

37. Országos Tudományos Diákköri Konferencia
Had- és Rendészettudományi Szekció
Budapest, 2025. április 22–24.
Nemzeti Közsolgálati Egyetem
Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar

**A videójátékok hatása az emberi viselkedésre –
videójátékfüggőség empirikus vizsgálata**

Jelige: *Kontroller*

Pályamunka lezárásának időpontja: 2024.05

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
Téma aktualitása	3
Tudományos probléma bemutatása	4
Kutatási célkitűzések	5
Hipotézisek	6
Kutatási módszertan	6
1. A videójátékok kialakulása és szerepe	7
1.1 Videójátékok története napjainkig	7
1.2 Videójátékok előnyei, jótékony hatásai a játékosokra.....	10
1.3 Motivációk a videójáték-használat mögött.....	13
1.4 Játékosok közötti interakciók a többszemélyes videójátékokban.....	16
2. A videójátékok és az emberi viselkedés összefüggései	19
2.1 A videójátékok és az agresszió kapcsolata	19
2.2 A videójáték-addikció – hobbi vagy függőség?	22
2.3 Videójáték-függőség következményei, valamint kezelése	25
3. Videójáték-használat empirikus elemzése	31
3.1 DSM-5 és Internet Gaming Disorder.....	31
3.2 Eljárás és vizsgálati minta	33
3.3 A statisztikai elemzés terve és a statisztikai módszerek	34
3.4 Eredmények bemutatása	36
3.4.1 Leíró statisztika	36
3.4.2 Hipotéziselemzés	38
Összegzett következtetések	44
Eredmények	45
Felhasznált irodalom.....	46
Mellékletek	50
Rövidítések jegyzéke	50
Táblázatjegyzék	50
Ábrajegyzék.....	50
Kérdőív kivonata	51
Hipotézisek statisztikája	53
Annotáció	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

BEVEZETÉS

Téma aktualitása

A 21. század digitális korszakában az egyik legkedveltebb tevékenységek körébe sorolhatók a videójátékok, valamint azok többszemélyes változata, különösen a fiatalabb korosztály körében, hiszen világszerte több milliárd ember játszik velük¹. Gyakran a fejlett grafikának és a játékmenetnek köszönhetően a játékosok akár órákig is elmélyedhetnek kedvenc játékukban. A Statista alapján 2022-ben USA-ban a legnépszerűbb hobbik és tevékenységek között a videójátékok az előkelő 5. helyen szerepelnek². A játékipar volt a kulturális és kreatív szektoron belül az a szegmens, mely képes volt a COVID19-válság alatt forgalomművekedés felmutatására, azóta is évről évre egyre több játékkal gazdagodik³.

A változó technológia azzal is jár, hogy egyre több embert érnek el a videójátékok, így a videójáték-közösség hatalmas és sokszínű. A legtöbb játékos asztali számítógépen, laptopon vagy konzolokon játszik, de megjelent az alkalmi játékosok új fajtája, akik okostelefonokon és táblagépeken játszanak a nap szabad perceiben, például a reggeli ingázás közben, vagy iskolai/munkahelyi szünetekben⁴. A videójátékok azonban a szórakoztatás mellett kutatási eszközként és tanulmányi területként is egyre népszerűbbek.

A 2020 elején kirobbanó járványidőszak alatt készült Entertainment Software Association (továbbiakban: ESA) felmérése kimutatta, hogy a karanténhelyzetnek köszönhetően látványosan megnőtt a videójátékokkal játszó személyek száma az előző évekhez képest⁵. Továbbá az ESA 2022. évi felmérésének eredményeként kijött, hogy az amerikaiak 66%-a játszik videójátékokkal hetente. Az amerikai felnőttek 65%-a, valamint az amerikai gyerekek (azaz a 18 év alattiak) 71%-a játszik videójátékokkal. Nemek tekintetében minden korosztályt egybevetve a játékosok 48%-a nő, 52%-a pedig férfi⁶. Ez a népszerűség nem véletlen, a videójátékoknak számos előnyük van, hiszen pozitív hatást gyakorolhatnak az agyunkra, bizonyos készségeinkre, a viselkedésünkre és a szociális kapcsolatainkra. Ebből következik az, hogy ezen tényezők (például: státusz, jutalmak szerzése, kapcsolatok építése, kikapcsolódás) nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy motiváljanak játékosokat a további játékra, melyből következik az, hogy meglehetősen elterjedtek minden korosztály körében. A videójátékok tehát egyre elterjedtebb szórakozási formát jelentenek, azonban esetükben nem csak előnyökkel és

¹ Entertainment Software Association, „2022 Essential Facts About the Video Game Industry”.

² Statista, „Hobbies & Activities in the United States 2022”.

³ Európai Parlament, Kulturális és Oktatási Bizottság, „Jelentéstervezet az e-sportról és a videójátékokról”.2022.

⁴ Toppo, „Video Games Can Change Your Brain”. 2017.

⁵ Fitzgerald, „2020 Essential Facts About the Video Game Industry”.

⁶ Entertainment Software Association, „2022 Essential Facts About the Video Game Industry”.

az agyunkra gyakorolt pozitív hatásokkal számolhatunk, ugyanis a videójátékok fő kockázatai között szerepel a viselkedésfüggőségek körébe tartozó videójátékfüggőség, vagy másnéven internetes játékszavar, melynek következtében az életvitelre, munkahelyre, tanulmányi eredményre gyakorolhat negatív hatást. Számos kutatást végeztek el, melyek kimutatták, hogy határozott változás érzékelhető a játékfüggők neurális jutalmazási rendszerében, részben úgy, hogy olyan játékjelzéseknek tették ki őket, amelyek sóvárgást okoznak, és megfigyelték az idegi reakcióikat. Ezek az idegi változások alapvetően ugyanazok, mint amelyek más függőségi rendellenességeknél megfigyelhetők. Ezen kockázat bekövetkezése nagymértékben káros lehet az egyének életére, de kiemelkedően a gyerekek fejlődésére hathat negatívan.

A videójátékfüggőség kialakulásának megelőzése érdekében szükséges időben felismerni a problémát, majd azt követően megtenni a megfelelő lépéseket. Amennyiben a probléma már bekövetkezett, akkor pedig kezelni azt a megfelelő módszerekkel. Marc Palaus szerint fontos leszögezni azt, hogy a videójátékok viszonylag új jelenségnek mondhatók, a hatásukkal kapcsolatos kutatások még gyerekcipőben járnak. A videójátékoknak pozitív (a figyelemre, a vizuális és motoros készségekre stb.) és negatív aspektusai (a függőség kialakulásának kockázata, agresszió) egyaránt vannak, ezért szükséges, hogy ezt az összetettséget elfogadjuk⁷.

Tudományos probléma bemutatása

A tudományos probléma elsődlegesen a technológia fejlődéséből és a digitális eszközök széleskörű elterjedéséből fakad, tekintve, hogy a különböző digitális eszközökhöz való könnyű hozzáférhetőség az utóbbi időben nagymértékben megváltozott, hiszen már a legtöbb ember számára elérhető. Ezzel együtt lehetővé tette a videójátékokhoz való könnyű hozzáférhetőséget, mely a játékosok számának növekedését vonzotta maga után. Ez az állítás statisztikailag is alátámasztott, hiszen 2023-ra a játékosok száma már elérte a 3 milliárd főt⁸. Ez a szám rengeteg embert jelent, és mindenkire egyéneként más és más hatással vannak a játékok.

Számos szakember tanulmányozza különböző aspektusból a videójátékok játékosokra (vagy más néven a gamerekre⁹) gyakorolt hatását, de főleg az utóbbi években nagyobb hangsúlyt kaptak a videójátékok készségekre és képességekre, valamint az agyra gyakorolt pozitív hatásai. Azonban fontos leszögezni, hogy a videójátékok megannyi előnye és jótékony impulzusai mellett számolni kell az emberi viselkedésre, illetve a fejlődésre gyakorolt negatív következményeivel, mely különösen nagy kockázatot jelenthet főként a fiatalabb generáció

⁷ Palaus és mtsai., „Neural Basis of Video Gaming”. 2017.

⁸ Gilbert, „Number of Gamers Worldwide 2022/2023”.

⁹ Gamereknek nevezzük azokat a személyeket, akik rendkívül elkötelezettek és szenvedélyesek a játékok iránt, akár napi több órát töltenek játékokkal. (Forrás: Articalhit)

számára. Hasonlóan bármely más függőséghez, a videójátékok is okozhatnak addikciót az erre hajlamos személyeknél. Ezzel kapcsolatosan nem egy szélsőséges példa létezik arra vonatkozóan, hogy az életvitelre, a munkahelyi, tanulmányi teljesítményre és a szociális kapcsolatokra is nagymértékben gyakorolhat negatív hatást. A kutatási terület népszerűségéből és összetettségéből adódóan több tanulmány is keresi bizonyos tényezőknek, például a demográfiai tényezőknek, játékra fordított időnek, a kedvelt játéktípusnak, a használt eszközök számának, a játékos motivációinak, vagy szociális készségeinek a kapcsolatát a videójátékfüggőséggel, azonban az eredmények sokszor nagyon különbözőek.

További problémaként merül fel az is, hogy a viselkedés-zavarral küzdő egyének környezetében lévő személyek (család, barátok, munkatársak) tanácsstalanok, vagy sokszor közömbösek a probléma elhárítását tekintve, ezért igen fontosnak tartom ezen társadalmi probléma felszámolását, ebből kifolyólag a különböző megelőző és kezelő módszerek összehasonlítását és bemutatását.

Kutatási célkitűzések

Tekintettel a fent részletezett tudományos problémára, így kutatásom középpontjában a videójátékok egyén viselkedésére gyakorolt negatív hatásai állnak, azon belül is a videójátékfüggőség, annak elterjedtsége és megoszlása bizonyos tényezők figyelembevételével.

Az empirikus vizsgálatok dolgozatom központi elemét alkotják, ahol felmérem a különböző nemű, korú, családi állapotú, iskolai végzettségű, foglalkozású személyek játékküggőséggel való kapcsolatát. Ezzel céloM az, hogy feltárjam a demográfiai adatok (és a videójátékfüggőség összefüggéseit. A kiértékelést követően fény derülhet arra, hogy az Internet Gaming Diszorderek, azaz az internetes játékszavarok (továbbiakban: IGD) meghatározott 9 kritériumából minimum 5 kritérium mely nemnél, teljesül nagyobb arányban. Ezt követően vizsgálom a videójátékkal eltöltött időt, pontosabban mióta, milyen gyakorisággal és mennyi időt tölt el a játékkal egyhuzamban, továbbá a játékkal kapcsolatos motivációkat, valamint szociális készségek és a problémás viselkedés közötti kapcsolatokat. Felmérem azt is, hogy a preferált játéktípus tekintetében van-e köze annak, hogy mennyit játszik az adott személy egyhuzamban, valamint a gamerek milyennek vélik szociális készségeiket. CéloM, hogy a kutatás eredményeként választ kapjak arra, hogy az IGD kritériumainak teljesülése összhangban van-e azzal, hogy az adott személy milyen gyakran játszik, mik a motivációi és milyen szociális készségekkel rendelkezik és milyen nemű. Amennyiben például a minimum IGD kritérium teljesül jó néhány alanynál, és látható, hogy naponta több mint 5 órát töltenek videójátékok játszásával, akkor levonható az a következtetés, hogy a játékkal töltött idő

összeköttetésben állhat a problémás játékhasználattal. A fenti tényezőknek a videójátékkal való összefüggéseit több tanulmány is boncolgatja, azonban az eredmények sokszor igen eltérőek.

Hipotézisek

Dolgozatomban az alábbi négy hipotézist állítottam fel:

H1: A problémás videójáték-használat leginkább férfiakat/fiúkat érinti.

H2: Azok a személyek, akik magasabb pontszámot értek el az IGD skálán, nagyobb valószínűséggel játszanak minden nap.

H3: Azok az emberek, akik a multiplayer videójátékokat preferálják, több időt töltenek megszakítások nélkül a játékkal.

H4: Azok a személyek, akik „gamerként” tekintenek magukra, nehezebben építenek ki új kapcsolatokat.

Kutatási módszertan

Dolgozatom első két fejezetét követően sor kerül a videójáték-használat empirikus vizsgálatára, melynek alapját az általam végzett kérdőíves kutatás adja, melyet kizárólag olyan személyek tölthetnek ki, akik valamilyen formában játszottak videójátékokkal az elmúlt 12 hónapban. A kérdőív a Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, azaz a Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvének 5. kiadásába foglalt (továbbiakban: DSM-5) IGD kritériumoknak való megfelelés alapján készül. A kézikönyvet¹⁰ az Amerikai Pszichiátriai Társaság (továbbiakban: APA) alkotta. Az egész világon elterjedt, számos ország pszichológiai és pszichiátriai szakemberei által használt elmekóri kézikönyvnek összesen 5 kötete van, melyből az utolsó kötet 2013 óta felvázolja az internetes játékszavar értékelésének diagnosztikai kritériumait. Az IGD kritériumai a szerencsejáték és a szerhasználat zavaraiából származnak. A 9 kritériumból 5-nek kell teljesülnie az elmúlt 12 hónapra vonatkozóan, mely alapján feltételesen azonosítható a zavar a kérdőívet kitöltő játékosok esetében (a diagnózis ez alapján nem állítható fel). A kérdőív eredményeinek kielemezését az IBM SPSS szoftver segítségével végzem el. A vizsgálat során a hipotéziseimben felállított változók közötti szignifikáns különbséget a Mann-Whitney próba, valamint Kruskal-Wallis teszt alkalmazásával tárom fel, azaz kapcsolatot keresek az IGD kritériumainak segítségével megállapított problémás videójátékjáték-használat tekintetében a nemek, a játékkal kapcsolatos motivációk, a játékkal töltött idő gyakorisága, valamint az egyén szociális készségei között, melyből levonjuk a következtetéseket a kitöltőimre vonatkozóan.

¹⁰ APA, Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 2013.

1. A VIDEÓJÁTÉKOK KIALAKULÁSA ÉS SZEREPE

A videójáték olyan elektronikus játék, amely egy felhasználói felülettel való emberi interakciót foglal magában, hogy vizuális visszajelzést generáljon valamely játékkészüléken¹¹. A videójátékok sokféleképp kategorizálhatók, ezért számos nagyobb műfajjal rendelkeznek. Minden műfaj gyakran tartalmaz ezeken belül további specifikusabb alfajokat¹². Kiemelendő, hogy a videójátékok alatt érthetünk online és offline játékokat is. Az alábbi fejezetben a videójátékok kialakulásának, majd elterjedtségének, nem utolsósorban előnyeinek és felhasználási területeinek bemutatása kerül középpontba. Ehhez szorosan kapcsolódnak a velük összefüggésben álló játékos motivációknak szerepe. Végezetül a játékokban kiépíthető kapcsolatoknak és interakcióknak az irodalmi áttekintésére is sor kerül.

1.1 Videójátékok története napjainkig

A videójátékok több évtizedes múlttal rendelkeznek, kialakulásuk óta hosszú utat tettek meg. William Higinbotham 1958-as *Tennis for Two* nevezetű, kétszemélyes két külön kontrollerral játszható játék jelentősen felkeltette az emberek érdeklődését¹³. A korai videójátékok közül a legnevesebbek közé sorolandó az 1962-ben született *Spacewar*, valamint az 1972-es *Pong*, azonban a legelső videójáték Ralp Baer nevéhez kötődik, aki 1951-ben megalkotott egy interaktív játékot. Utóbbiak közül a *Pong* az asztalitenisz egy változataként került a köztudatba, ismertté téve a videójáték fogalmát. Az ezredfordulóval berobbantak az első MMORPG játékok, ezek voltak a *Dark Age of Camelot* (2001) és a *Ragnarok online* (2002). Utóbbi játékok kikövezték útját a híres *World of Warcraft* (továbbiakban: *Wow*) számára, amely a mai napig vitathatatlanul a leghírhedtebb MMORPG játék¹⁴.

Az Arcade gépek, vagy másnéven játéktermi gépek megemlézése is fontos, hiszen mérföldkövet jelentettek a játékok elterjedésében. Kizárólag játéktermekben voltak megtalálhatók és csupán egy játék futtatására volt képes, azonban a 90-es években főképp a nagy népszerűségnek örvendő konzolok megjelenésével háttérbe szorultak. A konzolok egy meghatározott egységes hardverrel rendelkeztek, így nem volt szükség a gépek folyamatos fejlesztésére, nem okozott gondot az, hogy a gép túl gyenge lenne a játék futtatására. További nagy térnyerést a háztartásokban elterjedt személyi számítógépek (továbbiakban: PC) hozták, melyek a konzollal ellentétben nem „öregedtek el” egy idő után, hanem technológia szempontjából mindig élen jár, így a PC-k nevezhetők a videójáték ipar motorjának. Évtizedekig a videójáték ipar a játékokat

¹¹ Wikipedia, „Video Game”.

¹² Dupon, „Video Games Report - The Impact of Video Games on Young People”. 2012.

¹³ Smithsonian, „Video Game History”.

¹⁴ Dupon, „Video Games Report - The Impact of Video Games on Young People”. 2012.

boltokban, bedobozolva árulta, ez a felállás ma már hagyományosnak számít PC-re vásárolható játékok esetében. Ezt felváltotta a digitális terjesztés, így a megjelent játékokat már hatékonyabban és könnyebben, a lemez használata nélkül el lehet érni úgynevezett „digitális boltokból”. Manapság a technológia rohamos fejlődésének köszönhetően a videójátékok nem csak PC-n és konzolon, hanem különféle hordozható digitális eszközökön, például okostelefonokon, tableteken, laptopokon keresztül lehetővé teszik, hogy a felhasználó otthonától távol is játszhasson, mely tovább könnyíti és állandóvá teszi a játékokhoz való hozzáférést még több ember számára¹⁵. A videójátékoknak több műfaja létezik, mely a játékmód alapján lett besorolva. Néhány jól ismert fő műfajt az alábbi táblázatba gyűjtöttem össze:

<i>Műfaj neve</i>	<i>Műfaj rövidítése</i>	<i>Leírás</i>	<i>Példa</i>
First Person Shooter/ Belső nézetű lövöldözős játékok	FPS	A játékos karakterek nézőpontja az első személytől származik. A játékos általában egy nagy fegyverarzenál segítségével elindul, hogy legyőzze az ellenségeit.	Call of Duty, Battlefield
Real-Time Strategy/ Valós idejű stratégiai játékok	RTS	A játékosoknak általában bázisokat kell építeniük, egységeket kell létrehozniuk és elpusztítaniuk az ellenfelet.	StarCraft, Age of Empire
Role Playing /Szerepjátékok	RPG	A játékos létrehozhat egy karaktert gazdag háttértörténettel. A játék általában fő küldetésre épül, de végül a kreativitásra hagyatkozva szinte bármit meg lehet tenni a nyitott világban.	The Elder Scrolls, The Witcher 3, Assassin's Creed
Massively Multiplayer Online Role-Playing Games/ Masszívan többjátékos online szerepjátékok	MMORPG	Az RPG játékokhoz hasonlóan létrehoz a játékos egy karaktert, azonban világban nemcsak NPC ¹⁶ -k, hanem emberi játékosok is vannak, akik barátaikkal különböző küldetéseket csinálhatnak.	World of Warcraft, Metin 2
Multiplayer Online Battle Arena/ Többszereplős internetes csataaréna	MOBA	A játékosok több karakter közül választhatnak, majd csapatokba rendeződve irányítják hőseiket. Cél az együttműködés és az ellenfél legyőzése.	League of Legends Dota 2,

1. táblázat: Videójáték-műfajok (Saját szerkesztés, forrás: a Gamedesigning¹⁷)

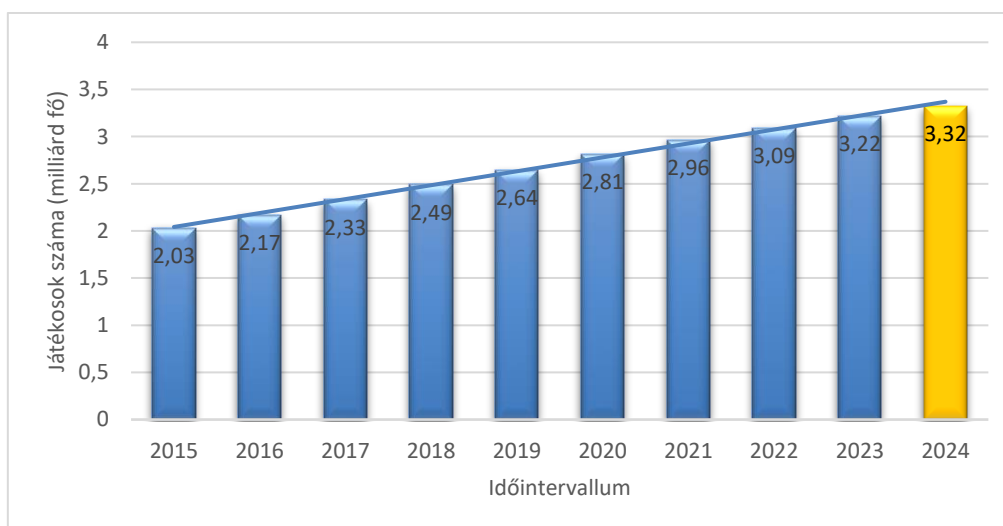
¹⁵ PC Guru, „A Videójátékok története”.

