimbardo és Boyd (1999) a jelenhedonistákat úgy írta le, mint akik az azonnali örömforrásokat és izgalmi helyzeteket használják ki.

Hipotézis 2: A beiktatott szünetek során inkább jelenhedonisták fogják az azonnali játékot, érdekességeket kérni.

Ferrari és Díaz-Morales (2007) kutatása az időorientációk és a halogatás kapcsolatát vizsgálták, aminek eredményeképp a jelenhedonisták pozitív kapcsolatban, míg a jövőorientáltak pedig negatív kapcsolatban álltak a halogatással.

Hipotézis 3: A jelen időperspektívák /hedonista és fatalista/ és a halogatás között pozitív korrelációt feltételezünk, míg a jövőorientáció és halogatás között negatív korrelációra számítunk, továbbá feltételezzük, hogy a jelenhedonizmus és a jövőorientáció fogják legeredményesebben bejósolni a halogatás meglétét.

Az eszképzizmus következtében a játékosok több időt töltenek játékhasználattal, ami kihathat a mindennapi tevékenységükre (Warmelink és munkatársai, 2009). Demetrovics és munkatársai (2011) a problémás játékhasználatot első sorban az eszképzizmus és megküzdés

motivációkhoz kapcsolták, mivel ez a két dimenzió hatására tölthetnek a játékosok több időt a virtuális térben a való élet rovására.

Hipotézis 4: Arra számítunk a motivációk közül az eszkéizmus és megküzdés fogják legeredményesebben bejósolni a halogatást.

Lukavska (2012) MMORPG játékosok időorientációja kapcsán a két legmeghatározóbb faktorként a jelenfatalizmust és jövőorientációt találta. Míg a jelenfatalizmus pozitív kapcsolatban volt a játékidővel, addig a jövőorientáció erős negatív kapcsolatot mutatott azzal.

Hipotézis 5: Szignifikáns pozitív korrelációt találunk a jelenfatalizmussal, illetve negatív kapcsolat a jövőorientációval a játékidő tekintetében.

Módszerek

Résztvevők

Kutatásunk során kényelmi mintavételt alkalmaztunk. A célzott populáció az online játékosok voltak, ezeket specifikusan erre vonatkozó kérdésekkel szűrtük ki. Az általunk vizsgált kitöltők száma az adatok szűrése után 596 fő (átlag életkor: 19,51 év, SD:4,15). A kitöltők túlnyomó részben férfiak voltak (N=550), ami a minta 92,3 százalékát jelenti. A kérdőívet negyvenhat nő (N=46) töltötte ki, amely a minta kis hányadát 7,7 százalékát teszi ki. A kitöltőket a Facebook közösségi oldal specifikusan online játékokkal foglalkozó csoportjain és lapjain keresztül gyűjtöttük össze. A résztvevők önkéntes alapon tölthették ki a kérdőívet, nem részesültek semmiféle jutalomban. A kitöltés megkezdésénél kitöltők úgy hitték a kérdőív befejeztével megtudhatják milyen online játék illik hozzájuk. Valójában nem tudták, hogy mire irányul a kutatás, amikor elkezdtek kitölteni a kérdéssort. Erre azért volt szükség, hogy ne befolyásolják őket az általunk mérni kívánt jelenségek, mint például a halogatás. A teszt végén tájékoztattuk a résztvevőket a kutatás valódi céljáról. Amennyiben az utólagos informálás elolvasása után nem szerettek volna részt venni a vizsgálatban meg tudták szakítani a kitöltést.

Vizsgálati eszközök

Kutatásunk során összesen három validált kérdőívet használtunk. Ezeken kívül az általunk relevánsnak vélt játékos demográfiai adatokat (játék típusa, heti játszott óraszám,

alkalmanként játszott óraszám); illetve egyéb demográfiai adatokat (nem, kor, iskola, munkahely stb.).

A játékokhoz kapcsolódó motivációt mérő Motives for Online Gaming Questionnaire (Demetrovics és munkatársai, 2011), röviden MOGQ skálát használtuk (lsd. 2. melléklet). A kérdőív 27 itemből állt, ahol a kitöltőknek egytől ötig kellett értékelniük, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás. Az állításokra adott válaszokat, a megadott paraméterek szerint elemeztük.

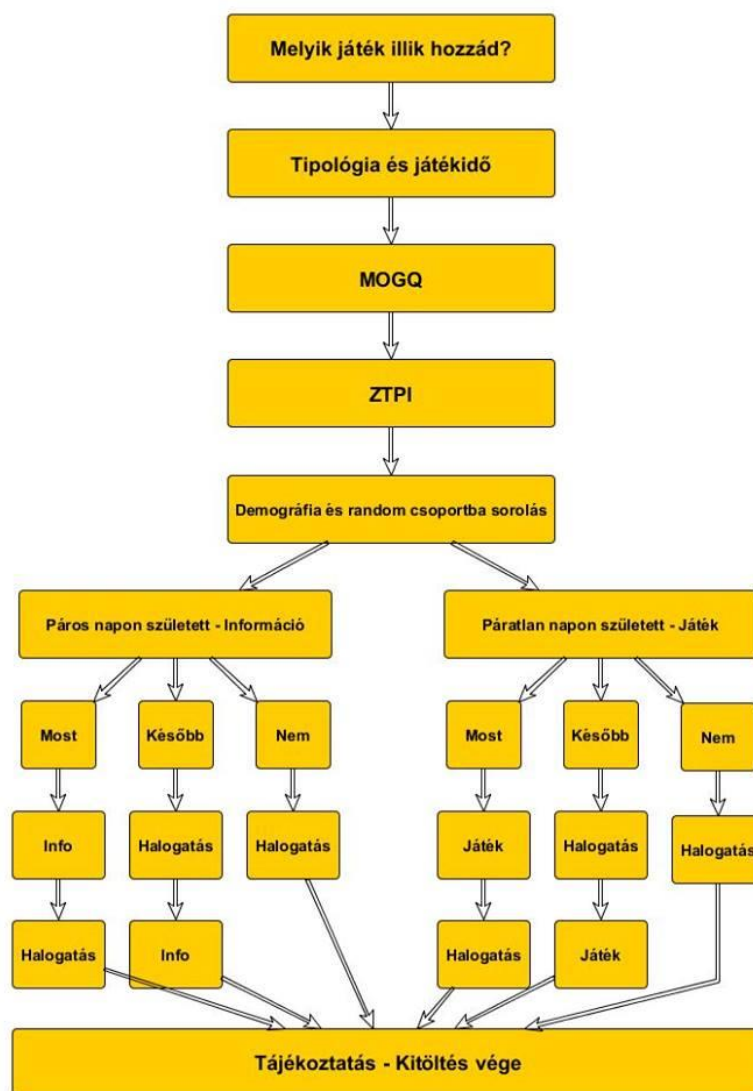
Az idő perspektívák méréséhez a Zimbardo Time Perspective Inventory-t, rövidítve ZTPI-t (Zimbardo és Boyd, 1999) használtuk (lsd. 3. melléklet). A ZTPI 56 itemből áll, és öt időperspektíva típus vizsgálható vele. A kitöltőnek ötpontos Likert-skálán kell egytől ötig értékelnie, hogy mennyire jellemző rá az adott állítás. A kutatásban résztvevők az eredeti változatlan verziót töltötték ki, és a megadott instrukciók szerint értékeltük az általuk adott válaszokat.

A halogatás típusának, illetve mértékének méréséhez a Lay-féle halogatás kérdőívet (Lay, 1986) használtuk fel (lsd. 3. melléklet). A kérdőív 20 itemből állt, mint például *'Gyakran fordul elő velem, hogy olyan feladatokat hajtok végre, amelyeket napokkal korábban akartam elvégezni'* ; *Általában mihelyt lehet, meghozom a döntéseket; Mindig úgy látszik, hogy a születésnap vagy karácsonyi ajándékok beszerzésével csak az utolsó pillanatban végzek'*. a kitöltőknek egy öt fokú skálán kellett értékelniük, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás. A kiértékelés a Lay által megadott elvek szerint történt.

