

A gamerek és e-sportolók személyes jellemzői, motivációi, valamint életminőségük vizsgálata a játzsási szokások tükrében

KÁNYAI ZSÓFIA TEA – OSVÁTH MÁTYÁS – KÓSA KAROLINA*

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet,
Debrecen, Magyarország

(Beérkezett: 2021. október 21.; elfogadva: 2022. március 12.)

Elméleti háttér: Manapság a videójátékok számos ember életének fontos részét képezik. 2020-as hazai adatok szerint a videójátékosok száma legalább 3,8 millió fő, a jellemző játékidő hétköznapokon 2–3 óra. A játékosok (angolul „gamers” vagy magyarosan gamerek) egy része profi módon, szervezett versenyeken játszik, napjában több órát fordítva játéokra és képességei fejlesztésére; őket e-sportolóknak nevezik. A videójátékokkal való rendszeres időtöltés – mint minden szokás – befolyással van a játékosok lelki működésére. *Cél:* kvalitatív módszertannal, valós időben, strukturált online interjúkkal feltárni a videójátékkal rendszeresen játszóknak pszichés jellemzőit. *Módszerek:* A 18 éven felüli interjúalanyok hólabda módszerrel kerültek azonosításra ($n = 22$; 77% férfi, átlagéletkor: 24,9 [SD = 3,8] év). *Eszközök:* az alanyok 5 témakörbe tartozó kérdésekre válaszoltak: 1. demográfiai adatok, 2. általános játzsási szokások, 3. a játék (gaming) jelentősége az alany számára, 4. a játékra való motivációk, 5. a játékos társas kapcsolatai. A hangrögzített interjúk átgépelésével kapott szövegeket tartalomelemzésnek vetettük alá. *Eredmények:* Összesen 22 fővel készült interjú, amelyek teljes időtartama 598 perc (átgépelés után 51 193 szó) volt. Az interjúalanyok többségükben húszas éveik elején járó fiatalok voltak, akik átlagosan 10,7 éves (SD = 5,5 év) korban kezdtek el játszani. A válaszadók átlagosan napi 5,2 órát (SD = 2,3 óra) töltenek játékkal; nagy részük (91%) gamernek vallja magát, de többségük az ellenőrző kérdések eredményei alapján e-sportolónak tartható. A tevékenység kialakulását vizsgálva 64% vallotta, hogy társas kapcsolatai hatására, illetve 41% az unaloműzés miatt kezdett játszani, és ezek, valamint a fejlődés lehetősége ösztönözte a tevékenység folytatására. A motivációk közül kiemelt jelentőségű a győzelem és a vereség, valamint a fejlődés igénye. A válaszadók 32%-a problémásnak („toxikusnak”) vélte saját játékát, habár ezt a viselkedést másnál elítélte. Az alanyok barátainak java része a gamerek szubkultúrájából kerül ki; a játéktevékenységet nem végző környezetük pedig többségében negatívan vélekedik a játékos hobbijáról vagy általában a videójátékokról. *Következtetések:* A káros következményekkel járó videójátzsás legfontosabb megelőzési lehetősége a társas készségek fejlesztése, a valóságos társas kapcsolatok minél korábban kezdődő építése és erősítése.

Kulcsszavak: gamer, e-sport, videójáték, személyes jellemző, motiváció, életminőség

* Levelező szerző: Dr. Kósa Karolina, Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, 4032 Debrecen, Nagyterdei krt. 98. Pf. 45. E-mail: kosa.karolina@med.unideb.hu

1. Elméleti háttér

Ma már a videójáték nem csupán egy társadalmi réteg vagy korcsoport elfoglaltsága, hanem nagyon sok ember életében jelen van. Amikor valaki a buszra várva játszik a telefonján, az éppúgy gamingnek minősül, mint a napjában több órát számítógép előtt játszó idõtöltése. A videójátékokat gyártó és forgalmazó, USA-ban mûködõ cégek gazdasági érdekcsoportja, az *Entertainment Software Association* nevû szervezet minden évben készít egy átfogó kimutatást, amelynek 2020. évi jelentése szerint a háztartások 75%-ában él legalább egy olyan személy, aki rendszeresen játszik videójátékokkal. Az amerikai felnõttek 64%-a, valamint a 18 éven aluliak 70%-a játszik rendszeresen. A játékosok 65%-a másokkal együtt üzi ezt a tevékenységet; a felnõttek átlagosan 6,6 órát töltenek ezzel az elfoglaltsággal hétköznapiokon (Entertainment Software Association, 2020). Hazai adatok szerint a felnõtt lakosság 61%-a játszik videójátékokat (eNet, 2020). 2019-ben a Fortnite világbajnokság 16 éves gyõztese 3 millió dollárt kapott jutalmul, ami még Djokovic wimbledoni Grand Slam gyõzelménél is nagyobb nyereséynek számít (Farkas, 2019). A videójátékok tehát napjainkra igen jelentõs szabadidõs és gazdasági tevékenységgé váltak, ezért indokolt az ezzel foglalkozók lelki jellemzõinek vizsgálata.

1.1. A játék mint neurobiológiai tevékenység

Jaak Panksepp (2010) amerikai agykutató állatkísérletek alapján azt állapította meg, hogy az affektív mûködések szervezése és irányítása hierarchikusan, három szinten történik. Az elsõdleges szinten megjelenõ affektusok az agy veleszületett végrehajtó köreinek aktivitásait tükrözik, amelyek segítik az éllényt a környezethez való adaptációban. A másodlagos szinten zajlik a bazális ganglionokon keresztül történõ, affektív mûködésekhez kapcsolt egyszerû tanulási folyamatok, mint amilyen a klasszikus és az operáns kondicionálás (érzelmi tanulás). A harmadlagos szinten feldolgozott affektusok neurokortikálisan mint tudatosult érzelmek manifesztálódnak, színezve a végrehajtó funkciókat, valamint a cselekvési szándékot. Panksepp hét elsõdleges, biológiailag meghatározott alapaffektust azonosított, amelyeket kéregalatti agyközpontok irányítanak. Ezek egyike a játék (PLAY) mint pozitív affektus, amely a fiatal állatokra és kisgyerekekre is jellemzõ testjátékokat (üldözés–menekülés, támadás–birkózás, provokatív „piszkálódások”) irányítja, és amelynek alapvetõ szerepe van a testhatárok, a test kontrollálása, és a szociális érintkezés szabályainak megtanulása szempontjából (Panksepp, 2010). Az elsõdleges affektusok képezik az alapját a maga-

sabb szinten szervezett és kontrollált, komplex érzelmeknek. A játéktevékenység tehát Panksepp szerint biológiailag meghatározott alapokkal rendelkezik.

1.2. A játék mint kultúraformáló tevékenység

A játékról az első nagyszabású antropológiai munkát Johan Huizinga holland kultúrtörténész jelentette meg 1938-ban *Homo ludens* címmel. Ebben azt fejtette ki, hogy kultúránk archetipikus tevékenységeit teljes egészében áthatja a játék, sőt, szerinte a játék megalapozza a kultúra és a társadalom alakulását. Hat olyan jellemzőt írt le, amelyek általánosságban érvényesek minden játékra. Az első az, hogy a játékos önkéntesen, szabad akaratából játszik, mert a játéktevékenység önmagában értékes a számára. A második jellemző, hogy a tevékenység közben a személy kilép, elszakad a valóságtól. A harmadik jellemző szerint a játék a hétköznapi élettől eltérő időben és helyzetben, meghatározott ideig folyik. A negyedik jellemző szerint a játéknak saját szabályrendszere van, amelybe a szerencsével kapcsolatos tényezők is beilleszkednek. Az ötödik jellemző szerint a játékosok a játszás révén közösséget alkotnak, és idővel ezeket a közösségeket formalizálják is klubok, egyesületek, szervezetek keretein belül. Végül a játék hatodik jellemzője, hogy különleges atmoszférája van, amely miatt a kívülállók a játékot titokzatosnak vélhetik (Huizinga, 1938).

Walther (2003) elkülöníti a „playing” és a „gaming” fogalmakat, amelyekre a magyar nyelvnek nincs külön szava. Szerinte a „playing” keretek közé kevésbé szorított, kultúránként változó hagyományokkal rendelkező tevékenység; ezzel szemben a „gaming” jól behatárolt fogalom, amely meghatározott időben, térben és adott szabályokkal rendelkezik. Ezek esetében a szabadság – különösen a véleménynyilvánítás szabadsága – korlátozva van (Walther, 2003).

1.3. A játék mint fejlődés-lélektani szükséglet

A játék univerzális tevékenység, amelynek értelmezése évtizedek óta foglalkoztatja a pszichológusokat. Vigotszkij a gyermekek fejlődésére vonatkozó korai elméletében a kulturális kontextusnak és a társas kapcsolatoknak a kognitív fejlődésben betöltött jelentőségét hangsúlyozta, amely kultúráktól függően eltérő módon, a játéktevékenységek során elképzelt szituációkban formálódik. Vigotszkij torzóban maradt életművének a gyermeki játékra vonatkozó eleme számos későbbi elmélet alapjává vált (Bodrova & Leong,

2015). Vigotszkijjal ellentétben Piaget (1951) nem tulajdonított nagy jelentőséget a társas-kulturális kontextusnak, és a kognitív fejlődést meghatározott stádiumokban bekövetkező univerzális folyamatnak tartotta. Szerinte a gyermekek játék során ismerkednek a világgal és alakul kognitív fejlődésük, amelynek során eljutnak az utánzásra alapuló gyakorlójátékoktól a formális műveleteket igénylő szabályjátékokig. A játék mint tevékenység értelmezését számos kortárs pszichológus megkísérelte, diverz meghatározások sorát közölve. Hirsh-Pasek és munkatársai (2015) érvelése szerint a játéktevékenységek értelmezésében úgy lehet közmegegyezésre jutni, ha az azt meghatározó feltételek különböző kombinációi helyett a játékot spektrumjellegűnek vesszük, amely a szabad játéktól a játékos tanításig terjed. Ennek jelentőségét az adja, hogy lehetővé teszi a játék és a tanulás kapcsolatának értelmezését, amely – különösen napjaink információtengerében – egyre fontosabbá válik, hatékonyabb tanulási stratégiák és módszerek alapját adva. Témánk szempontjából különösen érdekes, hogy az ún. paraszociális kapcsolatok, vagyis olyan egyoldalú, érzelmi töltéssel bíró kapcsolatok, amelyeket különféle médiumok révén megismert személyekkel, vagy videójátékok karaktereivel alakít ki a fogyasztó, alkalmasak lehetnek tanulásra (Hirsh-Pasek és mtsai, 2015).

1.4. A videójátékokról általában

A videójáték olyan szoftveres (programozott) játék, amelynek végzése közben a játékos egy külső segítő, „felhasználó interfész” segítségével kerül kapcsolatba audiovizuális ingerekkel. Ez bármilyen platformon történhet: okostelefon, asztali számítógép, konzol stb., míg a számítógépes játék – ahogy a neve is mutatja –, csupán számítógépen játszható. A videójáték és a számítógépes játék fogalmait időnként a szakemberek is pontatlanul használják. „Minden számítógépes játék videójáték, de nem minden videójáték számítógépes játék” (Beregi, 2010, 11. o.).

A játékosok vagy „gamer”-ek saját kikapcsolódásuk, rekreáció céljából játszanak napi néhány órát valamilyen online játékkal, míg az *e-sportolók* ugyanezt sokkal több időráfordítással, versenyszerűen űzik. Az *e-sportolók* egyénileg, vagy egy csapat, illetve szervezet tagjaiként játszanak; és ilyen minőségükben versenyeken is részt vesznek; győzelem esetén pedig többnyire pénzbeli juttatásban, valamint elismerésben részesülnek. Az *e-sportolóknak* szükségük van a tudásuk, mentális képességeik, kéz-szem koordinációs képességeik folyamatos fejlesztésére, amelyhez játékalapú információs-kommunikációs technikákat használnak. Napjainkra az *e-sportolói* lét a serdülők és fiatal felnőttek körében kecsegtető karrierlehetőséggé vált (Wagner, 2006).