¹⁶ Non-playable character, azaz nem játszható karakter, melyet nem egy játékos irányít a játékban.

¹⁷ Wirtz, „The Complete Guide to Video Game Genres”. 2023.

Természetesen az akciójátékok, kalandjátékok, szimulációs játékok, túlélő játékok, sportjátékok és stratégiai játékok is további műfajt jelenthetnek, azonban terjedelmi korlátok miatt nem térünk ki mindnek a felsorolására.

A játékok elterjedése szempontjából hatalmas mérföldkövet jelentett a COVID-19-es járvánnyal összefüggésben a karanténidőszak, mely világszerte emberek millióinak életét befolyásolta. Több tanulmány és statisztika¹⁸ is készült arról, hogy ennek az időszaknak köszönhetően rendkívül megugrott a játék eladások és a játékosok száma egyes platformokon. Ennek okai között szerepel főként az, hogy a mozik, színházak bezárták kapuikat, ezért sokan az otthon is megvalósítható szórakozások felé fordultak¹⁹. Az alábbi ábrán látható, hogy 2015. év óta hogyan alakult világszerte a játékosok száma, amely egyértelműen növekvő tendenciát mutat évről évre. Továbbá az is látható, hogy jelenleg ez a szám már meghaladta a 3 milliárd főt és a következő évek előrejelzései alapján további növekedés várható. A 2024-es évre megjósolt játékosszám az alábbi diagrammon a legújabb statisztikához képest kisebb eltéréssel helytálló²⁰.



1. ábra: A videójátékosok száma a világon 2015 és 2024 között (Saját szerkesztés, forrás: a Truelist Gaming Statistics²¹)

Az időszak okozta társadalmi és gazdasági következmények mellett az egyének mentális egészségére is hatással volt, ugyanis szorongással, stresszel és társadalmi elszigeteltséggel járt sokak számára. Ezért az Egészségügyi Világszervezet (továbbiakban: WHO) néhány nagyobb videójátékgyártó céggel együttműködve egy új kampányt indított #PlayApartTogether névvel azon célból, hogy az embereket arra ösztönözze, hogy a koronavírus terjedésének elkerülése

¹⁸ Kaiser, „Gaming Statistics - TrueList 2022”.

¹⁹ Statista, „Increase in Video Games and Consoles Sold Due to Coronavirus Worldwide 2020”.

²⁰ Dimitrievski, „33 Evolutionary Gaming Statistics of 2024”. 2024.

²¹ Kaiser, „Gaming Statistics - TrueList 2022”.

érdekében kövessék a társadalmi távolságtartásra vonatkozó szabályokat azzal, hogy otthon maradnak és online videójátékokat játszanak a barátaik társaságában. Az elszigeteltség érzetének elkerülése céljából az emberek többszereplős videójátékokon keresztül is igyekeztek tartani a kapcsolatot barátaikkal, valamint helyettesíteni azokat a tevékenységeket, amelyekre a való életben nem volt lehetőségük²². Egyes online játékok, mint például a WoW, a League of Legends (továbbiakban: LoL), és a Call of Duty: Warzone (továbbiakban: CoD) – melyek alapjáraton is kiemelkedő népszerűségnek örvendenek – hatalmas növekedést tapasztalhattak játékoszámban. Az egyik legnagyobb videójátékszolgáltató platform, a Steam a valaha volt legmagasabb egyidejű felhasználószámát érte el 20.313.451 játékossal²³. Természetesen a WHO is ajánlja, hogy a videójátékhasználat kizárólag mértékkel történjen, hiszen a túlzó használat veszélyes lehet. A járvány és a karanténidőszak tehát erős hatást gyakorolt a játékok terjedésére, a játékok pedig fontos szerepet tölthetnek be az emberek életében a szórakoztató és kapcsolattartó funkciójának köszönhetően. Az otthonról végezhető, többi szórakoztató szektorhoz képest olcsónak mondható, sokféle piaccal rendelkező játékipar az egyik legkedveltebb ágazat lett az időszakban. A folyamatos globalizáció folyamatos inspirációt nyújt a fejlesztők számára, és ennek eredményeképpen az iparág tovább növekszik és fejlődik, melynek köszönhetően évről évre további növekedés várható játékoszámban.

1.2 Videójátékok előnyei, jótékony hatásai a játékosokra

A videójátékok kialakulásuk óta hosszú utat tettek meg fejlődés szempontjából, továbbá rendkívül beszötte az emberek mindennapi életét. Az utóbbi években egyre többen kutatták a videójátékok sokrétű hatásait, eleinte javarészt a hátrányainak népszerű kérdésköre, később azonban kutatások célkeresztjébe a játékok pozitív hatásainak és felhasználásának felmérése került. Dolgozatomban összességében főként a videójátékok negatív és patológiás hatásairól lesz szó, azonban az alábbi alfejezetben fontosnak tartom megemlíteni a szakirodalmak által legtöbbször említett előnyeit, ugyanis számos kutatás támasztja alá a videójátékok hasznosságát és fejlesztő hatásait, mely mellett nem mehetünk el²⁴. Ezen előnyök figyelembevétele azért is fontos, mert az elmúlt évtizedben drámaian megváltozott a játékok jellege, és összetétele, ugyanis sokkal összetettebbé, valóságosabbá, változatosabbá és szociálisabbá váltak. Az elmúlt pár évben megjelent kutatási anyagok a főbb előnyök között négy nagyobb kategóriára összpontosítanak: kognitív, motivációs, érzelmi és szociális²⁵.

²² Giuseppe, Tavormina, és Tavormina, „Video Games and Covid-19: How do Lockdown and addiction interact?” 2021.

²³ Falsh, „The Role of Video Games in the COVID-19 Pandemic – Covid-19 IQP Collection”. 2020.

²⁴ Fromann, „Homo Ludens társadalma közepén”. 2016.

²⁵ Granic, Lobel, és Engels, „The Benefits of Playing Video Games.” 2014.

Az alábbi táblázat egy átfogó képet ad arról, hogy egyes játéktípusok mely készségeket és képességeket fejlesztéséhez járulnak hozzá, illetve ezek milyen konkrét hatással lehetnek:

Játék típusa	Előny	Hatás a játékosra
Lövöldözős	Kognitív képesség	Gyorsabb és pontosabb figyelemfelosztás.
		Nagyobb térbeli felbontás a vizuális feldolgozásban.
Stratégia		Fokozott mentális rotációs képességek.
		Az erőforrások hatékonyabb elosztása.
Szerepjáték		Lényegtelen információk hatékonyabb szűrése.
		A memorizálás, az analitikus készségek, a múltbeli tapasztalatok és az intuíciók fejlesztése.
		Javítsa a problémamegoldó készségeket, együttműködve.
Stratégia	Motivációs előny	Növeli az intelligenciát és a képességeket.
		Rugalmasság a kudarcokkal szemben.
		Az intelligencia inkrementális elméletének kidolgozása,
		Kudarccsökkentés motivációs eszközként, hogy megerősítse az erőfeszítéseket.
		Az új viselkedések hatékony "betanítása".
		Tartós oktatási sikerhez vezet.
Puzzle	Emocionális előnyök	Hangulatkezelés, a pozitív érzések fokozása.
		Az inspiráció és a kapcsolatteremtés forrásai.
		Társas kapcsolatok kiépítése.
Szerepjáték		Növeli az elkötelezettséget és a teljesítményt, és növeli az önbecsülést.
		Elősegíti a relaxációt, és elhárítja a szorongást.
		A frusztráció és a szorongás adaptív módon történő kezelése.
Együtt- működésen alapuló	Szociális előnyök	Azonnali, rövid távú kooperatív játék.
		Rövid és hosszú távú hatások a "segítő" magatartásra.
		A játékosok agresszív kogníciókhoz való hozzáféréseinek csökkentése.
Proszociális		Csökkenti az ellenségesség érzését.
		Növeli a későbbi proszociális, kooperatív viselkedést.
		Hozzájárul a csoportszervezési és vezetői készségek fejlesztéséhez.
Szerepjáték		Gyorsan tanul szociális készségeket és proszociális viselkedést.

2. táblázat: A videójátékok előnyei a játék típusa szerint (Saját szerkesztés, forrás: Quwaider és társai²⁶)

Kiderült, hogy a játékok hozzájárulnak a kognitív képességek fejlődéséhez, mely alatt a szem-
kéz koordinációt, koncentrációt, figyelmet, a gyors döntéshozatali képességet, a vizuális rövid
távú memória, valamint a reakcióidő fejlődését értjük. Különösen igaz ez az akciójátékok
kategóriájában szereplő lövöldözős videójátékokra, amelyek leginkább erőszakos jellegűek (pl.
Halo, Grand Theft Auto). Egy úttörő tanulmány kutatása kimutatta, hogy azok, akik lövöldözős

²⁶ Quwaider, Alabed, és Duwairi, „The Impact of Video Games on the Players Behaviors: A Survey”. 2019.

videójátékkal játszottak, gyorsabb és pontosabb figyelemelosztást, magasabb térbeli felbontást produkáltak a vizuális feldolgozásban, valamint jobb mentális rotációs képességeket mutattak²⁷. Egy másik kutatásban elvégzett funkcionális mágneses rezonancia képalkotó (továbbiakban: fMRI) vizsgálat azt találta, hogy a rendszeresen játékosok körében a figyelem elosztását irányító mechanizmusok kevésbé voltak aktívak egy kihívást jelentő mintafelismerési feladat során, mint a nem játékosoknál. Ez alapján a kutatók azt a következtetést vonták le, hogy a gyakran lövöldözős játékokat játszó játékosok hatékonyabban osztják be a figyelmi erőforrásaikat és hatékonyabban szűrik ki az irreleváns információkat, mint a nem játékos társaik²⁸. Fontos hangsúlyozni, hogy a fokozott kognitív teljesítményt nem dokumentálják minden videójáték-műfaj esetében. A kognitív teljesítményre gyakorolt legerősebb hatást a lövöldözős játékok jelentik, és nem a logikai, vagy szerepjátékok.

A játékokkal kapcsolatos motivációk részletes bemutatására egy későbbi alfejezet keretein belül térek ki, itt azonban megemlítem a játékok adta motivációk előnyeit. A játéktervezők mesterien értenek ahhoz, hogy minden korosztályt olyan virtuális környezetbe vonzzanak, ahol értelmes célokért dolgozhatnak, kitartsanak a többszörös kudarcok ellenére, és hogy a kihívást jelentő feladatok sikeres teljesítése után jutalmat és elismerést szerezzenek. A nehézségi szintet folyamatosan a játékosok képességeihez igazítják az egyre nehezebb feladatok révén, amelyek több ügyességet, gyorsabb reakcióidőt, valamint ügyesebb és összetettebb megoldásokat igényelnek, így ez is hozzájárulhat az egyén gondolkodásának és kitartásának fejlődéséhez, a kudarcok kezeléséhez, valamint egy kitartó, optimista motivációs stílus kialakításához²⁹.

A videójátékokat számos tanulmány az egyik leghatékonyabb eszközként tartja számon, amelyekkel a gyermekek és fiatalok pozitív érzéseket generálnak, ugyanis kimutatható az ok-okozati összefüggés a preferált videójátékok és a jobb hangulat, pozitív érzelmek növekedése között. Például a puzzle játékok, melyek minimális interfésszel, rövid távú kötelezettségekkel és nagyfokú hozzáférhetőséggel rendelkeznek, javíthatják a játékosok hangulatát, elősegíthetik a relaxációt, csökkentik a stresszt és elháríthatják a szorongást³⁰. Egyes feltételezések szerint a legintenzívebb pozitív érzelmek gyakran videójátékok játszása közben teljesül, hiszen a videójátékok sokszor biztosítják azokat a jutalmakat, ösztönző kihívásokat és epikus győzelmeket, amelyeket a való világban egyesek csak ritkábban tapasztalnak³¹.

²⁷ Bavelier és mtsai., „Brain Plasticity Through the Life Span”. 2012.

²⁸ Bavelier és mtsai., „Neural Bases of Selective Attention in Action Video Game Players”. 2012.

²⁹ Ventura, Shute, és Zhao, „The relationship between video game use and a performance-based measure of persistence”. 2013.

³⁰ Russoniello, O'Brien, és Parks, „The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress”. 2009.

³¹ McGonigal, „Reality Is Broken - Why Games Make Us Better and How They Can Change the World”. 2011.

A mai videójátékok jellemzőiben az egyik legnagyobb különbség a 10-20 évvel ezelőtti elődjeikhez képest talán az, hogy sokkal inkább szociális jellegűek, vagyis lehetővé teszik más játékosok megismerését, a velük való kommunikációt, együttműködést. Ellentétben a sztereotípiákkal egy átlagos játékos nem egy szociálisan elszigetelt, ügyetlen személy, aki ideje nagy részét teljesen egyedül tölti, és nem szocializálódik senkivel. Vannak tanulmányok, amelyek kimutatták, hogy a játékosok elsajátítanak olyan szociális készségeket és proszociális viselkedést³², amely általánosítható lehet a játékkörnyezeten kívüli társas és családi kapcsolataikra³³.

Természetesen ez nem minden, azonban az ESA 2022. évi felmérésének kitöltői az alábbi készségek és képességek fejlődését tapasztalják a leginkább:



2. ábra: Játékosok készségeinek, képességeinek a fejlődése (Saját szerkesztés, forrás: az ESA 2022. évi felmérése³⁴)

Összességében elmondható, hogy a kutatásokba bevont játékosoknál megfigyelhető volt a problémamegoldás, az információ kiszűrése, a kommunikáció és a csapatban dolgozás képessége. Továbbá a játékok segíti a közösségek és a tartós kapcsolatok kialakítását az online téren keresztül. A készségek fejlesztésén túl megemlítenő előnye a stresszoldás, a kikapcsolódási és szórakozási lehetőség.

1.3 Motivációk a videójáték-használat mögött

A játékokban megannyi lehetőség rejlik, hiszen felfedezhetünk teljesen új világokat, megismerhetünk új embereket, megélhetünk különféle helyzeteket, szerepeket, a képzelet és

³² A proszociális viselkedés alatt olyan pozitív viselkedést értünk, melybe beletartoznak a pozitív interakciók (pl. baráti játék, békés konfliktusmegoldás), az altruizmus (pl. megosztás, segítségnyújtás) és a sztereotípiákat csökkentő magatartások (International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2015).

³³ Granic, Lobel, és Engels, „The Benefits of Playing Video Games.” 2014.

³⁴ Entertainment Software Association, „2022 Essential Facts About the Video Game Industry”.

kreativitás pedig szárnyalhat. Az alábbi alfejezetben célom, hogy különböző tanulmányok és szakirodalmak áttekintésével bemutassam, hogy mi motiválja a játékosokat a videójátékokkal kapcsolatban. A videójátékok előnyeit az előző alfejezetben kifejtettem, amelyekkel a motivációk erősen összefüggenek. Vannak videójátékok, melyekben gyakran sikerek érhetőek el. Ezeket olykor kitartással és folyamatos erőfeszítéssel, azonban olykor igen könnyen, néhány mozdulattal érhetik el a játékosok. Természetesen ezek jutalmazás formájában azonnali és konkrét visszajelzést adnak (pl. pontokat szerezhetnek), mely játékosmotivációkkal erős összefüggésben áll. A jutalmazás következtében a jutalmazásért felelős agyi régióban dopamin szabadul fel, mely ezt követően egy erős sóvárgást vált ki a további jutalmak irányába, így az agyban megtalálható jutalomközpont erősödik játék közben³⁵.

Egyes kutatások kimutatták, hogy a könnyű jutalomszerzés és győzelem is rövidtávon motiváló erővel bírhat. Ezt Harry Harlow majmos kísérlete³⁶ tökéletesen alá is támasztja, melyet dolgozatomban terjedelmi korlátokból adódóan részletesen nem fejtek ki. Videójátékok esetében a könnyű jutalomszerzés motiválhatja arra a játékosokat, hogy újra és újra játszanak, azonban ez hosszú távon nem működőképes. Ennek oka elsősorban az, hogy a könnyű jutalomszerzés leépíti azt a motivációs hajtóerőt, amely az érdeklődés fenntartásáért felelős.

Ezzel kapcsolatosan fontos megemlíteni Daniel H. Pink motivációs rendszerét – aki az alapvető emberi motivációs mechanizmusokat kutatta – hiszen ezt az úgynevezett jutalmazó-büntető rendszert („keresni a jutalmazást, és kerülni a büntetést!”), amit sokszor a játékok is előszeretettel alkalmaznak mechanikájukban, azonosítja Motiváció 2.0-nak. Pink szerint a problémamegoldó gondolkodást igénylő, kreatívabb és összetettebb feladatok tekintetében ez a motivációforma gyengébbnek mondható és csak rövidebb távon képes motiválni. Ez a gondolkodásforma teljesen átépíthető a videójátékok világába is.

Újjonnan számos videójáték épít az összetettségre, korlátlan lehetőségekre, a kihívásokra, látványvilágra és arra, hogy tulajdonképpen a játékos korlátok nélkül fejlődhet, és bárhova eljuthat. Csíkszentmihályi megfogalmazása szerint a játékoknak ezen tulajdonságai vezetnek ahhoz, hogy a játékosok úgynevezett Flow-állapotba kerülnek, azaz megszűnik számukra a külvilág és energiával töltődnek fel a játékban történő elmerülés következtében. A Flow-állapot a motivációt a maximumig fokozza, ezért ezt az örömteli tevékenységet a játékos mindenáron folytatni akarja, még a kudarcok ellenére is³⁷. Ebben az esetben Pink szerint a motiváció nem a tevékenységből kinyerhető jutalom és végtermék, hanem maga a tevékenység végzésének

³⁵ Koepp és mtsai., „Evidence for Striatal Dopamine Release during a Video Game”. 1998.

³⁶ Harlow, Harlow, és Meyer, „Learning motivated by a manipulation drive”. 1950.

³⁷ Csíkszentmihályi, „Flow: The Psychology of Optimal Experience”. 1990.

öröme jelenti az örömforrást, ezt nevezzük Motiváció 3.0-nak. A videójátékipar tudatosan használja a Flow-elméletet, hiszen célja, hogy a játékost a hatása alá kerítse. Ráadásul, ellentétben azzal, amit várnánk, a kudarcélmények sokszor nem vezetnek dühhöz vagy szomorúsághoz, bár a játékosok időnként érzik ezeket a negatív érzelmeket. Ehelyett, vagy éppen ezért a játékosok izgalommal és érdeklődéssel reagálnak a sikertelenségekre, hiszen amikor szembesülnek vele, rendkívül motiváltak, hogy visszatérjenek a játékhoz, és "fáradhatatlanul optimisták" a céljaik elérését illetően, a tevékenység pedig belülről jutalmaz, így nem megterhelő. Az ilyen flow-tevékenység legtöbbször progresszióval jár, mivel folyamatos fejlődésre és készségek elmélyítésére van szükség. Ennek megfelelően a játékok is manapság úgy vannak tervezve, hogy rendkívül élvezhetők legyenek, kihívást jelentsenek, ezzel is vonzóvá téve az egész jelenséget³⁸. Hasonlóan a jutalmazással történő motiváláshoz, a tevékenység közbeni pozitív érzések az agyban szintén dopamin termeléséhez vezetnek, melynek következtében nehezebb lehet az elhatározás a játéktól való elszakadástól³⁹.

Fromann Richárd nevéhez köthető JátékosLét-kutatás is érdekes eredményeket mutatott motivációs téren, miszerint a játékosok leginkább a kikapcsolódásért és a hétköznapiakból való kiszakadásért játszanak, ezzel szemben a versengés, hírnév, hatalom és maximális teljesítmény elérése csupán másodlagos cél számukra⁴⁰.

Az ESA 2022. évi felmérésében a játékosok az alábbi okokat emelték ki, amiért videójátékokkal játszanak, így számukra ezek a fő motiváló tényezők:



3. ábra: Játékosokat motiváló fő tényezők (Saját szerkesztés, forrás: ESA 2022. évi felmérése⁴¹)

³⁸ Granic, Lobel, és Engels, „The Benefits of Playing Video Games.” 2014.

