

**KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLAI KAR**

SZOCIÁLIS MUNKA ÉS DIAKÓNIAI INTÉZET



A VIDEÓJÁTÉKFÜGGŐSÉG SZOCIÁLIS HÁTTERE

(szakdolgozat)

Témavezető:

FAZEKASNÉ DR. FENYVESI MARGIT

Főiskolai tanár

Készítette:

FAZEKAS ÉLEK

Szociális munka szakos hallgató

NAGYKÖRÖS

2016.

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	3
Bevezetés	4
A videójáték addikció	7
A videójáték addikció egyed, és társas fejlődésre gyakorolt káros hatásai	10
Stigmatizálás	18
A videójátékok és az agresszió kapcsolata	20
Rasszizmus a videójátékok területén	22
Videójáték mechanikák elemzése az addikció szempontjából	24
Kérdőíves kutatás elemzés	30
Javaslatok	34
Összefoglalás	36
Felhasznált szakirodalom	37

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani, szakmai konzultánsomnak Fazekasné Dr. Fenyvesi Margitnak, és a Károli Gáspár Református Egyetem Tanítóképző Főiskolai karának a szakszerű segítségnyújtásért a dolgozatom elkészítése kapcsán, valamint családomnak és barátaimnak, amiért támogatták a spektrumomat a szakdolgozatom témáját illetően.

Bevezetés

Napjainkban sokakat érintő problémakör az addikció kérdése, amely a leggyakrabban az alkohol, a cigaretta, illetve az illegális szerek használatára korlátozódik. Kevésbé hangsúlyosan szerepelnek a felsorolásban a viselkedésfüggőségek. Dolgozatom témája a viselkedésfüggőségek témakörén belül a videójáték függőség. Ezek a játékok magukban foglalják a technika legújabb eszközeit, legalábbis az informatika területén.

A videójátékok az internet kialakulása utána három főbb fajta sorolhatók, amelyek között van átmenet. Vannak singleplayer játékok, ezekkel egy személy játszik, nem feltétlenül szükséges hozzá internetkapcsolat. Vannak a multiplayer játékok, ennek a típusnak a lényege, hogy többen játsszák, ez a kategória még két részre osztható: Vannak az online játékok és a "couch" játékok. A "couch" játékok lényege, hogy több játékos egy eszközt használ, amelyen a képernyő megoszlik annyi felé ahány aktív felhasználó játszik vele az adott pillanatban. Az online játékoknál több eszközt szükséges összekötni egy, vagy több, zárt, illetve nyitott hálózatba, ezzel a típussal többen tudnak egyszerre játszani mint a "couch" játékokkal. Amellett, hogy játékról beszélünk, fontos figyelembe venni, hogy média, és művészeti ág is egyben. Médiumként sokszor reflektál az aktuálpolitikára, ezen belül is a játék készítő legkedveltebb és legjövödelmezőbb témája a háború, és azt követő, illetve megelőző időszakok (Homefront: The Revolution, Trump vs. Hillary Slot Games). Ezek nagy része csak politikai spekuláció.¹ Hol mélyebb, hol felszínebb témákat boncolgatva igyekeznek egy érzést, gondolatot, vagy élményt átadni a felhasználónak. A játékosok, és a játékkészítők túlnyomó többsége szerint a videójátékok elsősorban művészi kifejező eszközök. Sokan vitatják ezt az álláspontot. De ha megnézzük, mi kell egy élvezetes játékhoz, akkor sok hasonlóságot találunk más művészeti ágakkal. A kiadók gyakran milliókat költenek zenészekre, grafikusokra, írókra, és programozókra.² Utóbbi kivételével mind művészként definiálható, a programozók viszont éles vita tárgyát képezik de ebben a dolgozatban nem foglalkozom állást az ügy kapcsán. Így hát az a határozott véleményem, hogy a játékok egy része

¹ Michael Peck, The Hidden Politics of Video Games: How your Xbox shapes the way you see the world. 2015 [online cikk][2016.11.25.]
<http://www.politico.com/magazine/story/2015/04/xbox-video-games-politics-economic-theory-117289?o=0>

² Omer Altay, The most expensive mmorpgs ever developed 2015 [online cikk][2016.11.25.]
<https://mmos.com/editorials/most-expensive-mmorpgs-ever-developed>

definiálható interaktív művészeti alkotásként.³ Szintén vitatott az esport játékkategória. Ezek olyan (főleg online) játékok, melyekben a klasszikus értelemben vett művészi kifejező eszközök (zene, megjelenés, történet) háttérbe szorulnak. Az esportoknál előtérbe kerül a játékmenet és a versengés más felhasználókkal (League of Legends, DOTA, Hearthstone). A vita tárgya az ilyen típusú játékoknál, hogy sportnak tekinthető vagy sem. Némileg könnyít a helyzeten az esport, vagy e-sport megnevezés, mely kívül helyezi a kompetitív játékokat a sportok világából. Fő érvként az autóversenyzést, pókert, és a sakkot szokták felhozni, akik amellet érvelnek, hogy a videójáték lehet sport, a dolgozatommal nem kívánok állást foglalni a problémában. Mindebből látszik, hogy rendkívül nagy és sokakat érintő témakör a videójátékoké, dolgozatomban az ezt érintő addikciót fogom vizsgálni.

Dolgozatomnak a videójátékok egyik speciális hatása lesz a témája. Ez a hatás a videójáték függőség, ezt fogom elemezni több szemszögből. Arra keresem a választ, hogy ez a fajta függőség milyen hatást gyakorolhat az egyénre és a környezetére. A vizsgálat alapja szakirodalmi elemzés, valamint saját szerkesztésű önkitöltős kérdőív, amelyet a magyar internet felhasználók egy kis csoportja segítségével terjesztettem. Olyan területről érdeklődtem, amely érzékenyen érintheti a valóban érintetteket, ők valószínűleg hárították a kérdőív kitöltését. Ezt azért gondolom, mert a kitöltőktől nem kaptam adatokat a valódi függés tüneteiről. Valamint sokak számára rejtett ez a fajta addikció, nem gondolják, hogy problémának kell tekinteni, ugyanis nincsenek nagy mértékben feltűnő tünetei. Kérdéseimmel összefüggéseket kerestem a függő lét és a családi, valamint baráti kapcsolatok minősége között. Azt gondoltam, az anonim válaszadás lehetősége elég ahhoz, hogy a válaszadók önként vállalva töltsék ki az önjellemzést. Nem számítottam arra, hogy a függőség hárítása már ott jelentkezik, hogy az adatkitöltést sem vállalták azok, akiknek a válaszait valójában vártam.

Hipotéziseim a következők:

- A nem megfelelő szociális háttér és a videójáték addikció összefüggésben állnak egymással.
- A játékos közösségek is fokozottan ronthatják a függők helyzetét.

³ Phillipa Jane Stalker, Gaming in art: A case study of two examples of the artistic appropriation of computer games and the mapping of historical trajectories of 'art games' versus mainstream computer game 2005. 1-15.

- A legaddiktívabb játék kategória véleményem szerint a szerepjátékok, valamint az online szerepjátékok kategóriája.

Kutatásom részeként látcső alá veszek egy rendkívül népszerű online szerepjátékot a World of Warcraft-ot, hogy olyan játékelemeket keressék benne amelyek addikciót válthatnak ki. Céloom összefüggéseket találni a szenvedélybetegség, és az előnytelen szociális háttér között, továbbá felfedni az összefüggéseket a videójáték függőség és a különböző videójáték típusok között. Azért erre a játékra esett a választásom mert nagyon sok addikcióval kapcsolatos vitában szerepel.⁴

⁴ Kevin Wong, The Worst Examples of "World of Warcraft" Addiction 2014 [online cikk][2016.11.26.] <http://www.complex.com/pop-culture/2014/11/the-worst-examples-of-world-of-warcraft-addiction/>

A videójáték addikció

Ha a videójáték függőségről beszélünk, akkor elsősorban tisztáznunk kell a viselkedésfüggőségek definícióját. A viselkedésfüggőségek olyan magatartás hatására jönnek létre, amelyek rövidtávon jutalmaznak, elmúltával a függőben feltámad a sóvárgás az újabb jutalom iránt, tekintet nélkül arra, hogy ez milyen hatást gyakorol a mindennapi életvitelére. Érzékelhető a megszállottság az adott cselekvéssel kapcsolatban, illetve az önuralom elvesztése. A mindennapi teendők a háttérbe szorulnak, akárcsak a családok és barátok a szenvedélybetegeknél. "Általánosan elfogadott tény, hogy a viselkedési zavarok, beleértve a viselkedési addikciókat, szorongást, személyes nehézségeket, depressziót vagy szociális, családi és jogi problémákat okozhatnak."⁵ A függőség kialakulásának folyamata destruktívan hat az önértékelésre. Miután környezete tudomást szerez a problémáról, és jelzi is azt, az érintett megpróbálja szenvedélyét eltitkolni, vagy többszörös sikertelen kísérletet tesz a függőség megszüntetésére. A sikertelen kísérletek, és a romló szociális és anyagi helyzet hatására, kedélyének javítása érdekében ismét a függőség tárgyához fordul önvigasztalás, feszültségcsökkentés céljából. Az általunk vizsgált videójáték függőséghez a legközelebb a szerencsejáték függőség áll, ezért a legtöbben az imént említett addikció szerint definiálják azt. Dolgozatomból ki fog derülni, hogy habár a hasonlóság igen nagy a kettő között mégsem egyeznek meg teljesen.⁶

A videójáték függőség egyik alfajtája az online játékszavar, az online játékok más hatást érhetnek el, mint az egyjátékos, vagy offline játékok. Az online játék zavar hosszútávon fennálló és visszatérő internethasználat más játékosokkal történő közös játék céljából, amely jelentős károsodást eredményez. Jellemzői a következők lehetnek: Minden gondolatát a játék tölti ki, ez válik a mindennapok fő tevékenységévé, elvétele esetén megvonási tünetek mutatkozhatnak, agresszívvá, szorongóvá, és depresszióssá válhat. Idővel tolerancia lép fel a

⁵ Michael Ascher, Petros Ilevounis, Viselkedésfüggőségek. 2015 26.

⁶ Computer Game Addiction – Symptoms, Treatment, & FAQs, Dr. Brent Conrad[online cikk][2016.11.17.] http://www.techaddiction.ca/computer_game_addiction.html

játékokkal szemben, amely igényt támaszt arra, hogy a beteg növelje a játékkal töltött időt. Többszöri sikertelen próbálkozás a folyamat beszüntetésére, miközben a korábban szórakozásra, kikapcsolódásra használt tevékenységek már érdektelenné válnak. A játékok folytatása annak ellenére, hogy tisztában van azzal, hogy ez már káros szenvedéllyé vált. Környezetét megtéveszti a játékidő mennyiségével kapcsolatban. Egy függő ember gyakran használja a játékokat arra, hogy ezzel keressen kiutat negatív érzelmi állapotaiból. Kockára tesz más, magasabb prioritású tevékenységeket, amelyek fontosak a lét illetve életszínvonal fenntartása szempontjából.⁷ Romlik a koncentrációs képességük mivel gondolataikat a videójáték tölti ki.⁸ Ily módon képtelenné válnak teljesíteni a munkahelyükön vagy az iskolában.