Az e-sportnak sportként való elfogadásáról viták vannak a szakirodalomban. Frenkl (1978, idézi: Nádori és mtsai, 2011) érvelése szerint a sport olyan gyűjtőfogalom, amelybe minden csoportos vagy egyéni testedzés beletartozik, amely emberi szükségleteket társadalmi körülmények között elégit ki. Nádori (Nádori és mtsai, 2011) véleménye szerint a sport *„Meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység”*. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság viszont sportnak ismer el olyan tevékenységeket is, amelyekben a testedzésnek nincs szerepe, mint amilyen például a sakk vagy a bridzs (ARISF, 1983). Egy másik globális sportszervezet (Global Association of International Sports Federation, GAISF) öt olyan tevékenységet ismer el sportnak, amelynek nem a testedzés a lényege (bridzs, sakk, dámapjáték, go, kínai sakk). E szervezet meghatározása szerint a „sport” minősítéshez a következő kritériumoknak kell megfelelni: 1. legyen versenyszerű jellege, 2. a szerencse ne játsszon szerepet az eredményben, 3. a tevékenység ne legyen veszélyes az azt űzők egészségére és biztonságára, 4. a tevékenység ne legyen káros semmilyen élőlényre, 5. a tevékenységhez ne legyen szükség olyan eszközre, amelyet egyetlen cég gyárt. Az e kritériumoknak megfelelő sporttevékenységet képviselő sportszervezet lehet tagja a GAISF-nak (GAISF, 1967). A fentiek alapján a videójátékok versenyszerű űzése, mint tevékenység, elvileg minősíthető sportnak, de gyakorlatilag csak akkor válik azzá, ha a versenyzés meghatározott szabályok mentén, szervezett formában történik.

A videójátékok kapcsán szervezett versenyek a 2000-es évek elejéig amatőr rendezvények voltak, amelyek akkor kerültek a szélesebb közönség és a befektetők figyelmébe, amikor 2011-ben elindult a Twitch tv-hálózat (amelyet azóta felvásárolt az Amazon). Ennek platformján a felhasználók közvetíthetik (streamelhetik) saját videójátékaikat, és bárkinek lehetősége van e-sport rendezvényeket nézni (Popper, 2013). Ez lehetővé tette, hogy jelentős számú néző kövesse az eseményeket, amelyeket szponzorok támogatnak, élő sportkommentárok kísérnek, és amelyek a 2010-es évek elejétől hatalmas, több tízmilliós tömegeket vonzanak (Chapman, 2017).

Az e-sportok palettáján játékok széles skálája szerepel, amelyek megkülönböztetése többféle szempont alapján lehetséges. Ilyen szempont lehet, hogy milyen szemszögből játszik az illető: szubjektív, saját perspektívából (*first-person shooter, FPS*) vagy kívülről (*third-person shooter, TPS*); milyen stratégiát kell alkalmaznia játék közben: másokkal felváltva játszik (*turn-based strategy, TBS*), vagy másokkal egy időben (*real-time strategy, RTS*). Napjainkban külön műfajt képviselnek a többszereplős játékok, amelyekben a játékosok kapcsolatba is léphetnek egymással a virtuális világban (*massive multiplayer online role-playing game, MMORPG*). A játékosok száma szerint a játék lehet egyszemélyes (*single player*), többszemélyes (*multiplayer*) vagy tömeges (*massive multiplayer, MMO*).

A következő szempont az eszköz típusa vagy platformja. Eszerint a videójáték platformja lehet árkádgép (érmével működő, általában nyilvános helyeken működő gép), otthoni használatra szánt konzol (kézben tartható eszköz a játék irányítására), személyi számítógép (PC) vagy mobil eszköz (pl. mobiltelefon, tablet). A legelterjedtebbek összességében még manapság is a személyi számítógépek és a konzolok (Nintendo Switch, PS4, Xbox).

Magyarországon az eNET Internetkutató Kft. végez kutatást az *E-sportmilla*¹ és az *E-sport*¹² segítségével, amelynek során a videójátékok és az e-sport játékok üzésével kapcsolatos jellemzőket mérik fel. Eredményeik szerint egy átlagos hétköznapon a magyar fiatalok átlagosan 3 órát töltenek videójátékkal, amely hétvégén két órával nő; továbbá 44% szeretne versenyképes e-sport vagy gamer szereplővé válni. Az internetezők 25%-a hallotta már az e-sport kifejezést, de közülük csak kevesen vannak tisztában a jelentésével (eNet, 2017).

Hazánkban viszonylag kevésre tehető az e-sportolók száma, nagyjából 200 000 fő, akik 95%-a férfi. Amennyiben tágabb értelemben vesszük a gaminget, és minden digitális eszközön játszott játékot ideértünk, akkor a játékosok 48%-a nő, míg 52%-a férfi. A játékok komoly üzése elsősorban a 25 évnél fiatalabb korosztály számára vonzó, míg a játékosok egyharmada 18 év alatti. Az első kipróbálás ideje 11 és 15 éves kor közé tehető, a válaszadók 16%-a még ennél is fiatalabban kezdte (eNET, 2017). 2020-as adatok szerint a hazai e-sport fogyasztói bázisa 540 000 fő, az e-sport-piac éves forgalma 42 milliárd forint volt (eNET, 2020).

1.5. A gamerek és e-sportolók pszichés jellemzői

Az egyik legfontosabb tényező a játékos szempontjából az élvezet, amelyet a videójáték képes nyújtani. A szakirodalom főként a játékok használhatósága szempontjából közelíti meg ezt a kérdést, amelynek vizsgálata közben három fő tényezőt találtak: az interfész, vagyis az eszköz, amelyen a játékos játszik; a játék világa (animáció, a programozás komplexitása), valamint hogy a játékmennyiség milyen problémákat és kihívásokat tartalmaz (Federoff, 2002). A kutatók szerint a korábbi tapasztalatok mentén kialakult attitűd, a tartalomhoz kapcsolódó szándék, illetve a viselkedés szintű befolyásolja a játszási tendenciákat (Nabi & Krcmar, 2004). A transzportációs elmélet

¹ E-sportmilla: „Egymillióan a Magyar E-sportért Egyesület” – 2013-ban Magyarországon alapított, 2017-ben bíróság által bejegyzett nonprofit szervezet.

² E-sport hírekkel foglalkozó online hírportál (<https://esport1.hu/>).

alapján az élményt fokozza a játék világában való elmélyülés és annak következményei. Ekkor összeolvadnak a képek, érzések, illetve a figyelem (Green, Brock, & Kaufman, 2004).

Ha a játék kihívásai meghaladják a személy készségeit, akkor szorongás lép fel, míg fordított helyzetben unalom, esetleg apátia jelentkezik (Johnson & Wiles, 2003). Ezért a játék tervezésekor fontos szempont a kihívások megfelelő szinten tartása, amelynek révén különböző szintű játékosok egyaránt úgy érezhetik, hogy erőfeszítéseik megtérülnek (Gee, 2004). Ennek érdekében a legtöbb játék lehetővé teszi a nehézségi fok kiválasztását. A játékokban ugyancsak mód van a játékost reprezentáló karakter (avatár) testre szabására, amely növeli a játékos bevonódásának mértékét, részvételét, illetve az élvezetet (Bailey, Wise, & Bolls, 2009).

Egy újonnan kidolgozott modell a játékos élvezetének leírására a „*game-flow*” kifejezést használja, amely a következő nyolc elemből áll: koncentráció, kihívás, készségek, kontroll, egyértelmű célok, visszacsatolás, elmélyülés és társadalmi interakciók (Sweetser & Wyeth, 2005). A *flow* élménye és az észlelt élvezet összefügg a játékosnak a játék iránti hűségével, amely arra készteti, hogy ismételje a játékot. Az alacsony önértékeléssel rendelkező játékosok egy ideális szelf segítségével reprezentálják magukat a játék során, amelyet a játékban kialakítható karakter tesz lehetővé. Ezek a játékosok nagyobb valószínűséggel játszanak többjátékos, online szerepjátékokat is (Bessiere, Seay, & Kiesler, 2007). A maladaptív személyiségjellemzőkkel (magas impulzivitás, skizotípiá, alacsony önértékelés), illetve pszichopatológias tünetekkel (depresszió, szorongás) rendelkező személyek esetében nagyobb valószínűséggel alakul ki problémás videójáték-használat (Kircaburun, Griffiths, & Billieux, 2019).

1.6. A játékos karaktere

Himmelstein, Liu és Shapiro (2017) kutatásukban 5 profi e-sportolót vizsgálva azonosították azokat a készségeket és technikákat, amelyeket a játékosok az optimális teljesítmény elérésére használtak a versenyszférában. Ezek között nem csupán a sikerhez vezető viselkedés mentális tényezőit, hanem a hátráltató elemeket is leírták. Azt találták, hogy a győzelem esélyét a következő nyolc tényező növeli: (1) kellően nagy tudás a játékról, (2) stratégiai gondolkodás és gyors döntési készség, (3) motiváció a további játékokra múltbeli kudarc ellenére is, (4) a mindennapi élet elhatárolása a versenyzéstől, (5) a figyelem összpontosítása a figyelmet elterelő tényezők fennállásakor is, (6) adaptív megküzdés a zaklató, bosszantó tényezőkkel, (7) a fejlődésre összpontosító pozitív attitűd fenntartása, (8) megfelelő fizikális és mentális

felkészülés a verseny előtt. Emellett kiemelték a csapattársakkal való megfelelő kommunikáció, illetve az alkalmazkodási képesség fontosságát is. Egyénileg és csapatszinten is hasznos a rövid és hosszú távú célok kitűzése. A kívánt siker elérése közben tapasztalt akadályok között a szerző kiemeli a saját és a társai képességeibe vetett bizalom kérdését, továbbá a játékos szorongását, amelyre megfelelő megküzdési módokat kell kidolgozni. További hátráltató tényező lehet a múltbeli hibákon és eredményeken való rágódás, a zaklatás, az ön- és csapatfejlesztés hiánya, valamint a magánélet és az e-sport különválasztása is, hiszen sok játékosnál ez a két terület könnyen összefolyik (Himmelstein és mtsai, 2017).

Lee és Schoenstedt (2011) 515, e-sportoló és atlétikai versenyeken részt vevő egyetemistánál vizsgáltak 14 motivációs faktort az e-sporttal eltöltött időre gyakorolt hatás tekintetében. Az e-sporttal töltött időt statisztikailag szignifikánsan befolyásolta a versenyzési hajlam és a játékkészség szintje, míg a társas nyomásnak csak szerény hatása volt.

Weiss és Schiele (2013) 360 e-sportolót mért fel a verseny- és hedonikus szükségletek szempontjából. Eredményeik alapján a verseny, a kihívás, illetve a menekülés („eszképizmus”) volt a legerősebb indítatás az e-sportra. A videójáték mint menekülési lehetőség segítette az e-sportolót abban, hogy elkerülje a valós problémáiról való gondolkozást. A problémás videójátékhasználat során más kutatások eredményei szerint is ez az egyik legfontosabb motivációs tényező (Király, Nagygyörgy, Koronczi, Griffiths, & Demetrovics, 2015). Az eszképizmus tehát az egyik legerősebb prediktora a problémás videójátéknak, és előre jelezheti az ilyen viselkedést (Bányai, Griffiths, Király, & Demetrovics, 2019).

Martončík (2015) 108 e-sportolót vizsgált a játékmotivációt, valamint az életcélokból származó kielégülést figyelve. Azt találta, hogy az e-sportolókat az alkalmi gamerektől a mások segítése iránti igény, a másokkal való intenzív interakció, valamint az elterelés (azaz az izgalom, a feszültség és az új tapasztalatok iránti igény) motivációja különböztették meg. Az e-sportolók továbbá barátságosabb kapcsolatokat alakítanak ki a csapatban és a bajnokságokban is, mint az alkalmi gamerek. A vezető szerepet játszó profi játékosok ezáltal szintén kielégíthetik a hatalmi igényüket a pozíciójukon keresztül (Martončík, 2015).