A vizsgálat leírása

A vizsgálat, teljes mértékben online felületen zajlott. Az általunk összeállított kérdéssort interneten tudták kitölteni a vizsgálati személyek. Annak érdekében, hogy a kitöltőket motiváljuk, a kérdőívnek azt a címet adtuk, hogy *'Milyen online játék illik hozzád?'*, melynek első oldalán a választ ígértük a kérdőív kitöltése végén. Így a kitöltők konkrét céllal kezdték el a kitöltést, jutalmat feltételeztek a kérdéssor kitöltése után. Ezzel a jutalom felajánlással válhatott a kérdéssor alkalmassá arra, hogy gyakorlatba átültetve vizsgálhassuk az egyes elméleti változókat.

Ez után az MOGQ (Demetrovics és munkatársai, 2011) kérdőív következett, majd ezt követte a Zimbardo-féle időperspektíva kérdőív (Zimbardo és Boyd 1999). Ezt követően a kitöltők egy általános demográfiai részhez érkeztek, ahol random csoportba sorolással egy kérdés segítségével két csoportba osztottuk őket (Páros, vagy páratlan napon született-e) a csoportba sorolás menetét, a következő ábrán szemléltetjük.



1.ábra: A véletlenszerű csoportba sorolás menete

A két csoportra osztottuk a kitöltőket, mivel arra szerettünk volna választ kapni, hogy milyen különbségek lehetnek a halogatási szokásaikban, ha egy köztes jutalmat ajánlunk fel nekik. Attól függően, hogy melyik csoportba lettek osztva (*Páros* vagy *Páratlan*), lehetőséget kínáltunk a kitöltőknek, hogy amennyiben akarnak a kitöltést megszakítva szünetet tartsanak. A *Páratlan* kitöltők lehetősége az volt, hogy érdekes információkat tudhatnak meg a játékokkal kapcsolatban, a *Páros* kitöltők lehetősége pedig az, hogy kipróbálhattak egy játékot. Itt a kitöltő három opció közül választhatott: *Szeretnék most megtudni pár hasonló érdekességet. / Igen, szeretném kipróbálni. ; Inkább a kitöltés befejeztével olvasnék ezekről. / Inkább a kitöltés befejeztével próbálnám ki. ; Nem érdekelnek az ilyen jellegű dolgok sem most, sem a későbbiekben.*

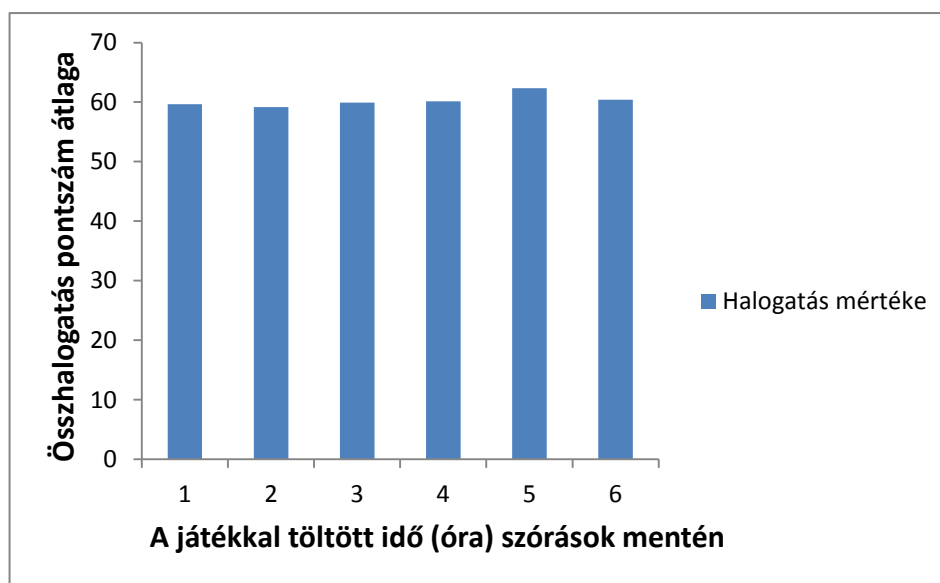
A választásuk nem befolyásolta azt, hogy mit töltöttek ki, csak abban mutatott eltérést, hogy mikor töltötték ki a következő kérdéssort. A vizsgálat utolsó kérdőíve a Lay-féle

halogatás kérdőív volt (Lay, 1986). Ha valaki azt választotta, hogy a kitöltés végén szeretné megtekinteni az általunk felajánlott tartalmat, akkor az a kitöltő a kérdőív után kapta meg az információt, illetve a játékot. A jutalom kipróbálása után a kitöltőknek lehetőségük volt értékelni azt. A harmadik opció esetén csak a Lay-féle halogatás kérdőívet (Lay, 1986) töltötték ki. Az 1. ábrán látható a kitöltés menetének vázlata.

Végül a kitöltőket tájékoztattuk a kutatás valódi céljáról, amit követően a beleegyezésüket kértük, hogy az anonim adataikat tudományos célra használhassuk fel.

Eredmények

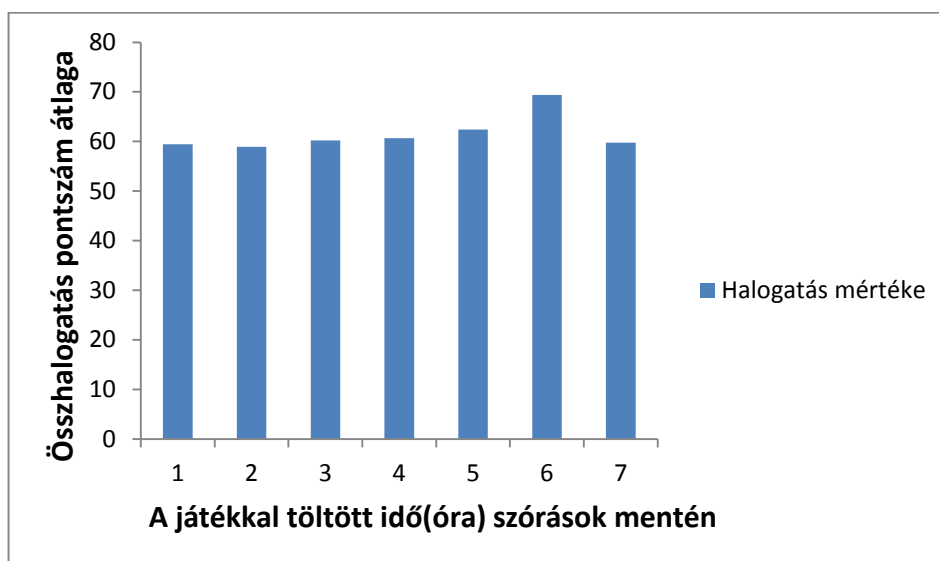
Vizsgálatunk első hipotézise a halogatás és a játékkal töltött idő kapcsolatára irányult. Feltételeztük, hogy a játékidő mennyisége meghatározó faktor lehet abban, hogy valaki halogatóbb-e. Tehát úgy gondoltuk, hogy azok akik halogatóbbak több időt fognak játékkal tölteni. A halogatás mértékét a Lay-féle halogatás skálával (Lay, 1986) állapítottuk meg. A halogatás pontszámok átlaga esetünkben 59,69 (szórás: 12,887) lett a vizsgált mintán.



2.ábra: A halogatás és az egy héten játékkal töltött idő kapcsolata

A játékkal eltöltött időről a kitöltők nyilatkoztak, ami kapcsán megvizsgáltuk azt, hogy hetente mennyi időt töltenek játékkal (átlag: 28,57 óra ; szórás: 18,683 óra) és, hogy egy alkalommal mennyit játszanak (átlag: 4,3 óra ; szórás: 2,51 óra). Az összehasonlítást egyutas varianciaanalízis eljárás segítségével vizsgáltuk meg. A halogatás mértéke és az, hogy egy héten ki mennyit tölt játékkal nincs kapcsolatban egymással a kapott eredmények alapján $F(5,590)$, $0,339$, $p = 0,889$ (2.ábra). A halogatás mértéke és az alkalmi játékidő sem mutatott szignifikáns kapcsolatot, $F(6,589)$, $1,377$, $p = 0,221$ (3.ábra). A halogatás és játékidő közti

kapcsolatot Pearson-féle korreláció segítségével is megvizsgáltuk, és gyenge korreláció mutatkozott ($r(594)=0,105$, $p=0,011$) a játékosok egészének halogatási mértéke és az egy alkalommal játékkal eltöltött idő között.