³⁹ Koeppe és mtsai., „Evidence for Striatal Dopamine Release during a Video Game”. 1998.

⁴⁰ Fromann, „Homo Ludens társadalma közepén”. 2016.

⁴¹ Entertainment Software Association, „2022 Essential Facts About the Video Game Industry”.

Összességében, bár a videójátékokat gyakran tekintik egyfajta könnyelmű időtöltésnek, a játékkörnyezet valójában egy kitartó, optimista motivációs gondolkodást alakíthat ki, mely hatással lehet az iskolai és munkahelyi környezetre. Valószínűleg egyes játéktípusok nagyobb valószínűséggel támogatják ezeket az egészséges motivációs stílusokat, míg más játékok nem, vagy nem hosszú távon. Ettől függetlenül a játékosok személyiségének és a játékműfajok iránti preferenciáinak egyéni különbségei is eltérő hatással lehetnek a motivációs eredményekre.

1.4 Játékosok közötti interakciók a többszemélyes videójátékokban

Az új digitális generáció számára a számítógépes játékok a mindennapi társadalmi valóság részévé válnak. A többszereplős videójátékok közössége egy olyan közösségi hálózat, melyek a többjátékos játékok köré épülnek. Egyik fő jellemzője, hogy ösztönzik a játékosok közötti gyakori interakciót, mely legfőképp technológiai közvetítéssel történik. Ennek fontossága kifogástalan, hiszen más játékosokkal való együttműködés előfeltétele lehet a játék előrehaladtának, a karakterek fejlődésének, vagy a játék alapja lehet a játékosok közötti versengés, más játékosok leigázása stb⁴². Az ESA 2022. évi felmérése szerint a játékosok 83%-a játszik más játékosokkal⁴³. Ebből arra következtethetünk, hogy a többjátékosmód videójátékok tekintetében egy igen elterjedt formája.

A játékok olyannyira a mindennapi élet részét képezik, hogy egyre inkább befolyásolják a játékosokat, megváltoztatják a bevett életmódjukat, viselkedésüket, új kommunikációs stílusokat alakítanak ki. Nem beszélve arról, hogy a játékokban megjelenő közösségek tagjai közötti társas interakció hasonlóságot mutat a szemtől szembeni csoportok interakciójával, illetve hatással lehet azokra. A többszemélyes játékok lehetőséget nyújtanak a tartós kapcsolatok kialakítására is, a többjátékos közösségek tagjai telefonon, vagy akár szemtől szemben is tarthatják a kapcsolatot. A videójátékok a szociális életre és kapcsolatokra gyakorolt hatásának vizsgálata terén végzett kutatások mennyisége bizonyítja e tudományos érdeklődési terület fontosságát és jelentőségét. Vannak pszichológusok, akik szerint a virtuális világ többnyire ellenséges a játékoskal szemben, ezáltal agresszív konfrontációra provokálja őt. A játékok így megtanítják a játékost a támadás és a védekezés viselkedésének modellezésére. Ugyanakkor ezen szabályok betartásáért a játékos bónuszokat és egyéb ösztönzőket kap a játéktól, amelyek – ahogyan azt egy korábbi fejezetben kifejtettem – egyben a további játékra motiváló tényezőkként is szolgálnak⁴⁴.

⁴² ScienceDaily, „How Does Online Gaming Affect Social Interactions?” 2007.

⁴³ Entertainment Software Association, „2022 Essential Facts About the Video Game Industry”.

⁴⁴ Khanmurzina és mtsai, „Computer Games Influence on Everyday Social Practices of Students-Gamers”. 2019.

Bizonyítékot találtak arra, hogy a videójátékok biztonságos helyet jelenthetnek a félénk, depressziós tünetekkel, vagy szociális szorongással küzdő emberek társadalmi interakcióinak kísérletezésére. Az online videójátékok lehetővé teszik a játékosok számára, hogy a jelenlegi képességeik szintjén beszéljenek másokkal és barátokat szerezzenek még akkor is, ha érzelmileg vagy fizikailag nem tudják elhagyni otthonukat. Ez segíthet a személyes interakciókhoz, kapcsolatokhoz szükséges készségek és önbizalom kialakításában⁴⁵.

Egyes szakértők szerint az online játékok valódi pszichológiai előnyökkel és közösségi érzésekkel gazdagíthatják a játékosokat. Rachel Kowert pszichológus 2017-ben két egyetem kutatóival együttműködve több, mint 700 olyan játékost vizsgált, akik masszívan többjátékos játékokkal (továbbiakban: MMO) játszanak. A csapat az eredményekben arra jutott, hogy az MMO játékok felé való elköteleződés szorosabb társadalmi identitástudattal párosul, mely magasabb önbecsüléssel, több szociális kompetenciával és kevesebb magányossággal járt együtt. Állításuk szerint a játékosok azt vallották, hogy a közös érdeklődés valóban barátságokat és kapcsolatokat építhet ki. Kowert hozzátette, hogy a személyes kapcsolatok és az online videójáték-közösségeken belül kialakult kapcsolatok ugyanúgy biztosítják azt a társadalmi tőkét, amelyek a barátságot barátsággá teszik. Éppen ezért az online játékokban kötött barátságok éppúgy lehetnek valóságosak, mint bármely, nem az online térben kötött barátság, így nem válhat elhanyagolhatóvá csak azért, mert az egyének közötti interakciók a technológia közvetítésével zajlanak. Kowert továbbá úgy gondolja, hogy a videójátékok egyediek, mert különböznek az online közösségi interakcióktól, amelyekből hiányzik a közös tevékenység eleme. A közös tevékenység alatt a közös cél elérését, vagy a közösségi versengést értjük, mely hozzájárul a barátságok kialakulásához és erősítéséhez⁴⁶.

Andrew Przybylski és munkatársai is úgy vélik, hogy a mérsékelt képernyőidő valóban jót tesz a gyerekeknek, ellentétben azzal, hogy depresszió, szorongás és öngyilkossági hajlam növekedését okozza. Kutatásukban pozitív kapcsolatokat találtak, amikor a gyerekek naponta legfeljebb két órán át használták az elektronikus eszközöket. A több mint 35 000 alany adatain alapuló felmérés eredménye azt sugallja, hogy azok a gyerekek, akik digitális eszközt, például konzolt, laptopot, okostelefont használnak, jobb szociális és érzelmi készségekkel rendelkeznek, mint azok, akik nem. Ezzel szemben Jean Twenge az egyik nagy kritikus annak, hogy a gyerekek képernyő előtt töltik az idejüket. Przybylski-hez hasonlóan a népszámlálási

⁴⁵ Fishman, „Video Games Are Social Spaces | Psychology Today”. 2019.

⁴⁶ Gossett, „Social Benefits of Online Gaming Are Very Real, Research Says | Built In”.

adatokat használták fel és ellentétes eredményt találtak, miszerint a nagy képernyőhasználat jóval nagyobb arányban vezetett pszichoszociális problémákhoz⁴⁷ a gyerekeknél⁴⁸.

Ezzel kapcsolatosan tehát nem született konszenzus, az eredmények eltérőek, azonban a szakemberek elismerik, hogy még nem tiszta a technológia társadalmunkra gyakorolt hatása, beleértve a videójátékok egészségre való mentális következményeit illetően. A videójátékok hatása a játékosok mindennapi társadalmi gyakorlatára jelentős, életüknek szerves részévé válnak, amelyből adódóan a játék viselkedésmoделljének elemeit átültethetik a valós életbe⁴⁹.

Következtetések

Összességében a videójátékok megalakulásuk óta felfelé ívelő utat tettek meg, valamint szilárdan beépültek a mai kultúrába. Ez az elterjedtség a technológiai fejlesztéseknek, a hozzáférhetőségnek és az internetnek tulajdonítható, amely bevezette a videójátékok közösségi elemét. Lehetővé teszik a játékosok számára, hogy online identitást, világokat hozzanak létre. Elengedhetetlen a játékoknak azon adottságai, amelyek motiválják a játékosokat a további játszásra. Ezen kívül sok esetben lehetőség van arra, hogy a játékosok közötti kapcsolatok kiépítését és interakciót, mely az együttműködés elsődleges feltétele és szakértők szerint jótékony hatással vannak a szociális készségek fejlődéséhez. Emellett számos jótékony hatása, és kreatív felhasználási módja létezik, amelyek csak hozzájárulnak a népszerűségéhez.

⁴⁷ Pszichoszociális problémák közé tartozik a személyiség és a pszichiátriai rendellenesség jelenléte, valamint a családi, kortárs és egyéb környezeti tényezők, amelyek növelik az egyén függőségi rendellenesség kialakulásának kockázatát (Guru Journal of Behavioral and Social Sciences, 2017.).

⁴⁸ Basu, „Screen Time Is Good for You—Maybe”. 2019.

⁴⁹ Khanmurzina és mtsai, „Computer Games Influence on Everyday Social Practices of Students-Gamers”. 2019.

2. A VIDEÓJÁTÉKOK ÉS AZ EMBERI VISELKEDÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

A videójátékok és az emberi viselkedés közötti összefüggések sokféle szempontból megközelíthetők. Tekintve, hogy nagyon népszerű szórakozási formát jelentenek a fiatalok és felnőttek körében, így pozitív és negatív következményekkel egyaránt számolhatunk a szakemberek szerint. Sokan úgy vélik, hogy a játékok túlzott használata negatívan befolyásolja az agy fejlődését és az emberi viselkedést. Az utóbbi időben egyre több kutatás mutatta ki, hogy a videójátékok függőséget, valamint agressziót is okozhatnak, azonban ezekkel az állításokkal nem minden kutatás ért egyet. A hatások vizsgálatát ugyanis több tényező is befolyásolhatja, például a játék típusa, a játékos korcsoportja, és további egyéni körülmények. Az alábbi fejezet alfejezetein belül hazai és nemzetközi szakirodalmak felhasználásával bemutatom a videójátékok emberi viselkedésre való negatív hatásait és következményeit.

2.1 A videójátékok és az agresszió kapcsolata

Korábbi alfejezetben kifejtettem a játékok előnyeit és jó hatásait, azonban mi van akkor, ha bizonyos személyek esetében ez a jótékony hatás elmarad. Számos tanulmány foglalkozik a videójátékok, de főként az erőszakos videójátékok valós erőszakot okozó hatásával, azaz, hogy kiválthatnak-e agressziót gyerekek, tinédzserek, vagy felnőttek körében például az erőszakos, korhatáros játékok. Különböző szakirodalmakat és kutatásokat összehasonlítva eltérő eredmények és ellentmondó bizonyítékok mutatkoznak a témával kapcsolatban, így egyelőre nincs egyetértés abban, hogy a videójátékok válthatnak-e ki ténylegesen agressziót a játékosok körében, vagy sem, hiszen ez a kérdés sokkal összetettebb, mint azt gondolnánk. Sok tanulmány egyik problémája az, hogy általában rövid távúak. A legtöbb szakirodalom azonban úgy gondolja, hogy ennek a veszélynek javarészt a gyerekek vannak kitéve, ezért sokszor a kutatások középpontjában 18 év alatti fiatalok állnak.

Anderson és Bushman kutatása szerint azok a gyerekek, akik több erőszakos videójátékkal játszanak, nagyobb valószínűséggel rendelkeznek fokozott agresszív gondolatokkal, érzésekkel és viselkedéssel, valamint csökken a proszociális segítségnyújtás. Szerintük a problémához nagyban hozzájárul a szülői felügyelet hiánya. Kutatásukban kiderült, hogy a gyerekek és tinédzserek szüleinek 90%-a soha nem ellenőrzi a videójátékok korhatáros értékelését, mielőtt engedélyezi a vásárlást. Úgy gondolják, hogy az erőszakmentes játékok is növelhetik az agresszív hatást, azáltal, hogy nagyfokú frusztrációt okozhatnak, így tehát ezek a játékok közvetetten, az érzések és gondolatok közötti kapcsolatokon keresztül növelhetik az agresszív megismerést. Ehhez képest az erőszakos játékok közvetlenül idézhetik elő és serkenthetik az

agresszív gondolatokat, valamint az agresszív tudásstruktúrák hosszú távú fejlődését⁵⁰. Két különböző kultúrában (USA és Japán) végzett tanulmány is azt sugallja, hogy az erőszakos videójátékokat játszó gyerekek mindennapi életük során fizikailag agresszívvé válnak, ezzel megerősítve a korábbi kísérleti tanulmányokat⁵¹.

Egy 2017-es tanulmány eredményei azt mutatják, hogy az erőszakos videójátékoknak való krónikus kitettség nem csak az empátia csökkenésével és a proszociális viselkedés visszaszorulásával járhat, hanem az érzelmi érzéketlenséggel is; például azoknak a résztvevőknek, akik 10 percig erőszakos videójátékot játszottak, lényegesen tovább tartott, hogy segítsenek a kutatásban részt vevő szövetségesein, és ezt követően kevésbé súlyosnak minősítették a szövetséges sérüléseit⁵².

A Washington Post egyik cikke szerint a politikusok az ohioi Daytonban és azt követően az El Pasóban történt lövöldözés után kijelentették, hogy a videójátékok ezen fegyveres erőszak okozói, melyek megtanítják a fiatalokat ölni, hiszen képesek dehumanizálni az egyéneket. Ebben az esetben külön kiemelték a Call of Duty nevű népszerű első személyű lövöldözős játékot. Az alábbi állítás alátámasztására, miszerint a videójátékok a fegyveres erőszakhoz kapcsolhatók, kevés tudományos bizonyíték áll rendelkezésre. A közvélemény más tagjai azonban vitatták ezeket az állításokat. Egy kriminológus válasza a fenti feltételezésre az, hogy a videójátékokat a legegyszerűbb bűnbakként beállítani, hiszen számos más tényező, például a mentális egészségügyi problémák és/vagy a fegyverekhez való könnyű hozzáférés vezethetett ehhez és más erőszakos cselekményekhez⁵³.

A fentieket egybevetve azok a szakértők, akik úgy vélik, hogy kapcsolat van a videójátékok, és az erőszak között, javarészt a játékok interaktív természetét okolják, ugyanis a legtöbb játékban a játékost megjutalmazzák azért, mert erőszakosan viselkedik. Ez az erőszakos cselekmény pedig ismétlődően történik. A játékos uralja az erőszakot, és a saját szemében tapasztalja meg az erőszakot (gyilkosság, késeles és lövöldözés). Ez az aktív részvétel, ismétlés és jutalmazás hatékony eszközei a viselkedéstanulásnak, főleg a fiatalok, gyermekek körében⁵⁴. Azt is meg kell jegyezni, hogy a videójátékok értékesítése az Egyesült Államokban az 1990-es évek óta nőtt, míg az erőszakos bűncselekmények aránya ugyanebben az időszakban csökkent. Ezen

⁵⁰ Anderson és Bushman, „Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior”. 2001.

⁵¹ Anderson és mtsai., „Longitudinal Effects of Violent Video Games on Aggression in Japan and the United States”. 2008.

⁵² Stockdale és mtsai., Cool, callous and in control: superior inhibitory control in frequent players of video games with violent content. 2017.

⁵³ Bella, „Politicians suggest video games are to blame for the El Paso shooting. It’s an old claim that’s not backed by research.” 2019.

⁵⁴ Tumbokon, „25+ Positive & Negative Effects of Video Games, According to Science”. 2022.

ellentmondó állítások fényében Barack Obama amerikai elnök több állami támogatást kért a videojátékokkal és az erőszakkal kapcsolatos kutatásokhoz, mivel ez a téma heves vita tárgyát képezte. A fentiekkel ellentétben tehát vannak olyan kutatások és bizonyítékok, amelyek azt mutatják, hogy a videojátékok túlzott használata nem vezet hosszú távú érzéketlenséghez, empátia hiányához, agresszióhoz és erőszakos cselekményekhez. A videojátékokban előforduló erőszak és a valós élet erőszakos viselkedése közötti kapcsolat sokat vitatott téma. Ez a vita általában a tömeges nyilvános lövöldözések után fokozódik, tekintve, hogy a közvélemény egyes személyei ezeket az erőszakos cselekményeket az erőszakos videojátékokkal hozták összefüggésbe. Számos tanulmány 2020-as újraelemzése szintén nem talált egyértelmű kapcsolatot a videojátékok, valamint a valós erőszak és agresszió között. Ezt a megállapítást ismét megerősítették, amikor egy kutatás nem talált bizonyítékot arra, hogy a más emberek elleni erőszak megnövekszik egy új erőszakos videojáték megjelenése után, bár egyes gyerekek agressziót mutatnak tárgyak megsemmisítésével, de nem emberek megtámadásával⁵⁵.

Egy másik tanulmányban felnőttek esetében sem figyeltek meg szignifikáns változást, sem az erőszakos videojátékot (Grand Theft Auto) játszó csoportot nem erőszakos játékot (The Sims 3) játszó csoporttal, sem pedig a passzív kontrollcsoporttal összehasonlítva. Így a vizsgálat eredményeként nem nőtt az erőszakos videojátékoknak hosszú távon kitett játékosok agressziója⁵⁶. A Yorki Egyetem⁵⁷ és a Royal Society⁵⁸ által készített tanulmány sem talált bizonyítékot arra az elméletre, hogy a videojátékok erőszakosabbá teszik a játékosokat.

Azzal kapcsolatosan viszont nagy az egyetértés, hogy a gyerekek ne találkozzanak erőszakos, korhatáros tartalommal. A 2003-ban létrejött a Pan European Game Information (továbbiakban: PEGI), mely a videojátékokat tartalmuk szerint korhatár-besorolás alá vet 38 európai országban, ez alapján megítélhető, hogy az adott videojáték kapcsolatba hozható-e a gyermek életkorával. A PEGI-adminisztrátorok megkapják a játék tartalmát a kiadótól, és alaposan áttekintik azt. A korhatár-besorolás lehet 3-as, 7-es, 12-es, 16-os és 18-as⁵⁹. Az Egyesült Államok több állama szintén szabályozást vezetett be a kiskorúaknak szóló erőszakos videojátékok értékesítésére vonatkozóan. Az ESA által képviselt videojáték-ipart jelenleg az Entertainment Software Review Board (továbbiakban: ESRB) szabályozza, amely minden videojátékot a tartalom alapján minősít. Az ESRB-besorolások útmutatást adnak a videojátékok

⁵⁵ Suziedelyte, „Is It Only a Game?” 2021.

⁵⁶ Kühn és mtsai., „Does Playing Violent Video Games Cause Aggression?” 2019.

⁵⁷ University of York, „No Evidence to Support Link between Violent Video Games and Behaviour”. 2018.

⁵⁸ Przybylski és Weinstein, „Violent video game engagement is not associated with adolescents’ aggressive behaviour: evidence from a registered report.” 2019.

⁵⁹ „PEGI Online”.

életkorának megfelelőségéhez. Az intenzív valósághű erőszak elemeit tartalmazó videójátékok általában M-besorolásúak, melyek nem ajánlottak 17 évnél fiatalabb személyek számára⁶⁰.

2.2 A videójáték-addikció – hobbi vagy függőség?

Számos kutatás szól arról, hogy az emberek nagyrésze kortól függetlenül szereti szabadidejét videójátékok játszásával tölteni. Ez minősülhet szórakozásnak és kikapcsolódásnak, de vannak, akik számára a menekülést, rosszabb esetben magát az életet jelenti. Nyilvánvaló, hogy a technológiai fejlődésnek köszönhetően a videójátékok hozzáférhetősége is emelkedik, így már televízión, mobiltelefonon, asztali számítógépen vagy notebookon is lehet játszani. Ez lehetővé tette, hogy többen és gyakrabban játsszanak videójátékokkal⁶¹. Ahogyan az a korábbi fejezetekben is kiderült, nem minden szakember ért egyet azzal, hogy a videójátékok káros, függőséget okozó tevékenységnek számítanak. Sokan úgy gondolják azt, hogy a videójátékok tágítják a képzeletet, lehetővé teszik a gyerekeknek a játékon belüli együttműködést, és élesítik a kognitív készségeiket. Ám amikor az emberek idejük nyomós részét videójátékokkal töltik a tanulás, munka, testmozgás, családi események vagy társasági tevékenységek rovására, a játékok előnyei kevésbé tűnnek biztosnak⁶².

Mivel a videójáték-függőség kutatásom szerves részét képezi, ezért fontosnak tartok kitérni néhány alapfogalomra. A mindennapos szóhasználatban bármit nevezhetünk függőségnek, ami után egy ember erősen sóvárog. A klinikai értelemben vett függőséghez azonban biokémiai és kémiai összetevőkre is szükség van. Maga a függőség akkor diagnosztizálható, ha a függő személy elvonási tüneteket és fokozatosan kialakuló toleranciát tapasztal a függőség tárgya iránt. Például valaki egyre többet szeretne videójátékokkal játszani (tolerancia), amennyiben pedig nem tud, szorongani kezd, vagyis elvonási tünetek jelentkeznek nála és így tovább⁶³.