1.7. A játékos identitása

Seo (2016) a játékosok professzionális identitásához vezető folyamatot vizsgálta, amelynek három szakaszát azonosította. Az első szakasz a „kalandra hívás” ideje. Ekkor a játékosok alkalmi szabadidős tevékenységnek tekintik a játékot, amelynek révén egy új és szórakoztató közösséghez kapcsolód-

nak, majd a tapasztalok szerzésével egyre aktívabb tagjai lesznek ennek a szubkultúrának. A második időszakban („a megpróbáltatások útja”) már elkezdenek gamerből e-sportolóvá válni, amelynek során megváltozik a játékhoz fűződő viszonyuk, a fejlődés érdekében gyakorolnak, képességeik javulnak. Végül az utolsó szakaszban kialakul a profi identitás, amelyet a hétköznapi életükkel összeegyeztetve a lehetőségeik kitágulnak, globális énképük is növekszik. Ezért nevezi a szerző ezt a fokot a „két világ mesetere” szintnek (Seo, 2016).

Ugyancsak ezt a folyamatot vizsgálva Kim és Thomas (2015) olyan modellt hoztak létre, amelyben a társadalmi-kulturális tényezőket, úgymint a szponzorokat, a rajongókat és az e-sport-társadalom egészét is számba vették. Dél-koreai profi e-sportolókat vizsgálva 5 szakaszt különítettek el, amelyek során a játékosok teljesítménye és motivációja megváltozik. Az első szakaszban (élvezet) tapasztalatokat szereznek, és élvezik a játékot. A második szakaszban (küzdelem) egyre nehezebb, addig nem látott feladatokat kell megoldaniuk, fejlődnek, képességeik javulnak, de belső motivációjuk és a játék élmény-jellege a nehézségek miatt csökkenhet. A harmadik szakaszban (megvalósítás) készségeik fejlődésével újra megtapasztalják a játék örömét, visszanyerik a motivációjukat, sokszor csapatokba tömörülnek, amelyek célja a versenyeken való győzelem. Sok játékosnál ezt a negyedik szakasz, a „zuhanás” követi, amelyet részben az óhatatlanul bekövetkező vereségek, részben az okoz, hogy a győzelem eseti örömteli alkalomból folyamatos elvárássá alakul át. A játékosok egy részénél ezt követi az ötödik szakasz, amikor a játék öröme és a magas szintű készségek megszerzése mellett kialakul a profi identitás. A zuhanás profi játékosokkal is megtörténhet, ők azonban korábban már megtapasztalták a profizmust és a sikert, ezért a zuhanásból való felépülésük nagyobb valószínűséggel megtörténik (Kim & Thomas, 2015).

1.8. Toxikusság a videójátékokban

A „toxikus” (mérgező) magatartás a gamer szubkultúra sajátos fogalma. Azt a típusú megküzdést jelenti a játék során, amelyre a negatív, ellenséges viselkedés különböző formái, úgymint az agresszív kommunikáción keresztül érkező zaklatás, bántás és csalás jellemzők (Adinolf & Türkay, 2018). Ez napjainkban egyre növekvő probléma. Egy 2017-es, több mint 4200 fős mintán alapuló tanulmány szerint az amerikai felnőttek 41%-a volt kitéve online zaklatásnak, 66%-uk pedig tanúja volt a mások felé irányuló, ilyen jellegű viselkedésnek. A kutatás egyik kiemelt területe az online játékok felülete volt (Adinolf & Türkay, 2018).

A legtöbb videójáték társas interakción alapul, tehát a résztvevőnek csapatban kell dolgozniuk, hogy a kívánt jutalmat elérjék. A csapatot sokszor idegenek alkotják, akikkel az adott felületen találkozik a játékos random összeválogatás eredményeként. Éppen ezért az ilyen jellegű játékok esetében beszélhetünk leginkább a toxikus magatartásról. Ez a tevékenység sok gamer számára az örömek mellett negatív reakcióhoz is vezethet, mint amilyen például a düh, a csalás, vagy akár a gyász. Donaldson (2017) „deviáns játékformának” nevezte ezt a viselkedést, és olyan játékként definiálta, amely valamely módon kívül esik a tisztességes játék határain, vagy a szabályokon, a játékcég által tervezett normákon, valamint akár a társadalmi normákon is. Ez a viselkedés felettébb veszélyes lehet, ugyanis azok az áldozatok, akik hosszú ideig vannak kitéve toxikus magatartásnak, normalizálhatják a viselkedést, majd végül elfogadható formának tekinthetik (Adinolf & Türkay, 2018).

1.9. A videójáték mint kóros jelenség

A repetitív viselkedések értelmezhetők egy olyan spektrumon, amelynek egyik végén az impulzivitás, a másik végén pedig a kényszer vagy kompulzivitás helyezkedik el. Az impulzív oldalra jellemző a kockázatkeresés, a veszély, a személynek saját magára vagy környezetére nézve ártalmas tevékenységek túlzott végzése, amelynek abszolút végpontja az antiszociális személyiségzavar. Ezzel szemben a kompulzív oldalon inkább a biztonságérzet kialakítását szolgáló, eltúlzott cselekvések kapnak helyet, amelyek a veszélyek minimalizálására szolgálnak. Ennek a végpontja a kényszerbetegség (Brevers, King, & Billieux, 2020).

A mindennapi tevékenységeket akadályozó játék, kóros játékszenvedély („*pathological gambling*”) néven került meghatározásra a Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvének 1994-ben megjelent 4. kiadásában (DSM-IV) az impulzuskontroll-zavarok csoportjába sorolva. A 2013-ban kiadott DSM-5-ben már szerencsejáték-zavar („*gambling disorder*”) néven szerepel a kórkép az addiktív zavarok osztályában (Nussbaum, 2013).

A Betegségek Nemzetközi Osztályozásának 10. kiadása (BNO-10) még a „kóros szokások és impulzuskontroll-zavarok” közé sorolta a kóros játékszenvedélyt (Bíró, 2004), de a 2019-ben megjelent 11. kiadás már a viselkedéses addikciók közé sorolja, különbséget téve az offline (*gambling disorders*) és az online (*gaming disorders*) játszott játékokkal kapcsolatos zavarok között (WHO, 2021). A DSM- és BNO-besorolás változása tükrözi azt a kezdeti szakmai vitát, hogy a túlzásba vitt játszás az impulzuskontroll zavaraként vagy addikcióként értelmezhető-e, amely a tudomány jelenlegi állása szerint az utóbbi elfogadását eredményezte (Nussbaum, 2013; WHO, 2021).

A videójátékok versenyszerű játszásának lehetősége 2000 után, a széles-sávú internet bevezetését követően vált tömegesen elérhetővé, így a videójátékok túlzott játszásával kapcsolatos diagnosztikus dilemmák csak ezt követően jelentkeztek a szakirodalomban.

Norvég felnőttek körében lineáris összefüggést találtak a videójátékokkal eltöltött átlagos idő, valamint az alkohol és a drogok (ideértve a nikotint is) használata között (Wenzel, Bakken, Johansson, Götestam, & Øren, 2009). Király és munkatársai (2015b) problémás online játszással (*Problematic Online Gaming, POG*) jellemezhető fiatalokat mértek fel szorongás szempontjából. A kóros mértékű szorongás negatív összefüggést mutat a problémás játszással, legyen az versenyszintű, vagy eszkepizmusból fakadó. Nők körében nagyobb mértékben volt azonosítható a játék menekülési motivációként.

Az internetes játékszavart (*Internet Gaming Disorder, IGD*) az impulzivitás-kompulzivitás kontinuumán elhelyezve, Kim és munkatársai (2017) azt találták, hogy az obszesszív-kompulzív zavarban szenvedőkhöz hasonlóan mindkét csoportban károsodottak voltak a gátló kontrollfunkciók és a kognitív rugalmasság is.

A videójátékosok esetében a versenyek során jelentkező stressz is befolyásolhatja a problémás játszás megjelenését. Az életmódjuk sokszor kaotikus a túlzott játszás miatt, amely teret nyit különböző pszichés problémák kialakulásának, valamint negatív következményeket jelent a teljesítményükre és a mindennapi életükre is (Bányai, Zsila, Demetrovics, & Király, 2018). A legtöbb tanulmányban felvetik, hogy azok a hivatásos e-sportolók, akik több mint napi 10 órát fordítanak videójátékokra – akár gyakorlás céljából, akár nem –, valószínűleg a játék rabjainak tekinthetők (Bányai és mtsai, 2019), teljesítve a problémás játékhasználat mint viselkedéses addikció diagnosztikai kritériumait (Bányai és mtsai, 2018).

Ez összhangban van a DSM-5 és az BNO-11 által alkalmazott definícióval, amely szerint a túlzott videójátékozás akkor tartható játékszavarnak, ha az maladaptív módon akadályozza a mindennapi élettevékenységeket. A kóros játékszavar hátterében komplex folyamatok állhatnak. Újabb adatok szerint az agy szerkezetében is kimutathatók változások, bizonyos agykérgi területek elvékonyodása formájában (Raimo, Cropano, Trojano, & Santangelo, 2021). Brevers és munkatársai (2020) a végrehajtó funkciók és az önszabályozó folyamatok működését vizsgálták e-sportolók körében. Azt találták, hogy a játékok tekintetében külön kell vizsgálni a végrehajtó funkciókat, továbbá új, egységes elmélet kialakítását, és új kutatásokat is szükségesnek látnak, mivel szerintük a korábbi elméletek nem tudják maradéktalanul leírni a jelenséget.

2. Célkitűzés

A fentiek alapján a gaminget és az e-sportot nemcsak mint sportot, hanem mint főként az internet tömeges használatának korában született generációk életét meghatározó társadalmi jelenséget lehet definiálni, amely problémás viselkedéssé alakulhat. Célunk volt a játékosok lelki jellemzőinek vizsgálata, konkrétan a játszás motivációjának, a kialakulásában szerepet játszó tényezőknek, valamint a játéknak a mindennapi életre gyakorolt hatásának felmérése, amelyet keresztmetszeti, kvalitatív kutatással kívántunk feltárni.

3. Módszerek

3.1. Az interjúalanyok kiválasztása

Vizsgálati személynek tekintettük a kutatás szempontjából azokat a 18 évesnél idősebb felnőtteket, akik valamilyen videójátékkal, bármilyen platformon aktívan játszanak. Más kutatásokkal ellentétben tehát nem kerültek kizárásra azok, akik a tevékenységet telefonon, konzolon vagy PC-n űzik. Az interjúalanyokkal online kapcsolatfelvétel történt, az első szerzőnek egy gamerként azonosított ismerősétől kiindulva. A többi interjúalany kiválasztása hólabda módszerrel történt, mivel a játékosok zárt közösségek, amelyek tagjai nem azonosíthatók sem látható jellemzőik alapján, sem adatbázisokból vagy nyilvántartásokból. Az amatőr játékosok közül minden ajánlott személy részt vett a kutatásban, de a hivatásos játékosok és a streamerek csak 70%-a egyezett bele a részvételbe. Professzionális e-sport szervezetek tagjait is megkerestük, de többségük nem kívánt részt venni, ezért őket csupán néhány fő reprezentálja a mintában. Összesen 22 személlyel készült online interjú. A vizsgálatot a Regionális Kutatásetikai Bizottság jóváhagyta. Az etikai engedély száma: DE RKEB/IKEB 5738-2021.

3.2. Az interjúk lebonyolítása

Az interjú előtt az alanyok részletes írásos és szóbeli tájékoztatást kaptak a kutatás témájáról, az interjú menetéről és idejéről, továbbá arról, hogy azt – minden következmény nélkül – bármikor megszakíthatják. Minden interjúról hangfelvétel is készült, amelynek elején az alanyok egy beleegyező nyilatkozatot olvastak fel. A válaszadás teljes mértékben anonim és önkéntes volt, bárminemű anyagi vagy egyéb kompenzáció nélkül. Az interjúkra online formában került sor, minden alannal előre egyeztetett időpontban,

2020 szeptembere és decembere között. Minden interjút az első szerző készítette, az interjúalanyok igényeit figyelembe véve különböző platformokon (Skype, Discord, Google Voice, Messenger Call).