Ezen tünetek mellett fontos lehet a fizikális épség kérdése is. A játékkal töltött hosszú órák alatt a szenvedélybeteg nem veszi figyelembe saját szükségleteit, külseje elhanyagoltta válik, akárcsak környezete. A játékkal töltött idő alatt a helyiség, ahol tartózkodik piszkossá, rendetlenné válik. Ezen a helyzeten az is ront, hogy a táplálkozás folyamatát is olyan helyen végzi melyről az eszköz elérhető. A számítógép vagy játékkonzol előtt eszik és iszik. Csak akkor vesz magához ételt, ha feltétlenül szükséges. Ennek eredményeként előállhat kóros soványság, de mivel rendkívül keveset mozognak, ennek ellenkezője, az elhízás is veszélyeztetheti őket, esetenként eltérő lehet a hatás. Az esetek többségében a tevékenységet ülve végzik, de görnyedt testtartással, ami hátfájdalmakhoz, kritikus esetben gerincferdüléshez vezethet. A mozgáshiány miatt az izmok elcsökevényesednek, a fizikai állóképesség csökken. A technika lehetővé teszi ugyan, hogy olyan monitorokat, tévéket, szemüveget szerezzenek be, amelyek nem rontják a szemet, erre azonban kevesen veszik a fáradságot. A felhasználók szeme hosszabb idő után kiszáradhat, valamint vérekesé válhat. A játékok többségéhez gyors reakcióra van szükség. Ezeket a reakciókat klaviatúra, egér, kontroller. vagy érintőképernyő segítségével hajtják végre. A gyorsaság és az erős nyomás, valamint a folyamatos használat miatt ujjai és csuklójuk begyulladhatnak. Mivel a függők minden alkalmat kihasználnak a játékokra így nem ritka az sem, hogy éjszaka, akár késő hajnalig ezzel töltik idejüket. Ennek eredményeként kialvatlanok lesznek, és romlik a

⁷ Michael Ascher, Petros Ilevounis, Viselkedésfüggőségek 2015 105.

⁸ Video Game Addiction Symptoms and Signs, Dr Brent Conrad[online cikk][2016.11.17.]
http://www.techaddiction.ca/symptoms_of_video_game_addiction.html

koncentrációs képességük, valamint mentális kondíciójuk.

A játékfüggőséget nagyban ronthatja, ha nem megfelelő a szociális illetve családi helyzete. Továbbá az egyének családi helyzete rendkívüli módon befolyásolja a fizikális egészségüket is⁹. A függők általában álomvilágba menekülnek valamilyen valós probléma előtt. Ilyen helyek a videójátékok által létrehozott világok is. Sajnos az online játékok legfőbb célja minél tovább a képernyő előtt tartani a játékosokat, azonban a köznyomás hatására a készítőik kénytelenek voltak olyan játékmechanikákat kidolgozni, amelyekkel megtartják a játékosokat, de mégsem tölti ki a teljes szabadidőjüket a virtuális térben való barangolás.

Ahhoz, hogy valakit függőnek tekintsünk meg kell, hogy jelenjenek rajta a fentebb leírt tünetek. A viselkedésfüggőségeknél ez kifejezetten nehéz. Lehetnek olyan tünetek, amelyek hiányoznak, és úgyis tekinthető az alany szenvedélybetegnek. A kialakulás oka viszont mindig egy a háttérben meghúzódó probléma. Előfordulhat, hogy más szenvedélybetegségről vált a videójáték függőségre, vagy nem is függő a személy csupán annak stigmatizált.¹⁰

⁹ Bácsy Ernő, Mikola István, *Civilizáció és egészség* 2004 45-50, 173-177

¹⁰ Problems with the Concept of Video Game „Addiction”: Some Case Study Examples, Richard T. A. Wood 2007

A videójáték addikció egyed, és társas fejlődésre gyakorolt káros hatásai

Mostanra már szinte mindenkinek elérhetővé váltak a játékok, a különböző platformokon minden korosztályt igyekeznek kiszolgálni a cégek. Nem ritka, hogy a gyermekek már fejlődésük korai szakaszában, akár óvodás korukban táblagépet vagy telefont kapnak/vesznek a kezükbe. Ez alapvetően még teljesen ártalmatlan, sőt vannak kifejezetten óvodás korúaknak készített szoftverek, amelyeknek a szórakoztatás mellett még céljuk, hogy a gyermekek képességeit fejlesszék. Mindezekhez fontos a szülő intenzív jelenléte gyermeke mellett akkor is, ha az éppen videójátékokkal játszik. Természetesen ehhez a virtuális térben töltött idő kontrollálása is nélkülözhetetlen, ugyanis akármilyen jók legyenek is ezek a programok, a szabadban, vagy a társakkal, családdal töltött időt nem pótolhatják, és nem is céljuk. Ha azonban a kontrollálás nem valósul meg, akkor annak rendkívül kártékony következményei lehetnek a különböző fejlődési szakaszokban.

A szenvedélybetegség érzelmekre gyakorolt hatásai is rendkívül jelentősek. A legális, illetve illegális kábítószeresek örömet, vagy megnyugvást váltanak ki a használóból. Néha negatívabb érzelmeket is kiválthatnak ezek a szerek. A videójátékok a legkülönbözőbb érzelmeket igyekeznek előhozni a használóból: öröm, bánat, félelem, harag, nyugalom, megkönnyebbülés, és ez csak néhány a sok közül. Mindegyik más-más érzelmekkel dolgozik, így más hatást ér el a játékosban. A függőség kialakulását követően, ha megvonják a függés eszközét akkor harag, düh, és agresszió léphet fel, mint elvonási tünet. A videójátékok tekintetében sincs ez másképpen. Ha kontrollálni próbálja magát a játékos, és felhagyni a játékkal, akkor ingerültté, türelmetlenné válik. Ez agresszív magatartáshoz vezet a környezetével kapcsolatban amelyre a válasz is nagy valószínűséggel agresszív lesz. Kis idő elteltével eltávolodnak tőle a barátai, és a családja, ugyanis ez a magatartás állandósul, azokban az időszakokban is, amikor az érintett nem játszik. Az eleinte örömet szerző játéknak is csak annyi hatása marad, hogy elmulasztja az elvonási tüneteket. Ezen kívül csak közöny és kényszeres használat marad. Az agresszív érzelmek hosszú távú fenntartása negatívan hat az illető idegrendszerére. Az öröm és nyugalom hiánya rontja a figyelem képességét.¹¹

¹¹ Richard Chatham Atkinson, Ernest Hilgard, Pszichológia 2005 428.

A fiataloknak sérülhet az erkölcsi fejlődése már akár a prekonvencionális erkölcs második szakaszában is.¹² Ebben a szakaszban a gyermek alkalmazkodik a jutalmazás érdekében, követi a szabályokat, hogy neki ettől jobb legyen. A torzulás oka a játékok tekintetében a következő lehet: a játék során eleinte elég egyszerűen győzelmet szerezzen és ezért meg is kapja az első jutalmakat, pontok, koronák, kincses ládák, vagy egyéb formákban. Ahogy halad, előre elkezd növekedni a jutalom és a kihívás is. Ez önmagában egészséges mechanika, ha azonban az illető függővé válik, a játék rutinszerű lesz számára. Mivel a szerkesztők érdeke megtartani a játékoszt így növelik a jutalmakat, és a kihívást bizonyos mértékig, de ezeknek a leküzdése is már rutinossá válik. A játékos észre sem veszi és ugyanazt a folyamatot hajtja végre folyton folyvást, hogy a végén ugyanoda jusson ahol már többször járt. Ez a kihívás, és szabálykövetés nélküli, folyamatos jutalmazás ártalmas üzenetet közvetít a gyermek felé. Hangsúlyos, hogy ilyen csak akkor fordulhat elő, ha elképesztően sok időt tölt el valaki a játékvilágban. A módszer alapja a klasszikus, és instrumentális kondicionálás. Ha játékos időt tölt a játékkal, vagy sikert ér el jutalmat kap.¹³

A szenvedélybetegségek kialakulását gyorsíthatja a szociális tanulás azon változata, amely az utánzás¹⁴ alapszik. Különös tekintettel az online játékokra, és azokra, ahol több játékos oszt meg egy képernyőt. Mivel az offline vagy egyjátékos játékoknál nincs jelen másik élő személy vagy az avatárja, így ott ez a veszély nem állhat fenn. A probléma oka a rossz példakövetés. Ahogy már korábban írtam, a játék előrehaladtával nő a jutalmazás mértéke, valamint a kihívás is. Az online térben ez különbséget tesz játékos, és játékos között, míg az egyik erősebb lesz, addig a másik lemaradhat. Az ilyen játékoknál többnyire a felhasználók összemérhetik erejüket egymással, a szintkülönbség miatt azonban az alacsonyabb szintű játékos marad alul. A különbség behozatala érdekében a lemaradt felhasználó elkezd gyakorolni, új kihívások és nagyobb jutalom után néz, hogy presztízst szerezzen a játékosok között. Ezt a top listák, és csapatok léte is erősíti. A csapatokban nagyobb tekintélyt, vagy akár a döntéshozatal lehetőségét is megkapják azok, akik a legtöbb időt töltik a játékkal vagy a legtovább jutnak. Így felelősség is nehezedik a vállukra, az ő feladatuk, hogy a játékos közösséget egyben tartsák, tanácsot adjanak. Ez nagyon megnehezítheti a leszokást, mert nem

¹² Richard Chatham Atkinson, Ernest Hilgard, Pszichológia 2005 109.

¹³ Csépe Valéria, Győri Miklós, Ragó Anett, Általános Pszichológia 1-3. 2. kötet 2007 25-31.

¹⁴ Csépe Valéria, Győri Miklós, Ragó Anett, Általános Pszichológia 1-3. 2. kötet 2007 50-53.

csak virtuális nyereményeket, és presztízst szereznek, hanem felelősséget vállalnak a társaik iránt, valamint késztetést éreznek rá, hogy győzedelmeskedjenek a riválisaik, és kihívóik között. Ma már vannak olyan játékok, amelyek esport-á váltak. Ezeknél különösen fontos a tekintély és a gyakorlás. Az ilyen játékokat magas szinten űzők szponzorokra, pénzdíjakra tehetnek szert egy-egy győzelem alkalmával. Az online terekben nagyon népszerűvé válnak a profi játékosok, akik magasra teszik a léceket, és vonzóak lesznek a többiek számára. Egy közismert videojátéknál a League of legends-nél külön iparrá vált az esportolók képzése. Ami ösztönzően hat az ügyetlenebb játékosok számára arra, hogy növeljék a játékidőjüket, abban a reményben, hogy profivá váljanak. Ennek eredményeként könnyebben függővé válhatnak.

