

# Videójáték-függőség

KIRÁLY ORSOLYA

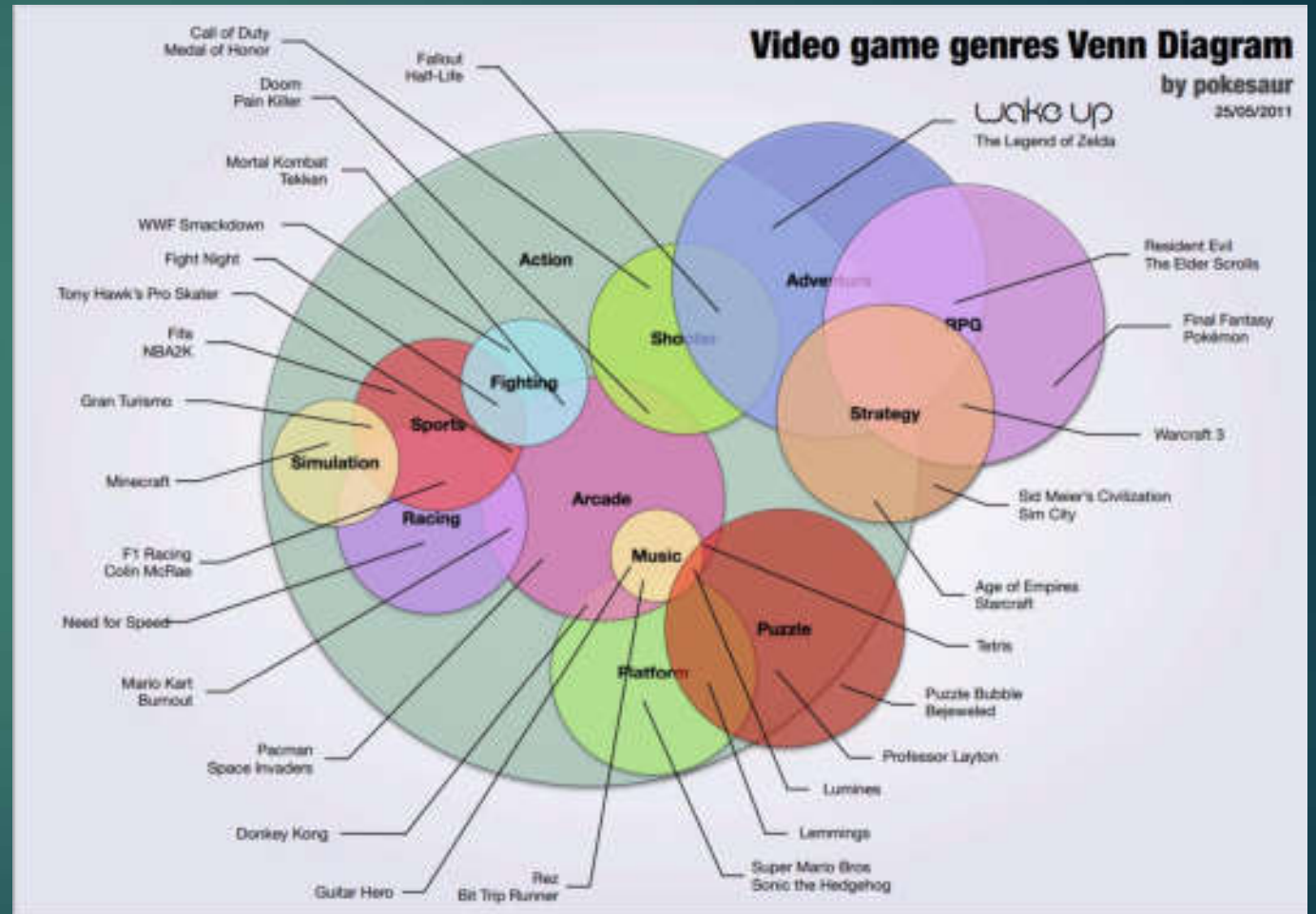
ELTE PPK PSZICHOLÓGIAI INTÉZET

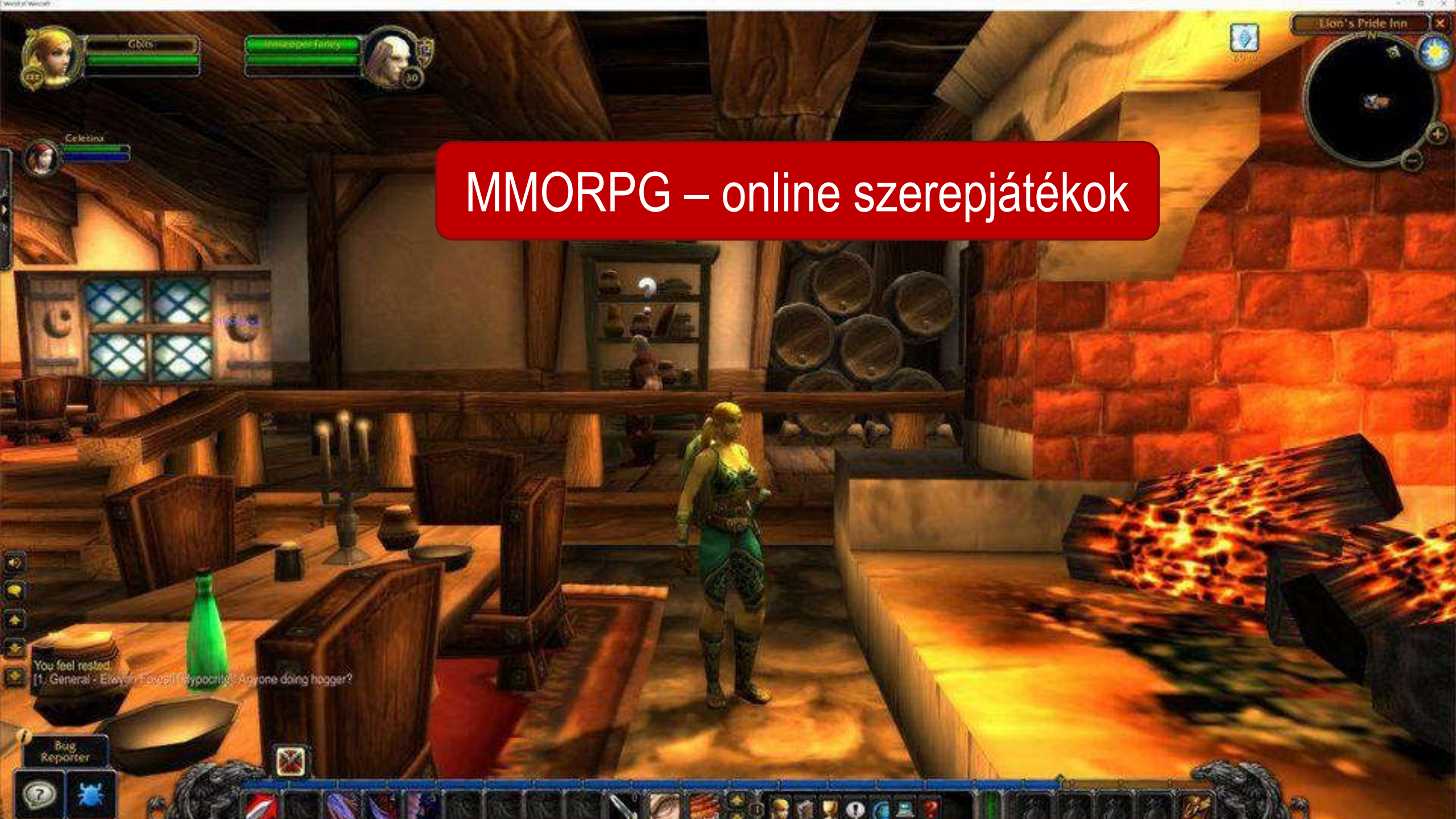
ELŐADÓ: KONCZ PATRIK

2022. MÁJUS 18.

# VIDEOJÁTÉKOK

## Főbb játéktípusok





# MMORPG – online szerepjátékok

Glrys

Witcher Jakes

Celestina

Lion's Pride Inn

You feel rested  
[1, General - Elwynn Forest] [Hypocrite: Anyone doing hogger?

Big Reporter

Game action bar with various icons and a quest log.