Ámbár hasonló tüneteket mutatnak, a WHO függőség alatt megkülönböztet szerfüggőséget, mely a szenvedélybetegségek külön csoportját alkotja, és a függők valamely kémiai anyagtól függenek (például: alkohol, drog), valamint viselkedés függőséget⁶⁴. Ebből utóbbi fogalom lesz részünkre releváns, hiszen az internetfüggőség, ezen belül a játékszavar is egyfajta viselkedés függőségnek tekinthető, úgy, mint a szerencsejáték-függőség. A viselkedés kényszeres jellege az, ami gyakran viselkedésfüggőséget jelent egy egyénél. A viselkedési függőséget olyan kényszeres cselekvés határozza meg, hogy a személy folyamatosan részt vesz egy tevékenységben vagy viselkedésben, annak ellenére, hogy az negatív hatással van a személy

⁶⁰ Suziedelyte, „Is It Only a Game?” 2021.

⁶¹ Valenzky, „2022 Video Game Addiction Statistics and Facts”.

⁶² Watkins, „Video Game Addiction Symptoms and Treatment”. 2023.

⁶³ Aiken, „Cybercsapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?”, 2020.

⁶⁴ World Health Organisation, „Alcohol, Drugs and Addictive Behaviours Unit”.

azon képességére, hogy mentálisan és/vagy fizikailag egészséges és működőképes maradjon. A személy a viselkedést pszichológiailag jutalmazónak találhatja⁶⁵. A videójátékok jellegükből adódóan hozzájárulnak a nagy mennyiségű dopamin termeléséhez, mely elsődleges neurológiai mozgatóként arra ösztönöz minket, hogy a következmények ellenére újra keressük ugyanazt az izgalmat. Bármely függőség esetén az agy jutalom központja felerősödik, így a döntések sokkal inkább impulzívok lesznek, az akarat erő lassan megszűnik és a függők a rövid távú, gyors kielégülést és boldogságot választják. Jutalom hiányában a függő sóvárogni kezd az újabb jutalmak iránt, hiszen teljesen megszállott egy adott tevékenységgel kapcsolatosan és elveszíti minden önuralmát, például játék közben gyakran elveszíti időérékét, nem foglalkozik szükségleteivel. Emiatt a függők hazudoznak, vitatkoznak, elfordulnak kapcsolataiktól, elhanyagolják tanulmányi, vagy munkahelyi kötelezettségeiket, hogy újra a kibertérben lehessenek. Hasonlóan tehát azokhoz, akik alkoholba fojtják bánatukat, sokan a technológiához és a játékokhoz menekülnek megnyugvásért és izgalmakért⁶⁶.

Hivatalosan elfogadott definíció ugyan nincs, de a WHO által leírtak alapján, ha valaki elveszíti a kontrollt a játék, és annak ideje felett, valamint a fontossági sorrend legtetőjére helyezi a játékot (tanulmányok, munkahely, kapcsolatok háttérbe szorúlnak), akkor tekintendő függőnek. A WHO a közelmúltban az International Classification of Diseases, magyarul a Betegségek Nemzetközi Osztályozását (továbbiakban: ICD) tartalmazó listája már tartalmazza a mentális egészségi állapotok körében a videójáték-függőséget. Az ICD a betegségek és egészségügyi állapotok jelentésének nemzetközi szabványa, melyet világszerte alkalmaznak orvosok diagnosztizálására. A játékszavar az ICD 11. változatába került bele 2018-ban, a felvételt követően a játékszavarral azonos egészségi állapotú emberek számára kezelési programokat dolgoztak ki világszerte⁶⁷. Az ICD-hez hasonlóan az APA által kiadott Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai kézikönyvének (DSM-5) ötödik változata is elismeri az IGD-ket, és egy lehetséges új diagnózisnak tekinti⁶⁸.

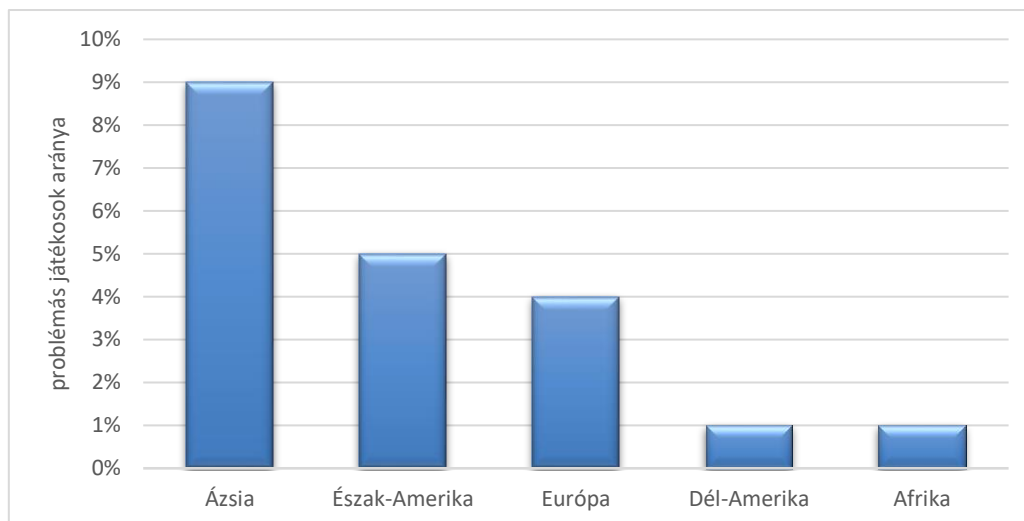
Az alábbi diagram Ázsiát emeli ki, mint a túlzott videójáték-használat legnépszerűbb kontinensét, azonban Észak-Amerika és Európa sem marad el túlságosan. Dél-Amerikában és Afrikában ehhez képest az arány kifejezetten csekély.

⁶⁵ American Addiction Centers, „What Is Process Addiction & Types of Addictive Behaviors?” 2022.

⁶⁶ Aiken, „Cybercsapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?”. 2020.

⁶⁷ World Health Organisation, „Addictive Behaviours: Gaming Disorder”. 2020.

⁶⁸ Petry és mtsai., „Internet Gaming Disorder in the DSM-5”. 2015.



4. ábra: Videójáték-függőség kontinensenként: (Saját szerkesztés, forrás: Gamegavel⁶⁹)

Sokak számára érthetetlen, hogy mitől ennyire addiktívak a játékok, sőt, kutatások is megpróbálták feltárni, hogy miért okozhatnak függőséget egyeseknél. Ennek egyik oka, hogy a videójátékokat alapjáraton úgy tervezik, hogy a játékosokat minél több ideig a képernyők előtt tartsa. Arra összpontosítanak a tervezés során, hogy elég kihívás legyen ahhoz, hogy a játékosok játsszanak vele, de ne legyen olyan jelentős, amit a játékosok aztán feladnának. A hagyományos videójátékok úgy lettek megtervezve, hogy egyetlen játékos játssza őket, és egyértelmű célt vagy küldetést fogalmaznak meg, például egy hercegnő megmentését. A függőség ezekben a játékokban gyakran az adott küldetés teljesítéséhez vagy egy magas pontszám eléréséhez fűződik. Ezzel szemben egyes videójátékoknak nincs végső célja vagy befejezése, ami lehetővé teszi az emberek számára, hogy korlátlan ideig játsszák őket. Ilyenek a többjátékos játékok, ahol létrehozhatnak egy kitalált karaktert a kibertérben, melyet kedvük szerint alakíthatnak, fejleszthetnek, illetve akivel azonosulhatnak. Gyakran építenek kapcsolatokat más játékosokkal, hogy elmeneküljenek a valóság elől, hiszen egyesek számára ez a közösség lehet az a hely, ahol a leginkább elfogadottnak érzik magukat⁷⁰. Továbbá számos addiktív videójáték alapul szintező és változó jutalmazási rendszereken, ahol az emberek bizonyos szintek elérésével képességpontokat vagy jutalmakat szereznek anélkül, hogy pontosan tudnák, hogy ez mikor következik be⁷¹. A kiszámíthatatlan jutalomszerzés és a magasabb szintek elérése, a folyamatos sikerre és teljesítményre való törekedés pedig megnövelheti a teljes játékidőt, mivel fokozzák a nagyfokú izgalmat. Ezek a kialakítások indítják el a függőség körforgását, amelyben

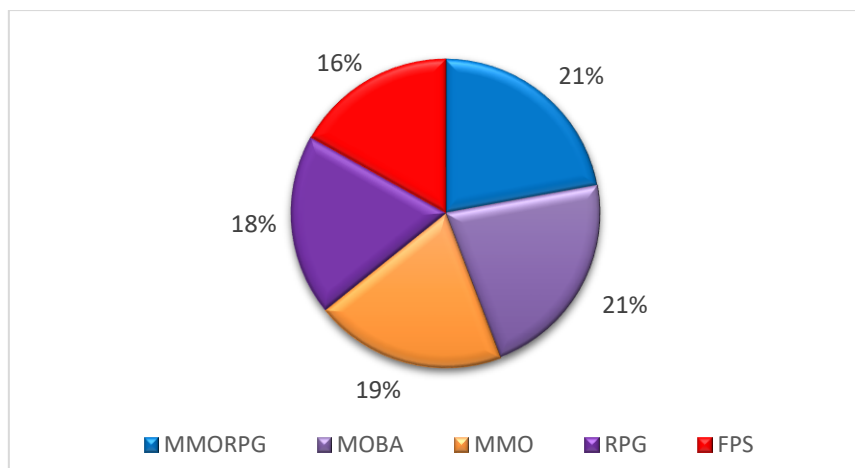
⁶⁹ Gamegavel, „Video Game Addiction: Statistics & Prevention (2019) - Game Gavel”. 2019.

⁷⁰ PsychGuides, „Video Game Addiction Symptoms, Causes, Effects & Therapy”. 2023.

⁷¹ Mikail, „Examination of Students Digital Gaming Habits at Secondary School Level in Elazig Province of Turkey”. 2015.

a játékosok továbbra is azonnali kielégülést keresnek a játékkal és az adott játék által kínált jutalom megszerzésével, küldetés teljesítésével⁷².

A Statista 2021-es kutatása azt mutatja, hogy azok a felmérésben részt vett amerikai játékosok, akik egy héten 20, vagy annál több órát játszanak videójátékokkal, azok tömegesen az alábbi műfajokat preferálják:



5.ábra: A legaddiktívabb videójáték-műfajok (Saját szerkesztés, forrás: Statista⁷³)

A kördiagrammon megfigyelhető, hogy a vizsgált játékosok 21%-nak az első helyen az MMORPG, a másik 21%-nak a MOBA játékok helyezkednek el. Ahogy arra már korábban is utaltam, az online többszereplős játékok versenyszerű feszült környezete határozottan addiktív lehet. Nem sokkal lemaradva az MMO játékok 19%-kal, melyet követnek az RPG-k 18%-kal és végezetül az FPS játékok 16%-kal.

A WHO egyes tanulmányokra hivatkozva úgy gondolja, hogy a játékszavar videójátékos tevékenységet folytató emberek kis részét érinti, azonban a játékosoknak figyelniük kell arra, hogy mennyi időt töltenek a játéktevékenységekkel, különösen, ha ez kizár más mindennapi tevékenységeket, továbbá fizikai vagy pszichológiai egészségükben, szociális működésükben nem várt változások lépnek fel⁷⁴.

2.3 Videójáték-függőség következményei, valamint kezelése

A túlzott videójáték-használat óriási hatást gyakorolhat mind a gyermekek, mind a felnőttek attitűdjére, pszichológiai fejlődésére és életmódbeli döntéseire. Ezen kívül a videójáték-függőség nem csak mentális, de fizikai következményekkel is járhat (például: kéztőalagút, migrén, alvászavarok, hátfájás, étkezési rendellenességek és rossz személyes higiénia). A videójáték-függőség negatív hatással lehet a fejlődő elmére vagy testre, továbbá a felnőtt

⁷² Gros és mtsai., „Video Game Addiction and Emotional States”. 2020.

⁷³ Armstrong, „Infographic: The Most Addictive Video Game Genres”. 2021.

⁷⁴ World Health Organisation, „Addictive Behaviours: Gaming Disorder”. 2020.

játékosok is megszenvedhetik a kanapén vagy a számítógép asztalánál eltöltött órák hatásait, nem csak a fiatalabb korosztály. A videójáték-függőségnek hosszú és rövidtávú negatív következményei is vannak. Egy függő gyakran kerül az alvást vagy a megfelelő étkezést, hogy folytathassa a játékot. Bár ennek rövid távú hatásai közé tartozhat az éhség és a fáradtság, végül alvászavarhoz vagy étrenddel kapcsolatos egészségügyi problémákhoz vezethet. Hasonlóképpen, azok, akik elszigetelik magukat másoktól, hogy játsszanak, rövidtávon lemaradhatnak a családi, baráti, vagy más eseményekről. Ha ez hosszabb ideig fennáll, akkor előfordulhat, hogy teljesen magukra maradnak⁷⁵. További hosszú távú hatásai közé tartoznak a pénzügyi, tanulmányi és munkahelyi következmények, hiszen a játékok nagyon időigényesek lehetnek, így a függőknek kevesebb idejük marad az oktatásra és a karrierre koncentrálni⁷⁶.

⁷⁵ PsychGuides, „Video Game Addiction Symptoms, Causes, Effects & Therapy”. 2023.

⁷⁶ Valenzky, „2022 Video Game Addiction Statistics and Facts”.

Az American Addiction Center az alábbi következményeket említi elsősorban:

<i>Személyes kontakt és szocializáció hiánya</i>	Bár a videójátékok esetében gyakori a játékosok közötti kapcsolatépítés, azonban nem feltétlenül készítik fel a gyerekeket a társaikkal való szocializáció valóságára. A másokkal való személyes interakció megtanulása egy fontos szociális készség, amelyet elhanyagolhatnak azok az egyének, akik túl sok időt töltenek játékkal.
<i>Koncentrációs figyelemproblémák</i>	Előfordulhat, hogy a videójátékok gyors mozgásai és gyors ütemű történései a játékosok koncentrációjának elvesztését idézhetik elő. Azok a gyerekek, akik sok időt töltenek videójátékokkal, kevésbé érdeklődhetnek például a könyvek olvasása iránt, ami koncentráltabb, hosszabb figyelmet igényel.
<i>Fejlődéssel kapcsolatos feladatok elkerülése</i>	A serdülőkor az önmegismerés és a személyes fejlődés időszaka. Ahhoz, hogy az élet kihívásait vállaló felnőttekké váljanak, a tinédzsereknek meg kell tanulniuk szembenézni az érzelmekkel és egyes tapasztalatokkal. Megfelelő használat esetén a szerepjátékok megtaníthatnak gyerekeknek olyan értékes jellemvonásokat, amelyek segíthetik őket a másokkal való interakcióban. De ha a videójátékokat menekülési mechanizmusként használják, akkor a gyermekek elkerülhetik a felnőtté válással járó kihívásokat.
<i>Fokozott agresszió, vagy erőszak</i>	Azok a gyerekek és tinédzserek, akik sok időt fordítanak a harcra, verekedésre vagy erőszakra összpontosító videójátékokra, többször mutatják agresszió jelét, mint azok, akik nem játszanak ilyen játékokkal. A szülőknek tisztában kell lenniük a videójátékok tartalmával, melyekre a filmekhez hasonló ESRB minősítési rendszer vonatkozik.
<i>Ülő életmód</i>	A számítógép, vagy más használt eszköz előtt ülve eltöltött órák megterhelhetik nem csak a fiatalok, de még a felnőttek szervezetét is. A videójátékokkal kapcsolatos fizikai gyakorlatok hiánya közegészségügyi aggodalmakhoz vezethet, mint például súlygyarapodás, rossz testtartás és cukorbetegség.
<i>Rohamok és megterheléses sérülések</i>	A videójátékok kijelzőinek villódzó grafikája, fényei és színei az arra hajlamos játékosoknál rohamot válthatnak ki. Arra is van bizonyíték, hogy a túlzott játékidő a csukló vagy a kéz megterheléses sérüléséhez vezethet.

3. táblázat: A videójáték-függőség következményei (Saját szerkesztés, forrás: American Addiction Center⁷⁷)

⁷⁷ Watkins, „Video Game Addiction Symptoms and Treatment”. 2023.

A játékfüggőségnek azonban lehetnek jóval szélsőségesebb következményei is. 2012-ben egy 18 éves fiatal férfi egy internetkávézóban veszítette életét, amikor maratoni menetben negyven órán át játszott a Diablo III. akció-videójátékkal. Erre az időre az evést, alvást, mozgást teljes mértékben elhanyagolta. Végül feltehetőleg a fiatallal egy vérrög végzett. Szintén ebben az évben hasonló PC-barlangban egy 23 éves fiatalra is holtan találtak rá, miután egy teljes napot a LoL-lal játszott. Egy másik férfi szívrohamban hunyt el, miután ötven órát játszott a StarCraft nevezetű játékkal egy internetkávézóban. Ha mindez nem lenne elég, a játékfüggőség nem csak magának a függőnek okozhat károkat, hanem környezetére, mások életére is végzetes hatással lehet. Egy munkanélküli pár szintén internetkávézóban olyannyira belemerült egy online játékba, hogy elhanyagolták csecsemőjük gondozását, aki belehalt az alultápláltságba. Egy 22 éves férfit pedig azzal vádoltak, hogy megölte anyját, aki folyton kérlelte, hogy hagyja abba a videójátékot. A gyilkosságot követően a férfi visszament az internetkávézóba és folytatta a játszást. További aggodalomra ad okot, amikor egy fiatal anya 2010-ben tárcsázta a 911-et, mert három hónapos fia nem lélegzett. Később kiderült, hogy a csecsemő halálának oka az édesanya volt, aki számítógépén FarmVille-t játszott, miközben a kis Dylan sírni kezdett, ezzel megzavarva őt a Facebook-játékban. A nő felkapta gyermekét és erősen rázni kezdte, közben a baba feje hozzáütődött a számítógéphez. A FarmVille-nek akkoriban 60 millió aktív felhasználója volt, ahol a játékosok virtuális farmerrá válhattak. Sokan olyan erősen addiktívnak találták a játékot, hogy megalakult az Anonim Farmville-függők (AFF) támogató közössége, melynek egy oldalt is létrehozta a Facebookon. Dr. Mary Aiken törvényszéki cyberpszichológus azt boncolgatta, hogy vajon a technológia milyen szerepet játszik egy erőszakos cselekmény eskalációjában. Szerinte a fiatal anya szélsőségesen impulzív, nem szándékos, spontán cselekedetet követett el, ami ebben az esetben pusztító következményekkel járt. Az impulzivitás számos pszichés folyamatot és viselkedést befolyásol, például az önuralmat, a kockázatvállalást és a döntéshozatalt. Olyan klinikai állapotok kialakulásában van jelentős szerepe, mint például a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar, borderline személyiségzavar, bipoláris zavar mániás szakasza, alkohol- és kábítószer-függőség és a patológiás szerencsejáték-szenvedély⁷⁸.

Meglehet, hogy a túlzott játékidő a játékosok fizikai vagy érzelmi egészségét veszélyeztetik, olykor pedig végzetes következményekkel járhat, ugyanakkor hatékony oktatási eszközként, vagy kognitív rehabilitációra felhasználhatók. Mégis azok számára, akik a játékkényszer ciklusába kerültek, a videójátékok számukra romboló hatásúvá válhatnak. Egyéb addiktív

⁷⁸ Aiken, „Cybercsapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?”. 2020.

betegségekhez képest nem tűnik túl súlyosnak a videójáték-függőség, azonban a függő emberek családtagjai, partnerei megerősíthetik ennek a viselkedésnek a negatív hatásait.