A csoportokhoz való tartozás az énkép fontos részét képezheti. Jelentős szerepet játszik abban, hogy az adott illető miként látja magát. Így egy olyan csoport, amelynek tagjai túlnyomó részt függők, megnehezíti az egyén számára a leszokást. Ha azonban már leszokott függők önsegítő csoportjáról van szó, az nagy segítséget nyújthat az egyénnek a leszokásban. Segít abban, hogy létrejöjjön a betegségtudat. Látja maga előtt a kiutat a szenvedélybetegségből. Azonosul a csoport identitásával, és normáival, énjének egy részét ebből meríti.¹⁵ Ha az azonosulás nem túlzott mértékű, és az egyén nem veszíti az önálló identitásából, akkor nem torzul az egyénisége, és az elszakadás is könnyebb. A csoporttagság vezethet stigmatizáláshoz is. Mivel a társadalom főként negatív véleménnyel van a szenvedélybetegekről, így megnehezítik a segítő csoportok létrejöttét és működését. Habár ezekre a csoportokra anonimitás és titoktartás jellemző, mégis lehetnek, akik a társadalmi kirekesztéstől félve nem vállalják, hogy belépjenek. Rosszabb esetben még a szenvedélybetegségnek az önmaguk előtt való tagadását is kiválthatja.¹⁶ Ez egy olyan probléma, amely csak kis részben a függő felelőssége. Fontos, hogy a társadalmak előítélet mentesen kezeljék, és elfogadják a hátrányos helyzetű csoportokat, ezzel is segítve a rehabilitációt. Ha nem negatív hangsúllyal gondolunk a szenvedélybetegekre, akkor könnyebben felvállalják magukat. Fontos azonban, hogy kelleténél több toleranciát ne is váltson ki ez a csoport, ugyanis az alkalmat ad a visszaélésre. A szenvedélybetegség egyik súlyos problémája a felelősségvállalás hiánya. Ha a társadalom mindent feltétel nélkül elfogad, akkor leveszi a felelősséget a függők válláról. Az így kialakult irreális önképnek

¹⁵ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 323-324.

¹⁶ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 353-354.

köszönhetően pedig megnehezedik a leszokás folyamata.

Ha az érintett személy nehezen képes beilleszkedni a környezetébe, akkor elkezd vágyakozni, hogy tagja legyen valamilyen csoportnak. Kis szerencsével megtalálja a neki megfelelő helyet, és az sem okoz gondot, ha az pont egy játékosokból álló közösség. Ha azonban egy olyan csoportba kerül be, amely egészségtelen mértékben játszik (vagy szerhasználó), akkor magányából eredően megnő az esélye annak is, hogy maga is szenvedélybeteggé válik. Konformitás alakulhat ki a csoporttal szemben mivel befogadták. Nagyon szeretné megőrizni a tagságot így alkalmazkodik a normákhoz, extrém esetben akkor is, ha azok ellentmondanak saját véleményének. A folyamatot jól ábrázolja Solomon Asch kísérlete.¹⁷ A konformitás kialakulhat nyomás hatására is, de véleményem szerint a videójátékoknál ez valószínűtlen, mivel nem érdeke a közösségnek, hogy megtartsa valakit, aki nem kíván a tagja lenni. A droghasználóknál a tevékenység illegális mivoltából fakadóan ez sokkal valószínűbb. A droghasználók a szert egymástól szerzik be így haszon származik belőle, ha többen vannak. Vannak olyan játékok, amelyekben jutalmat adnak azért, ha a felhasználó meghívja barátait. Ezek a meghívók azonban gyakran terhesek, azok számára, akik kapják, így nem sokan kockáztatják meg azt, hogy egy-egy ilyen invitálás során magukra haragítsák ismerőseiket. A konformitás fő oka a videójátékfüggőknél a hovatartozás vágyában keresendő. Előfordulhat, hogy olyan csoportokhoz csatlakozik a játékos ahol jobb „gamerek” (játékosok) vannak a nagyobb jutalom reményében, és ezért is kialakulhat a konformitás, később pedig a függés.¹⁸ Ugyanez a folyamat viszont előnyt jelenthet egy önsegítő csoportnál. A konformitással sokkal könnyebben el tudja fogadni az érintett, hogy le kell szoknia, továbbá ezekben a csoportokban nem kell teljese mértékben a saját értékeit a közösséghez igazítani. Mivel a szabályok az egyének elfogadás köré lettek kialakítva, így ha ezeket elsajátítja, akkor könnyen be tud illeszkedni.

Az offline játékoktól kialakult szenvedélybetegség kapcsán, említésre méltó problémakör az önmegismerés folyamata. Önismeretünkre rendkívül nagy hatással vannak a kívülről érkező reakciók.¹⁹ Az önismeretnek négy főbb forrása van: Viselkedésből eredő, gondolatokból és

¹⁷ Saul McLeod, Asch Experiment 2008 [online cikk][2016.11.15.]

<http://www.simplypsychology.org/asch-conformity.html>

¹⁸ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 488-489.

¹⁹ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 190-197.

érzelmeiből eredő, mások reakciói alapján, és végül társas összehasonlítás alapján.²⁰ Kivétel nélkül mindegyiknek fontos része a társas interakció. Vannak azonban olyanok melyekben csak részben jelenik meg. A gondolatok és érzelmek lévén való megismerés főleg az egyénből ered, és a saját belső ingereire hagyatkozik. A viselkedéssel való megismerés folyamatának része ugyan a szocializálódás, de akkor is képes rá az egyén, ha nincs kapcsolatban más személlyel, ugyanis az is egy viselkedési forma. A mások reakcióin keresztül való önismeret erősen sérülhet a játékosok körében, ez nem feltétlenül igaz az online játékokra ugyanis azok a közösségen alapszanak. A társas összehasonlítás folyamatára ugyanez igaz. „A társas összehasonlítás folyamata lehetővé teszi, hogy önmagunk egyediségének az érzését kialakíthassuk azáltal, hogy feltárjuk, melyek azok a fizikai és társas jellemzők, amelyek megkülönböztetnek minket a hozzánk közel álló vagy hasonló emberektől.”²¹ Az offline játékoknál az illető semmilyen visszajelzéshez nem juthat hozzá, így torzulhat az önismerete csak saját magára és a közvetlen környezetére hagyatkozhat, amely valószínűleg nagyon szűk. A videójáték használat az önismereten túl, hatással lehet az önértékelésre is. Az egészséges mérték betartásával egészséges önértékelés érhető el. Ha viszont kialakul az addikció akkor az önértékelés is torzulhat. „Ha valakinek az énjére adott vonatkozó tapasztalatai és gondolatai főként pozitívak, annak valószínűleg magas lesz az önértékelése. Ha viszont tapasztalatai zömében negatívak, akár krónikusan alacsony önértékelést is kialakíthat magáról.”²² A videójáték függőség okozhat túl magas, és túl alacsony önértékelést is a függőnél, és vezethet ellentmondásos személyiség kialakulásához. Az illető a játékokban könnyedén eléri a sikereket, mert időt és energiát fektet beléjük. Míg a való életben, és a társas kapcsolatokban sikertelenné válik. A játszás során túlzott önbizalommal fog rendelkezni és egyik pillanatról a másikra megnő az önértékelése, ilyenkor teljesen figyelmen kívül hagyja a körülötte létező világot, minden gondjával együtt. Azonban mikor rákényszerül a társas interakciókra sok sikertelenség éri, mert hiányosságai vannak a tanult szociális normák területén. Ez az ellentmondás ahhoz vezet, hogy egyre inkább a videójátékokhoz fordul megerősítésért.

A játékokkal majdnem egy időben elkezdett teret hódítani az internetes pornó világa. Elsőre

²⁰ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 197. 4.1 ábra

²¹ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 196.

²² Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 210.

ránézésre minimális kapcsolatot fedezhetünk fel ugyan a kettő között. Azt gondolnánk, hogy a pornográf tartalmakhoz kizárólag felnőttek férhetnek hozzá, a játékokhoz pedig főként gyermekek. A pornó oldalak azonban bárki számára elérhetőek bármilyen platformról, lehet az telefon, táblagép, számítógép, játékkonzol, televízió. Ebből levonható a következtetés, hogy a videójáték függők ebben hatványozottan veszélyben vannak. Mindkét addikció főként a férfiakat érinti.²³ A videójátékok legfőbb célközönsége a férfiak, ez jól látható a játékok összetételéből. Vannak köztük, amikben jelentős szerepet játszik a harc, a verseny. Az elmúlt 10 évben természetesen nyitottak a játékfejlesztők a nők felé is (sims sorozat).²⁴ A serdülőkorban, a nemi érés szakaszában is gondot okozhat a videójáték zavar. A probléma több szintből állhat és súlyos esetekben akár a korai impotenciáig is vezethet. Először is mivel a fiatal virtuális térben él így csak felszínes kapcsolatot tud kialakítani az édesapjával, vagy azzal a személlyel, aki őt helyettesíti. Ugyanez igaz az ellenkező nemre. Ha nem történik közbelépés valamilyen módon, akkor a játékon belül, vagy egy online közösségben fog magának mintát találni. Mivel itt nem alakul ki közvetlen kapcsolat, a bizalom is csak nehézkesen jöhet létre. Így nem kap választ azokra a kérdésekre, problémákra, amelyek felvetődnek a fejlődésnek ebben a szakaszában. Nem ismeri meg azokat a viselkedési normákat melyekkel beilleszkedhetne. Ahogy eljön a nemi érés szakasza gondot fog okozni a pártalálás és a szexualitás felfedezése. Azonban libidója kielégítése céljából a pornográfiához fordul. Ez egy átmeneti, de kézenfekvő megoldás, mivel azokon a platformokon a legkönnyebb hozzáférni, amelyeket egyébként is a szenvedélybetegség kapcsán használ. Ha a játékfüggőség továbbra is fennáll, akkor nem hagy fel a pornográfia használatával. Ehhez hosszútávon hozzászokik az elméje, melynek eredményeként képtelen lesz, más formában rálelni a szexuális örömekre. Nem lesz igénye a közvetlen testi kontaktusra. Extrém esetben még a pornográf tartalmak által való kielégülésre is képtelenné válhat az érintett személy.²⁵

Gondot okozhat a függőség tagadása. Mivel az addikció negatív fogalom, így az érintett családja és barátai előtt megpróbálja azt tagadni, hogy a lehető legjobb oldalát mutassa.

²³ Philip Zimbardo, Why boys are failing? 2011 [online előadás][2016.11.21.] <https://www.youtube.com/watch?v=sgAu1i6aChs>

²⁴ Philip Zimbardo, Nikita D. Coulombe, Man Disconnected: How technology has sabotaged what it means to be a male 2015 25.