3.ábra: A halogatás és az egy alkalommal játékkal töltött idő kapcsolata

A következő hipotézisünk az volt, hogy azok, akikre jobban jellemző a jelenhedonizmus inkább az azonnali jutalmat fogják inkább választani, és nem a kitöltés végén kéri azt. A hipotézis ellenőrzéséhez független mintás T-próbát alkalmaztunk. Kétféle 'jutalmat' kaphattak a kitöltők, attól függően, hogy a véletlenszerű csoportba soroláskor melyik csoportba kerültek. Az egyik csoport érdekes, a játékokkal információkat kapott, a másik csoport pedig egy játékot, amit kipróbálhatott. Az információk esetén szignifikánsan különbözött a két választási lehetőség (rögtön, később) átlaga ($t(231)=2,371$, $p=0,019$). Azaz, hogy inkább választották azt, hogy rögtön kéri az információkat, és nem a kitöltés végén. A játék esetében szintén szignifikánsan különbözött a két választás átlaga egymástól ($t(334)=2,037$, $p=0,042$). A játékok esetén is bebizonyosodott az, hogy a jelenhedonisták inkább választják azonnal a jutalmat.

Feltételeztük azt, hogy az időperspektíva kapcsolatban van azzal, hogy valaki mennyire lesz halogató. Tehát az egyes típusok képviselői más-más mértékben fognak halogatni, vagy válnak halogatóvá. A harmadik hipotézisünk szerint pozitív irányú kapcsolatot feltételeztünk a jelen időperspektívák (jelenhedonizmus és jelenfatalizmus) között, és negatív irányú kapcsolatot a jövőorientációval. A mintát ($N=596$) ez esetben is Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk, ahol a halogatás skálán kapott pontszámukat (átlag:

59,89 ; szórás: 12,887) hasonlítottuk össze a jelen fatalista és a jövő időperspektíváknál szerzett pontszámokkal.

Az időperspektíva típusokat a ZTPI (Zimbardo és Boyd, 1999) kérdőív alapján határoztuk meg. Az 4. ábrán a kapott időperspektíva típusok és a halogatás egymáshoz való viszonyát szemléltetjük Pearson-féle korrelációk alapján.

	Halogatás pontszám	Múlt negatív	Múlt pozitív	Jelen hedonista	Jelen fatalista	Jövő
Halogatás pontszám						
Múlt negatív	0,157**					
Múlt pozitív	-0,100*	-0,179**				
Jelenhedonista	0,184**	0,187**	0,145**			
Jelenfatalista	0,289**	0,454**	0,022	0,459**		
Jövő	-0,616**	0,006	0,181**	-0,166**	-0,243**	

** 0,01-nél alacsonyabb szignifikancia szint; * 0,05-nél alacsonyabb szignifikancia szint

4. ábra: Az időperspektívák és a halogatás kapcsolata Pearson-féle korreláció alapján

A halogatás az összes időperspektívával szignifikáns kapcsolatot mutatott. A jelenhedonizmus és a halogatás között gyenge, pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot találtunk ($r=0,184$; $p<0,001$). A halogatás és a jelen fatalista időperspektíva között szignifikáns pozitív kapcsolat mutatkozott ($r=0,289$; $p<0,001$). Közepes erősségű negatív irányú korrelációs kapcsolatot kaptunk ($r=-0,616$; $p<0,001$) a jövőorientáció és a halogatás között. Lineáris regresszió segítségével megvizsgáltuk, hogy melyik időperspektíva rendelkezik bejósoló erővel a halogatásra nézve. Az eredmények alapján a jövőorientáltság ($\beta=-0,618$, $p<0,001$) és a múltnegatív ($\beta=0,162$, $p<0,001$) időperspektívák 40 %-ban magyarázzák a halogatást ($R^2=0,406$).

Feltételeztük, hogy azok akik magas pontszámot értek el a motivációs skála eszképzizmus és megküzdés kategóriájában, halogatóbbak lesznek. Lineáris regresszió segítségével vizsgáltuk meg, hogy melyik motivációs változónak van a legnagyobb befolyása a halogatás mértékére. A regresszió alapján a megküzdés kisselektálódott, míg az eszképzizmus önmagában nem rendelkezik magyarázóerővel ($R^2=0,026$). Ha együtt vizsgáljuk az eszképzizmust, a készséget a versengést és a társas kategóriákat a halogatással, akkor is csak

5.6 %-ban rendelkeznek magyarázó erővel ($R^2=0,056$). Viszont a β -értékek minden esetben szignifikánsak (eszképzizmus $\beta=0,19$, $p<0,001$; készség $\beta= -0,143$, $p=0,001$; versengés $\beta=0,101$, $p=0,016$; társas $\beta= -0,090$, $p=0,034$).

Az utolsó hipotézisünk szerint a jelen fatalisták több időt töltenek játékkal. A kettő közötti kapcsolatot Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk. A jelen fatalista időperspektíva és a hetente eltöltött játékidő között gyenge, ám szignifikáns kapcsolatot találtunk ($r= 0,137$, $p<0,01$). Az egy alkalommal eltöltött játékidő és a jelenfatalizmus szintén gyenge, ám szignifikáns kapcsolatot mutatott ($r=0,189$, $p<0,01$). Annak érdekében, hogy még pontosabb képet kapjunk az időperspektívák és a játékidő kapcsolatáról, a többi időperspektíva dimenzióval is összehasonlítottunk a játékidő kapcsolatát (5. ábra).

	Múlt pozitív	Múlt negatív	Jelen fatalista	Jelen hedonista	Jövő
Óra/hét	-0,126**	0,119**	0,137**	0,074	-0,185**
Óra/alkalom	-0,102*	0,165**	0,189**	0,148**	-0,133**

** 0,01-nél alacsonyabb szignifikancia szint; * 0,05-nél alacsonyabb szignifikancia szint

5. ábra: Az időperspektívák és a játékkal eltöltött idő kapcsolatai a Pearson-féle korrelációs együtthatók alapján

Negatív irányú, gyenge kapcsolatot fedeztünk fel a jövő időperspektíva és a hetente játékkal töltött idő között ($r= - 0,85$, $p< 0,01$). Szintén negatív irányú kapcsolat áll fent az egy alkalommal történő játék ideje és a jövőorientáció között ($r= 0,133$, $p<0,01$). Ezen felül gyenge negatív kapcsolat mutatkozott a múlt pozitív perspektíva tekintetében mind heti játékidő ($r= -0,126$, $p<0,01$), mind alkalmi ($r= -0,102$, $p<0,01$) játékidő tekintetében. Továbbá gyenge pozitív kapcsolat mutatkozott a múlt negatív perspektíva és a heti ($r= 0,119$, $p<0,01$), illetve alkalmi ($r= 0,165$, $p<0,01$) játékidő esetében is. Továbbá gyenge szignifikáns kapcsolatot találtunk a jelenhedonizmus és alkalmi játékidő esetében is ($r= 0,148$, $p<0,01$). Az így talált kapcsolatok az időperspektívák és heti-alkalmi játékidő között az 5. ábrán láthatóak.

Megvitatás

A játékos populáció halogatási vonásaira ez idáig nem irányult kutatás. Ugyanakkor a játékos szakirodalom egyik alapvető kérdése, hogy a játékosok mennyi időt is invesztálnak valójában az ilyen jellegű szórakozásba, éppen ezért lényeges, hogy megértsük miképp gondolkodnak ők maguk az időről és ez a valós viselkedésükben ez hogyan jelenik meg.