Megelőzés képpen számos ázsiai ország vezetett be intézkedéseket, állítottak fel kezelési központokat, mivel a kényszeres játékszenvedélyt igen súlyos problémának tartják. Dél-Koreában például elfogadták az úgynevezett „Shutdown Law”-t, amely a fiataloknak megtiltotta az internethasználatot éjjél és hajnali 6 óra között (azóta eltörölték). Tajvanon pedig pénzbírságot kaptak a szülők, amennyiben gyermekük mértéktelenül használta az internetet⁷⁹. Léteznek különböző kezelési programok, illetve megoldások játékfüggőségre fókuszálva, amelyek ezzel az újnak mondható rendellenességgel, viselkedési zavarral foglalkoznak, és reményt adnak a játékkényszersztől megszabadulni vágyóknak. A videójáték-függőség kezelése a viselkedésmódosító terápiákra összpontosít, mint például a Cognitive Behavioural Therapy, vagyis a kognitív viselkedésterápia (továbbiakban: CBT), amelyek elvezetik a páciens a függőség rögeszmés gondolkodási mintáitól és szokásaitól. A csoportterápia a motiváció és az erkölcsi támogatás értékes forrása, különösen azoknak az egyéneknek, akik játékfüggőségük következtében elvesztették a kapcsolatot szeretteikkel. A családi vagy házassági tanácsadás segíthet szeretteinek felvilágosításában a betegségről, és stabilabb otthoni környezetet teremthet. Számos kutatási tanulmány is azt sugallja, hogy a CBT jelentősen javítja az életminőséget⁸⁰. Megannyi közösség létezik kényszeres videójátékosoknak, azonban kiemelném a Gaming Addicts Anonymous, vagyis az Anonim játékfüggők (továbbiakban: GAA), melynek kiemelt célja, hogy a tagok támogassák egymást a játékfüggőség negatív hatásaitól való megszabadulásban. A csoport tagjai szabadon megoszthatják egymással közös tapasztalataikat és azokat az elveket, amelyek segítették őket a kilábalásban. Továbbá számos csoport, köztük a GAA is rendelkezik egy kitölthető kérdőívvel, amely útmutatóként szolgálhat a saját helyzet felméréséhez⁸¹.

Legyen szó bármiről, amit túlzásba viszünk, annak nagy eséllyel káros hatása lesz a személyre, valamint a környezetre is, ezért a videójátékok az életmódnak olyan részét szükséges képezniük, amelyben a különféle tevékenységeknek, például a testmozgásnak, a társadalmi érintkezésnek és az iskolai vagy munkahelyi teendőknek is megvan a maguk helye. Amennyiben a játékok kezdenek elsőbbséget élvezni az iskolával, a munkával vagy a kapcsolatokkal szemben, az egyének célszerű segítséghez fordulnia valamely családtaghoz, barátokhoz, vagy akár szakemberhez.

⁷⁹ Aiken.

⁸⁰ American Psychological Association, „What Is Cognitive Behavioral Therapy?” 2017.

⁸¹ „Gaming Addicts Anonymous”.

Következtetések:

Összességében tehát sok tévhit kering a videójátékokkal kapcsolatban. Egyes irányzatokban ezek a számítógépes, telefonos, konzolos programok teljes mértékben negatívak és elősegítik az erőszakot, és a társadalmi elszigetelődést az arra hajlamos emberek körében. Más nézőpontok szerint a videójátékok értékes eszközei lehetnek jellemfejlésnek, tanulásnak. A valóságban tehát a videójátékoknak vannak pozitív és negatív tulajdonságai is, és a videójátékok hatása gyakran a játékos játékhöz és általában az élethez való hozzáállásától és személyiségétől függ. Néhány ember egyszerűen kevesebb kísértést tapasztal, vagy jobban kontrollálja magát, mint mások.

3. VIDEÓJÁTÉK-HASZNÁLAT EMPIRIKUS ELEMZÉSE

A videójáték-használat empirikus elemzése során az emberek viselkedését, érzéseit és gondolkodásmódját kívánom megvizsgálni a videójátékokkal kapcsolatban. Ennek felméréséhez kérdőíves kutatás módszertanát használom fel. A videójátékok használata járhat különböző pozitív, valamint negatív hatásokkal is. Azonban az ezzel kapcsolatos kockázatok függhetnek például az egyén korától, a játék típusától, az egyén életmódjától, valamint egyéb más körülményektől. Fontos, hogy az emberek kellő figyelmet fordítsanak az egyensúlyra a játék és a valós élet között, ezért tudatosnak kell lenniük a videójátékok használatának mennyiségét és minőségét illetően. A kutatásban kapott eredmények kizárólag a kérdőívem kitöltőire vonatkoznak, általános megállapítás a játékosokra vonatkozóan nem tehető ebből.

3.1 DSM-5 és Internet Gaming Disorder

A Mentális Betegségek Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyve az Amerikai Pszichiátriai Társaság által kiadott taxonómiai és diagnosztikai eszköz, mely segítséget nyújt abban, hogy különféle tünetek fennállása esetén megkönnyítse az egyén rendellenességének megbízhatóbb diagnosztizálását. Célja, hogy egy rugalmas útmutatóként szolgáljon a rendellenességek diagnosztizálását, majd kezelését segítő információk rendszerezéséhez. Ez a kézikönyv releváns forrást biztosít az egészségügyi szakemberek és kutatók számára egyaránt. Összesen jelenleg a Mentális Betegségek Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyve 5 kötettel rendelkezik. 2013-ban az APA az IGD-t, mint feltételes rendellenességet vette fel az 5. kiadásában. Az Internet Gaming Disorder Scale (IGDS) egy olyan pszichometriai eszköz, amelyet a problémás internetes játékkal kapcsolatos viselkedés értékelésére használnak. Az IGDS Mark D. Griffiths nevéhez fűződik, és a DSM-5 szerencsejáték-zavarra vonatkozó kritériumain alapul. Fő jellemzői közé tartozik a függőséghez való hasonló viselkedés, amely alatt a videójátékok iránti erős vonzódást, kontrollvesztést, érzelmi és viselkedési változásokat. Az IGDS9-SF-et (Internet Gaming Disorder Scale 9 Item – Short Form) számos nyelvre lefordították, köztük olaszra és albánra, koreaira, spanyolra, lengyelre, törökre, arabra és portugálra. Bár számos tanulmány számol be az IGDS9-SF jó megbízhatóságáról és érvényességéről nyugati és fejlett országokból származó mintákban, pszichometriai értékelése különböző kulturális kontextusokban korlátozott, ami korlátozhatja az IGD globális mércéjeként való használatát⁸². Az IGD mérésére a Jeroen S. Lemmens és társai által kifejlesztett módszerek közül a rövidített polichotóm skálát használom fel kutatásomban, mivel a polichotóm skálák több információt tartalmazhatnak a problémás felhasználásról⁸³. A kritériumokat alapul véve tehát a rövidített skála 9 tételből áll.

⁸² Ali és mtsai., „The Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale (IGDS9-SF)”. 2022.

⁸³ Lemmens, Valkenburg, és Gentile, „The Internet Gaming Disorder Scale”. 2015.

Minden egyes elemet egy 5 pontos Likert-skálán kell értékelni, amely 1-től (1 = Soha) 5-ig (5 = Nagyon gyakran) terjed az elmúlt 12 hónapra vonatkozóan.

A kritériumok a magyarázataikkal pedig a következők:

Belefeledkezés	A játékkal való elfoglaltság – ami azzal kapcsolatos, hogy mindent elnyelnek a játék gondolatai, és nem csak játék közben kell jelen lenni, hanem egész nap, amikor más tevékenységeket is végez.
Elvonási tünetek	Olyan tünetekre utal, amelyek olyan helyzetekben jelentkeznek, amikor a személynek nincs lehetősége játszani, vagy megpróbálja abbahagyni.
Tolerancia	A játékkal töltött idő növekedését jelenti a növekvő játékvágy vagy izgalmasabb játékok iránti igény miatt.
Kitartás és tartósság	A játék irányítására vagy abbahagyására irányuló sikertelen kísérleteket írja le, ezzel elismerve a játék csökkentésére irányuló vágyat; ez a kritérium a visszaesésre való hajlamot is tükrözi.
Menekülés	Feladja a többi tevékenységet a játéknak – a viselkedések beszűkülésére utal a játék javára, amikor az ember abbahagyja vagy csökkenti a korábban élvezetes tevékenységeket.
Problémák	a túlzott játék okozta problémák ismeretének ellenére folytatódik a túlzott játék; ezeknek a problémáknak klinikai jellegűnek kell lenniük, jelentős, nem egyszerűen enyhe vagy átmeneti problémák, mint például a kevesebb alvás, de nem olyan keveset, hogy ne zavarja a működést.
Félrevezetés	Megtéveszti vagy eltitkolja a játékot, azaz az egyének titkolhatják vagy nyíltan hazudhatnak a játék mértékéről.
Helyettesítés	Játszanak a kedvezőtlen hangulatok elnyomása érdekében, mely arra utal, hogy a játékosok elfeledkeznek a valós élet problémáiról, továbbá enyhítik a negatív hangulati állapotokat.
Konfliktus	Kapcsolatokat vagy karrierlehetőségeket kockáztat vagy elveszít a túlzott játék miatt – egy kapcsolat vagy lehetőség elvesztésére utal az iskolában vagy a munkahelyen a túlzott játék miatt

4. táblázat: Az IGD 9 kritériumai (Saját szerkesztés, forrás: Lemmens és társai⁸⁴)

A problémás videójáték-használatot az IGD kritériumok összesítésével mérem, amelyhez a válaszokból adódó összesített pontszámot használom fel, ez alapján reprezentálható a problémás, illetve a nem problémás játékhasználat szintje. Az IGDS9-SF maximális és minimális pontszámai válaszadások figyelembevételével 9 és 45 pont között alakul. A magasabb pontszámok értelemszerűen a problémás videójáték-használat magasabb szintjét tükrözik. Ez a megközelítés hasznos az összetett pontszám és egyéb változók, például demográfiai változók közötti kapcsolat elemzésére. Kutatási célokból célszerű a játékszavaros és nem játékszavaros játékosok osztályozása, ha csak azokat a játékosokat vesszük figyelembe, akik a 45-ből legalább 36 pontot értek el a tesztben (azaz akik mind a kilenc kérdésre a skálán jóformán a 4-es, vagy 5-ös értéket adták válasznak). Fontos azonban megjegyezni, hogy az IGDS magas pontszáma nem 100%-ban jelenti az internetes játékszavar diagnózist, nem is célja

⁸⁴ Lemmens, Valkenburg, és Gentile.

a diagnosztizálás, hanem csupán a súlyosságának és a játékos életére gyakorolt káros hatásainak felmérése áll középpontban.

Kérdőívemben az IGD kritériumaira támaszkodva alábbi kérdések megválaszolására volt lehetősége kitöltőimnek a Likert skála segítségével:

Q01: Gyakran gondol játékokra, amikor távol van eszközétől?

Q02: Gyakran vannak elvonási tünetei, amikor nem tud játszani? (ingerlékenység, sóvárgás stb.)?

Q03: Úgy érzi, hogy növelnie kell a játékidőt, hogy ne érezze magát boldogtalannak?

Q04: Próbálta már csökkenteni a játékidőt, mert úgy érzi, hogy az a helyes?

Q05: Elhanyagolt más tevékenységeket (munka/szociális/tanulás) a videójátékok miatt?

Q06: Folytatja a játékot, akkor is, ha az kárt okoz Önnek? (kudarcc az iskolában, munkában stb.)?

Q07: Hazudott valaha a játékkal eltöltött időről?

Q08: Használta a videójátékokat stressz, vagy a negatív hangulat leküzdésére?

Q09: Befolyásolta-e kapcsolatát, tanulmányait vagy munkáját az, hogy túl sokat játszik?

Tekintettel arra, hogy az IGD egy tétele önmagában csak egy aspektusát vizsgálná a változónak, ezért a kritériumok összesített pontszámát veszem alapul a vizsgálathoz.

3.2 Eljárás és vizsgálati minta

A kutatás keretein belül egy önbevallásos kérdőíves felmérést folytattam le, melyet a Google online űrlapkészítő szolgáltatásának igénybevételével végeztem el magyar internetfelhasználók között. A kérdőív kitöltésére 1 hónap állt rendelkezésre, február 1.-jén nyitottam meg és március 1.-jén zártam le. Az online adatgyűjtési módszert azért választottam, mert előnyei között szerepel például a nagyobb mintaállományokhoz való könnyebb hozzáférés, a játékosok heterogén csoportjának elérése. A kitöltéseket illetően nemi, illetve korosztályi megkötés nem volt, így férfiak és nők kortól függetlenül egyaránt részt vettek a kutatásban. A kérdőív kitöltése során személyes adatokat nem gyűjtöttem, így kitöltése teljes mértékben anonim és önkéntes volt, valamint igyekeztem olyan csoportok, közösségek, körében terjeszteni (különböző fórumokon, illetve közösségi médiás csoportokban), amelyekben nagy számmal megtalálhatóak a videójátékokkal játszó személyek. Az első oldalon való túljutást követően a kitöltők tudomásul vették és elfogadták tájékoztatóban elhangzottakat. A kérdőív olyan kérdésekre és szempontokra támaszkodik, amelyek csak olyan személyek számára érthető és lényeges, akik videójátékokkal játszanak, hiszen a kérdőív nem úgy lett elkészítve, hogy azok számára is releváns legyen, akik egyáltalán nem szoktak játszani,

esetükben nincsenek releváns kérdések, így a kérdőív általuk történő kitöltése elhanyagolható. A kérdőívem strukturális szempontból 4 részre osztható tartalmazott kérdéseket a demográfiai adatokról, majd az IGD kritériumokhoz kapcsolódó kérdések következtek, végül videójátékokkal kapcsolatos szokások, illetve preferenciák is felvételre kerültek. A pontos mérések elvégzéséhez tehát célom, hogy a kérdőívem sok gamerhez eljusson, így megvizsgálhassam, hogy kitöltőim között az IGD-9 kritériumai mely személyeknél teljesül a nemet nézve, illetve fennáll-e kapcsolat a szociális készségek és a gamerség, valamint játékkal eltöltött idő gyakorisága között. Az azonban kiemelendő, hogy tényleges diagnózist csakis képzett szakemberek állíthatnak fel. Az elemzéseket az „SPSS 25.0 for Windows” segítségével végzem el. Az adatok összegyűjtését, valamint az adatok elemezhető formába rendezését követően megkezdtem statisztikai feldolgozásukat, melyhez Sajtos László és Mitev Ariel SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyvét⁸⁵, valamint Soltész-Várhelyi Klára online elérhető statisztika tananyagait⁸⁶ veszem segítségül.

A kérdőív kivonata a *Mellékletek* részben érhető el.

3.3 A statisztikai elemzés terve és a statisztikai módszerek

Az első, valamint a negyedik hipotézisemhez, miszerint „A problémás videójáték-használat leginkább férfiakat/fiúkat érinti”, illetve „Azok a személyek, akik „gamerként” tekintenek magukra, nehezebben építenek ki új kapcsolatokat” a függetlenmintás t-próbát használnám, mely két minta közötti különbség mérésére alkalmas. Feltételei között szerepel az egyedek és a minták függetlensége, egy skála típusú függő változó és egy független (csoportosító) változó, a normalitás (a két mintára külön-külön), illetve a szóráshomogenitás. Abban az esetben, ha valamely feltétel nem teljesül, például az adatok nem követik a normáloszlást, vagyis az adathalmazban található értékek nem követik a Gauss-görbét⁸⁷, másnéven a haranggörbét, akkor Mann-Whitney tesztet alkalmaznék, hogy megnézzem van-e statisztikailag szignifikáns kapcsolat. Az adatok normáloszlástól való eltérése azt jelenti, hogy a normál eloszlást feltételező statisztikai módszerek, például a t-próba vagy az ANOVA, eredményei pontatlanná, vagyis megbízhatatlanná válhatnak. A Mann-Whitney tesztet akkor használjuk, ha a két csoport középértéke között számítunk különbségre. Az a csoport, amely nagyobb rangátlaggal rendelkezik, ott több a nagyobb értékkel rendelkező eset. A teszt során a kimenet lényeges számaait Mann-Whitney próba és a Wilcoxon rangösszeg teszt eredménye, Z-

⁸⁵ Sajtos és Mitev, „SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv” 2007.

⁸⁶ Soltész-Várhelyi, „Statisztika tananyagok”.

⁸⁷ A Gauss görbe azt az eloszlást mutatja, amelyben az értékek többsége az eloszlás közepén helyezkedik el, és a szórás egyre nagyobb távolságban csökken. A Gauss-görbe azt jelzi, hogy az adatok nagy része egy középítő érték körül helyezkedik el, és a távolabbi értékek kevésbé gyakoriak. (Forrás: Kanbanize)

teszt statisztika és az aszimptotikus 2-tailed p-érték fogja adni nekünk. A p-érték, vagyis a szignifikanciaszint ha kisebb, mint 0,05, akkor szignifikáns különbség állapítható meg a változók között, amennyiben meghaladja, akkor a felállított hipotézisre nincs elegendő bizonyíték, így el kell utasítanunk.

A második hipotézisemet („Azok a személyek, akik magasabb pontszámot értek el az IGD skálán, nagyobb arányban játszanak minden nap.”) az egyszempontos ANOVA segítségével elemezném, mely – ellenben a t-próbával – alkalmas több minta összehasonlítására is. Feltételei, hogy a kitöltők, csoportok függetlenek egymástól, teljesül a szóráshomogenitás és a normalitás. Amennyiben valamely feltétel nem teljesül, például sérül a normalitás, vagy ordinális a függő változó, akkor Kruskal-Wallis tesztet alkalmazom, melynek lényege, hogy a függő változót rangsorolja, ezt követően ezeken a rangokon végez egy ANOVA-hoz hasonló elemzést. A Kruskal-Wallis teszt annak meghatározásában segít, hogy statisztikailag találhatunk-e szignifikáns különbséget három vagy több független csoport mediánja között. Feltételei közé sorolható a független kitöltők, minták és ordinális függő változó. Releváns értékek a következők: Kruskal-Wallis H, df^{88} , valamint a szignifikancia szintje. A Kruskal-Wallis teszt esetében világossá válik a csoportok közötti szignifikáns különbség, azonban az ANOVA-hoz hasonlóan annyit tudunk, hogy van különbség a csoportok között, de azt nem, hogy ez melyek között áll fenn. Ehhez az utóvizsgálatot Mann-Whitney tesztek sorozatával végezném el a Bonferroni korrekció⁸⁹ alkalmazásával. Ennek lépései a következők:

- elvégezzük a Mann-Whitney teszteket a vizsgált csoportok között.
- A szignifikanciához használt .05 értéket elosztjuk az elvégzett próbák számával.
- Azok az eredmények szignifikánsak, melyek szintje .05 alatt van.

A harmadik hipotézisem tekintetében („Azok az emberek, akik a multiplayer videójátékokat preferálják, több időt töltenek megszakítások nélkül a játékkal.”) ordinális típusú függő, valamint független változóim közötti kapcsolatot Mann-Whitney tesztel tárnám fel. Ehhez a korábban leírtakhoz hasonlóan 3 feltétel (független kitöltők, független csoportok és legalább ordinális változók) teljesülésére van szükség. Független mintás t-próba nem használható a skála típus hiánya miatt. Az alábbi elemzéseimet az átláthatóság érdekében hisztogramokkal, boxplotokkal⁹⁰ és oszlopdiagrammokkal kívánom szemléltetni.

⁸⁸ A szabadságfok fontos szerepet játszik, amikor két változó közötti összefüggést vizsgáljuk. Továbbá megmutatja a táblázat méretét, mely azért releváns, hiszen a χ^2 négyzet érték függ a táblázat méretétől.

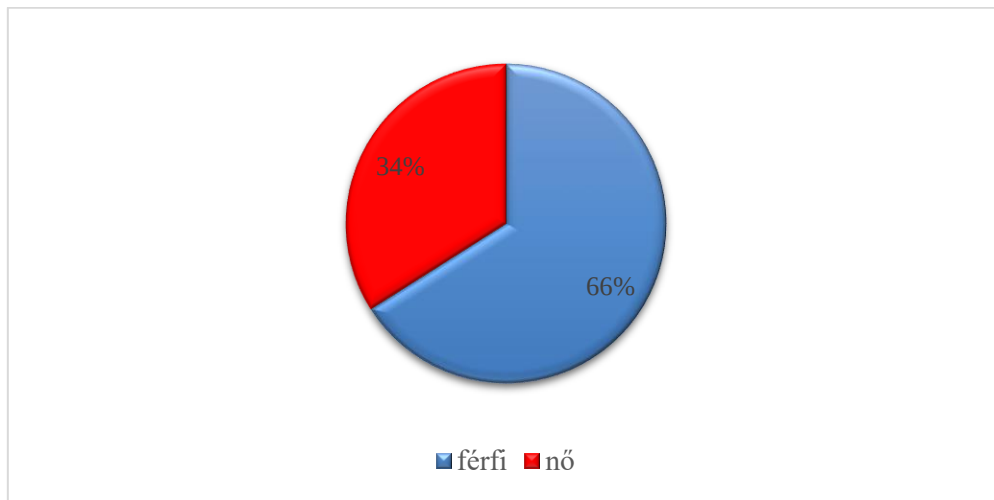
⁸⁹ Ez az utóvizsgálat Kruskal-Wallis teszthez, melyben a csoportok átlagát összehasonlítjuk, majd döntést hozunk arra vonatkozóan, hogy egy-egy csoport között van-e különbség. (Forrás: Stratology)

⁹⁰ Ordinális és skála típusú változók megjelenítésére alkalmas.