²⁵ Philip Zimbardo, Why boys are failing? 2011 [online előadás][2016.11.04.] <https://www.youtube.com/watch?v=sgAu1i6aChs>

Gyakori, hogy a tagadás csak a probléma felismerése után kezdődik, vagy mikor meghozzák az első lépéseket a szenvedélybetegség megszüntetésére.²⁶ A túlzott videójáték használat vezethet az érzelmek és, mimikák hibás elsajátításához, valamint túlzott agresszióhoz²⁷. Mivel az érzelmeket elsősorban utánzással sajátítjuk el, így itt kifejezetten nagy kárt okozhat egy-két agresszívebb játék. Egy érettebb gondolkodású fiatalnál ez nem okoz problémákat, sőt többen használják dühlevezetésre. Azonban az érzelmi tanulás folyamata alatt nagyban növelheti az agresszió mértékét, ha olyan videójáték kerül a gyermek kezébe melynek fontos eleme az erőszak. Az utánzás lévén a gyermek erőszakosabbá válhat társaival szemben. Még ha nem is agresszív a játék, akkor is előfordulhat, hogy a játékos mimikája, nem fejlődik megfelelően. Mivel a mimika nem tanult, hanem ösztönös kommunikációs forma, így itt a károsodás esélye és mértéke alacsonyabb.²⁸ Azonban az online térben való kapcsolattartás, vagy a kapcsolatok teljes hiánya, megvonja az ilyen típusú visszacsatolásokat. Ebben a tekintetben nagy hátrányt szenvednek a játékosok, mert nem kapnak megfelelő érzelmi visszajelzéseket nonverbális úton. Természetesen lehetőségük van verbális vagy írott kommunikációra, melyeknek megvannak a saját szabályaik. Azonban így nem minden érzelmet tudnak megfelelően kifejezni, mint egy valós találkozás alkalmával.

A leszokásra tett kísérletek már jó irányba mutatnak egy függőnél. Már felismeri a problémát és tenni kíván ellene. Ez azonban nehéz feladat, és nem ritka, hogy az első néhány alkalommal kudarcba fullad. Az ilyen kudarcok gyengíthetik a leszokási szándékot és lehetséges, hogy nem követi újabb kísérlet. Nagy veszélyforrása a dolognak a kifogások keresése, és az önkárosító stratégiák használata. Ha a szándék komoly, és megszületett az elhatározás, még akkor is nehéz a gondjaikkal szembenézni. Egy esetleges kudarc esetén kifogásokat fog keresni arra vonatkozóan, hogy mi okozhatta azt. Kívül helyezi magát a problémán és olyan tényezőket keres, melyek nem függenek az ő cselekedetétől. Így ha elbukott nem az ő hibája lesz.²⁹ Egy ilyen háritás ronthatja a következő kísérlet esélyét is. Kisebb lelkesedéssel vág bele minden sikertelen próbálkozás után. Ha leszokás már kísérlet előtt túl nehéz feladatnak bizonyul a játékos számára, lehetséges, hogy a kifogást már előre kidolgozza, hogy miért nem képes változtatni. Amikor pedig eljön, a próba ideje akkor a

²⁶ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 226.

²⁷ Richard Chatham Atkinson, Ernest Hilgard, Pszichológia 2005 445. 11.1 ábra

²⁸ Richard Chatham Atkinson, Ernest Hilgard, Pszichológia 2005 432-434

²⁹ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 240-241.

biztos kudarcot választja, egy bizonytalan siker helyett.³⁰ A személy ilyenkor is kívül helyezi magán a kudarc okát, ez azonban direkt hárítás, míg a kifogások keresése indirekt.

A kártékony cselekvés felismerése után változás léphet fel az attitűdjükben. Ráeszmélnek, hogy ami történik, az negatív hatást gyakorol a társas kapcsolataikra. Lehetséges, hogy tisztában vannak azzal is, hogy a fejlődésükben is kárt tesznek. Az ilyen változások fontos részlete, hogy az érintett maga dönt az adott cselekvésről, és miután felismeri annak kártékony következményeit, igazolni próbálja tevékenységét. Ellentmondásba kerülnek önmagukkal, egy rövid belső harc után kísérletet tehetnek a leszokásra. Ez rendkívül nehéz feladat és szükségük lehet hozzá minden elérhető támogatásra. Fontos, hogy meg is kapják a segítséget, és kimozdítsák önmagukat az eszközök karmaiból. Ha azonban a kísérlet félresikerül, vagy nem következik be, akkor kognitív disszonancia jöhet létre. Az érintett ellentmondásba kerül önmagával.³¹ Ezzel természetesen konfrontálódnia kell a függőnek. Ha azonban nem teszi meg, akkor a szenvedélybetegséghez való hozzáállása változik meg gyökerestül. Önmagát igazolja majd, elkezdi tagadni, hogy függő, vagy olyan gondolatai támadnak, melyekkel pozitív megvilágításba kerül a szenvedélye. Például: A felhasználó rendkívül drágán beszerzi magának a felszerelést, hogy egy vadonatúj videójátékkal játszhasson, Megveszi hozzá a szükséges hardvert és a játékot magát is. A játék azonban a vételáron felül havidíjas is. Elkezd vele játszani, azonban nem igazán élvezi az élményt. De ha már rengeteg pénzt költött rá folytatja a játékot. Kis idő múlva beáll a változás az attitűdjében melynek következménye-képpen megkedveli a játékát, de nem túlzottan. Folytatja a játékot immár kényszeresen mivel sok erőforrását használta fel ahhoz, hogy megszerezze, fontos lesz számára, és idővel az attitűdjében bekövetkezett változások állandósulnak.

A sikertelen leszokási kísérletekből létrejött kudarcok, és a társas kapcsolatok hiányossága fiziológiai rendellenességeket is okozhat. Az immunrendszer meggyengül, az idegrendszer aktivitása megváltozik. Ezek a testi egészséget is fenyegetik.³²

³⁰ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 241.

³¹ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 442-452.

³² Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 231.

Stigmatizálás

A szociális ellátások többségénél találkozhatunk a stigmatizálás jelenségével. Előfordul, hogy egy kliensnek segítségre van szüksége, azonban sérti az önérzetét bemenni egy szociális intézménybe vagy segítséget kérni. Félnék, hogy mit fognak gondolni ismerőseik, barátaik, vagy családjuk, ha látogatást tesz náluk a például a gyermekjóléti szolgálat egyik munkatársa, vagy ha el kell menniük adomány ruhát kérni. Ezek a személyek önmagukat stigmatizálják, és ezzel egy megoldást zárnak el maguktól. Vannak, akiket a környezetük stigmatizál, az értelmi és testi/mozgás-fogyatékosok esetében ez a helyzet. A társadalomban sokan nem ismerik, és nem értik ezeket a betegségeket, ezért sokan kirekesztik azokat, akik az átlagtól láthatóan eltérnek. Ez nagy visszatartó erő lehet a segítséget kérők számára, és leküzdendő akadály a szakembereknek.³³

A szenvedélybetegekkel kapcsolatban is igen erős a stigmatizáció, sokan félnek tőlük előítéleteik³⁴, vagy negatív tapasztalatok okán. Míg a fogyatékoságok kialakulásában a beteg többnyire nem vonható felelősségre az állapotáért (vannak kivételek, például aki autóbalesetet okoz és annak hatására lebénul), addig a szenvedélybetegségek során fontos, hogy a függő tisztában legyen azzal, hogy a kialakulás, és a gyógyulás is az ő felelőssége. A terápiás folyamatoknak is jelentős részét képezi a függőknél a felelősségvállalás.

A videójáték függőknél a külső stigmatizálás mérték alacsony lehet, tisztában lehetnek vele az emberek, hogy egy szenvedélybeteg agresszív lehet, ha nem tudja kielégíteni a függőséggel kapcsolatos szükségletét, de nincsenek egyértelmű, és feltűnő fizikai tünetei a videójáték addikciónak. Ebből fakadóan laikus szemlélő nem veszi azt észre, és nem lép fel a stigmatizáció problémája.

Vannak azonban olyan szituációk is, amikor nem szenvedélybetegségről beszélünk, csupán hibás diagnózist állít fel a környezet, vagy az egyén maga, bizonyos tünetek megléte alapján.

³⁵ Előfordulhat, hogy az érintett személy sokat játszik, de sem az iskolai, vagy munkahelyi,

³³ Graham C.L. Davey, Mental Health & Stigma Mental health symptoms are still viewed as threatening and uncomfortable 2013 [online cikk][2016.11.22.]

<https://www.psychologytoday.com/blog/why-we-worry/201308/mental-health-stigma>

³⁴ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 259-263.

³⁵ Problems with the Concept of Video Game „Addiction”: Some Case Study Examples, Richard T. A.

sem pedig a magánéleti, és egzisztenciális tevékenységében nem keletkezik károsodás. Lehetséges, hogy az érintettnek a rokonai, barátai, vagy párja úgy érzi, hogy függőségről van szó de a tünetek közül csak a játékkal töltött idő túlzott mennyisége áll fent. Ilyenkor a hibás diagnózis alapján irracionális betegség tudat alakulhat ki (hipochondria). Az illető segítséget kérhet és részt vehet egy terápiás folyamatban, azonban rendkívüli nehézségekkel jár a szakemberek számára megállapítani, hogy valóban függőségről van-e szó. A viselkedésfüggőségek tekintetében a helyzet még problémásabb, ugyanis soknál egy ideig nem mérhető az idegrendszerre gyakorolt hatás. A drog, alkohol, cigaretta, kávé tekintetében érzékelhetőek fiziológiai elváltozások a szerhasználat hatására. A videójáték függőknél is vannak változások, ezek azonban nem azonnal jelentkeznek. Romlik a szem, görbül a hát, tönkremennek a csuklók, ujjak.³⁶ Az érintett önmagát is függőnek stigmatizálhatja, ha rosszul tájékozódott vagy irreális félelmei vannak a szenvedélybetegséggel kapcsolatban.

A konklúzióm az, hogy stigmatizálás megszüntetésére a leghatékosabb alternatíva a tájékoztatás lehet. Ha a szakemberek megfelelő mértékben jelen vannak a médiában, és az nem torzítja az üzenetüket, akkor az általuk közölt információ, eljutva a civilekhez eloszlatja a félelmeket, és megválaszolja a kérdéseket. Továbbá felhívja a figyelmet a valós problémákra. Fontos, hogy jól érthető legyen a tájékoztatás, és a később felmerülő kérdések miatt legyen benne a szervezet, projekt, vagy szakértő elérhetősége.