3.3. Az interjúk struktúrája

A félig strukturált interjú kérdéseit 5 csoportba soroltuk: 1. demográfiai adatok, 2. általános játszási szokások, ideértve az ún. toxikus viselkedést (agresszív, támadó kommunikáció játék közben), 3. a gaming jelentősége az alany számára, 4. a játékra való motivációk, 5. a játékos társas kapcsolatai. Emellett a legtöbb kategóriában helyet kaptak olyan kérdések, amelyek arra szolgáltak, hogy bevezessenek egy-egy új témakört, illetve ellenőrizték, hogy amikor a személy magát egy kategóriába sorolja, akkor azt a fogalom pontos meghatározását ismerve teszi-e.

3.4. Szövegek feldolgozása, tartalomelemzés

Az interjúk terjedelme a hangfelvételeken összesen 598 perc lett. Egy interjú átlagos időtartama 28 perc ($SD = 14,3$ perc), a legrövidebb felvétel 14, a leghosszabb pedig 69 perc volt. A hangfelvételek MS Word dokumentumba kerültek átgépelésre, amelynek írott formájú terjedelme 51 193 szó (136 oldal) lett. Az átgévelt interjúk alapján történt a tartalomelemzés (Héra & Ligeti, 2014). Többszöri átolvasás után kerültek meghatározásra a kódok, majd a kódolás után a kódok altémákban csoportosítására került sor. Az altémák különféle válaszformákat foglaltak magukba, mivel minden vizsgálati alany másként fogalmazva beszélt egy-egy témáról. Az altémákat tovább csoportosítva kerültek kialakításra a témák, amelyeket végül főkategóriákba rendeztünk.

4. Eredmények

4.1. Az interjúalanyok demográfiai adatai

Összesen 22 személlyel készült interjú (77%-uk, 17 fő férfi). A férfiak magasabb aránya a gamerekre jellemző férfi dominanciát tükrözi az általunk vizsgált mintában. Az interjúalanyok legnagyobb arányban (63,6 %) a 20–26 éves korosztályba tartoztak (átlagéletkor: 24,9 [$SD = 3,8$] év). A legfiatalabb játékos 18, a legidősebb 34 éves volt. Az interjúalanyok körében legnagyobb arányban voltak az érettségivel rendelkezők (9 fő, 41%). 27%-nak volt felső-

fokú végzettsége, illetve szakvizsgája, és 2 főnek (9%) volt 8 általános iskolai végzettsége. A megkérdezettek 31,8%-a jelenleg tanuló, amely az időbeosztás szempontjából fontos, és 18,2% jelenleg munkanélküli vagy állás-kereső. Az interjúalanyok átlagosan 10,7 (SD = 5,5) éves korban kezdtek el játszani.

4.2. Főkategóriák

Két főkategóriát különböztettünk meg: funkcionalitás és szubjektív jóllét. Az előbbi csoportba tartoztak a viselkedéses működés jellemzői, úgymint a társas kapcsolatok mintázata, a játzsási szokások, és az élettér megváltozása a tevékenység miatt. A szubjektív jóllét az interjúkban azonosítható kogníciók és érzelmek összességét foglalta magába, mint amilyen a motiváció, a játékost érő visszajelzések kezelése, valamint a tevékenység előnyei és hátrányai.

4.2.1. A játzsási szokások elemzése

A játzsási területet tekintve a túlnyomó többség (86,4%) számítógépen játszik. 40,9% konzolt is használ, 13,6% pedig telefont. A legtöbb játékos „multiplayernek” minősül abban a tekintetben, hogy nem csak egy platformon játszik. A leggyakoribb válasz a számítógép és a konzol váltakozó használata volt. A játékok szempontjából a legtöbbször említettek a *League of Legends*, a *Valorant*, a *Call of Duty*, a *Witcher*, a *Fortnite* és a *Clash of Clans* voltak, amelyek játéktílusban kimondottan eltérőek, azonban a szakirodalmi adatok alapján a legtöbb gamer és e-sportoló „multijátékosnak” tekinthető.

A játékidő napi átlaga 5,2 (SD = 2,3) óra. A vizsgálati személyek 72,7%-a mindennap, 22,7% pedig hetente 5–6 napon játszik. 91% gamernek tartja magát, mindössze 9% vallotta magát e-sportolónak. 18,2% korábban e-sportoló volt, ma már viszont csak hobbijátékosnak vallja magát, amely elmondásuk alapján főként a megélhetési nehézségekből fakad.

A válaszadók 68,2%-a nem tartozik semmilyen egyesülethez vagy szervezethez, 31,8% viszont igen. 59,1% vett már részt versenyen, és egy kivétellel mindenki szerzett helyezést. 63,6% követ valamilyen eseményt vagy nagyszabású bajnokságot saját játékeinak témájában. A válaszadók 22,7%-a profi vagy amatőr szinten streamel, illetve valamilyen platformon közvetíti játékát. Az utolsó kérdés az e-sport és gaming hazai fejlődésére vonatkozott. 68,2% úgy vélte, hogy az akkor tudna fejlődni, ha nagyobb lenne a támogatottsága, pénzügyi ráfordítás, fejlesztések vagy marketing formájában; 54,5% a szakmaiság fejlesztését látta szükségesnek, mint amilyen a

professzionális játék, a csapatok számának növelése, a rendezvények szervezése, illetve az e-sportolók és a gyerekek tanítása. A 7. számú alany véleménye szerint minél több olyan szakemberre van szükség, aki:

„...a felnővekvő generációkat megtanítja, hogyan ne vesszenek el a játékban (...), mert a szüleinknek még nem kellett ezzel a problémával megküzdeni, és a nevelés szempontjából egy teljesen új terepre tévedtünk.”

4.2.2. A gaming jelentősége a résztvevők számára

A legelső kérdés arra vonatkozott, hogy miért kezdtek a gamerek és az e-sportolók játszani, míg a második a játékban való megtartást célozta meg. A kódok alapján a következő kategóriák születtek ezeknél az itemeknél: kíváncsiság, unaloműzés (ezzel ütötte el az időt, ehhez fért hozzá), társas kapcsolatok (barátok, család), fejlődés (kihívás, készségek), megküzdés/coping (kontroll az életben, más világba menekülés), maga a játék (grafika, szimpátia, történet), hobbi (szórakozás, kikapcsolódás, örömforrás). Egy válaszadó több lehetőséget is felsorolhatott.

Az eredmények alapján a gaming elkezdésében 63,6% a társas kapcsolataira hivatkozott, 40,1% nevezte meg a hobbi, illetve az unaloműzés kategóriát egyaránt. Emellett a játékok iránti kíváncsiságra 27,3% hivatkozott, valamint szintúgy 18,2% jelölte meg magának a játéknak a tulajdonságait, valamint a coping kategóriát. A különféle motivációk előfordulási gyakoriságát az 1. ábra mutatja be.

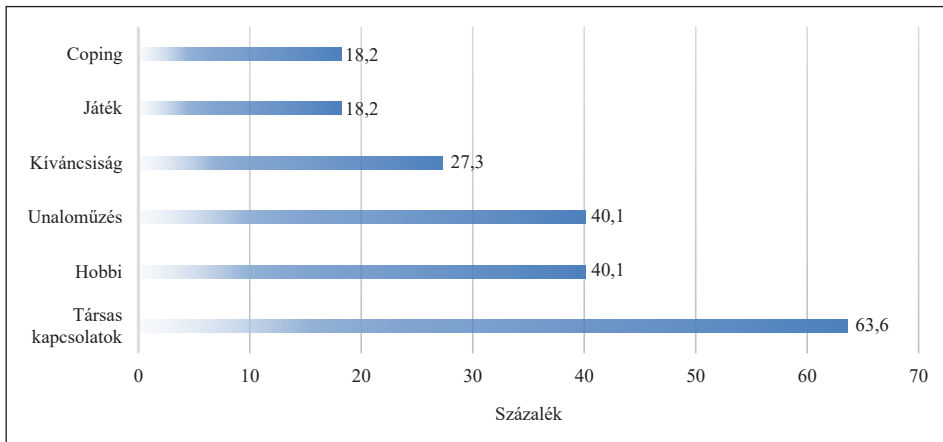
„...igazából tévézek, csak interaktívan. (...) Minimális befektetéssel, maximális szórakozásért nyúl az ember” (20. számú alany)

„Én nagyon fiús társaságban mozogtam, és mivel abban a körben eléggé elterjedt volt, és magukkal rántottak...” (18. számú alany)

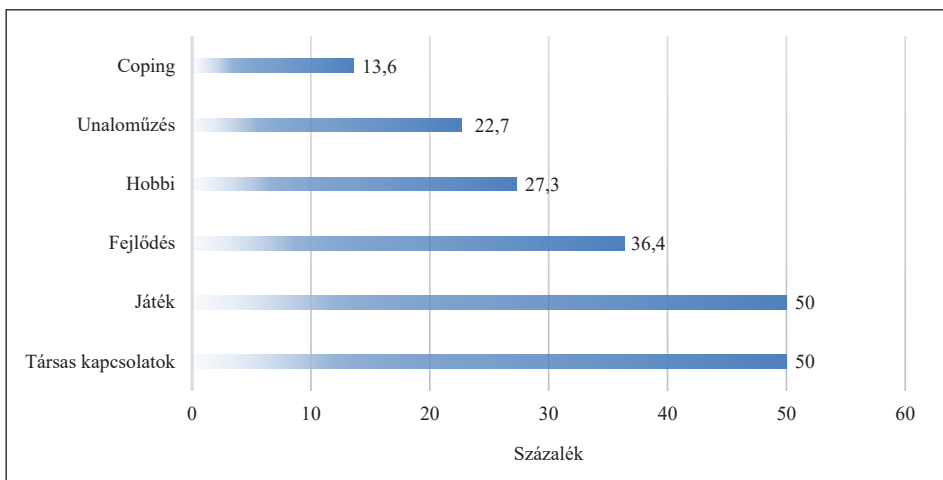
„...mikor megkaptam az első gépem, akkor anyámék váltak és hát (...) sokkal vonzóbb volt, meg szerintem ez egy olyan dolog, amire az ember rákap...” (14. számú alany)

A viselkedésben megtartó erőre vonatkozó kérdés során a válaszadók 50%-a szintúgy megnevezte társas kapcsolatait, illetve a játékot magát, mint annak történetét, grafikáját, karaktereit. Emellett 36,4% a saját fejlődésére, míg 27,3% a hobbiból való elfoglaltságra hivatkozott. 22,7% unaloműzés miatt nem hagyta abba a játékot, míg 13,6% a coping kategóriába sorolandó választ adott. A különféle motiváló tényezők előfordulási gyakoriságát a 2. ábra mutatja.

„...az embereknek a saját életükben vannak problémáik, stresszelnek, elnyomott dolgok vannak, és ezeket próbálják kiélni az internet által.” (6. számú alany)



1. ábra: A játéktevékenység elkezdésére vonatkozó motiváció



2. ábra: A játéktevékenységben megtartó tényezők

A játékválasztás szempontjából a kódokat a következő kategóriákba soroltuk: társas kapcsolatok (barátok, család), marketing (reklám, hirdetések), készségek fejlődése, hozzáférhetősége, személyes érdeklődés (történet, előzetes információk), coping, azonosulás a karakterekkel, a játék tulajdonosságai. A vizsgált populáció 36,4%-a a társas kapcsolatait emelte ki, amely meghatározta a játékválasztást.