3.4 Eredmények bemutatása

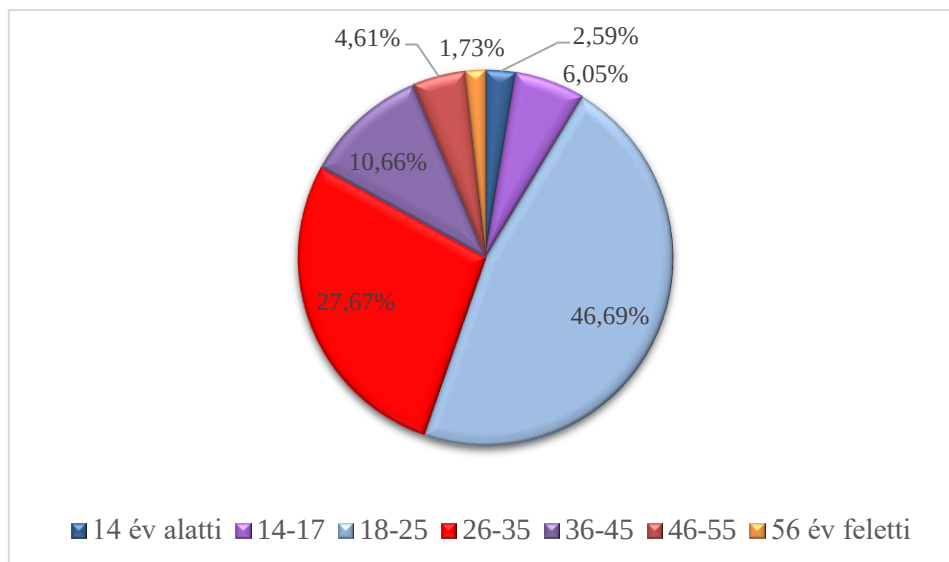
3.4.1 Leíró statisztika

A felmérés tartalmazott nemre, életkorra, családi állapotra, legmagasabb iskolai végzettségre és a foglalkoztatás fő típusára vonatkozó kérdéseket is. Kérdőívem kitöltőinek száma összesen 347 ($n=347$), amelynek 66%-a férfi, 34%-a pedig nő volt. Ez az arány azt mutatja, hogy azokon a közösségi médiás felületeken és fórumokon, ahol a kérdőívet terjesztettem, nagyobb arányban voltak megtalálhatók a fiúk/férfiak. A nők és férfiak megoszlásának alakulása az alábbi diagrammon szerepel.



6. ábra: Kérdőív kitöltői nemek alakulása szerint (Saját szerkesztés)

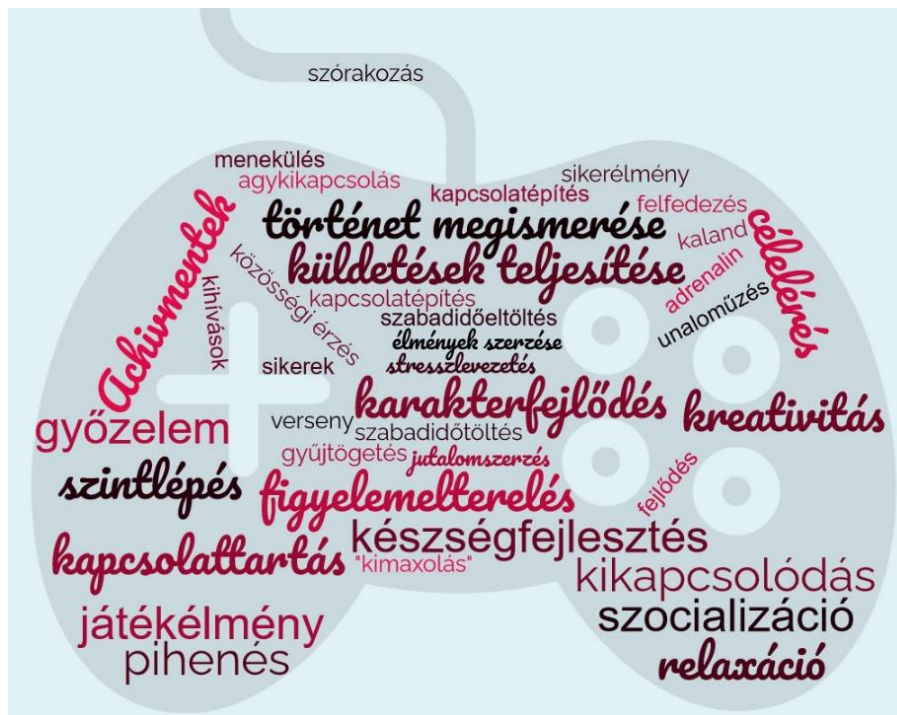
További észrevétel, hogy kitöltőim 46,7%-a vagyis majdnem a kitöltőim fele a 18-25 éves korcsoportból került ki (valószínűleg az ismeretségi köröm miatt), ezt követi a 26-35 éves korcsoport, akik a kitöltőim 27,7%-át teszik ki, mely a többi korosztályhoz képest továbbra is kiemelkedően magas. A legkevesebb kitöltő az 56 év felettiekből volt, mindössze 6 fő (1,73%), amely arra enged következtetni, hogy az idősebbek körében nem számítanak elterjedt szabadidős tevékenységnek a videójátékok. A korcsoportok pontos eloszlását az alábbi ábra szemlélteti százalékokkal feltüntetve.



7. ábra: A kérdőív kitöltői korcsoport szerint (Saját szerkesztés)

Az elemzés további eredményei azt mutatják, hogy a minta kicsivel kevesebb, mint a fele, azaz 46,1% egyedülálló, 36,3%-a pedig párkapcsolatban él. A foglalkoztatás fő típusát tekintve a legtöbb kitöltő munkaviszonyban álló 185 fő, ami a kitöltők 53,3%-a, melyet létszámban követnek a tanulók 126 fővel, a legkevesebb kitöltés pedig a nyugdíjasoktól érkezett, mindössze 4 fő. Az IGD kritériumait tekintve, mindösszesen a teljes mintavétel (n=347) 6,05%-a, vagyis 21 kitöltő ért el 36, vagy annál több pontot, akik esetében feltételezhető lehet a problémás videójáték-használat. Ezen személyek mindösszesen 81%-a tekinti magát gamernek, valamint több mint a fele (52,4%) játszik több mint 5 órát egy játékkal, ebből 10 személy gyakoriságot tekintve minden nap játszik, ami a kitöltők 91%-át jelenti. Nemek arányát tekintve a 21 főnek 62%-a férfi, 38%-a pedig nő.

Továbbá kíváncsi voltam arra, hogy a kitöltőim milyen fő motivációkkal rendelkeznek a videójátékokkal kapcsolatban, így kérdőívem segítségével egy rövid válaszos kérdésben ezt is fel kívántam mérni. A válaszok rendkívül sokszínűek voltak, azonban a többséget a kikapcsolódás, szórakozás, unaloműzés, győzelem, jutalomszerzés és a fejlődés lehetőségei motiválják. Sokan kiemelték továbbá az idegennyelv gyakorlás, a kreativitás és egyéb készségek fejlesztésének lehetőségét is. Az alábbi válaszokat az online elérhető és ingyenes WordClouds segítségével egy szófelhőbe rendeztem el az átláthatóság és a könnyű szemléltetés érdekében. Azon kitöltők esetében, akik 36, vagy annál több pontot értek el az IGD skálán, a leggyakoribb motivációs tényező volt az időeltöltés, stresszleküzdés és menekülés, valamint a fejlődés és sikerélmény.



8. ábra: Kitöltők motivációi a videójátékokkal kapcsolatban (Saját szerkesztés)

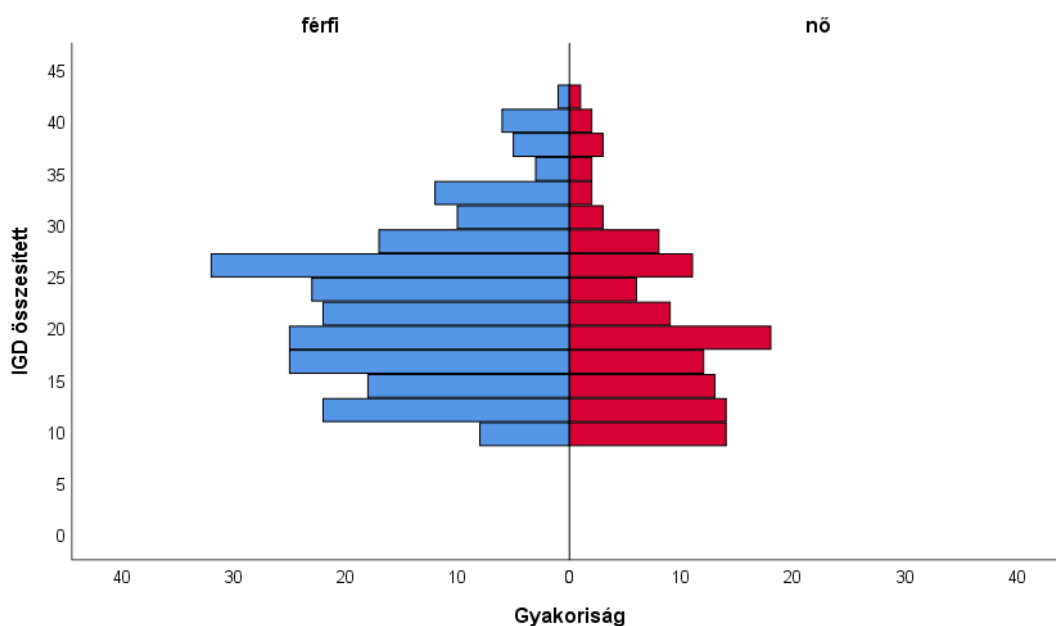
3.4.2 Hipotéziselemzés

Szakirodalmak körében is elterjedt a nemek és a videójáték-használat közötti összefüggések feltárása, azaz, hogy a férfiak vagy a nők játszanak-e többet videójátékokkal. A köznyelvben, valamint a médiákban is úgynevezett „fiús” tevékenységként van elterjedve a videójáték-használat. Ebből következően sokan vizsgálják például az IGD előfordulásával kapcsolatban vannak-e a nemek közötti különbségek, mivel ezek számos más tényezőtől is függhetnek, egy tanulmány ennek okaként többek között azt tartja, hogy a korai játékok főleg az akcióra, a küzdelemre, sportra összpontosítottak, valamint a karakterek nagy része is férfi volt. Az elmúlt években azonban egyre több olyan játék jelenik meg, amelyek a női játékosokat célozzák, ezáltal igyekeznek a női játékosok igényeit és érdeklődési körét is figyelembe venni, ez pedig magával vonzotta a női játékosok elterjedését is⁹¹. Az alábbi hipotézisemet a Marraudino és szerzőtársainak⁹² tanulmánya alapozta meg, ugyanis kutatási eredményeikben azt találták, hogy az IGD eltérő jellemzőkkel rendelkezik a két nemből, és gyakoribb a férfiaknál, mint a nőknél. Kíváncsi voltam ezek alapján én is a nemek közötti különbségekre a kitöltőim esetében, ezért első hipotézisem: „A problémás videójáték-használat leginkább férfiakat/fiúkat érinti”. A megállapításomhoz függetlenmintás t-próba helyett Mann-Whitney tesztet alkalmaztam, mivel az adatok nem követik a normáeloszlást, így ez a feltétel nem

⁹¹ Samuel, „Is Video Game Addiction a »Boy« Problem?” 2016.

⁹² Marraudino és mtsai., „Sexual Differences in Internet Gaming Disorder (IGD)”. 2022.

teljesült. Az alábbi hisztogramon látható, hogy a férfiak tekintetében a problémás videójáték-használat egy kissé magasabb ponton van, mint a nők esetében, de az eltérés nem nagy a két csoport között.

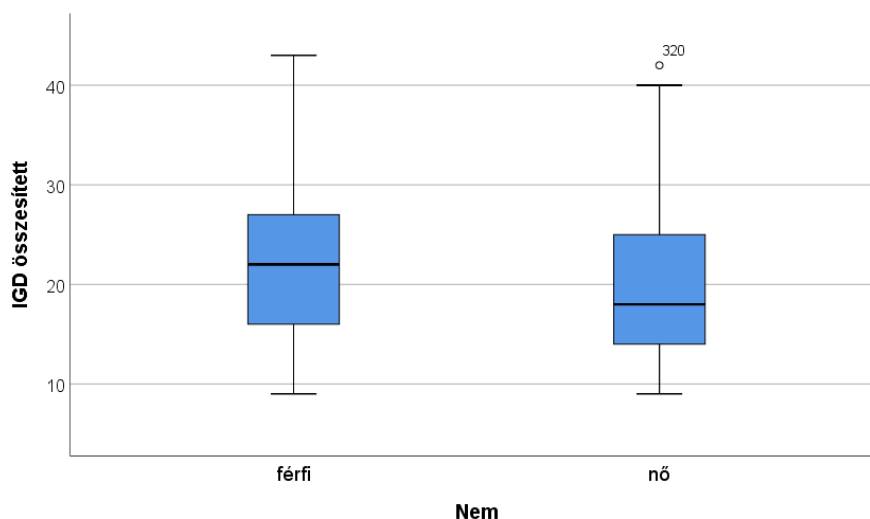


9. ábra: Férfiak és nők eloszlása az IGD kritériumok tekintetében (Saját szerkesztés)

A statisztikai elemzés a teljes minta bevonásával történt, mely 347 fő. Mann-Whitney tesztet használva a problémás videójátékhasználat mértékében szignifikáns, kis különbséget találtam a férfiak (Mdn = 22) és a nők (Mdn = 18) között $U = 10841$ $Z = -3.019$ $p = .003$ (2-tailed) $r^{93} = .162$. Tekintettel arra, hogy a próba kimutatta a szignifikáns különbséget, ezért a hipotézisem, miszerint a problémás videójáték-használat az IGD pontszámait figyelembe véve a kitöltőim körében jellemzőbb a férfiakra, mint a nőkre, teljesült. Az eredményeket, illetve a mediánt⁹⁴ az alábbi boxplot szemlélteti.

⁹³ $r = |Z| / \sqrt{N}$

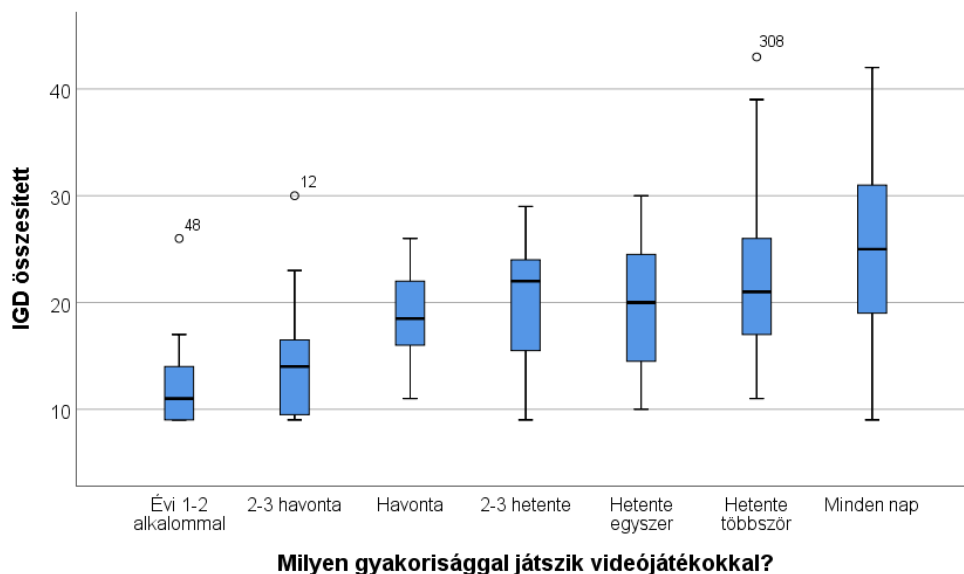
⁹⁴ A minta megfelezésére szolgál



10. ábra: IGD alakulása a nemek között (Saját szerkesztés)

A második hipotézisemet („Azok a személyek, akik magasabb pontszámot értek el az IGD skálán, nagyobb arányban játszanak minden nap.”) az egyszempontos ANOVA helyett Kruskal-Wallis teszttel elemeztem ki, mivel ez esetben sem teljesült a normalitás, így az ANOVA a nem teljesült feltétel miatt elhanyagolható. Az alábbi hipotézisemet az alapozta meg, hogy sokan úgy vélik, hogy azok a személyek, akik minden nap játszanak videójátékokkal, azok körében elterjedtebben vannak jelen a problémás-videójáték használók. A Kruskal-Wallis tesztet használva az IGD skálán elért pontszám szignifikánsan befolyásolja, hogy a játékosok milyen gyakran játszanak videójátékokkal $\chi^2(6, N = 347) = 84.926$ $p < .001$). Utóvizsgálat gyanánt a csoportok között előforduló különbségeket Mann-Whitney tesztek sorozatával elemeztem részletesebben. A többszörös tesztelés miatt Bonfferoni-korrekción alkalmaztam, az eredmények $\alpha_B = .008$ szignifikancia szinten kerülnek értelmezésre. A korrelációs együttható⁹⁵ értékét kiszámítva a kitöltőim körében a problémás videójáték-használat terén szignifikáns különbséget találtam a minden nap játszó személyek és az évi 1-2 alkalommal ($U = 206.500$ $Z = -6.910$ $p < .001$ $r = .59$), a két-három havonta ($U = 252.000$ $Z = -4.585$ $p < .001$ $r = .41$), hetente egyszer ($U = 1014.500$ $Z = -3.594$ $p < .001$ $r = .30$), hetente többször ($U = 5508.000$ $Z = -3.767$ $p < .001$ $r = .23$), a havonta ($U = 224.000$ $Z = -2.292$ $p = .022$ $r = .21$), illetve a két-három hetente ($U = 520.000$ $Z = -2.282$ $p = .023$ $r = .20$) játékosok és a minden nap játszó kitöltő személyek között.

⁹⁵ A korreláció azt mutatja, található-e kapcsolat folytonos változók között, amennyiben van, akkor mennyire szoros. Minél szorosabb összefüggés van a változók között, annál közelebbi a korrelációs együttható abszolút értéke az 1-hez. Amennyiben minél lazább, annál közelebb van a korrelációs együttható értéke a 0-hoz. (Forrás: SPSSABC)



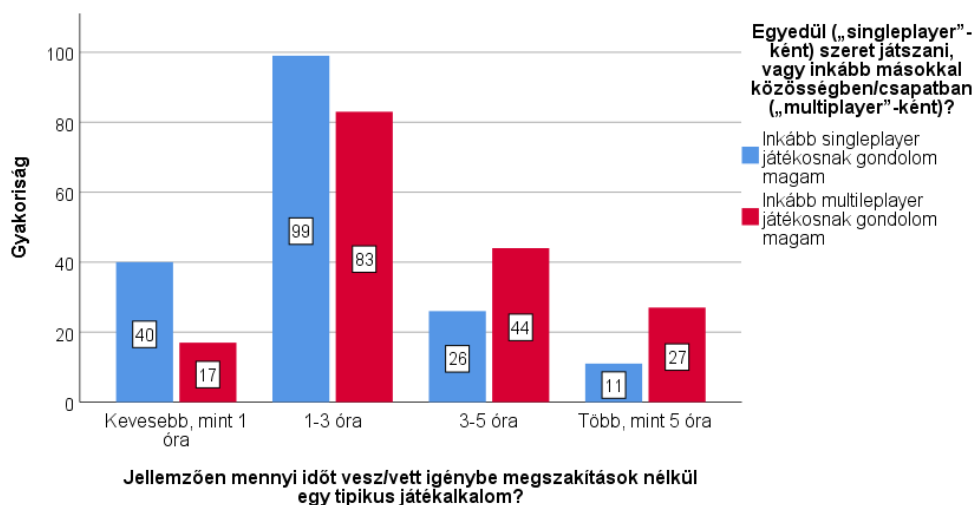
11. ábra: Az IGD összesített pontszámai és a videójátékokkal játszás gyakorisága (Saját szerkesztés)

Számos szakirodalom állítja, hogy a multiplayer videójátékok lényegesen addiktívabbak, tekintve, hogy többféle motiváló és ösztönző tényező van jelen. Egyesek szerint a játékfüggőség igazán az MMORPG-k megjelenésével kezdett problémává válni. Ahogyan azt már a korábbi fejezetekben taglaltam, ennek okai közé tartozik a közösség jelenléte, a folytonos fejlődés és versengés, a személyre szabható játéktípus, valamint az, hogy a játéknak sosincs vége. Úgy vélik, az olyan játékoknak, mint a WoW az a céljuk, hogy az embereket minél tovább a játékban tartsák⁹⁶. Az Addiction Center az 5 leggyakrabban függőséget okozó játékok között elsőként tartja számon a többjátékos videójátékokat⁹⁷. A 3. hipotézisemben azzal a feltételezéssel éltem, hogy azok az emberek, akik a multiplayer videójátékokat preferálják, több időt töltenek megszakítások nélkül játékokkal, mint a singleplayer játékokat preferálók. Érdekesség, hogy a kitöltőim között nagyjából fele-fele arányban jelölték mindkét válaszlehetőséget, ugyanis a kitöltők 50,7%-a, inkább a singleplayer játékokat részesíti előnyben, míg a multiplayer játékokat kedvelők csoportja a kitöltők 49,3%-át foglalja magába. A fent említetteket az alábbi oszlopdiagrammon szemléltetem, ahol az látható, hogy azok a játékosok, akik a multiplayer videójátékokat preferálják, azok arányosan több időt töltenek videójátékokkal megszakítások nélkül. A singleplayer játékosok 6,3%-a játszik több mint 5 órát egy alkalommal, míg a multiplayer játékosoknál ez 15,8%-ot tesz ki. Hasonlóan, ha a 3-5 órás intervallumot nézzük a multiplayer játékosok (25,7%) jóval a singleplayer társaik (14,9%) fölött állnak arányaiban nézve. Kevesebb, mint 1 órát a singleplayer játékosok 23%-a (n=40),

⁹⁶ Ahn és Randall, „Computer Game Addiction”. 2012.