Wood 2007

³⁶ Dr. Brent Conrad, Video Game Addiction Symptoms and signs [online cikk][2016.11.22.]
http://www.techaddiction.ca/symptoms_of_video_game_addiction.html

A videójátékok és az agresszió kapcsolata

A videójátékokkal kapcsolatban sokak által vitatott téma az agresszió kérdése is. Ez nem kötődik szorosan a szenvedélybetegségekhez. Ha azonban megvonják a függőtől a függés eszközét, akkor agresszívvá válhat. A veszély fokozottan fennáll olyan személy esetében, akinek a viselkedése, gondolatai eleve az agresszió körül forognak, és képes másban kárt tenni. Az ilyen egyén, amikor játékot választ magának, olyat keres, ami illeszkedik a személyiségéhez, és hasonlóan erőszakos, mint ő maga. Ha ez párosul az elvonási tünetekből eredő helyenként erőszakos magatartással, akkor a játékokból is megismert megoldásokhoz fog folyamodni egy-egy súlyosabb konfliktushelyzetben. Így akár kárt is tehet másban, vagy akár magában.³⁷

Tóth Dániel (2011) pszichológus szerint alapjaiban véve, ha az érintett személy attitűdje nem erőszakos, akkor a játékoktól önmagukban nem válik azzá.³⁸ Azonban az ilyen személy viselkedése is offenzívvá válhat, ha a leszokás során jelentkeznek az elvonási tünetek. A kilencvenes években több kutatás is vizsgálta a videójátékok és az agresszió kapcsolatát. Ezek a kutatások részben cáfolják az imént említetteket.³⁹ Ezekből ugyanis kimutatható, hogy közvetlen az agresszív játékok után a vizsgált alanyok viselkedése is erőszakosabbá vált. A hosszútávú hatásai már nem voltak ennyire egyértelműek. Felfedezhető volt ugyan a kapcsolat a játék és az attitűd változása között. Azonban azt nem lehetett megállapítani, hogy volt-e ok-okozati összefüggés. A vizsgálat kezdete és vége között 4-5 év telt el. A kísérlet utolsó stádiuma a vizsgált alanyok tinédzser (14-16 éves) korára esett. Ez a korosztály a serdülés folyamata miatt akkor is agresszívvá válhat, ha nem lép kapcsolatba erőszakos videójátékokkal. Voltak könnyen kezelhető, jó magatartású gyermekek, és náluk is érzékelhető volt a hosszútávú változás, azonban csekély mértékben. A kutatásokat az Amerikai Egyesült Államokban végezték a kilencvenes évek végén és a kétezres évek elején. Az agresszió és a videójátékok kapcsolatában a nemek közt tetten érhető volt az eltérés. A

³⁷ Interjú Tóth Dániel pszichológussal 2011 [online interjú][2016.11.15.]
<https://www.youtube.com/watch?v=05MPYvCgtRM>

³⁸ Interjú Tóth Dániel pszichológussal 2011 [online interjú][2016.11.15.]
<https://www.youtube.com/watch?v=05MPYvCgtRM>

³⁹ Erőszak és játékok, Sindelyes András 2000 [online cikk][2016.11.16.]
<https://sg.hu/cikkek/11422/eroszak-es-jatekok>

férfiak jobban hajlottak az agresszívebb játékok felé, mint a nők.⁴⁰

Nem elhanyagolható az sem, hogy milyen játékokról beszélünk.⁴¹ Lehet, hogy egy játék erőszakos, azonban sportszerű és együttműködést igényel a játékosoktól, így lehetséges, hogy nem válik tőle erőszakossá a felhasználó. Sőt fejlesztheti a szociális készségeit, és a csapatban való gondolkodást is. A téma a mai napig vita tárgya egészen a nyolcvanas évektől fogva. A szenvedélybetegség szempontjából való megközelítés viszont sokkal egyszerűbb képet ad: Az agresszív magatartás, mint elvonási tünet jelentkezhet, függetlenül a nemtől, vagy a játék milyenségétől. Ez frusztrációval együtt jelentkezik. Voltak esetek mikor gyiloksággal végződött egy-egy ilyen konfliktus.⁴²

A megfelelő játékok, megfelelő kontroll alatt tartva elérhetnek ellentétes hatást is.⁴³ Lehetnek, akik a játékokat a szórakozás mellett, dühlevezetés céljából is alkalmazzák. Ha valaki ilyen célra választ játékot, akkor érdemes olyat keresni, aminek a kialakítása, képi világa is ezt szolgálja. A videójátékokon keresztül legtöbbször érzelmeket próbálnak átadni a fejlesztők, azokat érdemes megcélozni, amik nyugalmat közvetítenek a felhasználó felé.

⁴⁰ Douglas A. Gentile, Pail J. Lynch, Jennifer Ruh Linder, David A. Walsh, Journal of Adolescence 24. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressiv behaviors, and school performance 2004

⁴¹ Is there association between video games and aggression? Pete Etchells 2016 [online cikk][2016.11.16.] <https://www.theguardian.com/science/head-quarters/2016/feb/12/violent-video-games-aggression-a-complex-relationship>

⁴² Daniel Petric killed mother, shot father because they took Halo 3 video game, prosecutors say, Plain Dealer staff 2008 [online cikk][2016.11.16.] http://blog.cleveland.com/metro/2008/12/boy_killed_mom_and_shot_dad_ov.html

⁴³ Kinder, gentler video games may actually be good for players, Brad Bushman, Jeff Grabmeier 2011 [online cikk][2016.11.16.] https://www.eurekalert.org/pub_releases/2011-06/osu-kgv060611.php

Rasszizmus a videójátékok területén

Az internet és a technológia fejlődése lehetővé teszi számunkra, hogy bárkivel, bárhol kapcsolatot teremtsünk, azonnal, amikor csak kedvünk tartja. Ez csodálatos lehetőségeket biztosít számunkra ahhoz, hogy megküzdjünk olyan ősi problémákkal, mint a kirekesztés, rasszizmus, és előítélet. Habár véleményem szerint sokan jó úton járnak, és nyitottak arra, hogy megismerjék és elfogadják a másságot, vagy az eltérő véleményt, ha ezek nem párosulnak számukra káros következményekkel.

Vannak azonban, akik a megismerés helyett saját véleményüket hangoztatják. Ez önmagában nem baj, sőt fontos részét képezi az egyén megismerésének. Ha viszont ez előítéletekkel, sztereotípiákkal, és rasszizmussal párosul, akkor kárt tehet azokban a csoportokban akik ezeknek a tárgyát képezik, valamint azokban is, akik személy kapcsolat hiányában az informatika segítségével szeretnének más csoportokat, kultúrákat megismerni. A videójátékok területe sem kivétel, ezen a területen is megjelenik a ez a veszély. A szenvedélybetegség szempontjából is meg kell vizsgálni a rasszizmus kérdését, ugyanis a függők töltik a legtöbb időt a játékokkal. Mivel máshonnan nem tudnak hozzájutni információhoz így fokozottan veszélyeztetetté válhatnak a rasszizmussal kapcsolatban.⁴⁴ Akár ők maguk esnek áldozatul a hátrányos megkülönböztetésnek, akár ők maguk vétének egy csoport ellen hiányos ismereteik okán.

Itt ismét külön kell vennünk az online, és az offline játékokat. Habár mindkét kategóriában nagy felelősség nyomja a kiadók vállát, az offline játékokra nagyobb hatást tudnak gyakorolni. Az egyjátékos játékoknál főként a történet orientált videójátékoknál jelentkezhetsz a hiba. Ha a kiadók, történetírók, grafikusok, szinkronszínészek, hibásan informáltak vagy elfogultak egy rassz kapcsán, akkor megtévesztő információkat közölhetnek róluk, vagy irreálisan jeleníthetik meg az érintett csoportot a játékaikban. Az óvatlan és nem személyes tapasztalatokból építkező játékosok pedig könnyen levonhatják a hibás következtetéseket az adott rasszról. Ez kiválthat pozitív, vagy negatív megkülönböztetést is, amely egy, a játékos, és a rassz egyik tagja között létrejövő interakció közben előjöhetsz, lehetséges, hogy konfliktus

⁴⁴ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 259-263.

formájában.⁴⁵ Például egy játékos rossz teljesítményt nyújt egy magas fokú kooperációt igénylő, versengésen alapuló játékban. A gyenge teljesítményt nyújtó játékosnak a nemzetisége megegyezik az egyik játékmenet szempontjából a többinél gyengébbnek minősülő karakter nemzetiségével. Erre a többi játékos negatívan reagál a későbbi kapcsolatokban az adott nemzetiség képviselőivel agresszívabb magatartást vesz fel.

A többjátékos videójátékokban is elkövethetik ezeket a hibákat a készítők, itt azonban maguk a játékosok is okozhatnak egymásnak kellemetlen tapasztalatokat. A már meglévő előítéletek erősödhetnek, ha a játék kompetitív, és a játékosok nem tudják kezelni a konfliktus, vagy a vereség érzetét.⁴⁶ A videójáték készítő cégek hozhatnak intézkedéseket ezek ellen, azonban hogy egy általuk implementált megoldás célt érjen hosszú időre van szükség, hónapokra, vagy 1-2 évre. Ilyen hosszú időintervallum alatt sok játékost érhet kár, és a cégek is jelentős bevételtől eshetnek el. A megoldás akkor a leghatékonyabb, ha alulról, a játékosok oldaláról szerveződik, ez viszont nagyon ritka. A játékosok számára egyszerűbb, ha szünetet tartanak, vagy örökre felhagynak az adott játékkal. Az elmúlt évek során a League of Legends (továbbiakban csak lol) nevű kompetitív online játékban jelentkezett a rasszizmus. Eleinte agresszió formájában, ugyanis a játék frusztrációt váltott akik azokból, akik egy-egy turnus alatt alulmaradtak ellenfeleikkel szemben. Az erőszakot (többek közt) rasszizmus formájában mutatták ki a felhasználók. A játékot üzemeltető cég implementált egy “bejelentő” szolgáltatást, amely hamar kezelhetetlenné vált, mivel sokan abban a reményben használták, hogy bosszút állhatnak egy-egy játékon belüli vereségért. Nem pedig arra, hogy a rasszista, és erőszakos megnyilvánulásokat jelentsék. Később aztán úgy döntöttek, hogy jutalmazza a sportszerű magatartást, valamint videókat készítettek a csapatmunka szükségéről. A folyamatot hatásosnak ítélte a cég, azonban lassan fejtette ki hatását, és addigra sok játékos végleg felhagyott vele.

A videójáték függőkre az ilyen környezet hatványozottan negatív hatást gyakorol. Egyrésztől hibás megoldási stratégiát építhetnek ki maguknak, előítéletessé teszi őket, és nagyobb

⁴⁵ Pedro A. González, Jr. Race and Ethnicity in Video Games: A Reflection of Social Reality. Racism, hate speech and prejudice: a manifestation of social stereotypes. 2014 6-10.

⁴⁶ Pedro A. González, Jr. Race and Ethnicity in Video Games: A Reflection of Social Reality. Racism, hate speech and prejudice: a manifestation of social stereotypes. 2014 6-10.

eséllyel esnek áldozatul cyberbullying-nak (internetes zaklatásnak), hovatartozásuk miatt. Ennek a nehézségnek az áthidalásáért, vagy megelőzésért a legtöbbet a játékkészítők tehetnek. Vagy ha elég játékost sikerül mozgósítani, akkor az alulról szerveződő projektek.