„Tulajdonképpen amit jelenleg játszok, azt ismerősök, barátok által ismertem meg, előtte pedig saját magam szórakoztatása miatt. (...) Meg attól függetlenül számos más embert is meg tudok ismerni.” (4. számú alany)

A játékválasztás kapcsán a vizsgálati alanyok 31,8%-a személyes érdeklődésére hivatkozott. Szintúgy 27,3% nevezte meg az azonosulást egy karakterrel, illetve a játék alapvető tulajdonságait. 22,7% hivatkozott társas tényezőkre (pl. a barátaik is ezzel játszanak), valamint 13,4% nevezte meg a fejlődés lehetőségét.

„...más világba kerülök, egy teljesen más közegbe (...), meg van egy-két játék, aminek nagyon jó a története, és olyan, mintha egy élő mesekönyvet olvasnék. (...) A saját karakteremet megcsinálhatom, személyre szabhatom a képességeit és a kinézetét is, így meg aztán teljesen lehet vele azonosulni.” (18. számú alany)

A vizsgálati személyek a játéktevékenység során tapasztalt előnyökről és hátrányokról saját magukra vonatkoztatva vagy általánosságban beszéltek. Akik általánosságban említettek egy-egy jellemzőt, azok azt rendszerint saját magukra is vonatkoztatták. A társas kapcsolatok mindkét kategóriában hangsúlyosnak bizonyultak, hiszen míg a személy barátokat szerez a játékban, addig ezzel párhuzamosan a való életben ezen interakcióit csökkenti. Emellett a kognitív készségek fejlődését sikeresebbnek ítélték meg saját magukra viszonyítva, mint általánosságban, ellenben a fizikális készségek fejlődését kevésbé eredményesnek vélték önmagukat tekintve. A játékosok 22,7%-a a *pro* érvek közé sorolta, hogy a játék eltereli a figyelmét a mindennapi élet gondjairól.

A függőséget hamarabb vonatkoztatták a negatív érvek között általánosságban a játékosokra, mint magukra, ellenben az időpazarlással. A vizsgálati alanyok azonos arányban észlelik magukon és általánosságban a játék következményeként felmerülő egészségi problémákat (1. táblázat).

1. táblázat. A játék előnyei és hátrányai

Előnyök	Pro érvek (%)		Hátrányok	Kontra érvek (%)	
	Saját magának	Általában		Saját magának	Általában
Társas kapcsolatok (barátok szerzése a játékban)	45,5	63,6	Társas kapcsolatok (barátok elvesztése a való életben)	36,4	50,0
Kognitív készségek fejlődése	63,6	50,0	Függőség	31,8	45,5
Fizikális készséges fejlődése	22,7	31,8	Időpazarlás	27,3	13,6
Coping	22,7	13,6	Egészségi problémák	27,3	27,3

Megjegyzés: a táblázatban az egyes érvek mintabeli előfordulási gyakoriságának százalékos arányát tüntettük fel.

A válaszadók felének változást kellett eszközölnie a mindennapjaiban a túlzott játéktevékenység miatt. Ezek között a leggyakoribb az alvásmegvonás, a társas kontaktusok lemondása a játéktevékenység miatt, valamint egyes kötelezettségek elhanyagolása.

„...a Covid is bejött, tehát több a diákoknak meg a hallgatóknak az idejük, így nyilván szabadidejükben többet töltenek szerintem a gép előtt... Vagyis nálam ez tapasztalható.” (2. számú alany)

A játékban való vásárlás kérdése során a minta 63,6%-a vallotta, hogy kevés vagy átlagos összeget fordít minitranzakciókra, amit annak ellenére is fölöslegesnek ítélnének meg utólag, hogy nem nagy tranzakciókról beszéltek:

„...sok, ha belegondolok, hogy olyan dologra költöttem, ami nem is létezik” (14. számú alany)

4.2.3. A játékra való motiváció

Az első kérdések a győzelem, vereség és toxikusság témájába tartoztak. A győzelem 63,6%-nál pozitív reakciót eredményez, úgymint öröm, boldogság, és 50%-ukat motiválják a játékban elért sikerek a következő videójátékhoz való kapcsolódásra. 22,7% esetében változó az élmény: ha megdolgoztak érte, ha nehéz mérkőzősen győztek, akkor szinte euforikus élményeket élnek meg, de ha szerintük nem megérdemelt a győzelmük, vagy ha azt nem a saját készségeiknek és játékuknak tulajdonítják, akkor lehangoltság jellemző. A válaszadók 18,2%-a a problematikus kategóriába esett, akik győzelem esetén kérkednek, a feszültség alóli megkönnyebbülést élnek meg, de ugyanúgy toxikusan reagálnak, mint veszteség esetén.

„Természetesen örülök neki, főleg, hogyha nagy térről van szó, meg, ha nyerek is, de viszont, ha tegyük fel nincs tétje, nem is fektettem bele munkát (...), akkor semmilyen érzés. Ha tényleg az van, hogy készültem rá, meg nyerni is akarok és az sikerül, akkor az ilyen eufória konkrétan.” (5. számú alany a visszajelzésekkel kapcsolatos motivációjáról)

Fontos kiemelni, hogy a válaszokra jellemző volt a kognitív túlsúly; az alanyok nem tartották fontosnak az emócióikról beszélni. A vereség vagy kudarc bekövetkeztére a többség lehangoltan reagál, ezért az ilyen reakciók az átlagos kategóriába kerültek, hiszen ez természetes reakciónak tekinthető (ez a válaszadók 36,6%-a). Az interjúalanyok 45,5%-a azt állította, hogy a kudarc őket további fejlődésre, a hibák megbeszélésére, és újabb játékra ösztönzi. 18,8% adott olyan válaszokat, amelyek toxikusságra, illetve a helyzetből való kilépésre utaltak. Az utóbbi a játék abbahagyását jelenti órákra, aznapra, vagy akár napokra is.

„amikor meghalsz, az a baj, hogy azonosulsz a szereplőddel, a karaktereddel, (...) és olyan érzés, mintha téged győznének le. Te szenvedsz vereséget így lelkiileg.” (14. számú alany)

„Én nagyon meglehetősen rosszul kezelem a vereséget. (...) Amikor az ötödik ember az feedel,³ föl húzza magát a másik csapat, aztán elvernek minket, mint a rongyot, (...) ez nem egy jó vereség volt, nem tanultam belőle mást, csupán csak azt, hogy egy ember képes négy másiknak elrontani a szórakozását, meg az erőfeszítéseit. (...) Sokkal jobban felhúz annál, mint amennyi figyelmet kéne a dolognak tulajdonítanom, sokkal idegesebb vagyok, sokkal feszültebb vagyok ettől a jelenségtől, nem kedvelem azt, hogyha tényleg egy ember szórakozásra hivatkozva tönkreteszi másoknak a szórakozását.” (21. számú alany)

A toxikusság témakörében az volt a kérdés, hogy az interjúalany mennyire tartja magát problematikusnak, mennyire jellemző rá ez a viselkedésforma, illetve, ha máson tapasztalja, akkor hogyan reagál rá. A kapott válaszok előfordulási gyakoriságát a 2. táblázat szemlélteti. Egy személy szintén több kategóriába tartozó válaszokkal is szolgálhatott. A játékosok közel fele maga észlelt toxikus vonásokat magán, közel egyharmaduknál (31,8%) most is jelen van, míg 45% másokon tapasztalta ezt. Az eredmények szerint tehát a toxikussággal kapcsolatos jelenségeket csaknem minden játékos tapasztalja valamilyen formában. Egy válaszadó több lehetőséget is felsorolt, amely jellemző az ő megküzdésére, illetve helyzetből vagy játéktól függően megkülönböztette, milyen mértékben viselkedik toxikusan. 31,8% jelenleg is tisztában van vele, hogy hajlamos ilyen viselkedésre, 13,6% pedig korábbi, megterhelő életszakaszban viselkedett toxikusan játék közben. Egyaránt 45,5% válaszolta azt, hogy ha más így viselkedik vele, ő is könnyen ideges lesz, illetve szokta érni zaklatás játék közben.

2. táblázat. A toxikusság észlelése és kezelése

Toxikusság megjelenése saját magán (%)		Toxikusság kezelése (%)	
Igen	31,8	Játékélmény rontása	50
Korábbi életszakaszban tapasztalta	13,6	Megértés tanúsítása	50
Mások által kerül ilyen állapotba	45,5	Távoltítás	50
Tapasztal zaklatást	45,5	Kilépés a helyzetből	40,1

Megjegyzés: a táblázatban a mintabeli előfordulási gyakoriság százalékos arányát tüntettük fel.

³ Szubkulturális szleng kifejezés a toxikus játék egyik formájára: a játékos szándékosan meghal, hogy ezáltal az ellenfél erősödjön.

A 14. számú interjúalany a következőképpen fogalmazott, amikor szóba került, hogy egy korábbi életszakaszban, amikor nehéz körülményeket élt meg, milyennek érezte játékteljesítményét:

„...amikor elkezdesz egy játékot, és amikor elmegy a kép (...), és látod magad így a sötét monitorban, és ott ülsz és vársz, hogy betöltődjön a játék, elgondolkozol, hogy (...) miért is csinálom ezt? Miért nem törődök azzal, ami igazán fontos?”

„...mikor ideges vagyok, akkor borzalmas lesz a játékteljesítményem, és ez egy ördögi kör. Minél idegesebb vagy, annál rosszabban megy a játék, ezért még idegesebb leszel...” – válaszolja a 6. számú alany, miközben azt írja le, hogyan hatnak rá a többiek agresszív, toxikusnak minősíthető viselkedésformái.

„a toxik játékosok (...) nem mást képviselnek, mint az internetnek az eredeti szellemiségét”. (21. számú alany)

A 2. táblázat jobb oldalán látható, hogy amennyiben másokon tapasztalják ezt a tevékenységet, milyen megküzdési módokat fejlesztettek ki ellene. A leggyakoribb a saját maguk távolítása a helyzettől, valamint megértés tanúsítása – tehát valamilyen formában próbálják racionalizálni, hogy az adott illető miért viselkedik ellenségesen. Emellett a játék a helyzetből való kilépésre is lehetőséget biztosít, ahogy a 2. számú alany fogalmaz:

„...van egy olyan lehetőség, hogy a chatet lemute-olod, lenémítod, és akkor nem látod azt, amit írnak. Ugye amit nem látsz, az nem baj...”

A válaszadók 45,5%-a továbbá végez olyan, a játéktól független tevékenységet, amely a gamingben való fejlődését szolgálja. Főként a logikai gondolkodást serkentő foglalkozásokat, tájékozódást a témában, és egészségmagatartást neveztek meg, mint futás vagy sportolás, amely egyben a mentális és testi egészségüket is szolgálja.

4.2.4. A játékos társas kapcsolatai

A környezetük megítélésére vonatkozó válaszokból kiderült, hogy a játékosok 36,6%-ának közvetlen kapcsolataiban a nem játszó személyek negatív véleménnyel vannak arról, hogy a vizsgált személy játszik. 40,9% esetében pedig a környezet általánosságban is negatívan vélekedik a videójátékokról. 45,5% szerint a nem játszó családtagjaik, barátai véleménye semleges a játékosokról. 40,9% szerint pedig ezek a családtagok összességében is semlegesen viszonyulnak a játékokhoz, nem csak magához a gamer családtaghoz. Tehát nem feltétlenül a játékos személyének megítélése negatív, hanem magáról a játékról mint tevékenységről él ellenszenves kép a velük közvetlen kapcsolatban állók körében.