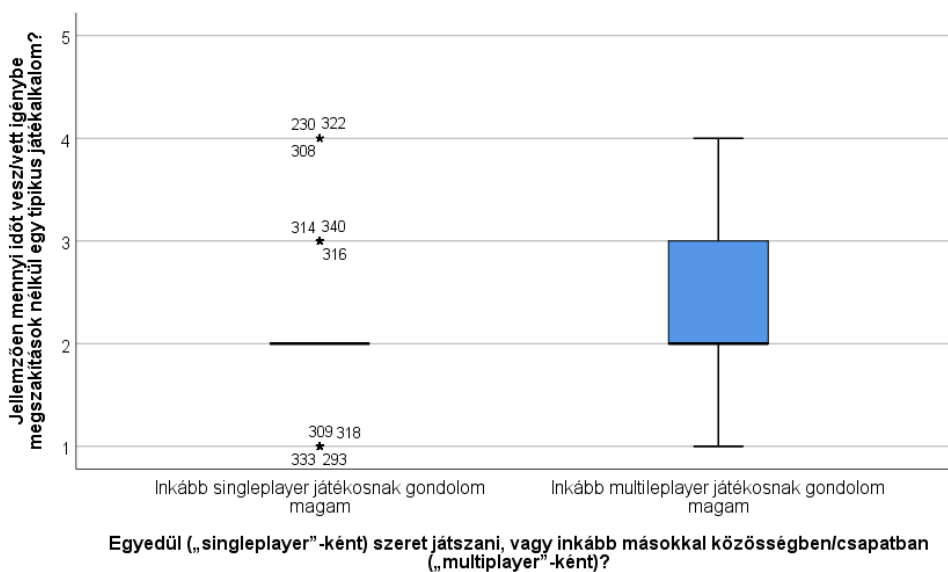
⁹⁷ Smith, „Video Game Addiction”. 2018.

ezzel szemben a 9,9%-a (n=17) játszik kevesebb, mint 1 órát a multiplayererek között, ami egy lényeges eltérés.



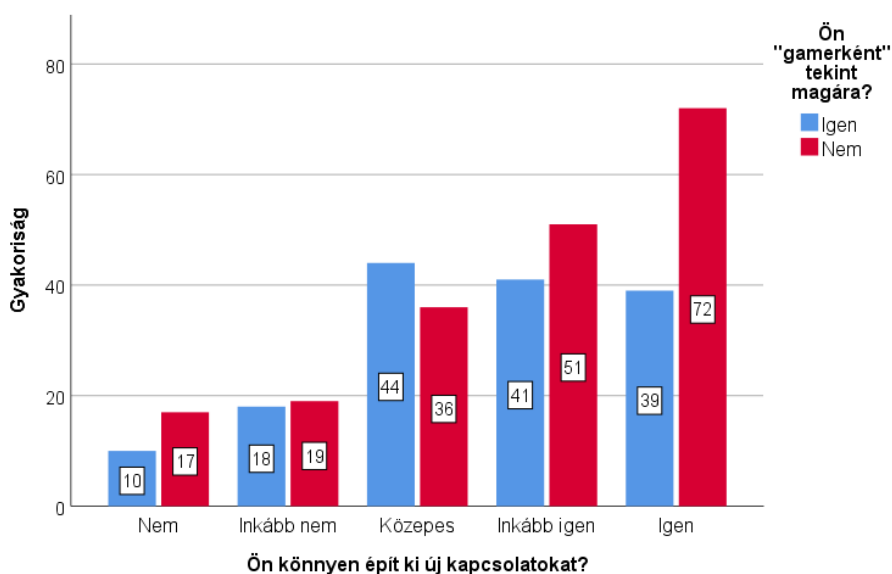
12. ábra: Kedvelt játéktípus és a megszakítások nélküli játékalkalom kapcsolata (Saját szerkesztés)

Tekintve, hogy a függő változó ordinális típusú, így a Mann-Whitney tesztet alkalmazva a megszakítások nélküli játékidő mértékében kis szignifikáns különbség lelhető fel aközött, hogy egy személy singleplayer (Mdn = 2), vagy multiplayer (Mdn = 2,5) játékosnak gondolja magát $U = 11036,000$ $Z = -4,681$ $p < .001$ (2-tailed) $r = .25$. Tekintve, hogy a két csoport között szignifikáns a különbség, ezáltal megállapíthatjuk, hogy azok a kitöltő személyek, akik multiplayer játékosnak vallják magukat, azok esetében több időt vesz igénybe egy-egy tipikus játékalkalom.



13. ábra: Kedvelt játéktípus és a megszakítások nélküli játékalkalom eloszlása (Saját szerkesztés)

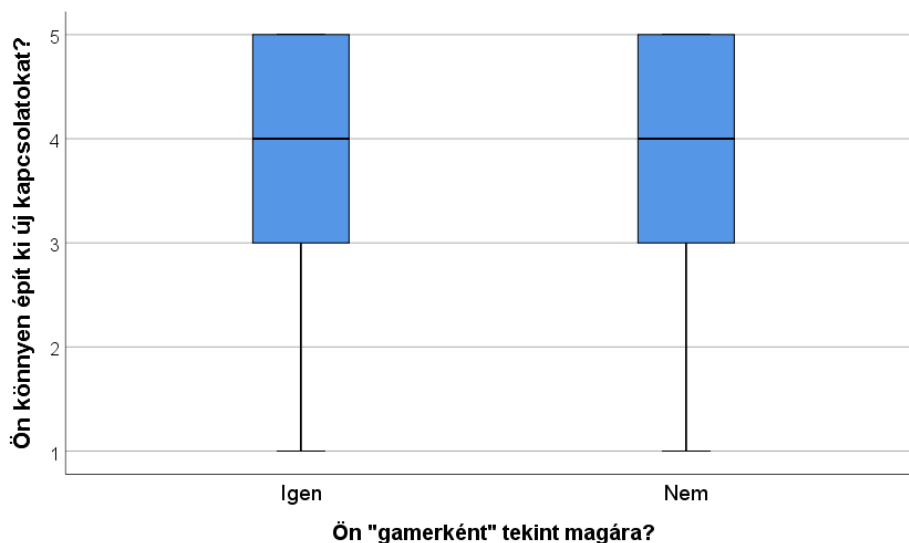
A negyedik, egyben utolsó hipotézisem („Azok a személyek, akik „gamerként” tekintenek magukra, nehezebben építenek ki új kapcsolatokat.”) alapját az adja, hogy sokszor a játékosokat, vagy másnéven a „gamereket” egy egészségtelen szubkultúra részeként tartják számon a köztudatban. Egyes népszerű televíziós műsorok (például: South Park) a videójátékokat szociálisan alkalmatlan, az őket körülvevő környezettel szemben érzéketlen kockák tevékenységeként mutatják be. Az egyik nagyobb sztereotípia, amelyet filmekben és a populáris kultúrában is előszeretettel kiemelnek, hogy a játékosok elszigetelődnek és nem tudnak egykönnyen szocializálódni. Ennek függvényében kíváncsi voltam arra, hogy a gamerség valóban a szociális kapcsolatok kiépítésének a nehézségével járhat-e, így tehát lehet-e összefüggés, szignifikáns kapcsolat a két változó között. A kitöltőim többsége (n=195) nem tekintette magát gamernek, csupán a kitöltők 43,8%-a (n=152). Választ adva arra, hogy könnyen építenek-e ki új kapcsolatokat 111 személy felelt igen-el, ezzel szemben 27-en érezték úgy, hogy nem építenek ki egy könnyen új kapcsolatokat. Az alábbi oszlopdiagrammon látható, hogy akik nem tartják magukat gamernek, úgy gondolják könnyen tudnak új kapcsolatokat kialakítani (n=72), ez mindösszesen 36,9%-ot jelent arányaiban. Azok, akik viszont gamernek tekintik magukat, csak 39-en jelölték az igen-t, mely jóval alulmarad az utóbbi csoporttól.



14. ábra: A gamerség, valamint a szociális kapcsolatok kiépítésének összefüggései (Saját szerkesztés)

A negyedik hipotézisemre tehát a Mann-Whitney tesztet alkalmaztam, mivel a függő változó szintén ordinális típusú. Mann-Whitney tesztet használva a szociális kapcsolatok kiépítésében nem találtam szignifikáns eltérést a „gamerek” (Mdn = 4) és nem „gamerek” (Mdn = 4) között $U = 13136,500$ $Z = -1,878$ $p = .060$ (2-tailed) $r = .10$. Ezáltal a megállapításom, hogy a kitöltőim

közötti személyek, akik gamernek vallották magukat nem építenek ki nehezebben szociális kapcsolatokat, mint azok, akik nem vallották magukat gamernek.



15. ábra: A gamerség és a szociális kapcsolatok kiépítésének összefüggései (Saját szerkesztés)

ÖSSZEGZETT KÖVETKEZTETÉSEK

Az utóbbi évtizedekben a videójátékok hatása az emberi viselkedésre egyre több kutatás tárgyát képezi. Dolgozatom három fontosabb részre osztottam. A videójátékokkal kapcsolatos némi történeti, valamint fogalmi háttér ismertetését követően dolgozatom egyaránt összefoglaló azokról a játékok hatásairól, ahol összegyűjtöttem az általuk elsajátítható, fejleszthető készségeket, a játékosok közötti interakció és kapcsolatépítés fontosságát, valamint a motivációkat a videójáték-használattal kapcsolatosan. Ezzel egyensúlyban igyekeztem figyelmet fordítani a káros hatásaira, következményeire is, ahol kiemelten foglalkoztam az agresszió, valamint az addikció kérdéskörével, továbbá a bekövetkezett problémák kezelésére javaslatokat fogalmaztam meg. Végezetül kérdőíves felmérés módszertanának segítségével felmértem a videójáték-használat jellegzetességeit, kifejezetten a videójáték-függőségre összpontosítva a kitöltőim körében. Az Amerikai Pszichiátriai Társaság Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvének 5. kiadásában megjelenő Internet Gaming Disorder (IGD) 9 kritériumát használtam fel a vizsgálatokhoz. Dolgozatom sikerességéhez kérdőívemet igyekeztem olyan személyekhez, illetve csoportokhoz eljuttatni, ahol játszanak/játszottak videójátékokkal az elmúlt 12 hónapban, hiszen a kutatás alapját ezen tényezők adják. A megkérdezett 347 személy 6,05%-a esetében feltételezhetünk problémás videójáték-használatot az IGD skálán elért pontszámok alapján, azonban tényleges diagnózist, kizárólag

szakember állíthat fel. Célnak azt tűztem ki, hogy feltárjam az összefüggéseket a hipotézisemben tett megállapításokkal kapcsolatban.

A kutatás során a kitöltőim tekintetében szignifikáns különbséget találtam a férfiak és nők között, valamint aközött, hogy a kitöltőim milyen gyakorisággal játszanak videójátékokat az IGD pontszámok nagyságának tekintetében. Ezek alapján megállapítható, hogy a férfiak, valamint a mindennap játszó személyek szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az IGD skálán, így ezen a hipotéziseim beigazolódtak. Továbbá kíváncsi voltam arra is, hogy találhatók-e szignifikáns különbséget a singleplayer, valamint a multiplayer játékosok között a megszakítások nélküli játékidő tekintetében, ez a hipotézisem is beigazolódtott, ugyanis a multiplayer játékosok többet játszanak megszakítások nélkül videójátékokkal. Utolsó hipotézisem nem igazolódtott be, ahol ugyanis nem találtam szignifikáns különbséget a gamerek és a nem gamerek között új kapcsolatok kiépítésének nehézségét illetően, ahogyan azt vártam, így ez a hipotézisem elvethető. Témánkat összefoglalva elmondhatom, hogy a videójátékok hatása az emberi viselkedésre összetett kérdést jelentenek, amelyet számos kutatás vizsgál, azonban további kutatásokra van szükség a teljes kép megértéséhez. Ennek érdekében azonban videójátékok hatásairól az emberi agyra és viselkedésre szükséges több tényező bevonása is a további kutatásokba, mint például a környezeti és genetikai tényezők, az egyéni kognitív és érzelmi jellemzők, az oktatás és az egészségügyi ellátás hatásának. Az viszont nem kérdéses, hogy a videójátékoknak fontos szerepe van az egyén életében, és azok használatának előnyeit és kockázatait is egyaránt figyelembe kell venni.

Eredmények

Kutatásom során az alábbi eredményeket fogalmaztam meg:

T1: A kérdőívem kitöltői körében a problémás videójáték-használat leginkább férfiakat/fiúkat érinti.

T2: A kérdőívem kitöltői körében, akik magasabb pontszámot értek el az IGD skálán, nagyobb valószínűséggel játszanak minden nap.

T3: A kérdőívem kitöltői körében akik a multiplayer videójátékokat preferálják, több időt töltenek megszakítások nélkül a játékkal.

T4: A kérdőívem kitöltői körében azok a személyek, akik „gamerként” tekintenek magukra, nehezebben építenek ki új kapcsolatokat, nem teljesült, így a tézis nem fogalmazható meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ahn, Joe, és George Randall. „Computer Game Addiction”. *Clemson University*, 2012.
<http://andrewd.ces.clemson.edu/courses/cpsc414/spring07/chp/team3.pdf>.
- Aiken Mary. *Cybercsapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?* Harmat, 2020.
- Ali, Amira Mohammed, Rasmieh Al-Amer, Maha Atout, Tazeen Saeed Ali, Ayman M. Hamdan Mansour, Haitham Khatatbeh, Abdulmajeed A. Alkhamees, és Amin Omar Hendawy. „The Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale (IGDS9-SF): Its Psychometric Properties among Sri Lankan Students and Measurement Invariance across Sri Lanka, Turkey, Australia, and the USA”. *Healthcare* 10, sz. 3 (2022. március 7.): 490. <https://doi.org/10.3390/healthcare10030490>.
- American Addiction Centers. „What Is Process Addiction & Types of Addictive Behaviors?” American Addiction Centers, 2022. <https://americanaddictioncenters.org/behavioral-addictions>.
- American Psychological Association. „What Is Cognitive Behavioral Therapy?” <https://www.apa.org>, 2017. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>.
- Anderson, Craig A., Akira Sakamoto, Douglas A. Gentile, Nobuko Ihori, Akiko Shibuya, Shintaro Yukawa, Mayumi Naito, és Kumiko Kobayashi. „Longitudinal Effects of Violent Video Games on Aggression in Japan and the United States”. *Pediatrics* 122, sz. 5 (2008): e1067-1072. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1425>.
- Anderson, Craig, és Brad Bushman. „Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature”. *Psychological science* 12 (2001. október 1.): 353–59. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>.
- APA. „Diagnostic and statistical manual of mental disorders”. American Psychiatric Publishing, Inc, 2013.
- Armstrong, Martin. „Infographic: The Most Addictive Video Game Genres”. Statista Infographics, 2021. <https://www.statista.com/chart/25117/most-addictive-video-game-genres/>.
- Basu, Tanya. „Screen Time Is Good for You—Maybe”. 2019. MIT Technology Review. Elérés 2022. december 28.
<https://www.technologyreview.com/2019/10/23/132487/screen-time-is-good-for-youmaybe/>.
- Bavelier, D., R.L. Achtman, M. Mani, és J. Föcker. „Neural Bases of Selective Attention in Action Video Game Players”. *Vision Research* 61 (2012. május): 132–43.
<https://doi.org/10.1016/j.visres.2011.08.007>.
- Bavelier, Daphne, C Green, Alexandre Pouget, és Paul Schrater. „Brain Plasticity Through the Life Span: Learning to Learn and Action Video Games”. *Annual review of neuroscience* 35 (2012): 391–416. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-060909-152832>.
- Bella, Timothy. „Politicians suggest video games are to blame for the El Paso shooting. It’s an old claim that’s not backed by research.”, 2019.
<https://www.washingtonpost.com/nation/2019/08/05/kevin-mccarthy-dan-patrick-video-games-el-paso-shooting/?noredirect=on>.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. „Flow: The Psychology of Optimal Experience”, 1990.
- Dimitrievski, Marko. „33 Evolutionary Gaming Statistics of 2024”, 2024.
<https://truelist.co/blog/gaming-statistics/>

- Dupon, Steven. „Video Games Report - The Impact of Video Games on Young People”, 2012.https://www.academia.edu/8911280/Video_Games_Report_The_impact_of_video_games_on_young_people.
- Entertainment Software Association. „2022 Essential Facts About the Video Game Industry”. Entertainment Software Association. Elérés 2022. december 11. <https://www.theesa.com/resource/2022-essential-facts-about-the-video-game-industry/>.
- Európai Parlament, Kulturális és Oktatási Bizottság. „Jelentéstervezet az e-sportról és a videójátékokról”. Kulturális és Oktatási Bizottság, 2022. https://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2014_2019/plmrep/COMMITTEES/CULT/PR/2022/10-03/1253652HU.pdf.
- Falsh, Cameron. „The Role of Video Games in the COVID-19 Pandemic – Covid-19 IQP Collection”. Elérés 2022. december 9. <https://wp.wpi.edu/covidcollection/the-role-of-video-games-in-the-covid-19-pandemic/>.
- Fishman, Andrew. „Video Games Are Social Spaces | Psychology Today”. 2019. Elérés 2022. december 28. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/video-game-health/201901/video-games-are-social-spaces>.
- Fitzgerald, Dylan. „2020 Essential Facts About the Video Game Industry”. Entertainment Software Association. Elérés 2022. december 16. <https://www.theesa.com/resource/2020-essential-facts/>.
- Fromann, Richárd. „Homo Ludens társadalma közepén”. *Doktori (PhD) értekezés*, 2016.
- Gamegavel. „Video Game Addiction: Statistics & Prevention (2019) - Game Gavel”, 2019. <https://gamegavel.com/video-game-addiction-statistics/>.
- Gaming Addicts Anonymous. „Gaming Addicts Anonymous”. Elérés 2023. január 16. <https://www.gamingaddictsanonymous.org/>.
- Gilbert, Nestor. „Number of Gamers Worldwide 2022/2023: Demographics, Statistics, and Predictions”. *Financesonline.com*, 2020. február 3. <https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/>.
- Giuseppe, Maurilio, Maria Tavormina, és Romina Tavormina. „Video Games and Covid-19: How do Lockdown and addiction interact?” *1Psychiatric Studies Center (Cen.Stu.Psi.), Provaglio d’Iseo, Ital*, 2021, 152–57.
- Gossett, Stephen. „Social Benefits of Online Gaming Are Very Real, Research Says | Built In”. Elérés 2022. december 28. <https://builtin.com/media-gaming/online-gaming-social-benefits>.
- Granic, Isabela, Adam Lobel, és Rutger C. M. E. Engels. „The Benefits of Playing Video Games.” *American Psychologist* 69, sz. 1 (2014): 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>.
- Gros, Lucio, Nicolas Debue, Jonathan Lete, és Cécile van de Leemput. „Video Game Addiction and Emotional States: Possible Confusion Between Pleasure and Happiness?” *Frontiers in Psychology* 10 (2020): 2894. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02894>.
- Harlow, Harry F., Margaret Kuenne Harlow, és Donald R. Meyer. „Learning motivated by a manipulation drive”. *Journal of Experimental Psychology* 40 (1950): 228–34. <https://doi.org/10.1037/h0056906>.
- Kaiser, Milagros. „Gaming Statistics - TrueList 2022”. *TrueList* (blog). Elérés 2022. december 10. <https://truelist.co/blog/gaming-statistics/>.
- Khanmurzina, Rimma R., Elena I. Cherdymova, Tatyana Yu Guryanova, Rita A. Toriia, Evgenia M. Sukhodolova, és Larisa I. Tararina. „Computer Games Influence on Everyday Social Practices of Students-Gamers”. *Contemporary Educational*