Videójáték mechanikák elemzése az addikció szempontjából

A szenvedélybetegségekkel folytatott harc során sosem mehetünk el az függőség tárgya mellett, esetünkben a videójátékokról van szó. A továbbiakban azokat a játékelemeket fogom vizsgálni melyek a függőség szempontjából jelentősek lehetnek. Mivel azonban a különböző játékok, különböző eszközöket használnak, így szinte lehetetlen mindet felsorolni és elemzés alá vetni. Dolgozatomban a World of Warcraft (továbbiakban wow), online szerepjátékot (mmorpg) fogom vizsgálni, valamint a mikrotranzakciós üzleti modellt. A választásom azért erre esett mert rendkívül sikeres, sokak által ismert, és az egyik legadditívabbnak tartott játék. Sok szenvedélybetegekkel foglalkozó szakember ismerhette meg a játékot az általa kezelt esetek kapcsán. A játékot készítő cég (Blizzard Entertainment) több alkalommal került a média, és az aggódó szülők keresztútjába más játékokkal is, addiktív jellegük miatt.

A wow-ot az évek során több millió aktív játékos ismerte meg. Történet, játékmenet, és kooperáció orientált. A készítése során nagy hangsúlyt fektettek a szerkesztők arra, hogy a felhasználók közösségeket tudjanak létrehozni. Valamint több kontinensből álló, és folyamatosan bővülő játékteret biztosítanak számukra. Az üzleti modelljük feliratkozáson alapszik: A felhasználónak meg kell venni a játékot, és a hozzá tartozó legújabb kiegészítőt, hogy játszhasson, ezt követően havidíjat kell fizetnie, vagy a játékban használt és azon belül ingyen elérhető "arannyal" kiválthatja a havidíját. Ezen felül alkalmaznak mikro tranzakciókat is melyekkel a játékosok, a játék menetét nem befolyásoló, személyre szabásra, és emóciók, gesztusok kifejtésére alkalmas tartalmakat vásárolhatnak.

Fontos elem a játékosok megtartása szempontjából a folyamatosan újuló tartalom. Ha egy felhasználókból álló csoport eljut a végjátékig, akkor a készítők már az új sztorin, és kihíváson dolgoznak. Ezzel minimalizálják annak a lehetőségét, hogy megunják a játékosok, és ez is módja a függők megtartásának. Folyamatosan van hova fejlődniük, mindig van valami új és érdekes kihívás előttük. A folyamatos változtatások késleltetik a tolerancia

kialakulását, a jutalmazás folyamatos, és késik a szenvedélybetegség felismerése, a függő oldaláról. A wow-ban szintlépés található, ennek lényege, hogy fokozatosan vezesse be a játékost, és tanítsa arra, hogyan kell kezelni a felületet, kapcsolatba lépni másokkal, és a virtuális térrel. A szintezés során folyamatosan bővül a felhasználó eszköztára újabb képességekkel, és újabb felfedezhető területekkel. Ahogy egyre távol a spektruma mindig újabb és újabb lehetőségeket mutat neki a játék, és azt az érzetet kelti, hogy a világa végtelen. Ez folyamatos jutalmazás, és tanulás erősíti benne a játék iránti vágyat, így könnyen függővé válhat, mert késztetést érez a kíváncsisága kielégítésére.⁴⁷ A jutalmazás elvén működik, a játékba később implementált teljesítmény rendszer is. Ez a rendszer a legapróbb elért eredményekért cserébe díjakat ad a játékosnak. Az esetek nagy részében a díj csupán egy csillogó embléma, amelynek gyakorlati haszna nincs a játékmenet szempontjából, a játékosok azonban összehasonlíthatják a maguk által megszerzettet másokéval. Vannak olyan teljesítmények, amelyek a játékosok avatárjait ruházzák fel olyan eszközökkel melyekkel személyre lehet azokat szabni. Hozzájuthatnak titulushoz, ruhákhoz, virtuális háziállatokhoz, és virtuális házi állatokhoz. Vannak felhasználók, akik idejük nagy részét azzal töltik, hogy megkísérlik megszerezni az összes ilyen teljesítményt. Ezek között korábban találhatóak voltak olyanok, melyeket egy adott szerveren belül csak egy személy érhetett el, akkor, ha valamit őt tett meg először azon a szerveren. Például: először éri el a maximális szintet, vagy először győz le egy erős szörnyet. Az ezekért a teljesítményekért vívott harc rendkívül egészségtelen hatást gyakorolt a játékosokra, sok időt töltöttek azzal, hogy elérjék ezeket. A wow-ot forgalmazó cég épp ezért úgy döntött, hogy kiveszi az elérhető teljesítmények közül azokat melyekért véleményük szerint egészségtelen verseny folyt vagy addiktíven hatott a játékosokra.

A játék több olyan elemet is tartalmaz melynek a feladata az, hogy elérjék a felhasználóknál, hogy minden nap bejelentkezzenek az avatárokkal, hogy különböző jutalmakat szerezzenek, bizonyos rutinfeladatok elvégzése után. Ezekkel a jutalmakkal, és a mindennapos néhol monoton feladatokkal kondicionálják a játékosokat, a napról napra való belépésre. Többféle ilyet készítettek, egyik legismertebb formája a napi küldetések elvégzése. Ezek olyan rutinfeladatok melyek nem sok időt vesznek igénybe, és minimálisan jutalmazza a játékost.

⁴⁷ Understandin Addiction How addiction Hijacks the Brain [online cik][2016.11.20.]
<http://www.helpguide.org/harvard/how-addiction-hijacks-the-brain.htm>

A jutalmazás formája többféle lehet: játékon belüli pénz, reputáció növelése egy a történet szempontjából fontos frakció felé, ajándécsomag mely kis eséllyel értékesebb tárgyakat rejt, plusz pont valamilyen képességre. Ezek biztosítják, hogy a végjáték elérése után is belépjen a felhasználó, még a tartalom megújítása előtt. A másik formája a tartalom limitálása. Vannak olyan megszerezhető virtuális valuták melyeknél lekorlátozzák, hogy napi, vagy heti rendszerességgel maximum mennyit lehet megszerezni belőlük. Ezeknek a valutáknak kettő hatása lehet, ugyanis ha a játékos eléri a limitet akkor lehetséges, hogy egyszerűen kilép mert nincs más oka játszani, így ez az elem okozhatja a függőség visszaszorulását, és a létrejöttét is. Ilyen valutákhoz csoportos harcok révén lehet hozzájutni, amelyeket vagy egymás ellen, vagy számítógép által irányított ellenfelek ellen vívnak a játékosok. Ezekből a valutákból a wow-ban értékesnek számító és ritka virtuális felszerelésekhez lehet hozzájutni, így motiválják a játékosokat a megszerzésre. A folyamatos jelenlétet biztosító eszközök között tartozik még a "helyőrség" rendszer is, ezt sokan azokhoz a játékokhoz hasonlítják melyekkel telefonokon, táblagépeken, és facebookon lehet találkozni. Ennek lényege, hogy a játékosnak adott egy virtuális falu, város, vagy helyőrség melyet saját ízlése szerint kell kialakítania. Minden nap új feladatokat kap, amelyeknek elvégzése egyre több időt vesz igénybe. A birtokolt terület fejlesztése soha sem ér véget, végtelenítve van. A fejlesztések meggyorsításának egyik módja valódi fizetőeszköz használatán keresztül történik, tudomásom szerint ezt a mechanikát nem vezették be a wow-ba, ott csupán a játékon belül elérhető valutával lehetséges a fejlesztése. Az ilyen játékok között mindig vannak kisebb--nagyobb különbségek de az alapelv állandó: minden nap lépjen be a felhasználó. A wow-ban ezt kombinálták a napi küldetésekkal.

A játék érdekes eleme még a csapatos harcok, és a közösségek (guild) rendszere. Sokan akkor hagyták abba a wow-ot amikor az ott megismert barátaik, vagy csapatuk elhagyta a játékot. A fentebb említett mechanikák is részben a játék szociális aspektusa köré épülnek. A jutalmak egy részét a csapatok kapják. A teljesítmények között sok olyan található, amely a guild-ek köré összpontosul. Ezek a csapatok három, illetve négy cél körül szerveződnek: szintlépés, szerepjáték, játékos, a játékos ellen (pvp), és játékos, a gép ellen (pve). Egy csapat több irányba is orientálódhat az említettek közül.

A szintlépés köré orientálódó csapatokban a hangsúly arra kerül, hogy minél hamarabb

eljussanak a végjátékig, a nehezebb szakaszokban együtt működve. Véleményem szerint az addikció szempontjából ez a legkevésbé veszélyeztetett orientáció, ugyanis a fejlődés véget ér egy ponton, ha a játékos azt hiszi ezzel elérte a játék határait akkor nem is játszik tovább, vagy készít egy új avatárt, ha viszont megismétli a folyamatot akkor az monotonná válhat másodjára. Így vagy újabb célt talál a játékban, vagy abbahagyja. A szerepjátékkal foglalkozók a legmélyebb részletekig személyre szabják az avatárjukat, (az avatár a felhasználó videójátékon belüli megtestesülése) és részletes háttér történetet adnak hozzá, amely beleillik a wow fő sztori vonalába. Később aztán különböző, általuk szervezett virtuális programokon vesznek részt, ahol eljátsszák a magukra vállalt szerepet. Ez játékos típus saját identitását, vagy az általa vágyott identitást adja az avatárjának⁴⁸, és azon keresztül építi ki szociális kapcsolatait. Ez fokozottan veszélyes mivel, mivel hozzászokik ahhoz, hogy a játékon belül vannak kapcsolatai, könnyen izolálódhat a valós környezetétől⁴⁹. A játékos, a játékos elleni csapatmunkára épülő csoportok célja, hogy összemérjék erejüket másokkal, és pontokat gyűjtsenek a játékmenet szempontjából értékes virtuális felszerelés megszerzése okán. Ebben a kategóriákban, akik a legtöbb pontot szerzik azok e-sportolónak (az e-sportolók videójátékokban rendezett versenyekre nevezhetnek, gyakran rendelkeznek szponzorokkal) tekinthetők, és részt vehetnek a wow készítői által szervezett bajnokságokon. Arénákban, harctereken, zajlanak ezek a megmérettetések, 2 és 40 fő közti csapatok mérhetik össze erejüket. Akik ezt részesítik előnyben azok a szintén veszélyeztetettek a csoportnyomás miatt, valamint a játékosok elleni küzdelem előre kiszámíthatatlan így minden alkalom új élményt biztosít számukra. A játékos, a gép elleni megközelítést választók összehangolt tevékenységet folytatnak azért, hogy legyőzzék a wow-ban lévő kazamaták ellenségeit. Egy-egy ilyen kazamata 5 és 40 fő közötti csapatot volt képes befogadni, azonban lekorlátozták maximális 25 főre. Ezekben több száz kisebb ellenfél és 1-10 fő ellenfél található. Mindegyik eleme a fő történeti szállnak, a legyőzésükhöz összehangoltság szükséges. Virtuális jutalmakhoz lehet hozzájutni egy-egy kazamata kiürítésével. A csoportoknak rendkívüli megtartó ereje lehet, ha közös célok meg is szűnnek vagy megváltoznak, akkor is megtarthatják a játékost maguk között.

A virtuális térben létrejövő barátság, és a közösség nyomása nagy lehet, ezek segíthetnek a

⁴⁸ Allison Attrill, Cyberpsychology 2015 17-18.