Bombsite A

1:43 0 5 ?

hamstertubman #W69S SideArms

# FPS, TPS – lövöldözős játékok



\$100

Pepbae le Frog : tru  
• Speedy :  
t : Im 17 and Im freaking out to youtubers

StatTrak™ AWP | Hyper Beast

100 100

10 / 30



# MOBA-típusú játékok

HawkyshotGG (Akali) is on the way  
blooglah (Wukong) signals to be careful  
HawkyshotGG (Akali) has targeted Nchoe - (Cho'Gath)  
blooglah (Wukong) has targeted TheLolSpiri - (Zed)  
blooglah (Wukong) is unstoppable!  
Nchoe (Cho'Gath) has ended blooglah (Wukong)'s killing spree! (Bounty: 500G)  
Nchoe (Cho'Gath) has ended HawkyshotGG (Akali)'s killing spree for a double kill! (Bounty: 300G)

85	0	107	72	0.64	10%	0	380	9	Q	W	E	R	192 / 1906	+5.1	129 / 571	+2.3	1086
----	---	-----	----	------	-----	---	-----	---	---	---	---	---	------------	------	-----------	------	------

RTS, TBS (stratégiai játékok)



# Akciójátékok (történetalapú, open-world)



# Battle Royale

- Soulterra
- david123money
- barcepeter
- ghadiel

Visit all Pirate Camps

5 / 7



3:27 36:19 1

twoccatjd eliminated Anonymous[273] with a minigun

30 | 252

50 | 100  
100 | 100

Inventory and HUD elements including a pickaxe, a minigun with 4 bullets, a shield with 282 health, and a blue shield icon with 41 health. Includes movement controls (A, X, L, R) and a compass icon.