- Technology* 11, sz. 1 (2019. november 2.): 11–19.
<https://doi.org/10.30935/cet.641753>.
- Koepp, M. J., R. N. Gunn, A. D. Lawrence, V. J. Cunningham, A. Dagher, T. Jones, D. J. Brooks, C. J. Bench, és P. M. Grasby. „Evidence for Striatal Dopamine Release during a Video Game”. *Nature* 393, sz. 6682 (1998): 266–68. <https://doi.org/10.1038/30498>.
- Kühn, Simone, Dimitrij Tycho Kugler, Katharina Schmalen, Markus Weichenberger, Charlotte Witt, és Jürgen Gallinat. „Does Playing Violent Video Games Cause Aggression? A Longitudinal Intervention Study”. *Molecular Psychiatry* 24, sz. 8 (2019. augusztus): 1220–34. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0031-7>.
- Lemmens, Jeroen S., Patti M. Valkenburg, és Douglas A. Gentile. „The Internet Gaming Disorder Scale”. *Psychological Assessment* 27, sz. 2 (2015): 567–82.
<https://doi.org/10.1037/pas0000062>.
- Marraudino, Marilena, Brigitta Bonaldo, Benedetto Vitiello, Giovanna Bergui, és Giancarlo Panzica. „Sexual Differences in Internet Gaming Disorder (IGD): From Psychological Features to Neuroanatomical Networks”. *Journal of Clinical Medicine* 11 (2022): 1018. <https://doi.org/10.3390/jcm11041018>.
- McGonigal, Jane. „Reality Is Broken - Why Games Make Us Better and How They Can Change the World”. Scribd, 2011.
<https://www.scribd.com/document/534230528/Livro-Reality-is-Broken-Mcgonigal-j-2011>.
- Mikail, Tel. „Examination of Students Digital Gaming Habits at Secondary School Level in Elazig Province of Turkey”. *Educational Research and Reviews* 10, sz. 8 (2015): 1300–1310. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2200>.
- Palaus, Marc, Elena M. Marron, Raquel Viejo-Sobera, és Diego Redolar-Ripoll. „Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review”. *Frontiers in Human Neuroscience* 11 (2017). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00248>.
- PC Guru. „A Videójátékok története”
- Pegi Public Site. „PEGI Online”. Elérés 2023. január 8. <https://pegi.info/page/pegi-online>.
- Petry, Nancy M., Florian Rehbein, Chih-Hung Ko, és Charles P. O’Brien. „Internet Gaming Disorder in the DSM-5”. *Current Psychiatry Reports* 17, sz. 9 (2015): 72.
<https://doi.org/10.1007/s11920-015-0610-0>.
- Przybylski, Andrew, és Netta Weinstein. „Violent video game engagement is not associated with adolescents’ aggressive behaviour: evidence from a registered report.” *Royal Society*, 2019. <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rsos.171474>.
- PsychGuides. „Video Game Addiction Symptoms, Causes, Effects & Therapy”. 2023. PsychGuides.com. Elérés 2023. január 16. <https://www.psychguides.com/behavioral-disorders/video-game-addiction/>.
- Quwaider, Muhannad, Abdullah Alabed, és Rehab Duwairi. „The Impact of Video Games on the Players Behaviors: A Survey”. *The 10th International Conference on Ambient Systems, Networks and Technologies*, Procedia Computer Science, 151 (2019): 575–82. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.04.077>.
- Russoniello, Carmen, Kevin O’Brien, és J.M. Parks. „The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress”. *Journal of Cyber Therapy and Rehabilitation* 2 (2009): 53–66.
- Sajtos, László, és Ariel Mitev. *SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv*. Budapest: Alinea Kiadó, 2007.
- Samuel, Alexandra. „Is Video Game Addiction a »Boy« Problem?” JSTOR Daily, 2016. április 5. <https://daily.jstor.org/is-video-game-addiction-a-boy-problem/>.

- ScienceDaily. „How Does Online Gaming Affect Social Interactions?” 2007. ScienceDaily. Elérés 2022. december 21.
<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/09/070915110957.htm>.
- Smith, Cooper. „Video Game Addiction: What Are The 5 Most Addictive Games?” Addiction Center, 2018. <https://www.addictioncenter.com/community/video-game-addiction/>.
- Smithsonian. „Video Game History”. Smithsonian Institution. Elérés 2022. december 10.
<https://www.si.edu/spotlight/the-father-of-the-video-game-the-ralph-baer-prototypes-and-electronic-games/video-game-history>.
- Soltész-Várhelyi Klára. „Statisztika tananyagok”, 2023. <https://stathelp.hu/index.html>.
- Statista. „Hobbies & Activities in the United States 2022”. Elérés 2023. január 12.
<https://www.statista.com/forecasts/997050/hobbies-and-activities-in-the-us>.
- Statista. „Increase in Video Games and Consoles Sold Due to Coronavirus Worldwide 2020”. Elérés 2022. december 10. <https://www.statista.com/statistics/1109979/video-game-console-sales-covid/>. 2020.
- Statista. „U.S. Gamers by Gender 2022”, 2022.
<https://www.statista.com/statistics/232383/gender-split-of-us-computer-and-video-gamers/>.
- Stockdale, Laura, G. Robert Morrison, Robert Palumbo, James Garbarino, és L. Rebecca Sifton. *Cool, callous and in control: superior inhibitory control in frequent players of video games with violent content*. 12. kiad. Köt. 12. Social Cognitive and Affective Neuroscience. Journal Article, 2017.
<https://academic.oup.com/scan/article/12/12/1869/4344826>.
- Suziedelyte, Agne. „Is It Only a Game? Video Games and Violence”. *Journal of Economic Behavior & Organization* 188 (2021. augusztus 1.): 105–25.
<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021>.
- Toppo, Greg. „Video Games Can Change Your Brain: Studies Investigating How Playing Video Games Can Affect the Brain Have Shown That They Can Cause Changes in Many Brain Regions”. 2017. ScienceDaily. Elérés 2022. október 4.
<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170622103824.htm>.
- Tumbokon, Ronaldo. „25+ Positive & Negative Effects of Video Games, According to Science”. *Raise Smart Kid* (blog), 2022. július 31. <https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4-articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games>.
- University of York. „No Evidence to Support Link between Violent Video Games and Behaviour”. 2018. University of York. Elérés 2023. január 6.
<https://www.york.ac.uk/news-and-events/news/2018/research/no-evidence-to-link-violence-and-video-games/>.
- Valenzky, Theresa. „2022 Video Game Addiction Statistics and Facts”. The Recovery Village Drug and Alcohol Rehab, 2022. <https://www.therecoveryvillage.com/process-addiction/video-game-addiction/gaming-addiction-statistics/>.
- Ventura, Matthew, Valerie Shute, és Weinan Zhao. „The relationship between video game use and a performance-based measure of persistence”. *Computers & Education* 60 (2013. január 31.): 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.07.003>.
- Watkins. „Video Game Addiction Symptoms and Treatment”. American Addiction Centers, 2023. <https://americanaddictioncenters.org/video-gaming-addiction>.
- Wikipedia. „Video Game”. 2023. https://en.wikipedia.org/wiki/Video_game
- Wirtz, Bryan. „The Complete Guide to Video Game Genres”. *Gamedesigning*, 2023.
<https://www.gamedesigning.org/gaming/video-game-genres/>.
- World Health Organisation. „Addictive Behaviours: Gaming Disorder”, 2020.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>.

World Health Organisation. „Alcohol, Drugs and Addictive Behaviours Unit”. Elérés 2023. január 16. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/alcohol-drugs-and-addictive-behaviours/addictive-behaviours>.

MELLÉKLETEK

Rövidítések jegyzéke

Rövidítés	Magyar nyelvű kifejezés	Idegen nyelvű kifejezés
APA	Amerikai Pszichológiai Társaság	American Psychological Association
CBT	Kognitív viselkedésterápia	Cognitive behavioral therapy
COD	-	Call of Duty
DSM-5	Mentális zavarok diagnosztikai kézikönyve	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ESA	Szórakoztató Szoftverek Szövetsége	Entertainment Software Association
ESRB	-	Entertainment Software Review Board
fMRI	Funkcionális mágneses rezonancia képalkotó	Functional magnetic resonance imaging
GAA	Anonim játékfüggők	Gaming Addicts Anonymous
ICD	Betegségek Nemzetközi Osztályozása	International Classification of Diseases
IGD	Internetes játékszavar	Internet Gaming Disorder
LoL	-	League of Legends
MMO	Masszívan többjátékos játék	Massively Multiplayer Online Game
PC	Személyi számítógép	Personal Computer
PEGI	Páneurópai játékinformációk	Pan-European Game Information
WHO	Egészségügyi Világszervezet	World Health Organization
WoW	-	World of Warcraft

Táblázatjegyzék

1. táblázat: Videójáték-műfajok (Saját szerkesztés, forrás: a Gamedesigning) 8
2. táblázat: A videójátékok előnyei a játék típusa szerint (Saját szerkesztés, forrás: Quwaider és társai)..... 11
3. táblázat: A videójáték-függőség következményei (Saját szerkesztés, forrás: American Addiction Center)..... 27
4. táblázat: Az IGD 9 kritériumai (Saját szerkesztés, forrás: Lemmens és társai) 32

Ábrajegyzék

1. ábra: A videójátékosok száma a világon 2015 és 2024 között (Saját szerkesztés, forrás: a Truelist Gaming Statistics)..... 9
2. ábra: Játékosok készségeinek, képességeinek a fejlődése (Saját szerkesztés, forrás: az ESA 2022. évi felmérése)..... 13
3. ábra: Játékosokat motiváló fő tényezők (Saját szerkesztés, forrás: ESA 2022. évi felmérése) 15
4. ábra: Videójáték-függőség kontinensenként: (Saját szerkesztés, forrás: Gamegavel) 24
5. ábra: A legaddiktívabb videójáték-műfajok (Saját szerkesztés, forrás: Statista)..... 25
6. ábra: Kérdőív kitöltői nemek alakulása szerint (Saját szerkesztés)..... 36

7. ábra: A kérdőív kitöltői korcsoport szerint (Saját szerkesztés)	37
8. ábra: Kitöltők motivációi a videójátékokkal kapcsolatban (Saját szerkesztés)	38
9. ábra: Férfiak és nők eloszlása az IGD kritériumok tekintetében (Saját szerkesztés) ...	39
10. ábra: IGD alakulása a nemek között (Saját szerkesztés)	40
11. ábra: Az IGD összesített pontszámai és a videójátékokkal játszás gyakorisága (Saját szerkesztés).....	41
12. ábra: Kedvelt játéktípus és a megszakítások nélküli játékalkalom kapcsolata (Saját szerkesztés).....	42
13. ábra: Kedvelt játéktípus és a megszakítások nélküli játékalkalom eloszlása (Saját szerkesztés).....	42
14. ábra: A gamerség, valamint a szociális kapcsolatok kiépítésének összefüggései (Saját szerkesztés).....	43
15. ábra: A gamerség és a szociális kapcsolatok kiépítésének összefüggései (Saját szerkesztés).....	44

Kérdőív kivonata

Kedves Kitöltő!

Kutatásom középpontjában a videójátékok az egyén viselkedésére gyakorolt negatív hatásai állnak, azon belül is a videójáték-függőség, annak elterjedtsége és megoszlása. A játékfüggőség jelenleg az egyik legtöbbet vitatott pszicho-szociális szempont a videójátékokkal kapcsolatban. Jelen kérdőív életkortól függetlenül elsősorban azokra a kitöltőkre irányul, akik bármely eszközön játszanak/játszottak videójátékokkal. Kiemelném, hogy tényleges diagnózist kizárólag szakemberek állíthatnak fel. A kérdőív anonim, kitöltése önkéntes.

Az adatokat bizalmasan kezelem, csak a kutatásomhoz használom fel. Az adatvédelmi elveket illetően a Google szabályzata releváns: <https://policies.google.com/privacy?hl=hu>

Természetesen, ha úgy érzi, hogy érzékenyen érintenek a kérdések, akkor a kitöltés bármikor megszakítható, az adatok pedig nem kerülnek rögzítésre. A kérdőív kitöltése körülbelül 5-10 percet vehet igénybe.

Előre is köszönöm a segítségét!

1. panel: Demográfiai adatok felvétele

Neme: nő/férfi

Életkora: 14 év alatti, 14-17, 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56 év feletti

Családi állapot: Egyedülálló, párkapcsolatban van, házas, elvált, özvegy

Legmagasabb iskolai végzettsége: nincs végzettsége, általános iskola 8 osztály, szakmunkásképző, szakiskola, középfokú iskolai végzettség (gimnázium, szakközépiskola, technikum), OKJ-s szakma, felsőoktatási szakképesítés, alapszintű egyetemi/főiskolai diploma/Bsc, mesterszintű egyetemi/főiskolai diploma/Msc, doktori fokozat

Foglalkozás típusa: tanuló, munkaviszonyban álló, egyéni vállalkozó, nyugdíjas, munkanélküli

2. panel: Videójátékokkal kapcsolatos érzelmek (IGD)

Gyakran gondol játékokra, amikor távol van eszközétől?

Gyakran vannak elvonási tünetei, amikor nem tud játszani? (ingerlékenység, sóvárgás stb.)?

Úgy érzi, hogy növelnie kell a játékidőt, hogy ne érezze magát boldogtalannak?

Próbálta már csökkenteni a játékidőt, mert úgy érzi, hogy az a helyes?

Elhanyagolt más tevékenységeket (munka/szociális/tanulás) a videójátékok miatt?

Folytatja a játékot, akkor is, ha az kárt okoz Önnek? (kudarcc az iskolában, munkában stb.)?

Hazudott valaha a játékkal eltöltött időről?

Használta a videójátékokat stressz, vagy a negatív hangulat leküzdésére?

Befolyásolta-e kapcsolatát, tanulmányait vagy munkáját az, hogy túl sokat játszik?

3. panel: Videójátékokkal kapcsolatos szokások

Ön "gamerként" tekint magára? Igen/Nem

Jellemzően mennyi időt vesz/vett igénybe megszakítások nélkül egy tipikus játékalkalom?

Kevesebb, mint 1 óra, 1-3 óra, 3-5 óra, Több, mint 5 óra

Igaz-e Önre az alábbi állítás: 2020-as járvány után megnőtt a videójátékokkal töltött időm.

Igen/Nem

Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal? Minden nap, Hetente többször, Hetente egyszer, 2-3 hetente, Havonta, 2-3 havonta, Évi 1-2 alkalommal

Mikor kezdett el játszani videójátékokkal? Kevesebb, mint 1 éve, 1-3 éve, 4-6 éve, 7-10 éve, 11-15 éve, 16-20 éve, Több, mint 20 éve

4. panel: Videójátékokkal kapcsolatos preferenciák

Milyen típusú videójátékokat kedvel a legjobban?

Egyedül („singleplayer”-ként) szeret játszani, vagy inkább másokkal közösségben/csoportban („multiplayer”-ként)? Inkább singleplayer játékosnak gondolom magam, Inkább multileplayer játékosnak gondolom magam

Mely eszközökön játszik videójátékokkal? Asztali számítógép (PC), Konzol (pl. Playstation, Xbox, Wii), Laptop, Mobiltelefon, Tablet, VR technológia (Virtuális valóság)

Ön könnyen épít ki új kapcsolatokat? 1=Nem, 5=Igen

Ha Ön egy új közösségbe kerül, nehezebb esik beszélgetést kezdeményeznie valakivel?

1=Nem, 5=Igen

Önnek milyen fő motivációi vannak egy játékkal kapcsolatban? Jellemezze 1-2 szóval (pl. jutalomszerzés)

Hipotézisek statisztikája

1. Hipotézis: A problémás videójáték-használat leginkább férfiakat/fiúkat érinti.

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Nem	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	férfi	229	185,66	42516,00
	nő	118	151,37	17862,00
	Total	347		

Test Statistics^a

	IGD összesített
Mann-Whitney U	10841,000
Wilcoxon W	17862,000
Z	-3,019
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Grouping Variable: Nem

2. Hipotézis: Azok a személyek, akik magasabb pontszámot értek el az IGD skálán, nagyobb valószínűséggel játszanak minden nap.

Kruskal-Wallis Test

Ranks			
	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank
IGD összesített	Évi 1-2 alkalommal	27	46,17
	2-3 havonta	16	83,16
	Havonta	8	144,38
	2-3 hetente	15	165,03
	Hetente egyszer	32	152,13
	Hetente többször	140	179,22
	Minden nap	109	222,13
	Total	347	

Test Statistics^{a,b}

IGD összesített	
Kruskal-Wallis H	84,926
df	6
Asymp. Sig.	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	Évi 1-2 alkalommal	27	21,65	584,50
	Minden nap	109	80,11	8731,50
	Total	136		

Test Statistics^a

IGD összesített	
Mann-Whitney U	206,500
Wilcoxon W	584,500
Z	-6,910
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

Mann-Whitney Test

Ranks

	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	2-3 havonta	16	24,25	388,00
	Minden nap	109	68,69	7487,00
	Total	125		

Test Statistics^a

	IGD összesített
Mann-Whitney U	252,000
Wilcoxon W	388,000
Z	-4,585
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

Mann-Whitney Test

Ranks

	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	Havonta	8	32,50	260,00
	Minden nap	109	60,94	6643,00
	Total	117		

Test Statistics^a

	IGD összesített
Mann-Whitney U	224,000
Wilcoxon W	260,000
Z	-2,292
Asymp. Sig. (2-tailed)	,022

a. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	2-3 hetente	15	42,67	640,00
	Minden nap	109	65,23	7110,00
	Total	124		

Test Statistics^a

IGD összesített	
Mann-Whitney U	520,000
Wilcoxon W	640,000
Z	-2,282
Asymp. Sig. (2-tailed)	,023

a. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	Hetente egyszer	32	48,20	1542,50
	Minden nap	109	77,69	8468,50
	Total	141		

Test Statistics^a

IGD összesített	
Mann-Whitney U	1014,500
Wilcoxon W	1542,500
Z	-3,594
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IGD összesített	Hetente többször	140	109,84	15378,00
	Minden nap	109	144,47	15747,00
	Total	249		

Test Statistics^a

IGD összesített	
Mann-Whitney U	5508,000
Wilcoxon W	15378,000
Z	-3,767
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Milyen gyakorisággal játszik videójátékokkal?

3. Hipotézis: Azok az emberek, akik a multiplayer videójátékokat preferálják, több időt töltenek megszakítások nélkül a játékkal.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Jellemzően mennyi időt veszített igénybe megszakítások nélkül egy tipikus játékkalcom?	347	2,26	,860	1	4
Egyedül („singleplayer”-ként) szeret játszani, vagy inkább másokkal közösségben/capatban („multiplayer”-ként)?	347	1,49	,501	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Egyedül („singleplayer”-ként) szeret játszani, vagy inkább másokkal közösségben/capatban („multiplayer”-ként)?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Jellemzően mennyi időt veszített igénybe megszakítások nélkül egy tipikus játékkalcom?	Inkább singleplayer játékosnak gondolom magam	176	151,20	26612,00
	Inkább multileplayer játékosnak gondolom magam	171	197,46	33766,00
	Total	347		

Test Statistics^a

	Jellemzően mennyi időt veszített igénybe megszakítások nélkül egy tipikus játékkalcom?
Mann-Whitney U	11036,000
Wilcoxon W	26612,000
Z	-4,681
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Egyedül („singleplayer”-ként) szeret játszani, vagy inkább másokkal közösségben/capatban („multiplayer”-ként)?

4. Hipotézis: Azok a személyek, akik „gamerként” tekintenek magukra, nehezebben építenek ki új kapcsolatokat.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ön könnyen épít ki új kapcsolatokat?	347	3,64	1,247	1	5
Ön "gamerként" tekint magára?	347	1,56	,497	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Ön "gamerként" tekint magára?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ön könnyen épít ki új kapcsolatokat?	Igen	152	162,92	24764,50
	Nem	195	182,63	35613,50
	Total	347		

Test Statistics^a

	Ön könnyen épít ki új kapcsolatokat ?
Mann-Whitney U	13136,500
Wilcoxon W	24764,500
Z	-1,878
Asymp. Sig. (2-tailed)	,060

a. Grouping Variable: Ön "gamerként" tekint magára?