⁴⁹ Lukas Blika, Online gaming addiction: The role of avatars and sociability of gamers 2015 38-39.

függőnek leszokni, de akár ronthatják is a helyzetét.⁵⁰ Ha szenvedélybetegek közzé kerül, akkor nő a rászokás esélye. A kérdés az, hogy milyen identitással rendelkeznek a csoport. Alkohol és drogfüggőknél is nagy probléma a közösség visszatartó hatása, ha viszont valaki elszánja magát, és le kíván, szokni annak segítséget nyújthatnak az önsegítő csoportok (Anonim Alkoholisták⁵¹). A wow-ba implementáltak játékidőt korlátozó mechanikákat, azonban azt nem lehet pontosan tudni, hogy ezeket azért adták hozzá, hogy a függőséget visszaszorítsák, vagy azért nehogy a játékosok idő előtt megunják, kiégjenek a túlzott játéktól.

A mikro tranzakciós üzleti modell lényege, hogy a videójátékot ingyen elérheti bárki. A platformok között eleinte a telefonokon jelentek meg, majd elkezdtek teret hódítani a számítógépeken is. Habár konzolokon is elérhetőek ott némi különbségek érzékelhetők, a profit szerzés módjában. Szinte minden videójáték-típusnál működik, de az online, és kompetitív kategóriákban a legtöbbet alkalmazott. Miután a felhasználó telepíti, és elindítja, egy rövid bemelegítő indul, amelynek célja bemutatni a játékot, és elmagyarázni, hogy hogyan is működik. Ezt követően viszonylag akadálytalanul önti a játékosra a jutalmakat, amelyek feladata a kondicionálás. Eltelik egy- két óra (vagy akár nap) és a játékos szembekerül az első "fizető kapuval" (paywall), ilyenekből származik a bevétele a készítőknél. Ezekből a játékot kiadók többféle képen hoznak létre. Van, amelyik nem szolgál gyakorlati célt, személyre szabhatóvá teszi és színesíti a játékot, viszont nem juttat előnyhöz. Van köztük, amely olyan akadályt görgeszt a felhasználók elé, amit csak hosszú várakozás, vagy nagy teljesítmény elérése után képes csak áthidalni, és lehetővé teszi, hogy egy alacsony összeg fejében megkerülje azt. Van olyan kapu, amit más módon nem is lehet átlépni csak valódi valuta felhasználásával. Az utolsó típus pedig főként a kompetitív játékok esetében használatos. Ez felhasználja a játékos győzelmi törekvéseit és felajánl valami olyan plusz erőforrást, amelyhez csak olyan juthat hozzá, aki valódi valutával fizet. A felhasználók számára az első három opció teljesen elfogadható, a harmadikkal kapcsolatban azonban sokaknak a játékos közösségben erős ellenérzése támadt. Azok a játékok, amelyek az utolsó alternatívát választják, sikertelenné válhatnak, ugyanis sok játékost vesztenek általa. A mikro tranzakciós üzleti modellt olyan videójátékok esetében használják, amelyeknél számítanak rá,

⁵⁰ Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001 323.

⁵¹ Mi az AA? [online ismeretető][2016.11.21.] http://www.anonimalkoholistak.hu/hu/mi_az_aa

hogy nem sokan vennék be. De nem ritka az sem, hogy egy online játékért megvételkor kell fizetni, azonban később a játék szerverek fenntartását nem fedezik a vásárlások. Ilyenkor ingyenessé teszik a játékot és mikrotranzakciókat vezetnek be, vagy leállítják a hozzá tartozó szolgáltatásokat. Ennél a modellnél jellemző, hogy kettő vagy többféle játékon belüli valuta található. Az egyik a játékon belül elérhető, a másikat viszont valódi pénzért cserébe szerezheti be. Gyakran az utóbbiból ingyen is be lehet szerezni bizonyos kisebb mennyiséget, ezt azonban nagyon korlátozzák, csak azért lehet hozzájutni, hogy a játékos lássa belőle, hogy mire költheti, hogy vonzóvá váljon. A fizetéssel elérhető valutát nem egyenesen váltják át, és olyan nevet és formát adnak neki, amiből ha a játékos elkölti nem asszociál közvetlen arra, hogy annak valódi értéke van. Így nem érzékeli, hogy valódi pénzt költ el. Erre a modellre jellemző a folyamatos, és nagymértékű jutalmazás így tudják biztosítani maguknak a játékosokat. Ezekhez a jutalmakhoz könnyű hozzájutni és ezzel nagy kárt okoznak a felhasználónak. Közvetetten, és hosszú használat után arra asszociálhat a játékos, hogy pénzzel minden gondját megoldhatja. Továbbá hozzászokik a teljesítés nélküli jutalmazáshoz, amelynek hosszú távú eredménye az lesz, hogy amint kihívást jelentő valós feladattal, vagy problémával kerül szembe elkezd visszakozni és feladja.

Kérdőíves kutatás elemzés

A kérdőíves kutatást az interneten hajtottam a google szolgáltatásainak segítségével a magyar internetfelhasználók között. A kitöltés anonim volt, az önkéntesek maguk tölthették ki az űrlapot. Július 25-én kezdődött el a felmérés és szeptember 6-án zárult le. 128 darab kitöltött űrlap érkezett vissza hozzám, ezekből 4-et ki kellett hagynom hiányos kitöltés miatt. A kérdőív tartalmazott nyitott, zárt, és skála alapú kérdéseket. Az első részben statisztikai jellegű adatokra kérdeztem rá, azt követően pedig a videójátékokkal kapcsolatos szokásokra, a kérdőív végén pedig a családot, a barátokat, és a párkapcsolatokat érintő kérdéseket tettem fel. Kérdéseimmel összefüggést kerestem az online játék zavar és a rossz szociális helyzet között.

A kitöltők 69,4%-a nő volt. A válaszadók túlnyomó része 1990 és 1998 között született, többségük gimnáziumot illetve szakközépiskolát végzett (49,2%), ezen kívül még magas a főiskolát illetve egyetemet végzettek száma is (37,9%). A megkérdezetteknek az 55%-a azt vallotta, hogy játszik videójátékokkal, azonban eltérés tapasztalható a nők és a férfiak között. A férfiaknak a 78,9%-a játszik, a nőknek viszont 45,3%-a.

Feltételezésem szerint, akik oktatásban vesznek részt (hallgatók/diákok) azok között több játékost fogok találni, mivel több szabadidővel rendelkeznek, és a játékok a fiatalok, illetve fiatal felnőtteket célozzák meg. Azonban nem találtam összefüggést a hallgatói jogviszony és a munkavállalói jogviszony között, csak nagyon minimális eltérés mutatkozott, és az is azt igazolta, hogy a munkavállalók nagyobb arányban játszanak. A nyelvtudással kapcsolatban is volt hasonló hipotézisem, mely szerint az angolul tudók között több játékost találok, ennek az alapját az szolgálja, hogy az online játékok túlnyomó része amerikai vagy brit angolt használ. Ezen felül pedig a játékosok egymás között is angol nyelven kommunikálnak az online felületeken akár játékokon belül, akár azon kívül. Ez a feltételezésem helytállónak bizonyult mivel az angol nyelvet ismerők között 10%-al több játékost találtam.

A további megállapításokat kizárólag azokból kérdőívekből állítottam össze melyeket olyan személyek töltöttek ki, akik játszanak videójátékokkal. A megkérdezettek 86,1%-a személyi számítógépen, 54,2%-a mobil eszközön, és 26,4%-a konzolon játszik, itt rendkívül sok olyan

személyt találni, aki akár mind a három eszközt használja játékra, de jól látható, hogy túlnyomó többségük személyi számítógépeket használ, az eszközök használói között található némi átfedés mivel sokan vannak akik nem csak egyet használnak játékra. Az online szerepjátékok nagy részét csak személyi számítógépeken lehet használni. A válaszadók 40%-a többjátékos (multiplayer) játékokkal játszik, azonban csak 20% tagja valamilyen online közösségnek. Ezeket a közösségeket klánoknak, guild-eknek, team-eknek nevezik, többnyire olyan személyek 5 és 50 fő közötti társasága, akik ugyanazon online játékokkal játszanak, és szeretnék együtt eredményeket elérni a virtuális térben. Az ilyen csapatok fontos szerepet tölthetnek be az addikció kialakulásában, mivel a legtöbb játék ezek köré építi, fel azokat a mechanikákat melyekkel megtudják fogni a célközönséget, valamint az olyan csoportokban való lét melyeknek tagjai függők fokozottan veszélyeztetik a még egészséges felhasználókat. A kitöltők közül 14 fő vallotta, hogy tagja lenne ilyen közösségnek, közülük 4 az, aki függőnek vallja magát, és további 1 fő aki a játékkal töltött idő alapján függőnek tekinthető.

A következő ábrán figyelhetjük meg, hogy milyen típusú játékok kedveltek a válaszadók által:



A legtöbben stratégiai, akció, illetve online és offline szerepjátékokat kedvelnek. Az alábbi ábrán látható, hogy a játékosok egy héten hány napot töltenek játékkal. Véleményem szerint, akik heti 5-7 napot játszanak, már függőnek tekinthetők, azonban figyelemmel kell kísérni azt

is, hogy a tevékenység mennyi időt vesz igénybe egy nap folyamán valamint, hogy jelentkeznek-e más tünetek vagy nem.



A soron következő ábra mutatja, hogy a játékkal töltött napokon hány órát szentelnek a tevékenységnek:



Az esetek nagy részénél semmi érdekeset nem találni, azonban van egy szűk réteg, amely napi 6-10 órát tölt a virtuális világban, ők 5 napot játszanak átlagosan egy héten. Ez 10 főre igaz a 69 játékosból (14,5%), ők függőnek tekinthetők. A válaszadóknak csupán az 1,4%-a vallja magát erősen függőnek, és további 13% enyhén függőnek érzi magát. Többen tagadták, hogy függők lennének annak ellenére, hogy rendkívül sok időt töltenek videójátékokkal. Mivel az informatikai eszközök életünk több pontján is nélkülözhetetlené váltak így a veszélyeztetettség fokozódik a felmérés kimutatta, hogy minden érintett személy más célokra

is használja az eszközöket, ez egyáltalán nem meglepő, ha figyelembe vesszük, hogy a játékkonzolokon, illetve a kifejezetten játékok futtatására tervezett PC-ken kívül mindenek csak másodlagos vagy harmadlagos funkciója a videójátékok futtatása.

A játékosok 71%-ának van párkapcsolata, közülük 61,2%-nak a párja is játszik videójátékokkal, és több mint a fele szokott együtt játszani a párjával. Nagy részüknél észrevehető, hogy ugyanannyi napot töltenek játékkal, mint partnerük annak ellenére, hogy nem együtt játszanak. Ezeknél a személyeknél magas volt továbbá a játékkal töltött napok száma.