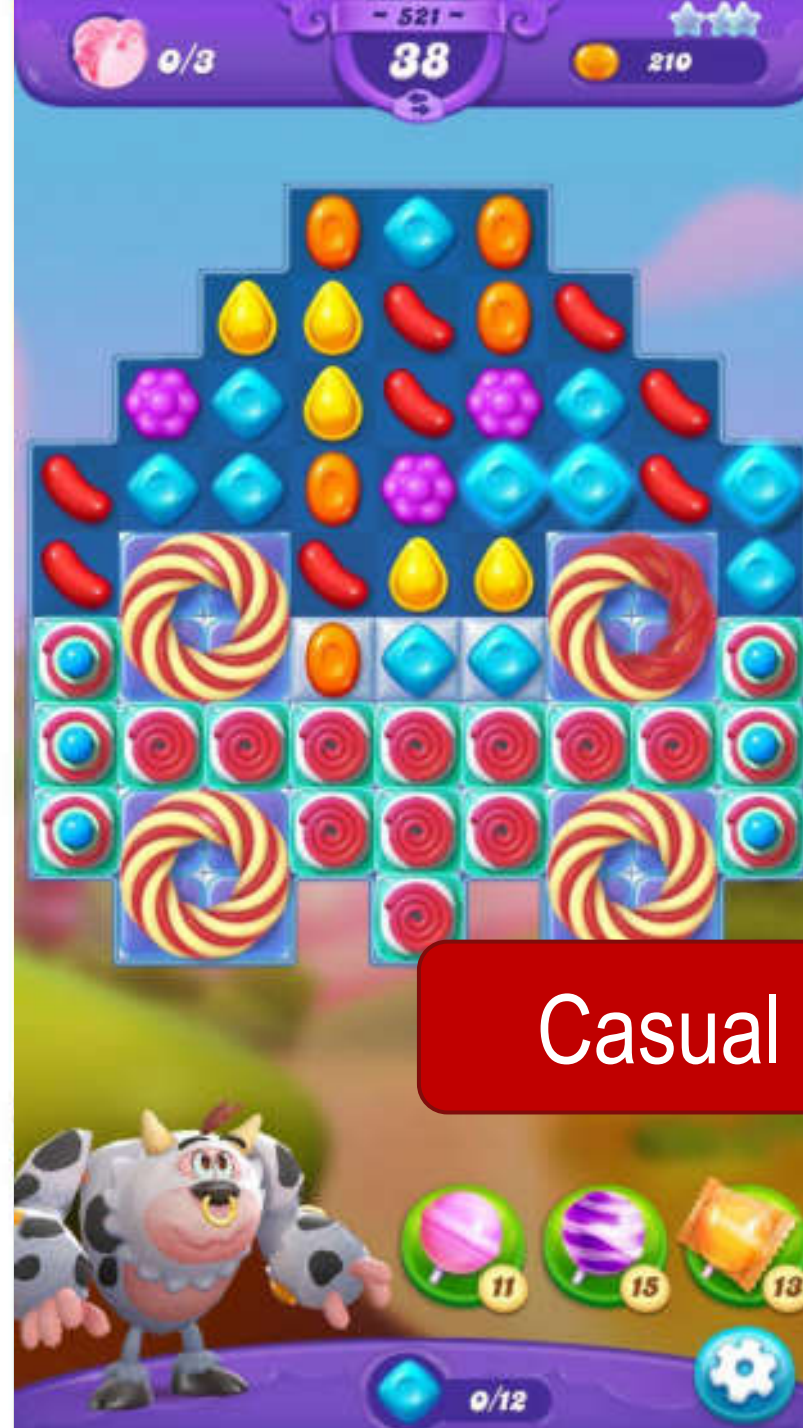
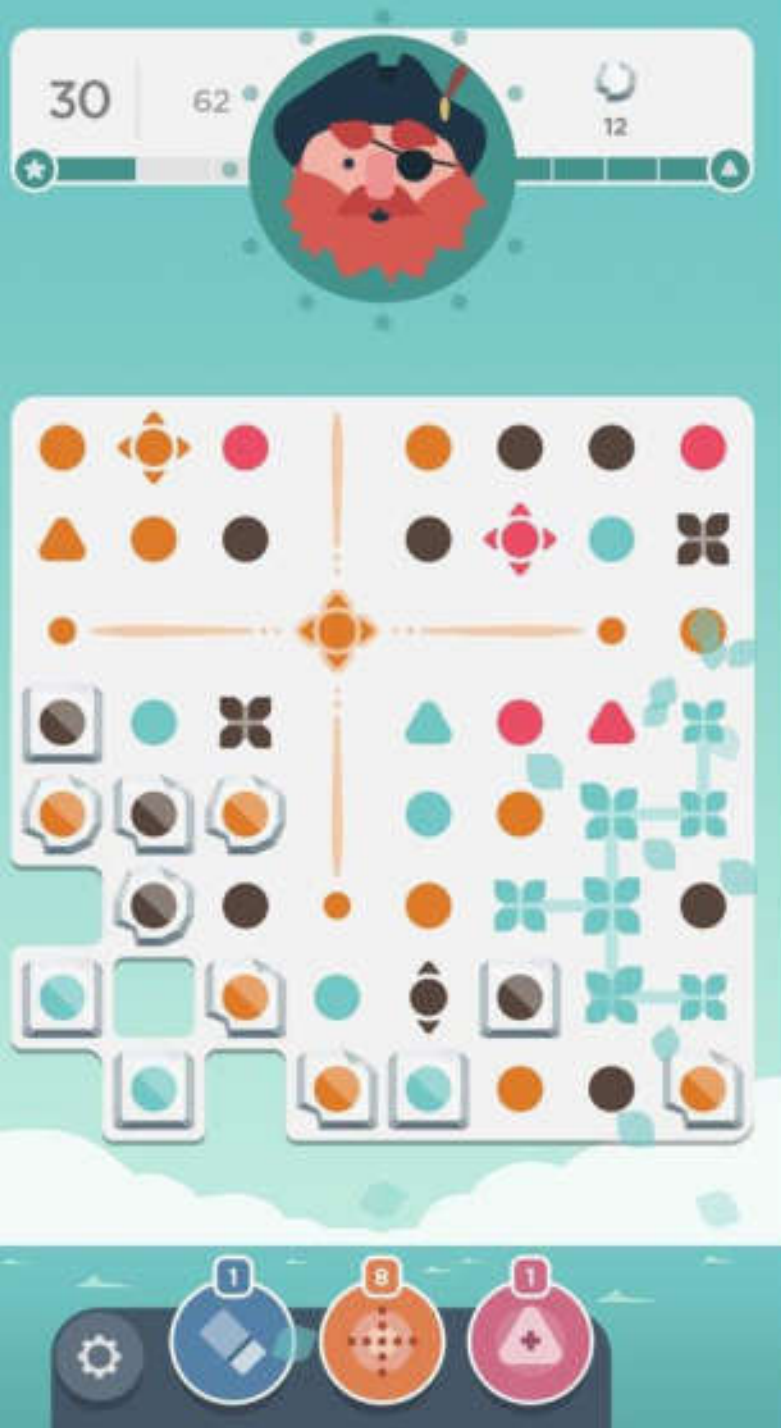


# Szimulációs, sportszimulációs



# Mozgásos játékok

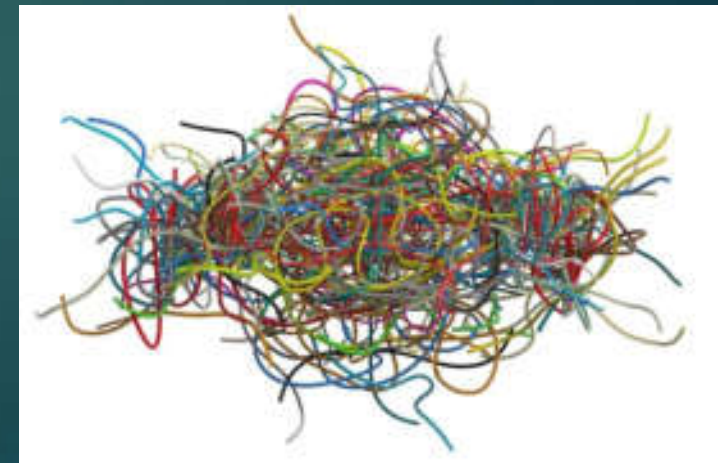




Casual (pl. mobilos játékok)