„...kérdetik, hogy nem-e fura napi 8 órában a gép előtt ülni például, tehát úgy kezelik a dolgokat, minthogyha egy ilyen egészségtelen életvitelt folytatnék, miközben én igazából a valóságban (...) sokkal sportosabb vagyok, mint rengeteg ember...”. (6. számú alany)

A családtagok és a közvetlen környezet pozitív véleményének jelenléte elhanyagolható (9,1%) volt a mintában. A válaszok alapján azonban a negatív megítélésből nem származik konfliktusuk a környezettel. Ugyanakkor a megkérdezett személyek fele beszámolt pozitív reakcióról a gamer közösségtől független helyzetben, amikor kiderült, hogy játszik. Ezek főként az érdemeik elismeréséről szóltak, illetve a téma egyszerű és könnyű jellegéből következtek. További 45,5% számolt be negatív megkülönböztetésről, amikor a környezete megtudta, hogy játszik. Ezek általában a gamerekkel kapcsolatos sztereotípiák és a fogalmi zavarok miatt következtek be. A vizsgálati személyek kapcsolatairól elmondható, hogy a játékos baráti társaságának átlagosan 82,5%-a szintén játszik valamilyen játékkal, és 14,7%-a olyan emberekből áll, akikkel kizárólag a játék felületén, vagy csak arról társalogva tartják a kapcsolatot. A játékban kialakult közösséget tekintve 36,4% szerint felettébb toxikus az általa játszott játék. Ezt a jelzőt főként a *League of Legends* esetében használták a megkérdezettek, amit a játék túlzottan kompetitív jellegével indokoltak. 31,8% szerint az online közösség kimondottan barátságos (főként a *Valorant* esetében); és ugyanekkora volt azok aránya, akiknek a válasza a szélsőséges kategóriába voltak sorolhatók:

„A legjobb szó rá a zselé. Befogadóképes, de ki is tud lökni”. (17. számú alany)
 „Teljes mértékben tiszteletlen a közösség egymással, sok a szidalmazás, a mindenfajta megjegyzés, nem idegenkednek a rasszizmustól. Ha jellemeznem kéne egy szóval, akkor toxikusnak tartom a közösséget” (a 2. számú alany a *League of Legends* játék közösségéről)

5. Megbeszélés

Gamerként vagy e-sportolóként videójátékokat játékosokkal készített interjúink alapján a résztvevők közel kétharmada (64%) társas kapcsolatai hatására kezdett el játszani 10 éves kora környékén. A játékosok barátainak java része (83%) ebből a szubkultúrából kerül ki. Az eredményeink alapján bizonyos témák olyan hangsúlyosnak mutatkoztak, hogy ezeket az alábbiakban részletesen kifejtve tárgyaljuk.

5.1. Videójátékok és a motiváció

Az elsődleges külső motiváló eszköz az e-sportban (a társadalomhoz hasonlóan) a pénz. Amikor a videójáték a személy számára hobbiból átalakul fog-

lalkozássá és karrierre, akkor már a megélhetése függ tőle. Ez pedig alapján megváltoztatja a játék motivációját (Griffiths, 2017). Caillois (2001) szerint a játéknak hat alapvető jellemzője van: szabad, vagyis nem kötelező; a mindennapi rutintól különböző, saját tere és ideje van; kimenete bizonytalan, mivel az eredménye nem határozható meg előre; a való élettől különböző, elképzelt, közös valóságot teremt a játékosok számára; a közösségek egyéb szabályaitól eltérő, saját szabályrendszere van; továbbá nem produktív, mert nem teremt vagyont. Ez utóbbi alapján érthető, hogy Caillois szerint a versenyző és pénzzel jutalmazó játék negatív hatással van az emberekre, illetve a társadalomra, mivel az alapvetően nem produktív játékot anyagi haszonszerzéssel járó munkává alakítja. Az e-sport játékjellege az előzőek értelmében megkérdőjelezhető (Caillois, 2001). Ezzel szemben több kutatásban is azt találták, hogy az e-sport esetében nemcsak az anyagi haszon, mint külső jutalom, hanem a játékelményből fakadó belső jutalom is jelentős, mivel az e-sport olyan élvezetet nyújtó tevékenység, amely során a játékosok önmaguk fejlesztése révén válnak profivá (Martončík, 2015; Seo, 2016).

Demetrovics és munkatársai (2011) tanulmányukban az online játszás 7 fő motivációját azonosították, amelynek vizsgálatára megalkották a MOGQ (Motives for Online Gaming Questionnaire) nevű kérdőívet. Szerintük az első elem a társadalmi motiváció (1), amely a másokkal való játék és barátkozás igényét foglalja magába. Az eszképzizmus vagy menekülés (2) az életben adódó nehézségek elől való elfordulásra, menekülésre sarkall, míg a verseny (3) a másik legyőzésére vonatkozó igény. A képességek fejlesztése (4) a személy saját koordinációjának, koncentrációjának és készségeinek javítását szolgálja. A megküzdés (5) a stressz, a feszültség levezetését, és az agresszió kifejeződését segíti a játék révén, így a személy jobb hangulatba kerül. A fantázia (6) új identitás vagy tevékenység kipróbálását foglalja magába, amelyekre a mindennapi életben nincs lehetőség. Végül a kikapcsolódás (7) igénye is megjelenik, hiszen a játékos a szórakozás érdekében cselekszik (Demetrovics és mtsai, 2011).

Más kutatásokban az interaktivitást és a versenyt emelték ki (Vorderer, 2000). Az interaktivitás a közös játék során az ugyanazon közösségből származó egyének között valósul meg, amelyre az online játék térbeli korlátok nélküli lehetőséget ad. A verseny révén a játékosok összemérhetik készségeiket és fejlettségi szintjüket. Sherry, Lucas, Greenberg és Lachlan (2006) gamer fiatalok körében végeztek kutatást, amely a játszás közben megjelenő motívumokra irányult. A fiatalabb (13 éves kor alatti) játékosok körében a legfontosabb motiváció a verseny és a kihívás, míg a serdülők tekintetében inkább a társas interakciók, a kihívás, az izgalom, illetve a figyelemelterelés domináltak. Az MMORPG (tehát a számos játékos egyidejű részvételével zajló, szerepjátékos) játékosok körében a legfőbb motivációk közé tartozott a győzelem lehetősége, ideértve a fejlődést, az előrelépést, az újabb verse-

nyeken való részvételt; illetve a társas kapcsolatok, amelybe beletartozott az új ismeretségek kialakítása, az együttműködés megtanulása, és a csapatban versenyzés lehetősége. Motivációt jelentett továbbá az elmélyülés lehetősége, az új ismeretek szerzése a játék során, a szerepjátékok kipróbálása, és a karakterek (avatárok) testreszabása is (Yee, 2006a, 2006b).

A szakirodalommal egybehangzóan mi is azt találtuk, hogy a gamerek a társas kapcsolataik hatására kezdtek játszani gyermekkorukban. Az interakciók e szubkultúrában is az első helyen szerepelnek, amely egybeesik azzal az ismert pszichológiai ténnyel, hogy gyermekkorban a kortárs közösség jelenti az egyik legerősebb befolyást. Eredményeink szerint a játszás másik fontos motivációja a verseny, így akik magasabb szintű játékosnak vallják magukat, valószínűleg magasabb versenymotivációval is rendelkeznek. Seo (2016) abból indult ki, hogy a hivatásszerűen űzött sport komoly szabadidős tevékenység, amely befolyásolja az önkép és az identitás fejlődését is. Profi e-sport játékosokat vizsgált, akiknél a legfontosabb motiváló elem a karrierjük építésében a készségek elsajátítása, az önfejlesztésre való törekvés, illetve a kölcsönös tisztesség és méltányosság volt. Ennek következtében pedig megtapasztalhatták az önbecsülésük és teljesítményük növekedését, illetve a társadalmi elismerést (Seo, 2016). Hamari és Sjöblom (2017) 888 e-sport nézőt vizsgált meg, és új sportágként különböztették meg az e-sportot. Azt találták, hogy a vizuális elemek, az esztétika és a játék vonzereje nem növelte a közvetített játék (stream) nézésének gyakoriságát. A játék nézési hajlandósága mérsékelt erősségű kapcsolatot mutatott az e-sport csapatok látványának újdonságával, de erős volt az összefüggése a játékosok agresszív magatartásának élvezetével, a közvetítés során szerzett új ismeretekkel, illetve az eszközizmussal (Hamari & Sjöblom, 2017). A játékban megtartó erőre vonatkozóan a válaszadók túlnyomó többségének csak részben jelentettek motivációt a tevékenység egyedi jutalmai. Fontosnak tartották még a társas kapcsolataikat, valamint a játszás adta lehetőséget a fejlődésre, ideértve a nyelvtudást. Emellett pedig az alanyok többsége a vereséget is motiválóan élte meg.

5.2. Videójátékok és coping

Az e-sport esetében a megküzdési mechanizmusok, mint a stresszes helyzetekre adott kognitív és viselkedési válaszok kétféleképpen is értelmezhetők. Maga a videójáték szerepelhet megküzdési módként a játékos életében, amelyet azért alkalmaz, hogy a külső stresszorral megküzdjön (vagy attól elmeneküljön), illetve az e-sportolók szert tehetnek speciális coping technikákra azért, hogy a játékban eredményesebbek legyenek.

Utóbbira utalva ismert, hogy a sportban nyújtott teljesítményt befolyásolják azok a megküzdési módok, amelyeket a sportoló kialakít a stresszel

való megküzdésre. A kutatások eredményei alapján a leginkább elfogadott nézet a sportolók stresszel való megküzdésének szempontjából a kognitív-motivációs-relációs elmélet (Lazarus, 2000). Eszerint a stresszorok értékelése, a megküzdés és a következmény dinamikus, rekurzív folyamat az egyén és a környezete között, amely során a személy elsődleges, majd másodlagos értékelés révén mérlegeli az eseményeket. Miután stresszesnek titulálta az adott eseményt, előhívja a megküzdési mechanizmusait, amelyek révén törekedhet a helyzet megváltoztatására, a helyzettel kapcsolatos érzelmeinek szabályozására, valamint megkísérelhet fizikai vagy kognitív módokat a stresszhelyzet elhagyására (Nicholls & Polman, 2007).

A sport szempontjából fontos a mentális szívósság (*mental toughness*), amely szorosan összekapcsolódik a stressz-megküzdési mechanizmusokkal a hagyományos, illetve az e-sportolók körében egyaránt. Ez a szívósság leginkább a coping mechanizmus kiválasztásának módjával függ össze (Poulus, Coulter, Trotter, & Polman, 2020).

A maladaptív coping mechanizmus táptalaja lehet a problémás játzsáknak is. Zhou (2009) kutatási eredményei alapján a problémaközpontú megküzdési stratégiák negatívan kapcsolódnak a problémás internethasználathoz (amelybe beletartozik a játék is), míg a maladaptív érzelmközpontú mechanizmusok pozitív kapcsolatot mutatnak azzal (ilyen lehet az önvád vagy a visszahúzóds). Sajnálatos módon kevés a jelenséggel, illetve a túlzott játsszással kapcsolatos kutatások száma, amelynek fontosságát pedig emeli, hogy a leginkább kitett csoportot a gyerekek, serdülők és fiatal felnőttek képezik. Ez nyomatékosítja annak fontosságát, hogy értsük, hogyan kezelik ezek a korosztályok a stresszt, és az milyen hatással van a játsszási szokásaikra. Ezek alapján preventív beavatkozásokat is lehetne tervezni fiatalok számára. Schneider, King és Delfabbro (2017) serdülöket vizsgáló kutatásának eredményei alapján a tagadás fontos jelzője lehet a problémás gamingnek, mert a játékkal erősödhet az elkerülés mint maladaptív megküzdés.

Kneer és Rieger (2015) érvelése szerint ez ördögi kör, hiszen a videójátékok látszólag tökéletes rövid távú megküzdési stratégiát kínálnak a valós problémák ellen, ami a problematikus játsszás fontos prediktoraként értelmezhető. Különösen az MMORPG játékok nyújtanak erre lehetőséget, mivel azt a személy teljes mértékben irányítja, képes létrehozni saját karakterét, amely a vágyott identitásához igazodik. Ezzel új csoportokba csatlakozik, új barátokat ismer meg, így lehetősége van kialakítani olyan társas kapcsolatoakat és olyan imaginált életet, amellyel a valós életben talán kudarcot vallott. Emellett a játékok az életben fellépő stressz kezelésére is alkalmasak, mint menekülési lehetőségek. A serdülők a szökés elmélete alapján az online játékokat az önmaguktól és a valóságuktól való menekülésre használják, amely könnyen eredményezheti, hogy a játék rabjává válhatnak (Kim és mtsai, 2017).