Javaslatok

Az elmúlt 10-15 évben a világ több részén jöttek létre olyan intézmények, amelyek a videójáték függőkkel foglalkoznak. Vannak kifejezetten számukra létrehozott rehabilitációs központok, táborok elzárta minden technológiától. Az alapellátás területén pedig online segítséget nyújtó felületek hozzátartozóknak és szenvedélybetegeknek egyaránt. Valamint nappali ellátást biztosító intézmények, utóbbiak esetében nem a videójátékfüggőség a fő irányvonal, többnyire általánosságban a szenvedélybetegekkel, vagy a fiatalokkal foglalkoznak. Dél Koreában az állam törvényt hozott, hogy a szülők korlátozni tudják a gyermekeik játékkal töltött idejét, egy rendszert hoznak létre mellyel a szülő pontosan tudja, mikor és mennyi időt tölt a gyermeke a képernyő előtt.⁵² Mivel a videójáték addikció és az online pornó függőség között összefüggések található így a kettőt érdemes akár együtt kezelni. Izraelben, és Nagy-Britanniában hamarosan elkezdhetik korlátozni a 18 éven aluliak számára a pornográf tartalmak elérését.⁵³ Olyan rendszert kívánnak létrehozni, amelyben nem az önbevallás alapján döntenek a weblapok szolgáltatói arról, hogy a felhasználó betöltötte-e a 18. életévét.

Véleményem szerint Magyarországon is szükséges lenne nagy szükség lenne egy olyan rendszer létrehozására, amellyel a szülők korlátozhatják gyermekeik videójátékokkal töltött idejét, valamint a 18 éves korukat be nem töltötteknek lehetetlené tenné az online pornó használatát, és a korhatáros videójátékok megvételt. Továbbá úgy hiszem, hogy szükséges lehet egy a játékmechanikákat vizsgáló szakértő csoport felállítása, amelynek beleszólása lehet abba, hogy az országban fogalmazott játékokban milyen játékmechanikák vannak. Kínában például kulturális okokra hivatkozva tiltják a csontvázak megjelenítését a játékokban. Ezek az intézkedések nagy ellenállást válthatnak ki a játékos közösségből, és az utóbbit akár cenzúrának is lehet értelmezni. Én azonban úgy vélem, hogy szükség van rájuk. Olyan alternatívákat kell biztosítani a játékosoknak, amikben fontos szerepet tölt be a

⁵² Paul Tassi, New Korean Law Lets Parents Decide When Their Kids Can Play Games 2012 [online cikk][2016.11.22.] <http://www.forbes.com/sites/insertcoin/2012/07/02/new-korean-law-lets-parents-decide-when-their-kids-can-play-games/#6368ae902afc>

⁵³ Szőnyi Szilárd, Nem szégyen tanulni Izraeltől: így lehet korlátozni az online pornót! 2016 [online cikk][2016.11.22.] <http://valasz.hu/vilag/nem-szegyen-tanulni-izraeltol-igy-lehet-korlatozni-az-online-pornot-121369>

természet, és a személyes társas interakció.

Békésebb megközelítés is lehetséges a szociális ellátások szempontjából. Úgy hiszem, fontos lenne egy olyan online szolgáltatást létrehozni, amely a “forródrótok” mintájára jönne létre. Léteznek olyan programok melyeken keresztül videójátékokat lehet beszerezni, telepíteni, és futtatni. A három legnagyobb ilyen platform a Steam, az Origen, és a Battle.net. Az említett chat szolgáltatást ezekbe a programokba lehetne implementálni, valamint egy weboldalon keresztül is elérhetővé kellene tenni. Fontos, hogy szakképzett segítők lássák el a feladatokat, és ismerjék az ország szociális hálózatát. A szociális hálózat ismeretére azért van szükség, mert eleinte csak chaten tudnának kommunikálni a szenvedélybetegek a segítőkkel, ez azonban egy alacsony küszöbű ellátás, innen el kell mozdítani. Nem szabad, hogy a függő megszokja, hogy a segítséget informatikai eszközökön kéri, távol kell tartani tőle, ezért egy idő után a segítő javasolná, hogy egy, a kliens közelében lévő intézménybe menjen el további segítségért. Az ilyen helyzetekben nagyon fontos az intézmények közti együttműködés. A kognitív terápiát javaslom,

Összefoglalás

A kitöltők túlnyomó része fiatal felnőtt. A nemek közti eloszlást nem lehetett megfelelően meghatározni mivel a férfiak körében rendkívül alacsony volt a kitöltési hajlandóság. Az angol nyelven beszélők között 10%-kal volt több a játékos, mint a más nyelvek ismerői között. A játékos közösségek tagjai között 5 függőt találtam, a maradék 5 nem tagja semmilyen játékos közösségnek. A függőséget a játékkal töltött idő alapján, valamint saját bevallásuk szerint állapítottam meg. A szenvedélybetegek nagy része az akció, stratégiai, valamint szerepjátékokat preferálja. A játékosok többségének van párkapcsolata, itt észrevehető volt, hogy a párjuk is rendkívül sok napot tölt el videójátékokkal, ők is szenvedélybetegeknek tekinthetők akárcsak a párjaik.

A videójáték függőség és a pornó kapcsolata fontos lehet. Hasonló viszonyban állnak egymással mint a marihuána, és a szintetikus drogot, a videójáték addikció egyenes út a pornó függőséghez, amely torzítja a szexuális ingereket, akár impotenciát is okozhat. A játékok által kiváltott agresszió mértéke, és annak esélye, hogy rasszizmusnak esik áldozatául a játékos, növekszik ha az illető sok időt tölt el a videójátékokkal. A stigmatizálás károkat okozhat a videójáték függők önértékelésében. Továbbá azokban a személyekben akiket hibásan azonosítanak függőként.

Úgy hiszem, ezeknek a személyeknek fontos lenne az online segítségnyújtás, akár a játékokon belül is. Továbbá szükségeszerű olyan játékmechanikák integrálása a játékokba, amelyek korlátozzák a játékon belül megszerezhető jutalmakat, valamint csökkentik a virtuális térben eltöltött időt. Az olyan játékmechanikákat viszont, amelyek a függő magatartást jutalmazzák véleményem szerint korlátozni kell.

Felhasznált szakirodalom

1. Michael Peck, The Hidden Politics of Video Games: How your Xbox shapes the way you see the world. 2015 [online cikk][2016.11.25.]
<http://www.politico.com/magazine/story/2015/04/xbox-video-games-politics-economic-theory-117289?o=0>
2. Omer Altay, The most expensive mmorpgs ever developed 2015 [online cikk][2016.11.25.] <https://mmos.com/editorials/most-expensive-mmorpgs-ever-developed>
3. Phillipa Jane Stalker, Gaming in art: A case study of two examples of the artistic appropriation of computer games and the mapping of historical trajectories of ‘art games’ versus mainstream computer game 2005
4. Kevin Wong, The Worst Examples of “World of Warcraft” Addiction 2014 [online cikk][2016.11.26.]
<http://www.complex.com/pop-culture/2014/11/the-worst-examples-of-world-of-warcraft-addiction/>
5. Michael Ascher, Petros levounis, Viselkedésfüggőségek. 2015
6. Dr. Brent Conrad, Computer Game Addiction – Symptoms, Treatment, & FAQs [online cikk][2016.11.17.] http://www.techaddiction.ca/computer_game_addiction.html
7. Dr Brent Conrad Video Game Addiction Symptoms and Signs [online cikk][2016.11.17.]
http://www.techaddiction.ca/symptoms_of_video_game_addiction.html
8. Bácsy Ernő, Mikola István, Civilizáció és egészség 2004 45-50, 173-177
9. Richard T. A. Wood, Problems with the Concept of Video Game „Addiction”: Some Case Study Examples 2007
10. Richard Chatham Atkinson, Ernest Hilgard, Pszichológia 2005
11. Csépe Valéria, Győri Miklós, Ragó Anett, Általános Pszichológia 1-3. 2. kötet 2007
12. Eliot R. Smith, Diane M. Mackie, Szociálpszichológia 2001
13. Saul McLeod, Asch Experiment 2008 [online cikk][2016.11.15.]
<http://www.simplypsychology.org/asch-conformity.html>
14. Philip Zimbardo, Why boys are failing? 2011 [online előadás][2016.11.21.]
<https://www.youtube.com/watch?v=sgAuli6aChs>
15. Philip Zimbardo, Nikita D. Coulombe, Man Disconnected: How technology has

- sabotaged what it means to be a male 2015
16. Graham C.L. Davey, Mental Health & Stigma Mental health symptoms are still viewed as threatening and uncomfortable 2013 [online cikk][2016.11.22.]
<https://www.psychologytoday.com/blog/why-we-worry/201308/mental-health-stigma>
 17. Interjú Tóth Dániel pszichológussal 2011 [online interjú][2016.11.15.]
<https://www.youtube.com/watch?v=05MPYvCgtRM>
 18. Sindelyes András Erőszak és játékok 2000 [online cikk][2016.11.16.]
<https://sg.hu/cikkek/11422/eroszak-es-jatekok>
 19. Douglas A. Gentile, Pail J. Lynch, Jennifer Ruh Linder, David A. Walsh, Journal of Adolescence 24. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggression behaviors, and school performance 2004
 20. Is there association between video games and aggression? Pete Etchells 2016 [online cikk][2016.11.16.]
<https://www.theguardian.com/science/head-quarters/2016/feb/12/violent-video-games-aggression-a-complex-relationship>
 21. Daniel Petric killed mother, shot father because they took Halo 3 video game, prosecutors say, Plain Dealer staff 2008 [online cikk][2016.11.16.]
http://blog.cleveland.com/metro/2008/12/boy_killed_mom_and_shot_dad_ov.html
 22. Kinder, gentler video games may actually be good for players, Brad Bushman, Jeff Grabmeier 2011 [online cikk][2016.11.16.]
https://www.eurekalert.org/pub_releases/2011-06/osu-kgv060611.php
 23. Pedro A. González, Jr. Race and Ethnicity in Video Games: A Reflection of Social Reality. Racism, hate speech and prejudice: a manifestation of social stereotypes. 2014
 24. Understanding Addiction How addiction Hijacks the Brain [online cikk][2016.11.20.]
<http://www.helpguide.org/harvard/how-addiction-hijacks-the-brain.htm>
 25. Allison Attrill, Cyberpsychology 2015
 26. Lukas Blinka, Online gaming addiction: The role of avatars and sociability of gamers 2015
 27. Mi az AA? [online ismeretető][2016.11.21.]
http://www.anonimalkoholistak.hu/hu/mi_az_aa
 28. Paul Tassi, New Korean Law Lets Parents Decide When Their Kids Can Play Games 2012 [online cikk][2016.11.22.]

<http://www.forbes.com/sites/insertcoin/2012/07/02/new-korean-law-lets-parents-decide-whether-their-kids-can-play-games/#6368ae902afc>

29. Szőnyi Szilárd, Nem szégyen tanulni Izraeltől: így lehet korlátozni az online pornót! 2016 [online cikk][2016.11.22.]

<http://valasz.hu/vilag/nem-szegyen-tanulni-izraeltol-igy-lehet-korlatozni-az-online-pornot-121369>