# Erőszakos játékok és agresszió

- ▶ Létezik egy kismértékű összefüggés az erőszakos játékok és agresszió között, de:
  - ▶ Az ok-okozat tisztázatlan
  - ▶ Önmagukban az erőszakos játékok nem okoznak jelentős viselkedésváltozást
  - ▶ A média hajlamos a játékokat bűnbaknak kikiáltani, pedig mindig összetett okok állnak a háttérben!
- ▶ Bizonyos gyerekek sérülékenyebbek, mások ellenállóbbak – összetett probléma!
- ▶ Fontos, hogy mindenki a szellemi-érzelmi fejlettségi szintjének megfelelő játékokkal játsszon!



# Erőszakos játékok és agresszió

- ▶ Nem a megfelelő dolgok miatt aggódunk
- ▶ A média mindig igyekszik bűnbakot keresni: pl. egy játékot, a játékipart, stb.
- ▶ Az erőszakos cselekedetek háttérében mindig összetett problémák húzódnak meg:
  - ▶ pl. szülői elhanyagolás, családon belüli erőszak, mélyszegénység, stb.
- ▶ Ezeket kellene elsősorban változtatnunk társadalmi szinten

**BORSONLINE** 2015. április 16., csütörtök -

## JÁTÉKFIGURA MONDTA A 14 ÉVESNEK, HOGY IRTSA KI A CSALÁDJÁT

2014.06.22. 19:00 | S.G. [Ajánlom](#) 364

emberölés | gyerekek | popkultúra | Charles Manson | mérszárlás

### FOX NEWS: Guns Don't Kill People, Video Games Do

**LINK BETWEEN TEEN KILLERS & VIDEO GAMES?  
ALL WERE BIG GAMERS**



Eric Harris | Dylan Klebold | Seung Hui Cho | Jared Loughner  
Anders Breivik | James Holmes | Adam Lanza

FOX NEWS channel

# PEGI besorolások (Egységes Európai Játékinformációs Rendszer)



Valamennyi  
korosztály  
számára  
alkalmas



Néhány  
ijesztő  
jelenet,  
hang



Nem  
szemléletes  
jellegű erőszak  
Mérsékelt durva  
beszéd  
Nem explicit  
meztelenség



Valószínű  
erőszak  
és/vagy  
szexuális  
tevékenység  
Durva  
nyelvhasználat  
Drogok  
Bűnözői  
tevékenység



Durva  
erőszak,  
amely a  
játékosban  
visszatetszést  
válthat ki



# Miért olyan vonzóak a videojátékok? Miért szeretünk játszani?

- ▶ A játékfejlesztés, gyártás és forgalmazás

HATALMAS ÜZLET (PÉNZ)!

- ▶ Cél, hogy:

- ▶ Minél többen játszunk

- ▶ Minél többet játszunk

- ▶ **Minél többet költünk játékokra és a játékokban!**

- ▶ A vállalatok nem bízzák a véletlenre a sikert! → pszichológiai mechanizmusok, trükkök



# Játékok vs. élet



- ▶ Fontos vagyok!!!
- ▶ Világos célok
- ▶ Azonnali visszajelzés
- ▶ Kompetens vagyok
- ▶ Azt csinálom, amit akarok
- ▶ Egyenlő esélyek
- ▶ Folyamatos fejlődési lehetőség

- ▶ Fontos vagyok???
- ▶ De miért?
- ▶ A visszajelzés kiszámíthatatlan
- ▶ Ügyetlen vagyok??
- ▶ Azt csinálom, amit kell
- ▶ Egyenlő esélyek hiánya
- ▶ Az előrehaladás bizonytalan





# Játékmotivációk: szelf-determinációs elmélet

A játékok legmélyebb emberi szükségleteinket elégítik ki:



Kompetencia-  
igény



Az autonómia  
igénye



A valahova tartozás  
szükséglete

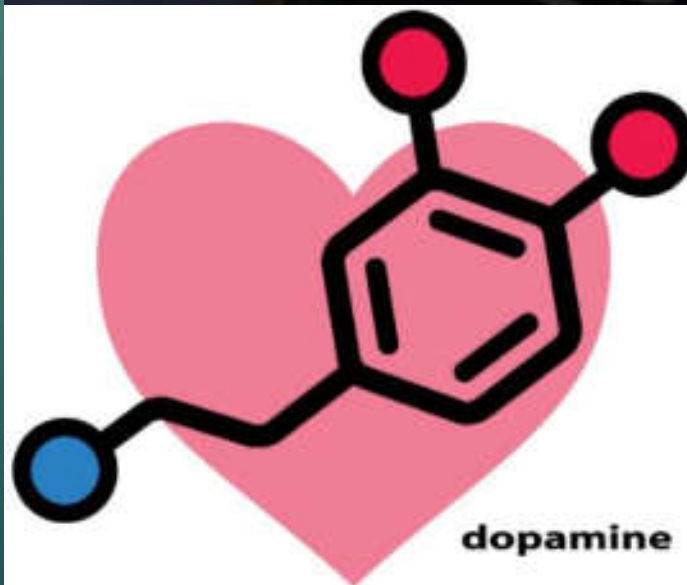


Társas megerősítés: együtt minden jobb és értékesebb

# Virtuális jutalmak

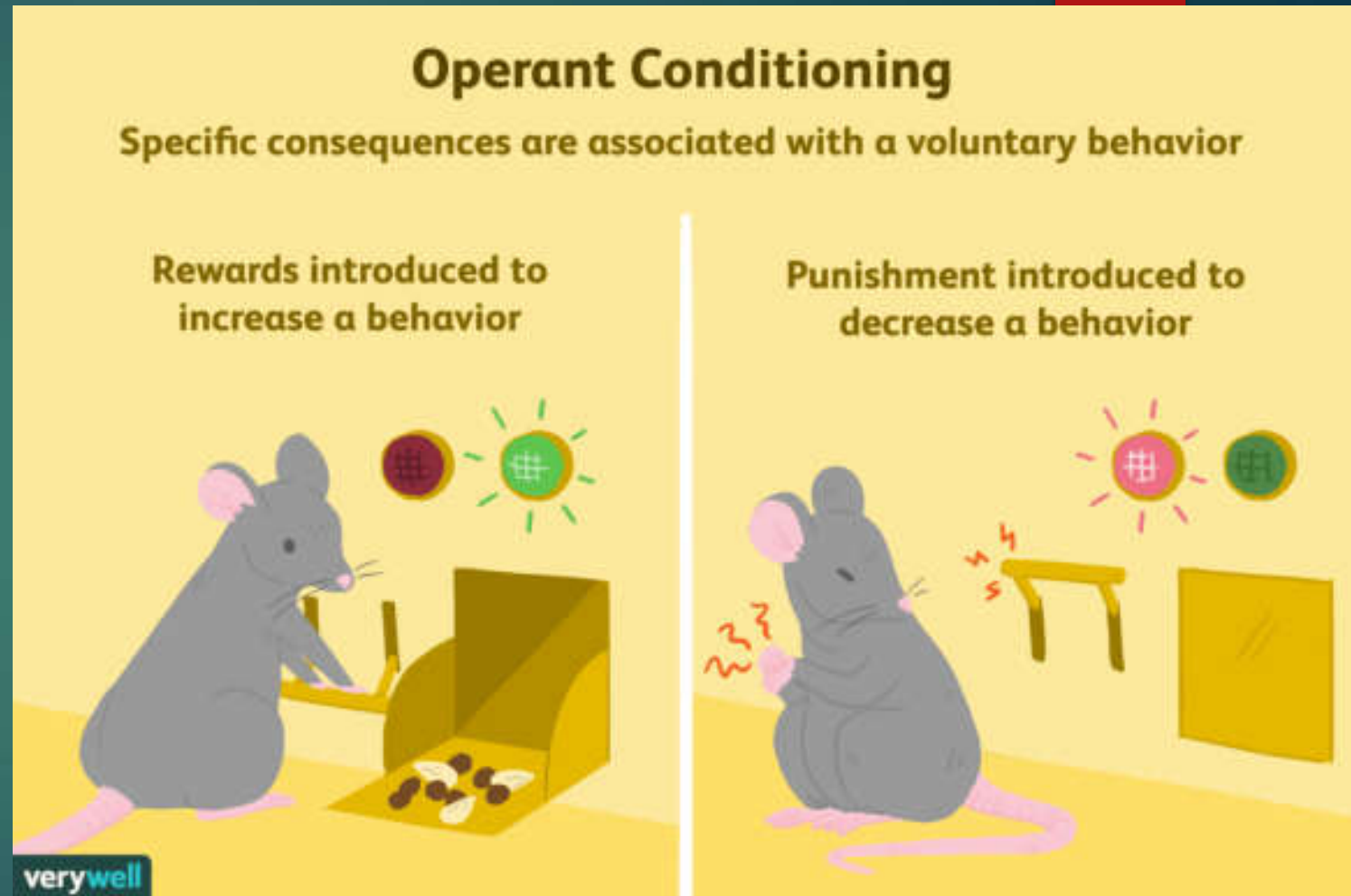
A sikerélmény és az örömezzet, amit kiváltak, valódiak