Ez a dinamika saját eredményeinkben is megjelent. A játszási tevékenység elkezdésében, valamint a viselkedés fennmaradásában szintén szerepet játszott több válaszadó esetében a stresszel való nehézkes megküzdés. Fontosnak tartható, hogy a vizsgálati alanyok megfelelőnek gondolt, adaptív megküzdést tudtak kialakítani a toxikus viselkedéssel szemben, az észlelt ellenségeségtől való eltávolodás, vagy a probléma megértése, esetleg a helyzetből való kilépés révén. Ugyanakkor elgondolkodtató, hogy az interjúalanyok több mint kétharmada esetében a közvetlen környezet negatív véleménnyel van a játékos játszási szokásairól vagy általában a videójátékokról, azonban az interjúalanyok szerint ebből nem származik konfliktusuk a környezettel. Ennek megerősítéséhez vagy cáfolásához a játékosok közvetlen környezetében élők körében kellene vizsgáldni.

5.3. Toxikus játékosok

Saját válaszadóink közel fele ismerte a toxikus viselkedés jelenségét, mint elkövető vagy mint áldozat. Az interjúalanyok által használt kifejezéssel a „toxik” játékos úgy játszik, hogy mások számára szándékosan vagy véletlen ügyetlenséggel tönkretégye a játékot, miközben azt kommunikálja, hogy ő nagyon jól játszik, vagy bántja, sértegeti, agresszív módon manipulálja csapattársait. Ez összefügghet azzal, hogy alanyaink java része a *League of Legends* videójátékkal játszik, amely az egyik leginkább kompetitív játékként híresült el. Az ezt játszó alanyok toxikusnak nevezték a játékban kialakult közösséget, ezzel meglehetősen szélsőséges véleményt képviselve. Alanyaink jellemzően távolítással kezelték a „toxik” viselkedést, azaz próbáltak nem tudomást venni róluk, kikapcsolták a chat vagy a voice-chat funkciót, vagy kis időre abbahagyták a játékot. Eredményeinkkel egybecsengő módon egy 2018-as kutatás során egyetemisták körében azt találták, hogy minél kompetitívebb típusú a játék, annál toxikusabbá válhatnak a játékosok is, a „toxik” játékosoknál pedig fokozatosan erősödnek az indulatok. Először észlelik, hogy frusztráltabbak, majd egymás után veszítik el a köröket. Ez tovább hergeli őket, és végül csillapodás révén más játékhoz vagy játéktílushoz folyamodnak (versenyzőből átlagos játékos módra váltanak). A legtöbb személy az agresszív játékos lenémítésével vagy figyelmen kívül hagyásával védekezik még saját csapatán belül is (Adinolf & Türkay, 2018).

5.4. Internetesjáték-zavar

Mivel a vizsgált alanyok közül többen is arról számoltak be, hogy tapasztalnak magukon függőségre utaló jeleket, valamint általánosságban is észre-

veszik ezt a szubkultúra közel felén, ezért fontosnak tartjuk röviden tárgyalni ezt a témakört. Griffiths (1991) egy korai kutatásának eredményei a videójátékok és a játékgépek hasonlóságaira világítottak rá, mind pszichológiai, mind pedig viselkedéses szinten. Hasonló volt a nemek és az életkor szerinti megoszlás, illetve a szerkezeti jellemzők és a megerősítési ütemtervek is. Közel azonos volt az e-sportban és a szerencsejáték-zavarban is a fény- és hanghatások jellegzetessége, az ingerek észlelése, illetve a túlzott játékhasználat jellemzői. Bár a kutató kiemelte, hogy a gaming nem a szerencsejáték egy formája, mégis a nyerőgépes szerencsejátékosok hasonlóan használják a bedobott érméket a pontszám mérésére, mint a gamerek a játék során elért, vagy éppen elvesztett pontokat. Ugyancsak Griffiths (2009) egy későbbi tanulmányában két játékos aktív megfigyelése révén próbálta meghúzni a határt a túlzott és az addiktív játék között. Mindkét vizsgálati alany azt állította, hogy több mint 14 órát játszik naponta, és bár a viselkedésük azonosnak mutatkozott, motivációjuk, a játékuk értelme és tapasztalataik kimondottan különböztek. Az egyik játékos rabja volt a viselkedésnek, a másik esetében viszont a viselkedés változott a körülmények függvényében. E tanulmány eredménye tehát azt támasztotta alá, hogy az addikciót nem a játékidő határozza meg, hanem az, hogy a túlzott játék mennyire befolyásolja negatívan a személy életének más területeit.

A túlzott játszás kialakulását több modellben is megkísérelték értelmezni. Az I-PACE modell (Interact of Person-Affect-Cognition-Execution) integratív szemléletben értelmezi az internethez kapcsolódó rendellenességeket (Brand, Young, Laier, Wölfling, & Potenza, 2016). Eszerint az egyén alapvető jellemzői, úgymint a személyisége, a biopszichológiai jellemzői, társadalmi helyzete, pszichopatológiája, illetve egyéb, online viselkedéséhez kapcsolódó, sajátos motívumai mind olyan etiológiai tényezők, amelyek szerepet játszanak a különböző internet-használati rendellenességek típusainak kialakulásában, fenntartásában és a visszaesésben.

A kompenzáló internethasználat modell (Compensatory Internet Use, CIU) szerint a személy az internet túlzott használatával ellensúlyozza a valós életben kielégítetlen szükségleteit a teljesítmény vagy a valahová tartozás iránt. Emellett bizonyos egyéneknél segít megbirkózni az olyan zavarokkal, mint amilyen a depresszió és a szorongás, vagy akár a traumatikus élményekkel is (Kardfelt-Winther, 2014). E modellek bizonyos szempontból kiegészítő jellegűek, mivel az I-PACE az internetesjáték-zavart addiktív jelenséggént, míg a CIU inkább maladaptív megküzdési stratégiaként értelmezi, amely a negatív életesemények vagy pszichés jelenségek ellensúlyozására szolgál.

Az előnyök és hátrányok fennállására, illetve ezek észlelésére vonatkozóan feltételezhető, hogy az internetes játékzavarral küzdők – mint más függőségben szenvedők – nem veszik észre a problémára utaló jeleket. Ezt

a saját eredményeink megcáfolták, ugyanis az alanyok észlelik magukon a jeleket, még ha nem is feltétlenül tesznek ellene. A digitális eszközök túlzott használatának káros következményei diagnosztizálható zavar nélkül is előfordulhatnak. Hazai szerzők mutattak rá arra, hogy a számítógépes játékokra fordított idő növekedésével a kognitív- és a viselkedészavarok száma nő (Rózsa és mtsai, 2020).

A paraszociális interakciók elmélete alapján a személy egy gamer közösség tagjaként paraszociális kapcsolatot alakít ki egy médiaszereplővel, elképzeli őt, beszél róla és a karakter életéről (Nabi & Krcmar, 2004). A tizenévesek számára nemcsak a videójátékok játszása, hanem a közösségi média használata is válhat addiktívvá – az előző különösen a tizenéves fiúk körében –, és a kettő szinergikus hatást válthat ki, fokozva a depresszió, szorongás és stressz mértékét (Pontes, 2017).

Kircaburun és munkatársai (2019) feltételezték, hogy a testképzavar közvetítőként működik az érzelmi trauma és az internetesjáték-zavar között. Kutatásukban 250 játékost vizsgáltak önbevalláson alapuló skálákkal, és minden változó esetében összefüggést találtak az internetesjáték-zavarral, amely szignifikánsan korrelált a gyermekkori érzelmi trauma jelenlétével, a depressziós tünetekkel, a nemmel, az életkorral, illetve a játékkal töltött órák számával. A testképpel való elégedetlenség és az internetes játékzavar között feltételezett kapcsolatot viszont nem tudták alátámasztani.

5.5. A vizsgálat korlátai, javaslat a további kutatásokra és a beavatkozásra

A kutatás előnyeként említhető, hogy az interjúk során sikerült az alanyokkal megfelelő rapportot kialakítani, így őszintén beszéltek a mindennapjaik jelentős részét kitöltő játéktevékenységükről. Az interjúalanyok többsége férfi volt, a férfi dominancia azonban a videójátékos-társadalom egészére is jellemző. A kutatás korlátjaként említhető a viszonylag alacsony mintaelemszám, illetve a tervezettnél kevesebb e-sportoló elérése a visszautasítások magas száma miatt. Mintánkban így az e-sportolók aránya 9% volt, alacsonyabb, mint a 2020-ban országosan becsült 14% (eNET, 2020). A kutatás kvalitatív jellegéből adódóan az eredményekből nem vonhatóak le következtetések a hazai gamerek összességére vonatkozóan, de nem is ez volt a cél, hanem a jellemző problémák feltárása és a jövőben szükséges kutatási irányok feltérképezése.

Összességében eredményeink egybecsengenek a szakirodalomban leírt jelenségekkel, bővítve a hazai gamerekről szerzett eddigi pszichológiai ismereteinket. További kutatási irány lehet a gamerek nagyobb mintáján végzett kérdőíves vizsgálat, célzottan az e-sportolók bevonása hasonló kutatás-

ba, az internetesjáték-zavar szűrése, valamint a gamerek közvetlen társas kapcsolatainak vizsgálata a játéknak e kapcsolatokra gyakorolt hatásairól.

Eredményeink alapján a legkiemelkedőbb prevenciók lehetőség a társas készségek fejlesztése, és a valóságos szociális kapcsolatok minél korábban kezdődő építése és erősítése. Az alanyaink 10 éves koruk körül kezdtek videójátékokat játszani, ezért kiemelkedően fontos a gyermek megtartó kapcsolati hálójának már jóval ezt megelőzően történő kialakítása, amelynek révén a gyermek a realitás talaján tartható. A későbbi kutatásoknak jó alapot szolgáltathat a kritikus korban való beavatkozás eredményességének felmérése akár családon belül, akár intézményes keretek között.

Irodalom

- Adinolf, S., & Türkay S. (2018). Toxic behaviors in e-sports games: Player perceptions and coping strategies. *CHI PLAY'18 Extended Abstracts: Proceedings of the 2018 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play Companion Extended Abstracts*, 18(Oct), 365–372.
- Almost 200.000 hardcore gamers in Hungary - E-sport in figures. eNET Internet Research and Consulting Ltd. Letöltve: 2017. 05. 09-én: <https://enet.hu/news/almost-200000-hardcore-gamers-in-hungary-e-sports-in-figures/?lang=en>
- Amerikai Pszichiátriai Társaság (2000). *Mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve*. 4. kiadás. Washington, DC: Amerikai Pszichiátriai Társaság.
- Bailey, R. L., Wise, K., & Bolls, P.B. (2009). How avatar customizability affects children's arousal and subjective presence during junk food-sponsored online video. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 277–283.
- Bányai, F., Zsila, Á., Demetrovics, Zs., & Király, O. (2018): A problémás videójáték-használat újabb elméleti és gyakorlati megközelítései. *Információs Társadalom*, 18(1), 93–106.
- Bányai, F., Griffiths, M.D, Király, O., & Demetrovics, Zs. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365.
- Bereg, T. (2010). *Pixelhősök – A számítógépes játékok első ötven éve*. Budapest: Vince Kiadó.
- Bessière, K., Seay, A.F., & Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 530–535.
- Bíró, S. (2004). *BNO-10 zsebkönyv*. Budapest: Animula Kiadó
- Bodrova, E., & Leong, D.J. (2015). Vygotskian and post-Vygotskian views on children's play. *American Journal of Play*, 7(3), 371–388.
- Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M.N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 17, 252–266.
- Brevers, D., King, D.L., & Billieux, J. (2020). Delineating adaptive e-sports involvement from maladaptive gaming: a self-regulation perspective. *Current Opinion in Psychology*, 36, 141–146.
- Cailliois, R. (2001). *Man, play and games*. Chicago: University of Illinois Press.
- Chapman, J. (2017). E-sports: a guide to competitive video gaming. Finance. Letöltve: 2021. 02. 05-én: <https://www.toptal.com/finance/market-research-analysts/e-sports>