Első hipotézisünket *Thatcher* és munkatársai (2007) internetezőket vizsgáló kutatására alapoztuk, amelyben az internethasználat kapcsán megállapították, hogy a túlzott használata halogatáshoz vezethet. Hipotézisünket, amely szerint a játékidő növekedésével a játékosok halogatása is növekedni fog nem sikerült igazolni. Több olyan elmélet is született, amelyben a halogatás kulcsmomentuma az, hogy a személy nem akar elvégezni egy cselekvést, így azt eltolja és egy olyan tevékenységbe fog, amely nem jelent kockázatot, örömet okoz számára és azonnali jutalmat kap a végrehajtás után (*Van Eerde*, 2000 ; *Silver* és *Sabini*, 1981; *Blunt* és *Pychyl*, 2005). A játékok pedig lehetőséget adnak arra, hogy eszközként használják őket a feladatoktól, a hétköznapi rutinból való elmenekülésre (*Warmelink* és munkatársai, 2009), ezáltal tökéletesen megfelelnek a célnak. A játékosok gyakran azért kezdenek el játszani, mert arra vágnak, hogy megváltozzon a hangulatuk (*Wood* és munkatársai, 2007), az érdekes és izgalmas tartalmak elérése kapcsán pedig könnyebben lesznek halogatóbbak (*Lavoie* és *Pychyl*, 2001). Elemzéseink alapján nem mutatható ki szignifikáns kapcsolat a halogatás és játékidő között. Az eredményekre részben magyarázatul szolgálhatnak a játékidő és játékfüggőség kapcsolatában történt változások. Kezdetben az online játékfüggőség esetében a kutatók a megnövekedett játékidőt a játékfüggőség indikátoraként azonosították. Az ismételt kutatások során azonban igazolták azt a megközelítést, hogy míg a játékfüggőség minden esetben megnövekedett játékidővel jár együtt, addig a megnövekedett játékidőhöz nem minden esetben társul függőség (*Ng* és *Wiemer-Hastings*, 2005). Előfordulhat, hogy a mintánkban szereplő, a szakirodalom alapján elvárt, magas halogatási pontszámot és játékidőt produkáló játékosok mellett olyan játékosok is az elemzés részét képezik, akik a magas játékidő mellett alacsony halogatási pontszámot mutatnak.

Arra számítottunk a beiktatott opcionális szünetek alkalmával, hogy a jelenhedonisták inkább preferálni fogják az azonnal tartalmakat, amit *Zimbardo* és *Boyd* (1999) tanulmánya alapján feltételeztünk, miszerint a jelenhedonistákra inkább jellemző az azonnali örömszerzés és kockázatvállaló magatartás. Elmondható tehát, hogy a magasabb jelenhedonizmus pontszámmal rendelkező játékosok inkább élnek az azonnal felkínált lehetőségekkel, viszont a kapott eredményekből nem következtethetünk arra, hogy a jelenhedonisták halogatóbbak lennének a más időperspektíván magasabb pontszámot elért személyekhez képest.

Harmadik hipotézisünkben a játékosok időorientációja és halogatása közötti kapcsolatot vizsgáltuk. Feltételeztük, hogy a jövő orientáció negatív kapcsolatot, míg a jelen hedonizmus pozitív összefüggést mutat a halogatással, amelyet *Ferrari és Díaz-Morales* (2007) vizsgálatára alapoztunk. A jelenhedonisták nagyobb mértékben halogatók, jellemző rájuk az adott pillanatra történő fókuszálás, inkább mint előre gondolkozni és cselekvéseik, feladataik hosszútávú következményeit mérlegelni, a jövő teljesen érdektelen számukra, nem foglalkoztatja őket. Ezzel ellentétben a jövőorientált személyek kevésbé halogatóak, a jövőre koncentrálnak, feladataik hosszútávú következményeit mérlegelik és előrelátóan gondolkodnak. Ugyanakkor vizsgálatunkban kapcsolatot találtunk a jelenhedonizmus és a halogatás között, azonban a negatív múlt időorientáció magyarázta legeredményesebben a jövőorientációval közösen a halogatás kialakulását. Ennek oka a múltból származó averzív tapasztalatok lehetnek, melyek a jelenben egyfajta tanult tehetetlenséget eredményeznek, így a személy inkább fordul a kötelességeinek eltolásához. A halogatás és az idő kapcsolatát egy másik nézőpontból vizsgálva azt találták, hogy a halogatók leginkább a nap végén szeretik elvégezni a feladataikat (*Ferrari, Harriot, Evans, Lecik-Michna és Wenger, 1997; Díaz-Morales, Ferrari és Cohen, 2008*). Az időorientáció és a halogatás kapcsolatát megvizsgálva a szakirodalom alapján várt eredményeket kaptunk, azonban érdemes lenne megvizsgálni, hogy a játékosok milyen napszakban szeretnek inkább játszani, és, hogy ez kapcsolatot mutat-e azzal, hogy mikor végzik el más teendőiket, hogyan osztják be az idejüket.

Kíváncsiak voltunk, hogy milyen motívumok hatására válhatnak a játékosok halogatóvá. *Demetrovics és munkatársai* (2011) úgy gondolták, hogy az eszképzizmus és megküzdés hozhatók párhuzamba a problémás játékhasználattal. Ehhez kapcsolódóan feltételeztük, hogy az eszképzizmus és megküzdés bejósolhatják a játékosok halogatását. Az elvégzett lineáris regresszió azonban csak az eszképzizmust emelte ki a társas, versengés és készség motivációkkal együtt, míg a megküzdést kihagyta a modellből. A halogatás kialakulását elősegíti az eszképzizmus és versengés, míg gátolják azt a társas és készség motivációk. Ennek a modellnek gyenge magyarázóereje mutatja, hogy az így összeválogatott motívumok sem feltétlen használhatóak a jövőben a halogatás biztos bejósolójaként.

Utolsó hipotézisünket az egyetlen korábbi, időorientáció és online játék kapcsolatát vizsgáló kutatásra alapoztuk. *Lukavska* (2012) MMORPG játékosokat vizsgálva kapcsolatot feltételezett az időorientáció faktorai és a játékkal töltött idő között. Eredményei alapján a játékban töltött idő pozitív kapcsolatot mutat a jelen fatalizmus-, míg negatív kapcsolatban a jövő orientáció időperspektívával. Előbbi meglepő eredmény, mivel a jelen időperspektívák közül a jelen hedonistákat jellemzi az élvezetek hajszolása vagy a kockázatvállalás (*Zimbardo*

és Boyd, 1999). Ezzel szemben Lukavska (2012) eredményei alapján a játékkal eltöltött idő erősebb összefüggést mutat a jelen fatalizmus időperspektívával, melyre jellemző az élet történéseinek passzív szemlélése, agresszió, depresszió, valamint az élettől való elégedetlenség és sorsszerűség (Zimbardo és Boyd, 1999). Vizsgálatunkban a játékidővel legerősebb pozitív kapcsolatot a jelen fatalizmus-, míg legerősebb negatív kapcsolatot a jövő időperspektíva mutatta ezzel reprodukálva az egyetlen korábbi kutatási eredményt (Lukavska, 2012). A többi időperspektíva típust bevonva megállapítható, hogy a játékidővel pozitív kapcsolatot mutat, a már említett jelen fatalista időperspektíván túl, a jelen hedonista- és negatív múlt időperspektíva. Továbbá a jövő orientáción felül a múlt pozitív időperspektíva is negatív korrelációt mutat. A korrelációk iránya mellett erősségüket is figyelembe véve a legerősebb pozitív kapcsolatot a fatalizmus ($r=0,189$, $p<0,01$) mutatja, ezt követi a negatív múlt ($r=0,165$, $p<0,01$), majd a jelen hedonizmus ($r=0,148$, $p<0,01$). Míg negatív kapcsolatok esetében a jövő perspektívát ($r=-0,133$, $p<0,01$) követi a pozitív múlt ($r=-0,102$, $p<0,01$). Az időorientáció ideális mintázatát Zimbardo és Boyd (1999) úgy határozza meg, hogy magas jövő és pozitív múlt mellett közepes jelen hedonizmus az optimális. Az optimális mintázattal rendelkező személy biztosan támaszkodik a múltra, képes erőt meríteni belőle, miközben jövőjére koncentrálna küzd és megvalósítja céljait, de mindezek mellett képes élvezni a jelen pillanatait. Kevésbé ideális mintázat a magas múlt negatív és magas jelen fatalizmus időperspektíván mutatkozó kiugró érték. Ezzel a mintázattal jellemezhető személyek nem támaszkodhatnak múltjukra, arról általában rossz emlékekkel rendelkeznek, a jelen pillanatait nem képesek boldogan megélni, sorsukat passzívan szemlélik és nem rendelkeznek célokkal.