Az agyunk nem tud különbséget tenni a virtuális és a valós jutalmak között



# Operáns kondicionálás

A jutalmazás és a  
büntetés alkalmazása  
a viselkedés  
befolyásolására





A részleges megerősítés elve  
avagy a megfelelően adagolt jutalmak: még hatékonyabb!!!



## Miért fontos érteni, miért játszik a gyerek?

- ▶ Ha értjük, könnyebben tudjuk kezelni!
- ▶ Érthető, hogy a gyerekek játszanak:
  - ▶ Nem lustaságból, butaságból, gyerekességből
  - ▶ Hanem mert a játék jutalmazó, kielégítő, valódi örömforrás
- ▶ A videojátékokkal való játszás nagyon sokat mond el a gyerekekről
  - ▶ ha érdekel minket, hogy miért játsszanak, azzal jobban megismerhetjük őket
  - ▶ + Remek beszélgetési és kapcsolódási lehetőség!



# FÜGGŐSÉG, avagy a videojáték-használati zavar

- ▶ 2019-től elismert diagnózis (Egészségügyi Világszervezet [WHO])
- ▶ Videojáték-használati zavar = játék, amely jelentősen rontja az életminőséget
- ▶ Sok játék ≠ függőség!!!
- ▶ De a függőség kialakulása egy folyamat!



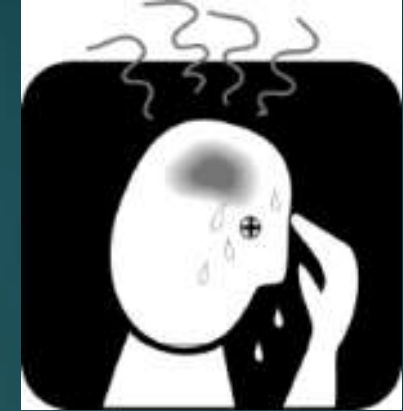
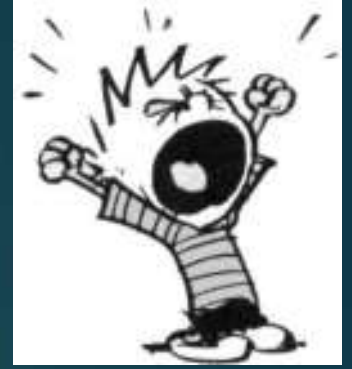
# Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíció

A viselkedés tartósan fennáll

12 hónapon keresztül:

- ▶ Kontrollvesztés
- ▶ Más tevékenységek elhanyagolása
- ▶ A játék folytatása a negatív következmények ellenére
- ▶ Jelentős mértékű életminőség romlás számos területen (személyes, társas, iskolai/munkahelyi)

≠ családi (szülői) diszkomfort





# Mennyi az elég, hol kezdődik a sok?

- ▶ A játékidő nem elégséges önálló előjelzője a problémás használatnak, de iránymutatásképpen használható!
- ▶ 16-18 óra heti játékidő még semmilyen problémával nem függ össze. Problémás játékhasználatról általában 34-40 óra körül beszélünk, de fontos a kontextus is (lásd. nyáriszünet)!
- ▶ Probléma akkor fedezhető fel, amikor különböző életterületeit elhanyagolja a gyerek/serdülő, úgy mint megfelelő étkezés, testmozgás, társas élet (családi és kortárs egyaránt).
- ▶ Fontos további szempont a szükséges alvás mennyiség (8-10 óra) fenntartása, illetve szükséges a lefekvés előtti 1 órában képernyőmentesség az alvásminőség fenntartása érdekében.