- Demetrovics, Zs., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., et al. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43, 814–825.
- Donaldson, S. (2017). I predict a Riot: Making and breaking rules and norms in League of Legends. *Proceedings of the 2017 DiGRA International Conference*. 14(1). Letöltve: 2021.02.27-én: http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/103_DIGRA2017_FP_Donaldson_Rules_Norms_LoL.pdf
- eNET Internet Research and Consulting Ltd. (2019). E-sport makes up more than half of Hungary's video gaming market. Letöltve: 2021. 02. 04-én: <https://enet.hu/news/e-sport-makes-up-more-than-half-of-hungarys-video-gaming-market/?lang=en>
- eNet Internet Research and Consulting Ltd. (2020). E-sport kutatás 2020. Letöltve: 2021. 03. 01-én: https://enet.hu/wp-content/uploads/2020/06/e-sportkutatas2020_onepager.jpg
- Entertainment Software Association (2020). Essential facts about the computer and video. Letöltve: 2021. 03. 05-én: <https://www.theesa.com/resource/2020-essential-facts/>
- Farkas, M. (2019). Az e-sportos világbajnok többet keresett, mint Djokovics Wimbledonban! Letöltve: 2021. 01. 11-én: https://www.nemzetisport.hu/egyeb_egyeni/az-uj-e-sport-vilagbajnok-tobbetkeresett-mint-djokovics-wimbledonban-2715505
- Federoff, M.A. (2002). Heuristics and usability guidelines for the creation and evaluation of fun in video games. Letöltve: 2020. 12. 21-én: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.89.8294&rep=rep1&type=pdf>
- Global Association of International Sports Federations (1967). Members. Letöltve: 2021. 03. 23-án: <https://gaisf.sport/members/>
- Gee, J. P. (2004). Learning by design: Games as learning machines. *E-Learning*, 2(1), 5–16.
- Green, M.C., Brock, T.C., & Kaufman, G.F. (2004). Understanding media enjoyment: The role of transportation into narrative worlds. *Communication Theory*, 14(4), 311–327.
- Griffiths, M. (2017). The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & e-sports. *Casino & Gaming International*, 28, 59–63.
- Griffiths, M. D. (1991). The observational analysis of adolescent gambling in U.K. amusement arcades. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 1(4), 309–320.
- Griffiths, M. D. (2009). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.
- Hamari, J., Sjöblom, M. (2017). What is e-sports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232.
- Héra, G., & Ligeti, Gy. (2014). *Módszertan a társadalmi jelenségek kutatására*. Budapest: Osiris Kiadó
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J.L. (2017). An exploration of mental skills among competitive League of Legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1–21.
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J.M., Golinkoff, R.M., Gray, J.H., Robb, M.B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in „educational” apps: lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3–34.
- Huizinga, J. (1938). *A holnap árnyékában: korunk kulturális bajainak diagnózisa*. Budapest: Királyi Magyar Egyetemi Nyomda
- Johnson, D., & Wiles, J. (2003). Effective affective user interface design in games. *Ergonomics*, 46(13–14), 1332–1345.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.

- Kim, S. H., & Thomas, M. K. (2015). A stage theory model of professional video game players in South Korea: The socio-cultural dimensions of the development of expertise. *Asian Journal of Information Technology*, 14(5), 176–186.
- Kim, S. H., Lim, J. A., Lee, J. Y., Oh, S., Kim, S. N., Kim, D. J., et al. (2017). Impulsivity and compulsivity in Internet gaming disorder: A comparison with obsessive-compulsive disorder and alcohol use disorder. *Journal of Behavior Addictions*, 6(4), 545–553.
- Király, O., Urbán, R., Griffiths, M.D., Ágoston, Cs., Nagygyörgy, K., Kökönyei, Gy., et al. (2015a). The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4), e88. DOI: 10.2196/jmir.3515
- Király, O., Nagygyörgy, K., Koronczai, B., Griffiths, M.D., & Demetrovics, Zs. (2015b). Assessment of problematic internet use and online video gaming. In: E. Aboujaoude & V. Starcevic (Eds.), *Mental health in the digital age: Grave dangers, great promise* (46–68). Oxford: Oxford University Press
- Kircaburun, K., Griffiths M.D., & Billieux J. (2019). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: a pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–10.
- Kneer, J., & Rieger, D. (2015). Problematic game play: The diagnostic value of playing motives, passion, and playing time in men. *Behavioral Sciences*, 5(2), 203–214.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist* 14(3), 229–252.
- Lee, D., & Schoenstedt, L.J. (2011). Comparison of e-sports and traditional sports consumption motives. *The ICHPER-SD Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 6(2), 39–44.
- Martončík, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behavior*, 48, 208–211.
- Nabi, R.L., & Krcmar, M. (2004). Conceptualising media enjoyment as attitude: implications for mass media effects research. *Communication Theory*, 4(14), 288–310.
- Nádori, L., Gáspár, M., Rétsági, E., Ekler, J., Szegerné, D.H., Woth, P., és mtsai. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Pécs: Dialóg Campus Kiadó. Letöltve: 2021. 02. 15-én: <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelmeleti%20ismeretek/sportelmelet.html#d5e2261>
- Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11–31.
- Nussbaum, A.M. (2013). *A DSM-5 diagnosztikai vizsgálat zsebkönyve*. Budapest: Oriold és Társai.
- Panksepp, J. (2010). Affective neuroscience of the emotional BrainMind: evolutionary perspectives and implications for understanding depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(4), 533–545.
- Piaget, J. (1951). *Play, dreams and imitation in childhood*. London: Routledge.
- Pontes, H.M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 601–610.
- Popper, B. (2013). Field of streams: how Twitch made video games a spectator sport. Letöltve: 2021. 03. 04-én: <https://www.theverge.com/2013/9/30/4719766/twitch-raises-20-million-e-sportsmarket-booming>

- Poulus, D., Coulter, T.J., Trotter M.G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in e-sports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00628
- Raimo, S., Cropano, M., Trojano, L., & Santangelo, G. (2020). The neural basis of gambling disorder: An activation likelihood estimation meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 120(8), 279–302.
- Rózsa, S., Hargitai, R., Láng, A., Hartung, I., Martin, L., Tamás, I., és mtsai. (2020). A médiaeszközök világába való belemerülés: adaptív és nem adaptív következmények. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(4), 349–373.
- Schneider, L.A., King, D.L., & Delfabbro P.H. (2017). Maladaptive coping styles in adolescents with internet gaming disorder symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 905–916.
- Seo, Y. (2016). Professionalized consumption and identity transformations in the field of e-sports. *Journal of Business Research*, 69(1), 264–272.
- Sherry, J.L., Greenberg, B.S., Lucas, K., & Lachlan K.A. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. *International Journal of Sports, Marketing and Sponsorship*, 8, 213–224.
- Sweetser, P., & Wyeth, P. (2005). GameFlow: A Model for Evaluating Player. *Computers in Entertainment*. 3(3), 1–24.
- Vorderer, P. (2000). Interactive entertainment and beyond. In: D. Zillman & P. Vorderer (Eds.). *Media entertainment: The psychology of its appeal* (21–36). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wagner, M. G. (2006). On the scientific relevance of e-sports. *International conference on internet computing & conference on computer games development*. Las Vegas, NV: ICOMP. Letöltve: 2021. 02. 12-én: https://www.researchgate.net/publication/220968200_On_the_Scientific_Relevance_of_eSports
- Weiss, T., & Schiele S. (2013). Virtual worlds in competitive contexts: Analyzing e-sports consumer needs. *Electronic Markets*, 23(4), 307–316.
- Wenzel, H.G., Bakken, I.J., Johansson, A., & Götestam, K. (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: Self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychoogical Reports*, 105, 1237–1247.
- Wikipedia. *Global Association of International Sports Federations*. Letöltve: 2020. 12. 27-én: https://en.wikipedia.org/wiki/Global_Association_of_International_Sports_Federations
- Wikipedia. *Association of IOC Recognised International E-sports Federations*. Letöltve: 2020. 12. 27-én: https://en.wikipedia.org/wiki/Association_of_IOC_Recognised_International_Sports_Federations.
- World Health Organization (2021). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics. Letöltve: 2020. 12. 27-én: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f499894965>
- Yee, N. (2006a). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(3), 309–329.
- Yee, N. (2006b). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Zhou, L. (2009). Relationships between internet addiction, coping style and life events among teenagers. *Chinese Journal of Public Health*, 25, 1372–1373.

Köszönetnyilvánítás

A szerzők köszönetüket fejezik ki a 2020 decemberében elhunyt dr. Bátffai Norbertnek, a Debreceni Egyetem Informatikai Kar adjunktusának, aki útmutatásával és a témában végzett munkásságával inspirációt adott a kutatáshoz. A szerzők az ő emlékének ajánlják a közleményt.

Szerzői munkamegosztás

Kányai Zsófia: a vizsgálat koncepciója, interjúk struktúrájának kialakítása, interjúk készítése, tartalomelemzés, a kézirat első megszövegezése. Osváth Mátyás: tartalomelemzés, a kézirat szövegének ellenőrzése. Kósa Karolina: a vizsgálati terv és az interjúk struktúrájának kialakítása, a tartalomelemzés ellenőrzése, a kézirat végleges változatának kialakítása.

Nyilatkozat érdekütközésről

A szerzők ezúton kijelentik, hogy nincsenek érdekütközéseik. Kósa Karolina, a tanulmány utolsó szerzője szerkesztőbizottsági tag is, de a kézirattal kapcsolatos döntésekben semmilyen módon nem vett részt, ezért ebben a tekintetben sem áll fenn érdekütközés.

Personal characteristics, motivation and quality of life of athletes and gamers in light of gaming habits

KÁNYAI, ZSÓFIA TEA – OSVÁTH, MÁTYÁS – KÓSA, KAROLINA

Background: Video games have become an important part in the lives of many people. According to Hungarian data from 2020, at least 3,8 million persons play video games, spending typically 2-3 hours for this activity on weekdays. Some gamers participate in organized competitions called e-sport events, spending several hours a day playing and developing their skills; they are called e-sporters. Regular time spent on video games, like all habits, has an impact on the mental functions of the players. *Aim:* to explore the mental characteristics of those who regularly play video games using qualitative methodology. *Methods:* Gamers over the age of 18 were identified by the snowball method ($n = 22$, 77% male, average age: 24.9 [SD = 3.8] years). *Tools:* Semi-structured online interviews were conducted with each participant covering 5 topics: 1) demographic characteristics, 2) general gaming habits, 3) the importance of gaming for the subject, 4) motivations to play, and 5) social relations of the players. Texts obtained by transcribing audio-recorded interviews were subjected to content analysis. *Results:* Interviews were conducted with a total of 22 gamers, with a total duration of 598 minutes. Majority of the interviewees were young people in their early 20s who started playing at the mean age of 10.7 (SD = 5.5 years) years. Respondents spend an average of 5.2 hours (SD = 2.3 hours) per day playing games; most of them (91%) claim to be gamers, but the majority can be considered e-sport players based on control questions. As to becoming a player, 64% were encouraged to play by peers in their social network, and 41% started to play to reduce boredom, and these, as well as

the opportunity for development kept them to continue the activity. Victory and defeat, as well as becoming better players were mentioned as the most important motivating factors. 32% of the participants rated their own game as problematic (“toxic”), although they condemned this behavior in others. Most of the respondents’ friends also belong to the gamer subculture; their non-gaming social relations generally have negative or neutral views about gaming. *Conclusions:* The most important methods to reduce the risk of developing gaming disorders are to develop appropriate social skills and real-life peer relationships preferably starting in early childhood.

Keywords: gamer, e-sport, video game, personal characteristic, motivation, quality of life