A játékidővel mutatott kapcsolat alapján elmondható, hogy utóbbi negatív következményekkel okozó mintázat elemei (negatív múlt, fatalista) pozitív kapcsolatot mutatnak a játékidő mennyiségével. Ugyanakkor az ideális mintázat elemei közül kettő (pozitív múlt, jövő) negatív kapcsolatot mutat a játékidő mennyiségével, míg a harmadik (hedonizmus) a legkisebb pozitív kapcsolatot eredményezte. Ezen eredmények kapcsolatba hozhatóak Chittaro és Vianello (2013) tanulmányával, akik a problémás internethasználat és jelen fatalizmus között pozitív, míg a jövőorientáció és problémás internethasználat között negatív kapcsolatot találtak. Eredményeink alapján a korábbi vizsgálatokban (Lukavska, 2012) a játékidővel kapcsolatba hozott két időperspektívára való koncentrálnál helyett érdemes a mintázat alapján kapcsolatot keresni az időorientáció és játékidő között, mivel az összes időperspektíva korrelációs kapcsolatot figyelembe véve elmondható, hogy a Zimbardo és Boyd (1999) szerint ideális időorientációs mintázat kevesebb, míg a kevésbé ideális mintázat nagyobb játékidővel mutat kapcsolatot.

Eredményeinket összegezve elmondható, hogy a játékosok annak tükrében, hogy mennyit játszanak nem minősülnek halogatóbbnak. A jelenhedonista személyekre ténylegesen jellemző az azonnali jutalomforrások kihasználása ahogy *Zimbardo* és *Boyd* (1999) meghatározta, amit egy egyszerű választásos szituációval is képesek voltunk reprodukálni. Ugyanakkor *Ferrari* és *Díaz-Morales* tanulmányát (2007) csak részben tudtuk alátámasztani. Kapcsolatot találtunk a jelenhedonizmus és halogatás között, ám ez egyrészt elhanyagolhatónak minősült, másrészt a jelenhedonizmus nem magyarázta kellő mértékben a halogatást. Azonban *Ferrari* és *Díaz-Morales*-zel (2007) megegyezően a jövőorientáció nálunk is megjelent, mint a halogatás kialakulását gátló tényező, viszont a jelenhedonizmus helyett a jövőorientáció és negatív múlt jósolták be a legeredményesebben a halogatás meglétét. Ezen megállapítások a nem-játékos populációra is egyaránt érvényesek lehetnek, azonban kíváncsiak voltunk, hogy a játékosokat motiváló elemek közül mi jósolhatja be legeredményesebben a halogatást. A kapott eredményeink alapján azokra lehet jellemzőbb a halogatás akik a virtuális közegre úgy tekintenek, mint egy menekülési lehetőségre, ahol másokat képesek legyőzni, míg azokra kevésbé jellemző a halogatás akik a közös társas élményt és a játékban való fejlődést tekintik elsődlegesnek. A játékokban eltöltött idő mértéke pozitív kapcsolatot mutatott a jelenfatalizmussal, míg negatív kapcsolatot a jövőorientációval, csak úgy, mint *Chittaro* és *Vianello* (2013) a problémás internethasználat kapcsán.

Köszönetnyilvánítás

Köszönjük Dr. Orosz Gábornak a ZTPI validált magyar változatát, Takács Ildikónak a Lay-féle halogatás skála validált magyar változatát és Nagygyörgy Katalinnak az MOGQ kérdőívet és annak kiértékelését. Továbbá szeretnénk megköszönni az 'Egymillióan a magyar esportért' szerkesztőinek az online kérdőívünk terjesztését.

Felhasznált szakirodalom

- Barnett, J. és Coulson, M. (2010): Virtually real: A psychological perspective on massively multiplayer online games. *Review of General Psychology*, **14**. 2. sz. 167.
- Bartle, R. (2003, szerk.): *Designing virtual worlds*. New Riders, Indianapolis.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. és Tice, D. M. (1994): *Losing Control: How and why people fail at self-regulation*. London, Academic Press.
- Bazerman, M. H., Tenbrunsel, A. E. és Wade-Benzoni, K. (1998): Negotiating with yourself and losing: Making decisions with competing internal preferences. *The Academy of Management Review*, **23**. 2 sz. 225-241.
- Blunt, A. és Pychyl, T. A. (2005): Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, **38**. 8. sz. 1771-1780.
- Buehler, R., Griffin, D. és MacDonald, H. (1997): The role of motivated reasoning in optimistic time predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **23**. 3. sz. 238-247.
- Caillois, R. (1961, szerk.): *Man, play, and games*. Free Press, New York.
- Chittaro, L. és Vianello, A. (2013): Time perspective as a predictor of problematic Internet use: a study of Facebook users. *Personality and Individual Differences*, **55**. 8. sz. 989-993.
- Chumbley, J. és Griffiths, M. (2006): Affect and the computer game player: the effect of gender, personality, and game reinforcement structure on affective responses to computer game-play. *CyberPsychology & Behavior*, **9**. 3. sz. 308-316.

- Csikszentmihályi Mihály (2001, szerk.): *Flow: az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Deci, E. L. és Ryan, R. M. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, **11**. 4. sz. 227-268.
- Demetrovics Zs., Urbán R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, Cs., Kertész, A. és Harmath, E. (2011): Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *The journal Behaviour Research Methods*, **43**. 3. sz. 814-825.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R. és Cohen, J. R. (2008): Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness—eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The journal of general psychology*, **135**. 3. sz. 228-240.
- DFC Intelligence. (2006): *Online game market forecasts*. DFC Intelligence Online 2006, Elérhető: <http://www.dfciint.com/news/prjune62006.html>
- DFC Intelligence. (2009): *Online game market forecasts*. DFC Intelligence Online 2009, Elérhető: <http://www.dfciint.com/wp/?p=211>
- Ferrari, J. R. (1992): Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **14**. 2. sz. 97-110.
- Ferrari, J. R., Harriot, J.S., Evans, L., Lecik-Michna, D.M. és Wenger, J.M. (1997): Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one? *European Journal of Personality*, **11**. 3. sz. 187-196.
- Ferrari, J. R. és Díaz-Morales, J. F. (2007): Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, **41**. 3. sz. 707-714.
- Frost, J., Wortham, S. és Reifel, S. (2005, szerk.): *Play and child development*. 2nd ed. Pearson, Upper Saddle River, New Jersey.

- Garris, R., Ahlers, R. és Driskell, J. E. (2002): Games, motivation, and learning: A research and practice model. *Simulation & gaming*, **33**. 4. sz. 441-467.
- Gee, J. P. (2003): What video games have to teach us about learning and literacy. *Computers in Entertainment*, **1**. 1. sz. 20.
- Griffiths, M. D. és Meredith, A. (2009): Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **39**. 4. sz. 247-253.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. és Chappell, D. (2003): Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, **6**. 1. sz. 81-91.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R. és Griffiths, M. D. (2006): Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 2. sz. 290-292.
- Homer, B. D., Hayward, E. O., Frye, J. és Plass, J. L. (2012): Gender and player characteristics in video game play of preadolescents. *Computers in Human Behavior*, **28**. 5. sz. 1782-1789.
- Jansz, J. és Tanis, M. (2007): Appeal of playing online first person shooter games. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 1. sz. 133-136.
- Kardefelt-Winther, D. (2014): The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, **38**. 68-74.
- Kuss, D. J. és Griffiths, M. D. (2012): Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **10**. 2. sz. 278-296.

- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, **20**. 4. sz. 474-495.
- Lavoie, J. és Pychyl, T. A. (2001): Cyber-slacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, **19**. 4. sz. 431–444.
- Lazarus, R. S. és Folkman, S. (1984, szerk.): *Stress, appraisal, and coping*. Spriner, New York.
- Lukavska, K. (2012): Time perspective as a predictor of massive multiplayer online role-playing game playing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **15**. 1. sz. 50-54.
- Mehroof, M. és Griffiths, M. D. (2010): Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, **13**. 3. sz. 313-316.
- Milgram, N.A., Mey-Tal, G. és Levinson, Y. (1998): Procrastination, genaralized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, **25**. 2. sz. 297-316.
- Milgram, N.A., Sroloff, B. és Rosenbaum, M. (1988): The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, **22**. 2. sz. 197-212.
- Nagygyörgy, K., Urbán, R., Farkas, J., Griffiths, M. D., Zilahy, D., Kökönyei, G., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, Cs., Kertész, A., Harmath, E., Oláh, A. és Demetrovics, Zs. (2013): Typology and sociodemographic characteristics of massively multiplayer online game players. *International Journal of Human-Computer Interaction*, **29**. 3. sz. 192-200.
- Ng, B. D. és Wiemer-Hastings, P. (2005): Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, **8**. 2. sz. 110-113.

- Przybylski, A. K., Rigby, C. S. és Ryan, R. M. (2010): A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, **14**. 20. sz.154-166.
- Sabini, J. és Silver, M. (1982, szerk.): *Moralities of everyday life*. Oxford University Press, Oxford.
- Silver, M. és Sabini, J. (1981): Procrastinating*. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, **11**. 2. sz. 207-221.
- Steel, P., Brothen, T. és Wambach, C. (2001): Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, **30**. 1. sz. 95–106
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S. és Woolard, J. (2008): Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: evidence for a dual systems model. *Developmental psychology*, **44**. 6. sz. 1764-1778.
- Thatcher, A., Wretschko, G. és Fridjhon, P. (2008): Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behaviour*, **24**. 5. sz. 2236-2254.
- Yee, N. (2006): The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence*, **15**. 3. sz. 309-329.
- Van Eerde, W. (2000): Procrastination: Self Regulation in Initating Aversive Goals. *Applied Psychology*, **49**. 3. sz. 372-389.
- Vygotsky, L. S. (1967): Play *and its role in the mental development of the child*. Soviet Psychology, **5**. 3. sz. 6-18.

- Wan, C. S. és Chiou, W. B. (2006): Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, **9**. 3. sz. 317-324.
- Warmelink, H., Harteveld, C. és Mayer, I. (2009): Press Enter or Escape to Play – Deconstructing Escapism in Multiplayer Gaming. *Proceedings of DiGRA 2009 Conference: Breaking New Ground: Innovation in Games, Play, Practice and Theory*, [9 pages]. Retrieved from DiGRA Digital Library.
- Williams, D., Ducheneaut, N., Xiong, L., Zhang, Y., Yee, N. és Nickell, E. (2006): From tree house to barracks the social life of guilds in world of warcraft. *Games and culture*, **1**. 4. sz. 338-361.
- Williams, D., Yee, N. és Caplan, S. E. (2008): Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer - Mediated Communication*, **1**. 4. sz. 993-1018.
- Wood, R. T., Griffiths, M. D. és Parke, A. (2007): Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 1. sz. 38-44.
- Zimbardo, P. G. és Boyd, J. N. (1999): Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, **77**. 6. sz. 1271-1288.
- Zuckerman, M., Kolin, E.A., Price, L. és Zoob, I. (1964): Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, **28**. 6. sz. 477-482.

Mellékletek

1. melléklet - Utólagos tájékoztatás

Amennyiben az volt a célod a kérdőív kitöltésével, hogy megtudd melyik online játék illik hozzád, akkor nagyon sokat segítettél nekünk. A kitöltés során kíváncsiak voltunk a játékosok döntéshozatali folyamataira, hogy mennyire tudunk a célod elérésében hátráltatni azzal, hogy

felkínáljuk a lehetőségét egy beiktatott szünetnek, amely során kipróbálhatsz egy játékot, vagy érdekességeket tudhatsz meg.

Arra a kérdésre, hogy melyik a leginkább hozzád illő játék nem tudunk válaszolni, mivel ilyen nincs. Adott hangulatod, korábbi játéktapasztalataid és elvárásaid függvényében másra lehet szükséged most és pár év múlva. A legfontosabb, hogy aktuálisan a lehető legjobb játékelményekben legyen részed. Ebben segíthet, ha időnként elgondolkozol, mennyire igazak rád a következő állítások:

- "Sosem játszom azért, mert kínlódom és semmihez sincs kedvem!" - - - Ebben az esetben a játék sem fogja azt az élményt nyújtani, amit elvárunk. Akkor játssz, ha akarsz, ne akkor, amikor semmihez sincs kedved.

- "Nem játszom olyan játékkal, amihez nincs megfelelő technikai eszközöm!" - - - Nem sok minden frusztrál jobban, mint amikor szaggat a kép, lassú az internetkapcsolat, vagy lefagy a telefon. Ez teljesen elrontja az élményt, ingerültté tesz minket, nem ad visszajelzést a valós teljesítményünkről. Ahelyett, hogy egy jót szórakoznánk, idegesek leszünk, ami kihat a környezetünkre.

- "Inkább több különböző játékkal játszom, mint eggyel nagyon sokat!" - - - Túl sok jó játék van ahhoz, hogy ne próbáljuk ki őket. Továbbá a játékokra is igaz az állítás, hogy minél több időt és energiát fektetünk valamibe, annál inkább a megszállottjává, rabjává válunk. Senkinek sem jó, ha túlzottan belemerül egy játékba. Érdemesebb több játékot kipróbálni, hogy körültekintő véleményünk legyen a szerzett tapasztalatainkról.

- "Nem ülök le játszani, ha legalább másfélszer annyi időt nem tudok rászánni, mint amennyit eredetileg terveztem!" - - - Sokan azért is szeretik az online játékokat, mert mindig történik benne valami váratlan, egy új lehetőség, vagy egy nem várt fordulat. Nagyon nehéz előre eltervezni, hogy meddig fog elhúzódni egy csoportos küldetés, csata, vagy kampány. Ha úgy érzed épphogy elég az idő arra, hogy legalább az átlag játékkal tartsd a lépést, akkor érdemesebb olyan játékot keresni, ami jobban egyezik a szabadidőddel.

- "Nem játszom olyan játékkal, aminek nem értem, vagy nem vagyok hajlandó megtanulni a működési elvét!" - - - Vonzó lehet egy-egy játék világa, vagy története, azonban a legtöbb online játéknál egy hosszabb-rövidebb tanulási fázison keresztül ismerjük meg a játék működésmódját. Ha valaki ezt nem hajlandó végigcsinálni és megtanulni, akkor később nem fogja a tőle elvárt teljesítményt nyújtani.

- "Azért játszom, mert élvezem, amit csinálok, nem azért, hogy megszerezzek valamit játékon belül!" - - - Ha már csak az motivál bennünket, hogy meglegyen a legújabb fegyver, felszerelés, rang, akkor érdemes elgondolkozni más játékok kipróbálásán. Ugyanis ha ez az

egyetlen célunk és élményünk maradt a játékban, akkor amint elérjük nem fogunk tudni mihez kezdünk, amikor belépünk.

- "Ha azt érzem, hogy nem tudok meglenni a játék nélkül, vagy nem lennék képes abbahagyni, akkor érdemes szünetet tartani, vagy más játékokat kipróbálni!" - - - A játéknak a szórakozásod kell szolgálnia, de ne ess abba a hibába, hogy ezen kívül nincs semmi más örömforrásod az életben. Ha úgy érzed túlzásba vitted a játékot, akkor tarts szünetet, vagy próbáld másban is megtalálni azokat az élményeket, amiket a játékokban szeretsz.