- Virtuális jutalmazás (operáns kondicionálás, részleges megerősítés)
- Társas megerősítés
- Pszichológiai trükkök, mechanizmusok
- Monetizációs technikák
  - Stb.

**A játékok tulajdonságai  
(addiktív játékok)**

- Genetikai prediszpozíció
- Személyiség (pl. neurotikus)
- Pszichológiai sérülékenység (pl. depressziós tünetek, szorongás, magányosság)
  - Játékmotivációk (eszképizmus)

**A játékosok személyes jellemzői**

- Családi tényezők
  - Baráti társaság
- Iskolai/munkahelyi közeg
- A tágabb kultúra (pl. esport-kultusz az ázsiai országokban)
  - Stb.

**Környezeti tényezők**

**JÁTÉKHASZNÁLATI ZAVAR**



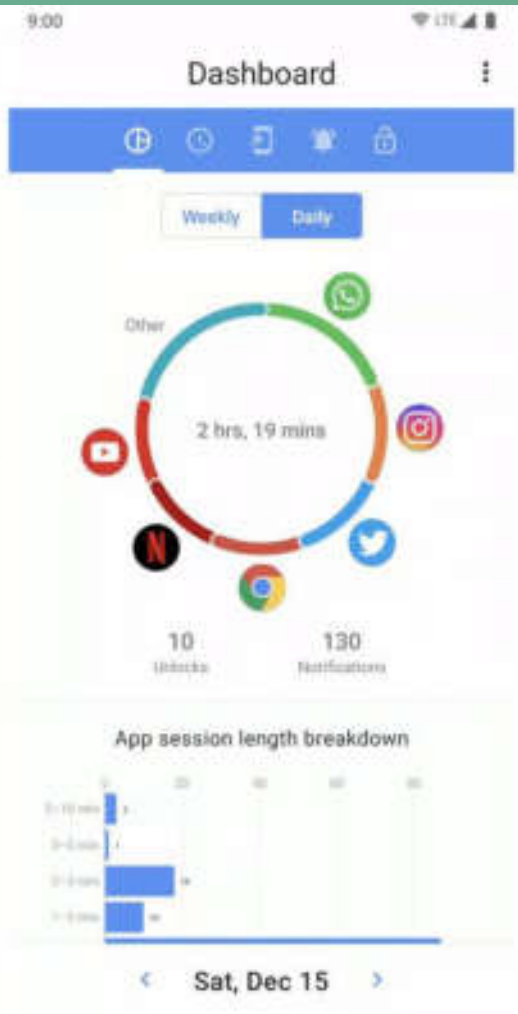
# JAVASLATOK – függőség

- ▶ Ha lehet, próbáljunk ki játékokat, játsszunk együtt a gyerekekkel, beszélgessünk velük a játékokról (is)
- ▶ Ne ítélkezzünk! A gyerekeknek jó okuk van rá, hogy játsszanak
- ▶ A szigorú tiltás általában csak ront a helyzeten
- ▶ Időgazdálkodás: a digitális eszközökkel töltött idő megtervezése
- ▶ Kisgyerekeknél: az online idő korlátozása, alternatívák nyújtása
- ▶ Minél többféle szabadidős tevékenység: szabadtéri és társas tevékenységek előnyben – ezek legyenek egyensúlyban
- ▶ Alternatívák, egyéb hobbik, örömszerző tevékenységek keresése
- ▶ Játzás, csetelés, stb., lehetőleg barátokkal (a személyes kapcsolatok ápolására, kiterjesztésére)
- ▶ Fontosak a kilépési pontok (exit point módszer)
- ▶ Közösen meghozott családi szabályok: pl. tech-mentes étkezések, közös programok
- ▶ A szülői/felnőttek általi példamutatás kulcsfontosságú!
- ▶ Ha úgy érezzük, hogy szükségünk van rá, kérjünk szakmai segítséget (pszichológus, stb.)





# Digitális jóllét alkalmazások az okostelefonon



# Hova fordulhatunk, hogy ha baj van?

- ▶ Nevelési tanácsadó
- ▶ Iskolapszichológus
- ▶ Pszichológus, pszichiáter
- ▶ Családterápia
- ▶ Függőségeket kezelő helyek
- ▶ Önsegítő csoportok



**GAME OVER**



**THANK YOU FOR PLAYING!**

Köszönjük a  
figyelmüket!

[koncz.patrik@ppk.elte.hu](mailto:koncz.patrik@ppk.elte.hu)

[kiraly.orsolya@ppk.elte.hu](mailto:kiraly.orsolya@ppk.elte.hu)