- "Olyan játékkal játszom, amit elbír a pénztárcám!" - - - Nagyon frusztráló, amikor egyes játékokban azért rendelkeznek egyes emberek versenyelőnnyel (erősebbek, magasabb szintűek, stb.), mert pénzért vásárolnak maguknak olyan felszerelést, extra dolgokat, amiket mi nem engedhetünk meg magunknak. Több idővel és gyakorlással ugyan felvehető a verseny akkor is, ha nem akarunk pénzért előnyt vásárolni, de ezt érdemes az elején végiggondolni és előre eldönteni, hogy anyagi szempontból nekünk való-e a játék, vagy létezik-e teljesen ingyenes hasonló játék.

- "Nem játszom olyan játékkal, ahol nem tetszik, ahogy a többség a játékkörnyezetet használja!" - - - Egy PVP orientált játékban valószínű nem fognak neked megkegyelmezni, még akkor sem, ha nem akarsz harcolni. Hasonlóan egy online stratégiai játékban a többség előre begyakorolt lépéseket, taktikákat vet be, aminek a kivédéséhez/kezeléséhez neked is begyakorolt, megtanult stratégiákat kell alkalmaznod. Senkit nem fog érdekelni, ha Te a hadsereggedben akarsz percek alatt keresztül gyönyörködni és szerinted az előre meglévő forgatókönyvek elveszik a játékban átélt szabadság érzését. A többiek hozzáállását nem fogod tudni megváltoztatni, ezért érdemes lehet olyan játék után nézni, ahol megtalálod a számításaidat.

A kérdőívre adott válaszok segítségével az online játékosok halogatási szokásait és a játékkal kapcsolatos motivációjuk szerinti különbségek kapcsolatát szeretnénk megérteni, amihez a kitöltéssel nagyban hozzájárultál ennek sikerességéhez!

Mivel a játékok során több feladattal és kihívással is szembesülünk, melyek során muszáj rendszerszerűen átlátni a dolgokat a kivitelezéshez és ezeket pontosan eltervezve végrehajtani. Így megtanulhatjuk a játékon belül miképp tudjuk sikeresen beosztani az időnket és energiánkat. Ennek értelmében lehetséges, hogy a játékosok kevésbé halogatnak. Ugyanakkor a játékkal töltött idő könnyen elveheti a fontos hétköznapi dolgokra szánt időt, ami könnyedén halogatáshoz vezethet.

Reméljük élvezted a kitöltést. Amennyiben tetszett, kérlek oszd meg a játékos ismerőseid között, hogy minél összetettebb képet tudjunk kapni a vizsgálatunkban.

2. melléklet - MOGQ-Motivation for Online Gaming Questionnaire (Demetrovics és munkatársai, 2011)

Instrukció:

Az emberek különböző okok miatt játszanak online játékokat. Az alábbi listán ilyen okok vannak felsorolva.

Kérjük, hogy a megadott kategóriákat alkalmazva, minden állításnál jelöld meg, hogy Te milyen gyakran játszol online játékokat az egyes okokból kifolyólag! Nincsenek jó vagy rossz válaszok! Arra vagyunk csak kíváncsiak, hogy Te miért játszol.

	Azért játszom online játékokat ...	soha	időnként	az esetek felében	az esetek nagyobb részében	mindig
1.	... mert új embereket ismerhetek meg	1	2	3	4	5
2.	... mert a játék segít elfeledtetni a mindennapi gondokat	1	2	3	4	5
3.	... mert élvezem a másokkal való versengést	1	2	3	4	5
4.	... mert a játék segít, hogy jobb hangulatba kerüljek	1	2	3	4	5
5.	... mert a játék kiélezi az érzéseimet	1	2	3	4	5
6.	... mert olyan dolgokat tehetek meg, amiket a valóságban nem áll módomban vagy nem szabad megtenni	1	2	3	4	5
7.	... hogy kikapcsolódjak	1	2	3	4	5
8.	... mert sok különféle embert meg lehet ismerni	1	2	3	4	5
9.	... mert elfeledtetni velem az igazi életet	1	2	3	4	5
10.	... mert szeretek győzni	1	2	3	4	5
11.	... mert segít levezetni a feszültséget	1	2	3	4	5
12.	... mert fejleszti az ügyességemet	1	2	3	4	5
13.	... hogy belebújhassak valaki más bőrébe	1	2	3	4	5
14.	... mert szórakoztat	1	2	3	4	5

15.	... mert jó társasági élmény	1	2	3	4	5
16.	... mert a játékkal elmenekülhetek a valóság elől	1	2	3	4	5
17.	... mert jó érzéssel tölt el, hogy jobb vagyok, mint mások	1	2	3	4	5
18.	... mert segít levezetni az agressziót	1	2	3	4	5
19.	... mert fejleszti a koncentrációs képességemet	1	2	3	4	5
20.	... hogy kibújhassak a bőrömből egy időre	1	2	3	4	5
21.	... mert élvezem a játékot	1	2	3	4	5
22.	... mert a játék összehoz másokkal	1	2	3	4	5
23.	... hogy elfelejtsem, ha valami kellemetlenség ért vagy valami megbántott	1	2	3	4	5
24.	... mert nagy sikerélmény másokat legyőzni	1	2	3	4	5
25.	... mert csökkenti a stresszt	1	2	3	4	5
26.	... mert fejleszti a koordinációs készségemet	1	2	3	4	5
27.	... mert ilyenkor egy másik világban lehetek	1	2	3	4	5

Társas	Eszképizmus	Versengés	Koping	Készségfejlesztés	Fantázia	Rekreáció
1, 8, 15, 22	2, 9, 16, 23	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27	7, 14, 21

3. melléklet - ZTPI- Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo és Boyd, 1999)

Instrukció:

Kérlek, olvasd el az állításokat, majd a lehető legőszintébben válaszolj arra a kérdésre, hogy „Milyen mértékben igaz rád ez az állítás?”. Jelöld a skálán egytől-ötig! Kérlek, válaszolj az összes kérdésre!

Értékelés:

1 = Egyáltalán nem jellemző rám, 2 = Inkább nem jellemző rám, 3 = Jellemző rám, meg nem is, 4 = Inkább jellemző rám, 5 = Teljes mértékben jellemző rám

1. A barátokkal való összejövetel szerintem az élet nagy örömeinek egyike.

1 2 3 4 5

2. A gyermekkoromhoz köthető képek, hangok vagy illatok csodálatos emlékeket idéznek fel bennem.

1 2 3 4 5

3. A sors sok mindent meghatároz az életemben.

1 2 3 4 5

4. Gyakran gondolok arra, hogy mit kellett volna másképpen tennem az életemben.

1 2 3 4 5

5. A döntéseimet legfőképpen a körülöttem lévő dolgok és emberek befolyásolják.

1 2 3 4 5

6. Úgy gondolom, hogy az embernek minden reggel előre meg kellene terveznie a napját.

1 2 3 4 5

7. Örömmel tölt el, ha a múltamra gondolok.

1 2 3 4 5

8. A pillanat hevében szoktam cselekedni.

1 2 3 4 5

9. Nem aggódok, ha a dolgokat nem sikerül időben elintézni.

1 2 3 4 5

10. Ha el akarok érni valamit, akkor célokat tűzök ki magam elé és átgondolom azt, hogy pontosan hogyan tudom azokat megvalósítani.

1 2 3 4 5

11. Összességében sokkal több jó dologra emlékszem, mint rosszra.

1 2 3 4 5

12. Amikor a kedvenc zeném hallgatom, gyakran elvesztem az időérzékelem.

1 2 3 4 5

13. Első a munka, aztán a szórakozás.

1 2 3 4 5

14. Nem számít, hogy mit teszek, majdcsak lesz valami.

1 2 3 4 5

15. Élvezettel hallgatom azokat a történeteket, amelyek arról szólnak, hogy a „rég szép időkben” hogyan mentek a dolgok.

1 2 3 4 5

16. A múlt fájdalmas élményei újra és újra lejátszódnak a fejemben.

1 2 3 4 5

17. Úgy próbálom a lehető legteljesebben élni az életemet, hogy mindig az adott napra koncentrálok.

1 2 3 4 5

18. Felbosszant, ha kések egy találkozóról.

1 2 3 4 5

19. Legszívesebben minden egyes napot úgy élnék meg, mintha az lenne az utolsó.

1 2 3 4 5

20. Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.

1 2 3 4 5

21. A barátaimmal és a hatóságokkal szembeni kötelességeimnek időben eleget teszek.

1 2 3 4 5

22. Bántalmazásban és elutasításban bőven volt részem a múltban.

1 2 3 4 5

23. A pillanat hevében döntök.

1 2 3 4 5

24. Nem próbálom előre megtervezni a napjaimat, inkább úgy élem azokat, ahogy jönnek.

1 2 3 4 5

25. Túl sok olyan kellemetlen emlékem van, amelyekre nem szívesen gondolok vissza.

1 2 3 4 5

26. Fontos, hogy izgalmassá tegyem az életem.

1 2 3 4 5

27. Elkövettem olyan hibákat az életemben, amelyeket bárcsak helyrehozhatnék.

1 2 3 4 5

28. Úgy érzem, fontosabb élvezni, amit csinálsz, mint az, hogy időre kész legyen a munka.

1 2 3 4 5

29. Sokat nosztalgiazom a gyerekkoromról.

1 2 3 4 5

30. Mielőtt döntést hozok mérlegelem, hogy mit nyerhetek és mit veszthetek.

1 2 3 4 5

31. Azért kockáztatok, hogy ne váljon unalmassá az életem.

1 2 3 4 5

32. Sokkal fontosabb, hogy élvezzem az életet, mint az, hogy csak a célra koncentráljak.

1 2 3 4 5

33. A dolgok ritkán alakulnak úgy, ahogy eltervezem.

1 2 3 4 5

34. Nehezen tudom elfelejteni a gyermekkorom kellemetlen emlékeit.

1 2 3 4 5

35. Kevésbé tudom élvezni azt, amit csinálok, ha az elérendő célokra és eredményekre kell gondolnom.

1 2 3 4 5

36. Össze szoktam hasonlítani a jelent a múlttal, még akkor is, ha élvezem azt, ami éppen van.

1 2 3 4 5

37. Nem igazán lehet tervezni a jövőbe, mert a dolgok sokat változnak.

1 2 3 4 5

38. Az életemet olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.

1 2 3 4 5

39. Nincs értelme a jövőn aggódni, mert úgysem tudom befolyásolni azt.

1 2 3 4 5

40. A feladataimat időre befejezem, mivel folyamatosan dolgozom rajtuk.

1 2 3 4 5

41. Azon kapom magam, hogy valami máson gondolkodom, amikor a családtagjaim arról beszélnek, hogy mi volt régen.

1 2 3 4 5

42. Kockáztatok, hogy izgalmasabbá tegyem az életem.

1 2 3 4 5

43. Listát írok a tennivalóimról.

1 2 3 4 5

44. Gyakrabban hallgatok a szívemre, mint az eszemre.

1 2 3 4 5

45. Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy be kell fejeznem egy munkát/feladatot.

1 2 3 4 5

46. Gyakran magával ragad a pillanat izgalma.

1 2 3 4 5

47. Az élet manapság túl bonyolult, jobban tetszik a régi idők egyszerűsége.

1 2 3 4 5

48. Jobban szeretem a spontán barátokat, mint azokat, akik kiszámíthatóak.

1 2 3 4 5

49. Szeretem az olyan családi összejöveteleket és hagyományokat, amelyeket rendszeresen megtartunk.

1 2 3 4 5

50. Eszembe szoktak jutni a múltban történt rossz dolgok.

1 2 3 4 5

51. Sokáig tudok nehéz és unalmas feladatokon dolgozni, ha ez kell az előrejutáshoz.

1 2 3 4 5

52. Amit ma elkölthetsz, ne halaszd holnapra.

1 2 3 4 5

53. Gyakran többre mész szerencséivel, mint kemény munkával.

1 2 3 4 5

54. Eszembe jutnak azok a jó dolgok, amelyekből kimaradtam az életem során.

1 2 3 4 5

55. Szeretem, ha az intim kapcsolataim szenvedélyesek.

1 2 3 4 5

56. Mindig lesz arra idő, hogy utolérjem magam a munkában.

1 2 3 4 5

4. melléklet - Lay-féle halogatás skála (Lay, 1984)

Instrukció:

**A megadott lehetőségek alapján jelöld, hogy mennyire igaz rád az adott állítás!
Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Nekünk csak az számít, hogy rád mi igaz!**

értékelés:

1 = egyáltalán nem jellemző rám

2 = inkább nem jellemző rám

3 = jellemző is rám meg nem is

4 = inkább jellemző rám

5 = teljes mértékben jellemző rám

1. Gyakran fordul elő velem, hogy olyan feladatokat hajtok végre, amelyeket napokkal korábban akartam elvégezni.

1 2 3 4 5

2. Nem csinállok meg korábban feladatokat, csak mikorra azokat be kell adni.

1 2 3 4 5

3. Ha végeztem egy könyvtári könyvvvel, azonnal visszaviszem függetlenül attól, mikor jár le a kölcsönzési idő.

1 2 3 4 5

4. Ha itt az ideje reggel, hogy felkeljek, a leggyakrabban ki is szálllok az ágyból.

1 2 3 4 5

5. Megtörténik, hogy egy levél a megírása után napokig az asztalomon fekszik, míg postára adom.

1 2 3 4 5

6. Általában azonnal visszahívom ismerőseimet telefonon.

1 2 3 4 5

7. Még olyan egyszerű munkákat is ritkán csinállok meg 1-2 napon belül, amelyek csak azt igénylik, hogy leüljek, és ki tudnám rázni a kisujjamból.

1 2 3 4 5

8. Általában mihelyt lehet, meghozom a döntéseket.

1 2 3 4 5

9. Általában már akkor késésben vagyok, mielőtt nekikezdek egy munkának, amit meg kell csinálnom.

1 2 3 4 5

10. Rendszerint nagyon kell igyekeznem, hogy időre fejezzek be egy feladatot.

1 2 3 4 5

11. Amikor szórakozni indulok, ritkán fordul elő, hogy valamit az utolsó pillanatban kell megcsinálnom.

1 2 3 4 5

12. Ha valamit határidőre kell megcsinálnom, gyakran vesztegetem időmet arra, hogy mással foglalkozom.

1 2 3 4 5

13. Szeretek korán elindulni, ha találkozóm van.

1 2 3 4 5

14. Általában a feladat kiadása után hamarosan nekifogok a megvalósításnak.

1 2 3 4 5

15. Gyakran a szükségesnél hamarabb végzek egy feladattal.

1 2 3 4 5

16. Mindig úgy látszik, hogy a születésnap vagy karácsonyi ajándékok beszerzésével csak az utolsó pillanatban végzek.

1 2 3 4 5

17. Általában a legutolsó pillanatban veszem meg a legalapvetőbb dolgokat is

1 2 3 4 5

18. Rendszerint még aznap megcsinálom az összes munkát, amit arra a napra tervezek.

1 2 3 4 5

19. Folyamatosan azt mondogatom: "Majd holnap megcsinálom!"

1 2 3 4 5

20. Általában megcsinálom mindent, amit aznap kell, mielőtt este leülök és pihenek.

1 2 3 4 5

ABSTRACT

‘FIVE MORE MINUTES PLEASE!’

PROCRASTINATION OF ONLINE GAMERS

In case of online gaming studies it is a regularly questioned how much time do the gamers invest into these kind of activities. In this study we wanted to examine what are their motives

to play online games, including their way of thinking about time, and whether they are chronic procrastinators or not. Our online questionnaire was completed by active online gamers (N=596). The participants (550 men , 46 women) completed the Motivation for Online Gaming Questionnaire (MOGQ), the Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI), and Lay's General Procrastination Scale. Based on our results we can conclude, playtime does not effect, whether the gamers become procrastinators or not. Those players who play for defeating other and to escape real life problems tend to procrastinate. Furthermore gamers who consider the past negatively and are lack of future goals tend to procrastinate more.